

PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
(Dalam Hadis-Hadis tentang olahraga)

Bunayar¹

¹STIT Al-Mubarak Bandar Mataram Lampung Tengah, bunayarmpd@gmail.com

Abstrak: *The young generation is a valuable asset of a nation, so we must direct, guide and protect it as well as possible. The younger generation as well as the nation's cadres have a very big role in determining the progress and decline of a nation, even the independence of Indonesia cannot be separated from the role of the younger generation. The success of youth development as quality human resources and having competitive advantage is one of the keys to open opportunities for success in various sectors including education. While the long-term success is to build a developed nation. As stated by Basrowi that the success of youth development as quality human resources and having competitive advantage is one of the keys to opening opportunities for success in various other education sectors. In Islam itself, it not only teaches about prayer, fasting, and zakat, but also requires its adherents to be strong physically and spiritually. Islamic education not only teaches about faith, worship, morals, intellectuals but also teaches things related to health and physical strength, namely physical education. In fact, Allah loves the strong believer over the weak.*

Keyword: *Physical Education, Sports Education,*

PENDAHULUAN

Generasi muda adalah aset berharga suatu bangsa sehingganya harus kita arahkan, bimbing dan jaga dengan sebaik-baiknya. Generasi muda juga sebagai kader bangsa mempunyai peran yang sangat besar dalam menentukan maju dan mundurnya suatu bangsa, bahkan kemerdekaan Indonesia tidak bisa terlepas dari peran generasi muda.

Keberhasilan pembangunan pemuda sebagai sumberdaya manusia yang berkualitas dan memiliki keunggulan daya saing, merupakan salah satu kunci untuk membuka peluang keberhasilan di berbagai sektor diantaranya pendidikan. Sedangkan keberhasilan jangka panjangnya adalah membangun bangsa yang maju. Seperti yang diungkapkan Basrowi bahwa Keberhasilan pembangunan pemuda sebagai sumberdaya manusia yang berkualitas dan memiliki keunggulan daya saing, merupakan salah satu kunci untuk membuka peluang untuk keberhasilan di berbagai sektor pendidikan lainnya.¹ Melihat urgensi pendidikan maka sudah seharusnya setiap anak dibekali tidak hanya pengetahuan namun juga keterampilan, tidak hanya teori namun mampu mengaplikasikan sejak dini, tidak hanya sekedar duduk mendengarkan guru namun bergerak secara aktif.

Dapat kita saksikan dalam kehidupan saat ini setiap anak lebih memilih untuk berlama-lama di depan komputer atau gadget dibandingkan berolahraga, hampir sulit ditemukan terutama di daerah perkotaan anak-anak yang bermain bola. Jika hal ini dibiarkan berlarut-larut maka akan terlahir generasi yang lemah dan rentan terhadap penyakit. Ancaman obesitas pada anak-anak pun semakin meningkat disamping aneka macam penyakit lain karena konsumsi junk food dan minimnya aktifitas dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu perlu kiranya kita kembali mengkaji pentingnya pendidikan jasmani demi terlahirnya generasi yang tangguh. Pendidikan di Indonesia pun menghendaki keseimbangan dalam tumbuh kembang peserta didik, karena hakikat pendidikan adalah menumbuhkan cipta

¹Basrowi Basrowi, "Strategic Comprehensive Pendidikan Dan Keterampilan Kepemudaan Dalam Mengatasi Masalah Pengangguran," Cendekia: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran, Volume 8, Nomor 2, (2016): 215.

(kognitif), rasa (afektif) dan karsa (psikomotorik). Ketiga aspek ini adalah wilayah yang sangat penting dan tidak boleh terabaikan dalam pendidikan. Ditambah dengan pesatnya teknologi informasi saat ini yang telah memasuki era 4.0 dimana segala aspek kehidupan manusia telah dimanjakan dengan teknologi membuat mereka sangat terbatas dalam beraktifitas secara fisik.

Dalam islam sendiri tidak hanya mengajarkan perihal sholat, puasa, zakat tetapi juga mengharuskan pemeluknya untuk kuat secara jasmani maupun rohani. pendidikan islam tidak hanya mengajarkan tentang Akidah, ibadah, akhlak, intelektual akan tetapi juga mengajarkan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan dan kekuatan fisik yaitu pendidikan jasmani. Bahkan Allah sebetulnya menyukai mukmin yang kuat daripada yang lemah.

PEMBAHASAN

A. Pengertian Pendidikan dan Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan

Dalam UU No.20 tahun 2003 diterangkan bahwasannya: *Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.* Kemudian terdapat pada Nomor 14 yang berbunyi: *“Pendidikan anak usia dini adalah suatu uapaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan ruhani agar anakmemiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.*

Pendidikan harus mencakup tiga aspek penting dalam manusia yakni spiritual, kepribadian dan kecerdasan secara umum. Semua aspek tersebut harus terwujud dalam diri setiap peserta didik karena itulah pendidikan membutuhkan perencanaan yang baik sehingga pada akhirnya setiap peserta

didik menjadi insan al-Kamil atau manusia paripurna baik jasmani maupun rohani.

hakikat pendidikan menurut Ki Hadjar Dewantara adalah suatu usaha orang dewasa kepada generasi muda dengan maksud untuk menyokong kemajuan hidup mereka, artinya fungsi dari pendidikan adalah untuk mengarahkan tumbuh kembang, kekuatan rohani dan jasmani yang ada pada setiap anak agar dapat bermanfaat bagi kehidupan mereka.² Usaha yang dilakukan tersebut harus mampu mengcover seluruh potensi dalam diri setiap anak, termasuk dalam potensi jasmani. Sejak awal manusia diciptakan dengan dua potensi yang berbeda yaitu potensi negatif dan positif maka tugas pendidikan adalah untuk mengarahkan potensi positif sekaligus meminimalisir potensi negatif, oleh sebab itu pendidikan harus didasarkan atas pemahaman bahwa peserta didik mempunyai potensi yang harus ditumbuh-kembangkan.

Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya. Dalam sejarah Yunani Kuno telah dikenal sistem *Paidea* yakni sistem pendidikan yang mempunyai visi misi untuk membentuk manusia yang ideal, yaitu manusia yang mempunyai keselarasan antara jiwa dan raga sehingga mereka mampu meraih kebahagiaan.³ Keseimbangan tumbuh kembang antara jiwa dan raga adalah kunci agar manusia mampu meraih kebahagiaan, karena itulah di Yunani bermunculan tokoh bijak seperti Plato, Aristoteles dan yang lainnya. Tujuan dari proses pendidikan adalah membentuk manusia paripurna yakni manusia yang memiliki keseimbangan antara potensi intelektual, emosi serta ketrampilan dalam kehidupan.

²Ngainun Na'im dan Ahmad Tsauqi, *Pendidikan Multikultural Konsep dan Aplikasi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 31.

³Antonius Subianto, *Humanisme Agama Alternatif, Humanisme, Humanitas dan Humaniora, dalam Humanisme dan Humaniora, Relevansinya bagi Pendidikan* (Yogyakarta: Jalasutra, 2008), 209

Seperti yang dikatakan oleh Ahmad D. Marimba bahwa pendidikan merupakan bimbingan dan arahan secara sadar dan terencana oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.⁴ Kepribadian terbentuk dari gabungan jasmani dan rohani sehingga pendidikan harus dijalankan dengan tujuan menyeimbangkan aspek-aspek tersebut.

Sangat jelas bahwasannya pendidikan tidak bisa dilepaskan dari aspek jasmani. Bahwa hakikat pendidikan adalah membimbing agar anak mampu tumbuh dengan optimal baik jasmani maupun rohani, mereka berkembang dalam cipta, rasa dan karsa sehingga dapat menjadi tumpuan di masa yang akan datang.

2. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peran yang besar terhadap perkembangan perilaku peserta didik khususnya aspek psikomotorik di samping aspek yang lain. Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai usaha sadar dan terencana dalam melatih tubuh atau badan agar setiap peserta didik tumbuh dan berkembang dengan optimal. Pendidikan jasmani dikategorikan sebagai mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua peserta didik, yakni dengan memberikan dasar pengetahuan dan keterampilan dalam bidang olahraga dan kesehatan, juga memberikan peluang bagi peserta didik untuk mengembangkan dirinya, agar mencapai suatu prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Dalam Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 bahwa pendidikan olahraga diwajibkan kepada anak sedini mungkin.⁵

Melalui kegiatan jasmani atau olahraga diharapkan generasi muda bangsa tumbuh dengan tubuh sehat sehingga mampu menjadi tumpuan masa depan bangsa. Bukan hanya memberikan bimbingan secara fisik, pendidikan jasmani juga berperan untuk membina kerja sama, disiplin, keberanian, rasa

⁴Ahmad D. Mariba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: Al-Ma'arif, 1996), 19

⁵Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pdf.

percaya diri setiap peserta didik. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Kunci dari keberhasilan dalam proses pendidikan jasmani adalah kesungguhan dan ketekunan, khususnya dalam rangka mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan sosial setiap peserta didik.⁶ Pendidikan jasmani harus memperlakukan peserta didik sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total baik kualitas fisik dan mental. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak setiap peserta didik agar mereka tumbuh lebih sehat dan kuat. Pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia serta berhubungan dengan perkembangan tubuh, pikiran dan jiwa setiap anak.

Selain itu, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan kemampuan gerak menuju kebulatan pribadi yang utuh. Dengan demikian, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk bergerak namun juga menjalankan pola hidup sehat. Aktivitas gerak yang dimaksud diantaranya seperti keterampilan berolahraga. Maka, pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang bertujuan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh yang direncanakan dengan sistematis dan mencapai tujuan pendidikan nasional. Melihat urgensi dari aspek jasmani maka pemerintah dalam hal ini adalah Menteri Pendidikan memasukkan aspek ini dalam UU pendidikan nasional.

3. Pandangan Islam tentang Olahraga

Seperti yang telah dterangkan diatas bahwasannya agama islam adalah agama yang sempurna karena berisi ajaran tidak hanya agar manusia bahagia

⁶Sartinah Sartinah, "Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2, (2011): 15, <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/460>.

di dunia namun juga di akhirat. Karena itulah islam sangat menganjurkan setiap pemeluknya untuk hidup sehat. Diantaranya beberapa hadis berikut.

Selain kebutuhan rohani setiap manusia mempunyai kebutuhan jasmaniah yang harus dipenuhi yakni kebutuhan yang bersifat materi seperti makanan dan minuman. Khususnya anak-anak karena mereka sedang mengalami fase pertumbuhan sehingga membutuhkan banyak asupan gizi. Kebutuhan-kebutuhan tersebut harus dipenuhi agar anak tumbuh sehat. Setiap orang tua mempunyai kewajiban untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Dan agama islam sangat memperhatikan kebutuhan setiap anak seperti yang diterangkan dalam firman Allah [Q.S. Al-Baqarah (2): 233] sebagai berikut:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى
 الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ
 وُلْدَةٌ بِوُلْدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدَيْهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ
 تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا
 جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا
 تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya : Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. dan kewajiban ayah memberi makan dan Pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan Karena anaknya dan seorang ayah Karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, Maka tidak ada dosa atas keduanya. dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, Maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. bertakwalah kamu kepada Allah dan Ketahuilah bahwa Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.

Membiasakan anak berolahraga Islam sangat memperhatikan kondisi seorang muslim, terutama kekuatan mereka, baik kekuatan jiwa maupun raga. Sebagaimana dalam firman Allah [Q. S. Al-Anfaal (8): 60]

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Artinya : Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).

Usia anak-anak yang secara umum menyukai makanan manis menyebabkan tubuh mereka rentan diserang penyakit. Karena itulah untuk mengantisipasi hal-hal buruk pada diri anak orang tua harus membiasakan anak untuk bergerak dan beraktifitas. Keseimbangan antara aktifitas mengolah pikiran atau kognitif serta aktifitas jasmani atau psikomotor membuat anak tumbuh dan berkembang seimbang. Adapun orang tua harus memilih jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik mereka, seperti senam, berlari dan melakukan permainan yang mengasah konsentrasi seperti memanah atau yang lain. Olahraga bagi anak-anak jangan sampai membebani fisik mereka karena hal itu akan membuat anak menjadi stres. Olahraga yang menuntut gerak-gerak dasar dan berisi permainan dapat di pilih orang tua agar anak dapat bergerak dengan optimal.

4. Hadits Tentang Olahraga

Sebagai sumber hukum kedua dalam ajaran Islam hadist memiliki peran yang vital. Mengingat bahwasannya fungsi lain dari hadist adalah sebagai penjelas dari suatu ayat dalam al-Qur'an. Berikut ini beberapa hadist yang berisi keterangan dan anjuran untuk berolahraga.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ : لَوْ أَنِّي

فَعَلْتُ كَانَ كَذًا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ : قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ
عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Diriwayatkan dari Abu Hurairah R.A.: Rasulullah SAW. Bersabda: “Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah ‘Azza wa jalla daripada mukmin yang lemah. Dan bagi masing-masing orang mukmin ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah kamu untuk mendapatkan sesuatu yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah serta jangan putus asa. Dan jika kamu mendapatkan suatu cobaan, janganlah berkata, “seandainya kukerjakan, tentu begini dan begini. Akan tetapi katakanlah, begitulah Allah melakukan apa yang dikehendaki-Nya, sebab kata-kata ‘seandainya’ adalah membuka perbuatan (godaan) setan.

Hadits diatas menerangkan bahwa Allah menyukai mukmin yang kuat.

Oleh karena itu, olahraga itu perlu. Kekuatan yang dimaksud dalam hadits Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam tersebut adalah kekuatan iman dan jasmani (jika bermanfaat untuk iman), sebagaimana perkara yang bermanfaat bagi kita adalah perkara yang bermanfaat untuk urusan dunia kita serta akhirat kita. Selain memiliki keimanan yang kuat, penting bagi kaum muslim untuk memiliki tubuh yang sehat dan kuat agar bisa selalu menjaga kekuatan islam. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional peserta didik.

Diantara tujuan pendidikan jasmani adalah menjaga dan memelihara kesehatan badan termasuk organ-organ pernapasan, peredaran darah, dan pencernaan, meliputi otot-otot dan urat saraf, serta melatih kecekatan dan ketangkasan. Adapun orang tua harus memilih jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik mereka, seperti senam, berlari dan melalukan permainan yang mengasah konsentrasi seperti memanah atau yang lain. Olahraga bagi anak-anak jangan sampai membebani fisik mereka karena hal itu akan membuat anak menjadi stres. Olahraga yang menuntut gerak-gerak dasar dan

berisi permainan dapat di pilih orang tua agar anak dapat bergerak dengan optimal. Dalam sebuah hadis Rasulullah SAW bersabda⁷:

Artinya: ketahuilah bahwa kekuatan itu terdapat dalam memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu terdapat dalam memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu terdapat dalam memanah. Shahabat Umar Ibn Khathab R.A. memerintahkan kepada gubernurnya dalam sebuah surat, beliau menulis:

Ajarkanlah anak-anak kalian memanah, berenang dan menunggang kuda.⁹⁴

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh al-Bazzar dan att-Thabrani, Rasulullah SAW bersabda:

Artinya: hendaklah kalian bermain panah, karena itu permainan terbaik

Pendidikan jasmani bukan hanya dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan peserta didik, namun juga meningkatkan daya konsentrasi mereka. Beberapa kegiatan olahraga yang dijelaskan dalam hadis mempunyai karakteristik untuk meningkatkan kekuatan fisik ataupun kemampuan konsentrasi, seperti beberapa hadis sebagai di bawah ini:

a. Olahraga untuk melatih daya tahan tubuh

1) Lomba Lari

حدثنا ابو صالح الأنطاقي محبوب بن موسى , اخبرنا ابو اسحاق يعني الفزري انها كانت مع النبي في سفر , قالت , " فسبقته , رضي الله عنها وعن عايشة على الرجالي , فلما حملت لحم سابقته فسبقني . فقال , " هذه بتلك السبقة . " (رواه ابو داود)

Artinya: Menceritakan kepada kami Abu Shalih al-Anthaqi Mahbub ibn Musa, memberitakan kepada kami Abu Ishaq yakni al-Fazari, dari Hisyam ibn 'Urwat, dari ayahnya dari Aisyah Ra, Bahwasannya dia pernah bersama Nabi SAW dalam perjalanan. Aku berpacu lari dengan beliau dan aku berhasil memenangkannya. Kemudian ketika aku sudah gemuk aku mengajak beliau berpacu, dan beliau menyelipku, sambil berseru, "Ini untuk perlombaan itu." (H.R. Abu Dawud).

2) Berenang

عَنْ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السِّبَاحَةَ وَالرَّمِيَّ، وَالْمَرْأَةَ الْمِعْرَلِ

Artinya: Dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah saw. Bersabda: Ajarilah anak-anak mu berenang dan memanah dan anak perempuan menenun". (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab.)

⁷ Abdullah Nashih Ulwan, *Tarbiyatul Aulad* (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2015), 183

Dua hadis di atas menjadi dasar penting dalam pendidikan Islam bahwasannya melatih kekuatan fisik anak sangatlah penting. Daya tahan tubuh sangat dibutuhkan setiap anak dalam menjalani aktivitas mereka. Berlari dan berenang adalah jenis olahraga yang dimaksudkan untuk mengasah daya tahan tubuh setiap anak. Kekuatan fisik terutama pernafasan sangat penting dalam olahraga ini.

5. Olahraga Untuk Melatih Konsentrasi

a. Memanah

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ عَلَى الْمِنْبَرِ يَقُولُ وَأَعِدُّوَاهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّيَ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّيَ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّيَ

Uqbah bin Amir berkata, “saya mendengar Rasulullah Saw bersabda ketika beliau sedang berada atas mimbar, “Siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi. Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah, Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah, Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah. (HR. Muslim)

Rasulullah SAW. mempunyai perhatian yang serius terhadap olahraga memanah ini. Hal itu dapat dipahami dari satu hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah dari ‘Uqbah bin ‘Amir al-Juhani.

عن عقبة بن عمير الجهاني من تعلم الرمي ثم تركه فقد عصاني. رواه ابن ماجه

Artinya: “Siapa yang telah mempelajari memanah lalu ia tinggalkan berarti ia sudah mendurhakaiku”

Al-Bazzar dan Thabrani meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. bersabda, “Hendaklah kamu memanah karena ia adalah permainanmu yang terbaik.” Senada dengan itu, al-Bukhari meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. pernah memberikan motivasi kepada sahabat agar mereka bergairah memanah. Memanah itu identik dengan Sasaran, Keteguhan tangan, Kekuatan menarik gendewanya dan Perkiraan angin. Memanah juga memerlukan konsentrasi dan latihan yang

berkesinambungan. Inti dari hadits diatas adalah kita belajar fokus atau konsentrasi, artinya kita memfokuskan tenaga suatu titik. Untuk bisa konsentrasi kita harus bisa Ikhlas dan menyukai latihan, sehingga kita bisa mensinergikan antara pikiran dan perasaan, Dalam latihan konsentrasi inipun bisa diaplikasikan pada hal yg lain, intinya pesan yg disampaikan oleh Rasulullah adalah bahwa setiap anak muslim harus belajar atau melatih konsentrasi agar kita bisa fokus pada sesuatu hal. Pikiran fokus pada target, akan tercapai bila kita bisa mensinergikan antara kekuatan dan Tubuh dengan Pikiran dan perasaan. Memanah pada dasarnya adalah menggunakan senjata. Senjata dapat berkembang sesuai dengan perubahan zaman. Karena pada saat ini senjata sudah beraneka ragam, maka anjuran memanah itu dapat pula berarti anjuran menggunakan senjata yang modern.

b. Berkuda

Sehubungan dengan olahraga berkuda ditemukan pula riwayat dari Rasulullah SAW. Di antaranya hadis riwayat Ibnu Majah dari ‘Uqbah bin ‘Amir al-Juhani:

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ الْجُهَنِيِّ قَالَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارْمُوا
وَارْكَبُوا وَأَنْ تَرْمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرَكَبُوا وَإِنْ كُلَّ شَيْءٍ يَلْهُو بِهِ الرَّجُلُ بَاطِلٌ
إِلَّا رَمِيَةَ الرَّجُلِ بِقَوْسِهِ وَتَأْدِيبَهُ فَرَسَهُ وَمَلَأَ عَيْتَهُ امْرَأَتَهُ

Artinya: Dari Uqbah bin Amir AlJuhani bahwa Rasulullah Saw bersabda, “Memanahlah dan kendarailah olehmu (kuda). Namun, memanah lebih aku sukai daripada berkuda. Sesungguhnya setiap hal yang menjadikan seseorang lalai adalah batil, kecuali memanah dengan busurnya, mendidik atau melatih kudanya, dan bersenang-senang dengan istrinya.” (HR. Ibnu Majah)

Dari hadis di atas dipahami bahwa berkuda dan memanah termasuk olahraga yang disukai oleh Rasulullah SAW. Kemampuan berkuda dapat dimanfaatkan untuk melaksanakan tugas-tugas kehidupan termasuk berdagang dan berperang. Secara fisik kuda tentu lebih kuat dari penunggangnya, namun sang penunggang tetap harus menguasai kuda

tersebut agar dia bisa sampai ke tujuannya. Demikian pula dalam kehidupan manusia. Kita sering kali harus memimpin orang-orang yang lebih pintar, lebih kuat dan lebih banyak memiliki kelebihan dibanding kita. Berkuda dalam hal ini adalah simbol dari hidup dan Pengendalian Diri, Rasa Percaya Diri serta Keberanian. Dari beberapa hadis di atas dapat kita lihat beberapa tujuan dari aktivitas dari berolahraga, namun yang tidak kalah penting adalah mencukupi asupan gizi setiap anak sebagai sumber tenaga dalam aktivitas mereka.

1) Menjaga Pola Makan

Pola makan seseorang akan berpengaruh kepada kesehatan jasmaninya. Oleh sebab itu, selain bahan makanan yang memenuhi persyaratan, polanya harus baik, yaitu tidak berlebihan. Hal ini sesuai dengan firman Allah Surat al-A'raf/7: 31. Hal itu didukung oleh hadis Rasulullah SAW. Di antaranya hadis riwayat al-Bukhari, al-Tirmizi, dan Ahmad dari Ibnu 'Umar:

عن ابن عمر قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعَىٰ وَاحِدٍ. وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءَ. رواه البخارى.

Artinya: Ibnu 'Umar meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. bersabda: Orang yang beriman itu makan dengan satu usus (perut), sedang orang kafir makan dengan tujuh usus.

Menurut M. Syuhudi Ismail, secara tekstual hadis tersebut menjelaskan bahwa usus orang yang beriman berbeda dari usus orang kafir. Pada hal dalam kenyataan yang lazim, perbedaan anatomi tubuh manusia tidak disebabkan oleh perbedaan iman. Dengan demikian, pernyataan hadis itu merupakan ungkapan simbolik. Itu berarti harus dipahami secara kontekstual.

Perbedaan usus dalam matan hadis tersebut menunjukkan perbedaan sikap atau pandangan dalam menghadapi nikmat Allah, termasuk tatkala makan. Orang yang beriman memandang makan bukan sebagai tujuan hidup, sedangkan orang kafir menempatkan

makan sebagai bagian dari tujuan hidupnya. Karenanya, orang yang beriman mestinya tidak banyak menuntut dalam kelezatan makan. Itu berarti juga bahwa orang yang beriman itu harus membatasi makanannya. Makan harus didasarkan pada kebutuhan tubuh bukan pada selera nafsu belaka.

2) Menjaga Kebersihan

Kebersihan sangat berpengaruh kepada kesehatan dan keadaan jasmani seseorang. Oleh sebab itu, Rasulullah sangat memperhatikan masalah ini. Wujud perhatian beliau dapat dilihat dalam hadits berikut.

عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ، قَالَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

Artinya: Abu Malik Al-Asy'ari bercerita bahwa Rasulullah Saw bersabda, "Kebersihan itu sebagian dari iman." (HR. Muslim)

Dari beberapa hadits diatas terlihat bahwa beliau Rasulullah SAW. Sangat memperhatikan kebersihan dan kesehatan jasmani. Itu berarti bahwa beliau mendidik umatnya dengan metode keteladanan. Rasulullah SAW. senang kepada keteraturan, kebersihan, pemandangan yang indah dan yang baik-baik. Beliau benci kepada ketidak-teraturan, kekotoran, pemandangan yang jelek dan bau busuk. Wuduk sebelum salat itu adalah kebersihan dan ibadah. Mandi adalah kebersihan. Islam mengajak kepada kebersihan tubuh, hati, pakaian, rumah dan jalan.

Bukti perhatian Rasulullah SAW. terhadap kebersihan dapat dilihat dalam hadis-hadis baik *fi'liyah* maupun *qauliyah*. Di antaranya, beliau telah memberikan keteladanan dalam hal menjaga kebersihan. Beliau senantias menggosok gigi, mandi dan beristinja sehabis buang hajat. Aisyah meriwayatkan bahwa Nabi SAW. menggosok gigi ketika masuk (datang) ke rumahnya. Huzaifah berkata, Nabi SAW. ketika bangun pada malam hari untuk salat, beliau membersihkan mulutnya dengan siwak (menggosok gigi).

Menjaga kebersihan mulut dan gigi sangat besar manfaatnya bagi kesehatan. Membiarkannya dalam keadaan kotor dapat mengundang berbagai penyakit, bahkan bila berlangsung lama, kotoran mulut dan gigi dapat membawa malapetaka bagi kesehatan seseorang. Perhatian dan kesungguhan Nabi menjaga kebersihan tersebut perlu dicontoh walaupun teknik dan alat yang dipergunakan dapat disesuaikan dengan perkembangan zaman.

Perhatian Rasulullah SAW. yang lebih serius lagi terhadap masalah kebersihan gigi dan mulut ini dapat dilihat dalam hadis riwayat Muslim dari Abi Hurairah:

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه و سلم قال :لَوْلَا أَن أَشَقَّ عَلَيَّ
المُؤْمِنِينَ (وَفِي حَدِيثِ زُهَيْرٍ، عَلَيَّ أُمَّتِي) لِأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ .

رواه مسلم

Artinya: Sekiranya tidak akan memberatkan bagi orang-orang yang beriman (dalam riwayat Zuhayr, bagi umatku) tentu aku menyuruh mereka menggosok gigi ketika mendirikan setiap salat .

Dari beberapa hadis di atas terlihat bahwa Rasulullah SAW. sangat memperhatikan kebersihan dan kesehatan jasmani. Itu berarti bahwa beliau mendidik umatnya agar memperhatikan jasmani dengan metode keteladanan dan motivasi.

B. Nilai – Nilai Pendidikan yang Terdapat dalam Hadits Olahraga

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Oleh karena itu Rasulullah SAW menganjurkan kepada umatnya agar senantiasa menjaga kesehatan jasmaninya melalui hadits-hadits, diantaranya yaitu hadits tentang memanah, berkuda, menjaga pola makan serta menjaga kebersihan.

Jadi, pendidikan jasmani sangat penting bagi manusia, baik dari sudut pandang Allah yaitu dalam hal manusia mengerjakan perintahNya dan juga meninggalkan laranganNya. Agar ibadah manusia menjadi sempurna. Dan juga

dari sudut pandang manusia dalam hal bekerjasama. Agar hasil kerjasamanya menjadi lebih efektif dan juga efisien. Karena ada sebuah istilah yang menjelaskan bahwa didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Diantara kebaikan olahraga adalah: *Pertama*, agama islam mendorong umatnya untuk memiliki kekuatan secara fisik, yakni dengan cara berolahraga. *Kedua*, permainan olahraga yang baik bukan hanya permainan yang menggunakan kekuatan fisik namun juga melibatkan otak dan kecermatan. Oleh karena itulah dalam memilih permainan atau jenis olahraga orang tua harus memperhatikan kondisi fisik anak serta tingkat kesulitan dari permainan tersebut. Selain itu, banyak ibadah dalam Islam membutuhkan tubuh yang kuat seperti shalat, puasa, haji, dan juga jihad. Ibadah bisa menjadi lancar akibat tubuh yang sehat lantaran berolahraga.

Ada banyak cara menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat, seperti asupan gizi dan nutrisi yang cukup. Selain itu, olahraga merupakan cara yang jitu. Dengan berolahraga, aliran darah lancar dan metabolisme tubuh menjadi seimbang. Olahraga juga dapat menghilangkan kejenuhan. Setelah belajar, anak harus diizinkan berolahraga agar tidak bosan. Melarang berolahraga dan memaksakan terus belajar hanya akan mematikan hati dan mengikis kecerdasan.

Kondisi umum jasmani dan *tonus* (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendinya akan dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah akan dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajarinya pun kurang atau tidak berbekas. Untuk mempertahankan tonus dan jasmani agar tetap bugar, siswa sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. selain itu, siswa juga dianjurkan memilih pola istirahat yang cukup dan olah raga ringan yang sedapat mungkin terjadwal secara tetap dan berkesinambungan. Hal ini sangat penting untuk menjaga reaksi tonus dari hal negatif dan merugikan semangat mental siswa itu sendiri. Banyak faktor aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa. Namun, diantara faktor-faktor psikis siswa yang

pada umumnya dipandang lebih esensial itu adalah: tingkat kecerdasan atau inteligensi siswa, sikap siswa, bakat siswa, dan motivasi siswa.

Inteligensi pada umumnya dapat diartikan sebagai kemampuan psiko-fisik untuk mereaksi rangsangan atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat. Jadi inteligensi bukan hanya persoalan kualitas otak saja, melainkan juga kualitas organ-organ tubuh lainnya. Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespons dengan cara yang relatif tetap terhadap obyek orang, barang, dan sebagainya, baik secara positif ataupun negatif. Sikap (*attitude*) siswa yang positif terhadap seorang guru dan mata pelajaran yang diampunya akan sangat mempengaruhi terhadap keberhasilan siswa dalam prestasi belajarnya, begitupun sebaliknya. Bakat diartikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan tugas tertentu tanpa banyak bergantung pada upaya pendidikan dan latihan. Minat (*interest*) adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat dapat mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar siswa dalam bidang-bidang studi tertentu. Motivasi adalah keadaan internal organisme -baik manusia ataupun hewan- yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu. Dalam perkembangan, motivasi dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Ajaran Islam ternyata begitu lengkap dan sempurna. Bahkan olahraga saja ternyata dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW seperti olahraga berenang, memanah, berlari, berkuda, bergulat, dan sebagainya. Jadi ummat Islam jangan malas berolahraga. Olahraga bertujuan untuk menjadikan manusia sehat dan kuat. Dalam Islam, sehat dipandang sebagai nikmat kedua terbaik setelah Iman. Selain itu, banyak ibadah dalam Islam membutuhkan tubuh yang kuat seperti shalat, puasa, haji, dan juga jihad. Bahkan Allah sebetulnya menyukai mukmin yang kuat. Oleh karena itu, olahraga itu perlu. Yang penting dalam berolahraga, ummat Islam menjaga auratnya dan jangan sampai menyakiti satu sama lainnya.

Fisik yang sehat adalah anugerah tak terkira dari Sang Khalik. Karunia itu harus tetap dijaga sebagai bentuk syukur. Ada banyak cara menjaga tubuh agar

tetap bugar dan sehat, seperti asupan gizi dan nutrisi yang cukup. Selain itu, olahraga merupakan cara yang jitu. Inilah mengapa, alasan bahwa Rasulullah SAW. gemar berolahraga. Maka, kaitannya dengan ini, memang terkadang olahraga kerap mengalihkan perhatian seseorang dari berzikir, bahkan diidentikkan dengan kegiatan yang cenderung melalaikan. Padahal, tidak sepenuhnya asumsi tersebut dibenarkan. Olahraga, tetap saja boleh, bahkan harus karena beberapa alasan tadi. Tentu, selama koridornya tetap dijaga. Koridor itu misalnya, olahraga tersebut tidak malah membahayakan nyawa seseorang. Koridor selanjutnya, olahraga adalah perantara, dan bukan tujuan hidup. Ini artinya, fungsi olahraga mestinya adalah menopang agar tubuh sehat. Dengan tubuh yang sehat itu maka ibadah akan tetap lancar.

Olahraga merupakan sesuatu yang dianjurkan agar mendapat kesehatan jasmani. Adapun salah satu ayat al-Qur'an terkait dengan pendidikan untuk jasmani, adalah [Q.S. Al-Qashash 28:26], yaitu:

قَالَتْ إِحَدُهُمَا يَا بَتِ اسْتِ جِرَّةٌ إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتِ جَرْتِ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Artinya: salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya "

Dan masih banyak ayat yang lain seperti dalam surat Al-Baqarah, ayat 247, Al-A'raf, ayat 69, An-Naml 39, as-Shād 34, al-A'raf 148, Maryam 10, al-Isra 82, an-Nahl 69 dan al-Anbiyā' 8. Kemudian terdapat juga beberapa hadis yang menjelaskan tentang keutamaan kesehatan jasmani. Salah satunya hadis tentang keutamaan orang yang kuat adalah sebagai berikut

Artinya :*Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan di dalam segala kebaikan.*" (HR. Muslim)

Dan terdapat pula hadis tentang hak badan, yaitu:

Artinya :*"Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak yang harus kau tunaikan, matamu memiliki hak yang harus kau tunaikan ,istrimu memiliki hak yang harus kau tunaikan, serta tamumu pun memiliki hak yang harus kau tunaikan."* (HR . Bukhari ,Muslim dari Abdullah bin Amr.

Dapat dikatakan bahwa pendidikan olahraga dan kesehatan berhubungan dengan tubuh atau fisiknya. Sehingga bentuk aktivitas yang dilakukan seseorang (orang-orang yang menjaganya) dengan gerakan tubuh yang teratur dengan tujuan untuk meningkatkan berbagai kemampuan tubuh yang bermacam-macam dan menambah kecekatan gerakan. Hal itu dilakukan untuk menjaga tubuh agar kuat, aktif, dan energik. Pendidikan olahraga dan kesehatan bekerja untuk mengarahkan energi-energi yang terbentuk sejalan dengan tuntutan-tuntutan diri manusia secara sinergis (kerja sama). Atau dapat dipahami bahwa pendidikan olahraga dan kesehatan adalah usaha untuk menumbuhkan jasmani dengan pertumbuhan yang baik (normal), menguatkan jasmani dan memeliharanya, sehingga mampu melaksanakan tugas yang bermacam-macam dan beban yang banyak, yang dihapinya dalam kehidupan individu dan sosial, dan agar mampu (kebal) menghadapi berbagai penyakit yang bakal mengancamnya.

C. Tujuan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dalam Islam

Suatu tujuan yang diharapkan Islam adalah senantiasa menjaga dan memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh. Sehingga dalam proses pendidikan tercantum pengembangan potensi manusia dan pemeliharaan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Menurut Asnelly Ilyas menyebutkan dalam bukunya “Mendambakan Anak Saleh”, bahwa pendidikan jasmani di samping bertujuan untuk membentuk kepribadian, juga mempunyai tujuan lain yaitu:

1. Untuk menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti alat-alat pernapasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otot dan urat-urat saraf, dan melatih kecekatan dan ketangkasan.
2. Memupuk perasaan sosial seperti tolong menolong dan setia kawan, yang umumnya dapat dicapai dengan permainan-permainan, rombongan dan bekerja kelompok.
3. Memupuk perkembangan fungsi-fungsi jiwa seperti kecerdasan, ingatan, kemauan, dan lain-lain.

Menurut M. Ngalim Purwanto, dalam bukunya *Ilmu Pendidikan* tujuan pendidikan jasmani adalah membentuk kepribadian, yang mengenai bermacam-macam segi, antara lain:

1. Untuk menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti alat-alat pernafasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otototot dan urat-urat saraf, melatih kecekatan dan ketangkasan, dan sebagainya.
2. Membentuk budi pekerti anak, seperti melatih kesabaran anak, keberanian, kejujuran. Sportivitas (kejujuran), taat kepada peraturan-peraturan, kesukaan dan kerajinan bekerja, dan sebagainya.
3. Memupuk perasaan kesosilaan, seperti tolong menolong, bekerja sama, setia kawan (*solidaritas*), dan sebagainya yang umumnya yang dapat dicapai dengan permainan-permainan rombingan dan bekerja kelompok.

D. Manfaat Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Perspektif Islam

Sebagian besar ahli pendidikan telah bersepakat tentang pentingnya bermain dan bergerak, serta peranannya dalam menumbuhkan potensi anak, baik jasmani, intelektual, tingkah laku maupun social. Di antara manfaat pendidikan jasmani adalah:

1. Nilai-Nilai Jasmaniyah (Fisik)

Permainan atau olah raga yang efektif merupakan suatu yang mendesak bagi pertumbuhan otot-otot anak. Melalui permainan ini akan belajar berbagi keterampilan. Adnan Hasan Shalih Baharits menyebutkan, bahwa permainan sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi Saw. Dapat menumbuhkan dan mengerahkan potensi jasmani, permainan anak akan menghasilkan kemampuan-kemampuan bergerak, melompat, lari, memanjat, dan kegiatan-kegiatan jasmani lainnya.

al-Ghazali menganjurkan kepada orang tua agar anaknya untuk diberi kesempatan bermain, karena bermain merupakan gerakan seluruh anggota badan untuk memperkuat dan mengembangkan otot-otot, tulang-tulang, urat dan fungsi jasmaniah yang lainnya untuk meningkatkan kecakapan, kekuatan dan kesehatan jasmani anak.

Anjuran yang dimaksud oleh al-Ghazali dengan berjalan, bergerak bergerak dan berolah raga melatih fungsi-fungsi jasmaniah, yaitu menambah kekuatan otot, tulang, urat, dan lain-lain sehingga badan terasa aktif dan dinamis, mempertinggi koordinasi dan kesehatan jasmaniah. Itu menyebabkan anak suka bermain, bergerak dan bekerja sepanjang hari tanpa cepat merasakan lelah, tidak jemu-jemu berjalan dan berlari sehingga menjadi lincah dan dinamis. Hal ini menunjukkan bahwa jasmaniahnya sehat sekaligus akalinya karena akan yang sehat terdapat pada jasmani yang sehat pula.

2. Dapat Menumbuhkan Intelektual

Menurut Adnan Hasan Shalih Baharits mengatakan, dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak kecil memiliki kesempatan untuk bermain, pertumbuhan intelektual lebih cepat dan lebih berkembang daripada mereka yang tidak diberi kesempatan dan peluang tersebut.

Di antaranya membantu anak mengenal lingkungan sekitarnya. Ia akan mengenal ruangan tempat ia tinggal dan segala isinya. Kemudian akan mengenal seluruh ruang yang ada di rumah, termasuk peralatan. Dari sana secara berangsur-angsur ia keluar untuk mengenal sekeliling rumah seperti halaman dan kebun. Demikian selanjutnya anak itu akan berkembang secara terus-menerus, dan fenomena aktivitasnya adalah bermain, tetapi permainan yang memberi manfaat dan dapat menambah pengetahuan.

3. Nilai-nilai masyarakat (sosial)

Melalui permainan dan olah raga ini, akan belajar bagaimana membangun hubungan sosial kemasyarakatan dengan orang lain dan bagaimana berinteraksi dengan mereka secara baik. Ia bisa belajar dengan bekerjasama dan bergaul dengan orang dewasa dengan cara menerima dan memberi (*take and give*).

Adnan Hasan Shalih Baharits mengatakan, bahwa dalam bidang sosial dan tingkah laku, kegiatan anak bermain di tengah kelompok temantemannya akan menambah proses sosialisasi dirinya dan menerima

pendapat-pendapat kelompok, dan lebih mengutamakan kepentingan kelompok daripada kepentingan dirinya, serta terhindar dari sikap egois. Di samping itu, akan tercipta pula kepemimpinan di antara anak-anak, dan akan terjadi proses belajar terhadap teknik-teknik kepemimpinan dan cara melaksanakannya. Demikian pula dengan berbagai cabang perlombaan di antara anak-anak merupakan wahana yang baik untuk menghindarkan rasa permusuhan di kalangan mereka.

Begitu pula Al-Ghazali menyebutkan, bahwa bagi anak, bermain bersama dengan teman sebaya merupakan salah satu syarat kemajuan bagi anak dan banyak mengandung nilai-nilai pendidikan, misalnya dapat melatih bergaul dan menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya, belajar mengindahkan hak orang lain dan belajar untuk menghasilkan sesuatu dalam kerja sama, serta sebagai sarana untuk menyalurkan minat dan bakat anak.

4. Nilai Pendidikan

Melalui permainan dan olah raga ini, akan belajar banyak hal tentang berbagai peralatan. Ia juga akan belajar mengenal berbagai bentuk dan warna serta mengenal ukuran dan pakaian. Melalui hal ini sering kali akan memperoleh informasi yang tidak bisa ia dapatkan melalui sarana lain.

5. Nilai-Nilai Akhlak (Moral)

Melalui permainan ini, bisa belajar dasar-dasar konsepsi mengenai salah dan benar, sebagaimana juga ia belajar mengenai sebagian dari timbangan-timbangan akhlak, seperti keadilan, kejujuran, amanah, menahan diri, serta sepirit sportifitas.

6. Nilai-Nilai Kreatifitas (Inovasi)

Melalui permainan ia juga bisa mengekspresikan potensi-potensi kreatifitasnya serta mengeksperimenkan gagasan-gagasan yang dimilikinya.

7. Nilai-Nilai Personalitas

Melalui permainan, ia bisa menyiapkan banyak hal mengenai personalitas dan identitas jati dirinya, seperti mengetahui tentang kemampuan dan kecakapannya dengan cara berinteraksi dengan temanteman

lain dan membandingkan mereka dengan dirinya. Di samping itu, ia juga bisa belajar berbagi peraalannya dan bagaimana cara mengatasinya.

8. Nilai-nilai kuratif

Melalui permainan, seorang anak bisa melenyapkan ketegangan yang justru akan melahirkan berbagai keterbelengguan. Oleh karena itu kita temukan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga yang penuh dengan belenggu, perintah dan larangan akan melakukan kegiatan permainan yang lebih banyak daripada anak-anak yang lainnya. Demikian juga, permainan atau olah raga juga menjadi salah satu sarana terbaik untuk menghilangkan rasa permusuhan.

KESIMPULAN

Hakikat pendidikan adalah usaha orang dewasa kepada generasi muda dengan maksud untuk menyokong kehidupan mereka. Sedangkan pendidikan jasmani merupakan usaha sadar dan terencana dalam melatih tubuh atau badan berkembang secara maksimal. Pendidikan jasmani bukan dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan peserta didik, lebih dari itu pendidikan jasmani juga bisa meningkatkan konsentrasi peserta didik. Olah raga yang bisa diterapkan sebagai upaya untuk melatih daya tahan tubuh seperti; Lari, Berenang, dll. Sedangkan olah raga untuk meraih konsentrasi bisa dilakukan dengan memanah, dan berkuda. Namun yang tidak kalah penting adalah mencukupi asupan gizi, menjaga pola makan, menjaga kebersihan, Tujuan pendidikan olah raga dan kesehatan dalam persepektif Islam. *Pertama*, Untuk menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti alat-alat pernafasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otototot dan urat-urat saraf, melatih kecekatan dan ketangkasan, dan sebagainya. *Kedua*, Membentuk budi pekerti anak, seperti melatih kesabaran anak, keberanian, kejujuran. Sportivitas (kejujuran), taat kepada peraturan-peraturan, kesukaan dan kerajinan bekerja, dan sebagainya. *Ketiga*, Memupuk perasaan kesosilaan, seperti tolong menolong, bekerja sama, setia kawan (solidaritas), dan sebagainya yang umumnya yang dapat dicapai dengan permainan-permainan rombingan dan bekerja

kelompok. Sedangkan manfaat pendidikan olah raga dan kesehatan; 1) Nilai-nilai jasmani (Fisik), 2) Dapat menumbuhkan intelektual, 3). Nilai-nilai masyarakat sosial, 4) Nilai pendidikan, 5) Nilai-nilai Akhlak (Moral), 6) Nilai-nilai kreatif (Inovasi), 7) Nilai-nilai personalitas, dan 8) Nilai-nilai kuratif.

DAFTAR PUSTAKA

Basrowi Basrowi, "Strategic Comprehensive Pendidikan Dan Keterampilan Kepemudaan Dalam Mengatasi Masalah Pengangguran," *Cendekia: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*. Volume 8, Nomor 2, 2016.

Ngainun Na'im dan Ahmad Tsauqi, *Pendidikan Multikultural Konsep dan Aplikasi* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.

Antonius Subianto, Humanisme Agama Alternatif, *Humanisme, Humanitas dan Humaniora, dalam Humanisme dan Humaniora, Relevansinya bagi Pendidikan*, Yogyakarta: Jalasutra, 2008.

Mariba, Ahmad D. *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: Al-Ma'arif, 1996.

Sartinah Sartinah, "Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 2, 2011.

Ulwan, Abdullah Nashih. *Tarbiyatul Aulad*. Jakarta : Khatulistiwa Press, 2015.