

---

# Jurnal Aksioma Ad-Diniyah

ISSN 2337-6104

Vol. 7 | No. 1

---

## Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Pendidikan Islam.

**Japon Riyanta**

STAI La Tansa Mashiro Indonesia

---

### Article Info

**Keywords:**  
*Physical Health,  
Islamic Education*

### Abstract

*Health has an important role without health conditions, so efforts to meet basic obligations will be difficult to implement. One of the efforts to maintain health is by moving the body or known physical fitness. physical fitness is a learning process through physical activity that is designed to improve physical fitness, develop motor skills, knowledge and behaviors of healthy and active living, sportsmanship, and emotional intelligence. The learning environment is carefully regulated to promote the growth and development of all students, physical, psychomotor, cognitive, and affective domains. The problem of the problem is how the concept of physical health, how the direction of physical education and health learning in schools, how about physical health in the perspective of Islamic education? The objectives to be achieved in this study are to obtain data about the concepts of physical health and the direction of physical learning and health in schools and physical health in Islam. This research uses a qualitative method with literature study approach with the aim of assisting researchers in solving problems and uncovering theories as a foundation in conducting research. Theories that underlie the problem and the field to be investigated can be found by conducting library research. As for the steps of library research as follows. (1) identifying the types of data in the form of journals, notebooks, and reports on the results of previous studies that have a relationship related to the subject matter of top priority; (2) inventorying data related to physical health and looking for relevant theories; (3) looking for continuity between physical health and Islamic education. In Islamic education there are various values that support the implementation of education. This value is the basis for soul development in*

*order to be able to provide output for education in accordance with the expectations of the wider community. Physical health in the perspective of Islamic education, can uphold the strength and health that is a means of worshipping God*

---

*Coreresponding*

*Author:*

[japonriyanta@gmail.com](mailto:japonriyanta@gmail.com)

Kesehatan memiliki peranan penting tanpa adanya kondisi kesehatan maka upaya untuk memenuhi kewajiban pokok akan sulit dilaksanakan. Salahsatu upaya untuk menjaga kesehatan yaitu dengan mengerjakan tubuh atau dikenal kesegaran jasmani. kesegaran jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Adapun permasalahan masalah yaitu bagaimana konsep kesehatan jasmani, bagaimana arah pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah, bagaimana kesehatan jasmani dalam perspektif pendidikan Islam? Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini untuk memperoleh data tentang konsep kesehatan jasmani dan arah pembelajaran jasmani dan kesehatan di sekolah serta kesehatan jasmani dalam Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan dengan tujuan membantu peneliti dalam memecahkan masalah dan mengungkap teori teori sebagai landasan dalam melaksanakan penelitian. Teori-teori yang mendasari masalah dan bidang yang akan diteliti dapat ditemukan dengan melakukan studi kepustakaan. Adapaun langkah langkah penelitian kepustakaan sebagai berikut. (1) mengidentifikasi pada jenis data berupa jurnal, buku catatan, maupun laporan hasil penelitian terdahulu yang mempunyai hubungan terkait dengan bahasan yang menjadi prioritas utama; (2) menginventarisir data –data yang terkait dengan kesehatan jasmani dan mencari teori teori yang relevan; (3) mencari kesinambungan antara kesehatan jasmani dengan pendidikan islam. Dalam pendidikan Islam terdapat bermacam-macam nilai yang mendukung dalam pelaksanaan pendidikan. Nilai tersebut menjadi dasar pengembangan jiwa agar bisa memberi *output* bagi pendidikan yang sesuai

dengan harapan masyarakat luas. Kesehatan jasmani dalam perspektif pendidikan Islam, dapat menunjang tinggi kekuatan dan kesehatan yang menjadi sarana beribadah kepada Allah.

Kata Kunci : *Kesehatan Jasmani, Pendidikan Islam.*

@ 2019 JAAD. All rights reserved

## Pendahuluan

Masalah kesehatan telah menjadi urusan publik dan terkait dengan kebijakan negara oleh kerna itu, diperlukan upaya mewujudkan perilaku hidup. Salahsatu kebijakannya dengan cara pogging dan pencegahan berbagai penyakit. Selain itu, peningkatan status gizi masyarakat, peningkatan status sosial ekonomi masyarakat serta lingkungan terutama penyediaan sanitasi dasar yang dikembangkan dan dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan mutu lingkungan hidup. Kebijakan dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat melalui upaya peningkatan pencegahan, penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan terutama untuk ibu dan anak; dan kebijakan peningkatan kemampuan masyarakat

untuk hidup sehat. Dengan pola hidup sehat maka aktivitas sehari berjalan lancar kerna ditopang dengan tubuh sehat dan olahraga yang cukup sehingga kesegaran jasmani menjadi paktor utama.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Dengan pendidikan jasmani dapat meningkatkan perkembangan seluruh kognitif, afektif dan psikomotor. Kesehatan jasmani membantu agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Adapun

implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. Pendidikan jasmani bertujuan sebagai berikut: (a) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani (b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama; (c) menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas tugas pembelajaran pendidikan jasmani; (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani. (e) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi sebagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, akuatik dan pendidikan luar kelas; (f) mengembangkan keterampilan

pengelolaan diri sendiri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani; (g) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain; (h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan kebugaran dan pola hidup sehat; (i) mampu mengisi luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (Samsudin, 2008: 3).

Pendidikan Islam sebagai proses pembentukan individu berdasarkan ajaran Islam untuk mencapai derajat tinggi sehingga mampu menunaikan fungsi kekhalifahannya dan berhasil mewujudkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Sedangkan tujuan pendidikan Islam bertujuan mampu mengakomodasikan tiga fungsi utama dari agama, yaitu fungsi spiritual yang berkaitan dengan akidah dan iman, fungsi psikologis yang berkaitan dengan tingkah laku individual termasuk nilai-nilai akhlak yang mengangkat derajat manusia ke

derajat yang lebih sempurna, dan fungsi sosial yang berkaitan dengan aturan-aturan yang menghubungkan manusia dengan manusia lain atau masyarakat.

Adapun aktivitas jasmani dikehendaki oleh Rasulullah SAW sebagai berikut: *Pertama* yang berpungsi untuk meningkatkan koordinasi tangan dan mata, serta keseimbangan, meningkatkan fleksibilitas tangan dan jari, membangun kekuatan tubuh, meningkatkan kesabaran, meningkatkan fokus, membangun kepercayaan diri, merupakan olahraga sosial, merupakan bentuk latihan kebugaran, merupakan olahraga yang dapat dimainkan semua orang. *Kedua* berenang berpungsi memberi kesempatan kepada siswa untuk menguasai air dan menjadi lebih berani. Sebab ketika berenang dibutuhkan juga keberanian untuk menghadapi segala kemungkinan yang terjadi di dalam air. *Ketiga* berkuda dapat mencerahkan mata sebab ada rangsangan terhadap saraf saat gerakan ‘galloping’ kuda. Sedangkan dari aspek psikisnya dapat

membentuk karakter kepemimpinan, kepercayaan diri, jiwa pemberani, ketangkasan, pengendalian diri, dan menyayangi makhluk Allah lainnya yaitu kuda (Republika, jumat 06 oktober 2017).

Dengan demikian pendidikan islam merupakan sasaran pedagois, sehingga pendidikan dirasa kurang lengkap tanpa adanya kesehatan jasmani karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Disamping itu pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, dan psikomotor, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan guru mampu menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan kepada siswanya

sehingga muncul kemauan yang besar dalam diri siswa untuk bergerak dan tumbuh sebagai insan yang kuat dan sehat.

### **Metodologi Penelitian**

Studi kepustakaan merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari suatu penelitian. Teori-teori yang mendasari masalah dan bidang yang akan diteliti dapat ditemukan dengan melakukan studi kepustakaan. Selain itu, seorang peneliti dapat memperoleh informasi tentang penelitian-penelitian sejenis atau yang ada kaitannya dengan penelitian berikut penelitiannya. Dengan melakukan studi kepustakaan, peneliti dapat memanfaatkan semua informasi dan pemikiran-pemikiran yang relevan. Studi literatur yang dilakukan dengan melakukan pencarian terhadap berbagai sumber tertulis, baik berupa buku-buku, arsip, majalah, artikel, dan jurnal, foto foto gambar maupun dokumen elektronik atau dokumen-dokumen yang relevan dengan permasalahan yang dikaji. Sehingga informasi yang

didapat dari studi kepustakaan ini dijadikan rujukan untuk memperkuat argumentasi-argumentasi yang ada (Sugiono, 2012: 83).

Untuk penelitian kepustakaan (*library research*), dalam pengumpulan data dilakukan dengan teknik berikut:

1. Menghimpun literatur yang berkaitan dengan objek penelitian
2. Mengklarifikasi buku berdasarkan konten jenisnya baik primer maupun sekunder
3. Mengecek atau melakukan konfirmasi atau cross check data dari sumber satu dengan sumber lainnya dalam rangka memperoleh kepercayaan data.
4. Mengelompokkan data berdasarkan outline atau sistematika penelitian yang telah disiapkan (Mukhtar, 2010: 198).

Selanjutnya, setelah informasi yang relevan ditemukan, peneliti kemudian “mereview” dan menyusun bahan pustaka sesuai dengan urutan kepentingan dan relevansinya dengan masalah yang

sedang diteliti. Bahan-bahan informasi yang diperoleh kemudian dibaca, dicatat, diatur, dan ditulis kembali. Untuk keperluan ini biasanya peneliti dapat menggunakan dua macam kartu, yaitu kartu bibliografi (*bibliography card*) dan kartu catatan (*content card*). Agar dapat dibedakan, kedua kartu tersebut dapat berbeda warnanya. Kartu biografi dibuat untuk mencatat keterangan tentang judul buku, majalah, surat kabar, dan jurnal. Catatan pada kartu bibliografi berisikan nama pengarang, judul buku, penerbit, dan tahun penerbitannya. Sedangkan pada kartu catatan atau content card, peneliti dapat menulis kutipan (*quotation*) dari tulisan tertentu, saduran, ringkasan, tanggapan atau komentar peneliti terhadap apa yang telah dibaca. Dalam langkah terakhir, peneliti menyusun dan menuliskan kembali informasi-informasi tersebut.

## PEMBAHASAN

### 1. Pendidikan dan Kesehatan jasmani

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan

kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. *Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.*

*Sejak memulai kehidupan manusia senantiasa disibukan mencari sesuatu yang bisa membantu menyembuhkan berbagai penyakit guna meningkatkan kesehatan. dengan demikian agama sangat mendorong pelaksanaan dalam keilmuan kedokteran. Sangat banyak sunnah Rasulullah SAW yang mendorong untuk memperhatikan kesehatan karena berbagai tantangan yang besar dalam kehidupan. Islam sangat memperhatikan kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit berkaitan dengan ini Nabi*

*Muhammad SAW bersabda: bahwa pada tubuh kamu terdapat hak-hak yang wajib dilaksanakan oleh kamu (hadis Syarif). Selain itu firman Allah SWT: Wahai orang-orang yang beriman apabila kamu hendak mendirikan shalat, basuhlah wajah-wajah dan tangan-tangan sampai siku, dan usaplah kepala-kepala kamu dan kaki-kaki kamu sampai mata kaki (QS. 5:6).*

*Sudah tidak diragukan lagi bahwa kebersihan merupakan jalan menuju sehat dan sehat merupakan mahkota diatas orang-orang sakit. Islam sangat memperhatikan kesehatan tubuh yakni dengan menjadikan kebersihan sebagai salah satu cara untuk menghindari dari kuman-kuman penyakit dalam melaksanakan ibadah shalat tentu memperhatikan kebersihan baik tubuh, pakaian maupun tempat shalatnya. Oleh karena itu, untuk upaya untuk menjaga kesehatan dalam Islam sebagai berikut: **pertama** Peduli makanan sehat, Allah memerintahkan agar memilih makanan yang sehat dan mengharamkan makanan yang bisa membahayakan bagi kesehatan sehubungan dengan ini Allah SWT Berfirman: Wahai orang-orang yang beriman makanlah kamu akan makanan-makanan yang baik yang Allah berikan, dan bersyukurlah kepada Allah SWT, jika kamu menyembah Allah. Allah hanya mengharamkan bagi kamu (makanan bangkai, darah, daging babi, dan apa-apa yang disembelih dengan nama selain Allah. (QS. 2: 195). Kedua menyusui yang benar, masa yang sehat untuk menyusui dan*

*memisahkan anak telah difirmankan Allah SWT: para Ibu hendaknya menyusui anak-anaknya dua tahun penuh yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan (QS.2:233).*

*Menyusui itu hendak dilakukan lebih dari satu tahun sehingga tubuh dan gigi anak menjadi kuat dan tidak memberikan kesempatan dikenainya penyakit yang sulit disembuhkan. Seorang ibu hendaknya menyusui anaknya secara langsung kesena air Susu Ibu merupakan makanan yang padat gizi dan sangat dibutuhkan bagi perkembangan dan pertumbuhan anak. Ketiga puasa menjaga kesehatan merupakan tindakan pemeliharaan kesehatan setiap umat manusia, maka puasa menjadi sangat berguna bagi orang yang menderita penyakit maag, kencing manis dan tekanan darah tinggi. Keempat larangan minuman keras, islam melarang meminum-minuman keras kerana bisa melemahkan hati dan bisa mengakibatkan mengerasnya jalan darah. Miras juga sangat berbahaya bagi jantung, syaraf, serta menjauhkan manusia dari berpikir yang wajar. Kelima tindakan preventif, memelihara kesehatan lebih baik dari pada mengobati penyakit. Memelihara kesehatan atau berobat kerana sering kali penggunaan obat bisa menyebabkan sembuhnya penyakit dengan izin dan kehendak Allah SWT (Asyrof, 2012: 63).*

*Pendidikan jasmani berpungsi pembiasaan hidup sehat yang menjadi penunjang*



pertumbuhan dan pengembangan sebagai berikut: menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik, meningkatkan kekuatan sejumlah otot, meningkatkan daya tahan otot atau kelompok otot, meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, meningkatkan fleksibilitas, kemampuan dalam rentang gerak atau perluasan persendian. Selain itu, mengembangkan faktor-faktor gerak terampil, mengembangkan keterampilan olahraga, mengembangkan keterampilan rekreasi. Selanjutnya, mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat yang berhubungan dengan tempat atau ruang dalam mengenali obyek. Selanjutnya, mengembangkan kemampuan pengetahuan dan membuat keputusan serta memahami peraturan permainan, keselamatan, dan etika dan mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik cabang olahraga. Selanjutnya, menyesuaikan diri dengan orang lain dan belajar berkomunikasi, mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif, menghargai

pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan (Samsudin, 2008: 12).

Kemudian olahraga atau kebugaran jasmani dalam Islam sebagaimana Rasulullah SAW. Bersabda: *“Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang dan memanah.”* (H.R. Sahih Bukhari dan Muslim). *Pertama* Berkuda merupakan salah satu jenis olahraga yang cukup menyenangkan. Mengendalikan kuda menelusuri jalan, menghadapi rintangan, atau memacunya dengan kecepatan membutuhkan teknik khusus yang harus dipelajari terlebih dahulu. Sedangkan manfaat berkuda yaitu meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan akselerasi reflek tubuh, mencegah kram otot, meningkatkan pergerakan tulang sendi, meningkatkan sistem kardiovaskular, meningkatkan sirkulasi darah, menstimulasi integrasi sensor, meningkatkan penglihatan sehingga meluas dan meningkatkan tanggung jawab, kesabaran, kedisiplinan dan rasa percaya diri. *Kedua* berenang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu

meningkatkan kesehatan seseorang yang juga merupakan olahraga tanpa gaya gravitasi bumi (*non weight barring*). Berenang terbilang minim risiko cedera fisik karena saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Adapun manfaatnya membentuk otot, meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru, menambah tinggi badan, melatih pernafasan, membakar kalori lebih banyak saat berenang, self safety. Dengan berenang kita tidak perlu khawatir apabila suatu saat mengalami hal-hal yang tidak diinginkan khususnya yang berhubungan dengan air, dan menghilangkan stres. *Ketiga* memanah, merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan bahwa memanah memiliki kaitan yang sangat erat dengan peradaban Islam. Pada masa Rasulullah dan khulafaur rasyidin, panah dan memanah menjadi sarana penting untuk berperang. Keahlian memanah memberi sumbangsih besar kepada kaum Muslimin dalam memetik kemenangan di berbagai medan perang. adapun manfaat memanah

bagi kesehatan sebagai yaitu kekuatan tubuh, keseimbangan, koordinasi dan fokus (Republika, 30 Maret 2018).

## **2. Arah Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah**

Sejarah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Indonesia menunjukkan bahwa aspek politik dari olahraga sangat dominan. Bahkan prestasi olahraga tetap dipandang sebagai alat untuk menunjukkan dan sekaligus mengingat martabat bangsa terutama di forum internasional. Pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki arah pembelajaran yang menekankan pembelajaran dasar yang benar sehingga gerakan yang dilakukan akan menghasilkan dan meningkatkan efektifitas kesehatan yang baik. Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus dilakukan dengan penanaman pola bergerak yang terstruktur dengan baik dan memiliki tujuan dari pola gerak itu sendiri. Dalam pembelajaran sebaiknya mungkin untuk bergerak dengan menggunakan peralatan maupun tanpa peralatan. Proses pendidikan yang dibuat harus mampu

menciptakan suasana gembira dan menyenangkan bagi peserta didik, sehingga menjadi modal utama pengembangan kesehatan dan keterampilan gerak pada cabang olahraga tertentu.

Pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki tujuan sebagai berikut: (1) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi dalam pendidikan jasmani; (2) membangun landasan kepribadian yang kuat sikap cinta damai, sosial dan toleransi dalam budaya, etnik dan agama; (3) menumbuhkan kemampuan berpikir kritis; (4) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, demokrasi dan percaya diri; (5) mengembangkan keterampilan gerak dan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga; (6) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat; (7) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain; mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi

untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat; (7) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (Samsudin, 2008: 3).

Pada dasarnya program jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam ranah pembelajaran yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama psikomotor, afektif dan kognitif. Namun demikian ada satu kekhasan dan keunikan dari program pendidikan jasmani yang tidak memiliki program pendidikan oleh karena itu penjelasan dari tiga ranah tersebut sebagai berikut: (a) perkembangan psikomotor mencakup keterampilan gerak dan kebugaran. Hal ini menjadi kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran siswa. Program kebugaran diharapkan dapat menunjang tercapainya kesehatan jasmani; (b) pengembangan aspek kognitif banyak menekankan pengajarannya pada

peningkatam keterampilan gerak. Padahal padahal salahsatu dari penjas meningkatkan pengertian anak tentang tubuh dan kemingkinan geraknya serta berbagai faktor yang memengaruhinya itu dari segi konsep gerak. Pelajaran penjas dalam wilayah kognitif sudah dilaksanakan dengan cara mewajibkan anak membaca buku yang berkaitan dengan konsep teoritis dan mengujinya pada ujian sekolah. Dari satu segi benar bahwa meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak (c) aspek afektif yang digunakan dalam program penjas sebatas pada upaya membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani walaupun tanpa pegangan yang jelas padahal pembelajaran domain efektif. Dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjaga motivasi, mengelola kecemasan, mengembangkan mempelajari etika serta perilaku sosial (Samsudin, 2008: 24).

Efektifitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan atau

metode pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari. Pendekatan pembelajaran bisa dibedakan menjadi dua pendekatan yaitu pendekatan langsung jika tujuan pengajaran agar siswa mempelajari materi yang khusus dan melibatkan Lingkungan sekolah, pemilihan tujuan pengajaran yang jelas, kegiatan pembelajaran yang terstruktur dan umpan balik yang berorientasi secara akademis. Dalam pendidikan jasmani pengajaran langsung biasanya memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap siswa yang dipelajari. Guru pendidikan jasmani yang menggunakan pengajaran langsung dengan melakukan hal hal berikut: (a) memecah keterampilan ke dalam bagian bagian tertentu hingga batas dapat diatur dan berorientasi pada keberhasilan; (b) secara jelas menerangkan dan mendemonstrasikan apa yang harus dilakukan siswa (c) merancang tugas yang terstruktur untuk siswa sehingga mudah dipelajari (c) mewajibkan

siswa untuk bertanggung jawab (d) menilai keberhasilan siswa. Sedangkan pengajaran yang tidak langsung mengalihkan tugas mengontrol pembelajaran pada siswa yang melakukan pembelajaran artinya guru tidak lagi mengendalikan pembelajaran secara penuh tetapi memberikan kesempatan kepada siswa untuk bersama melakukannya. Pengajaran tidak langsung biasanya melibatkan satu atau beberapa gambaran yaitu materi pelajaran disajikan secara menyeluruh, tugas siswa dalam proses pembelajaran biasanya dikembangkan sehingga pemikiran, perasaan atau keterampilan berinteraksi dari siswa dikembangkan kedalam pengalaman belajar. Dan sipat sifat individual dari kemampuan, minat dan kebutuhan siswa memperoleh pertimbangan sendiri (Samsudin, 2008: 31).

Struktur materi Pendidikan jasmani dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani yang digunakan untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif. Dengan demikian manusia

perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar. Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain dan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, Pendidikan jasmani dapat memberikan kesempatan bagi siswa yaitu berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, pemahaman dan penerapan konsep yang benar dan pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas perilaku sportif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat. Kemudian untuk Materi pembelajaran untuk kelas meliputi teknik atau keterampilan dasar permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmis, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku. Kemudian teknik manajemen yang efektif dapat terwujud dengan melaksanakan langkah-langkah sebagai berikut: menetapkan aturan kelas, mulai kegiatan tepat waktu, mengatur pelajaran, mengelompokan siswa, memanfaatkan ruang

peralatan dan mengakhiri pelajaran (Samsudin, 2008: 31).

Untuk memahami keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan guru cenderung menggunakan penilaian tradisional berupa tes standar atau tes buatan guru. Sementara pelaksanaannya terlepas dari konteks proses pembelajarannya. Guru dalam pembelajaran dituntut untuk lebih terbuka dalam memberikan kesempatan serta menggali berbagai potensi peserta didik secara kreatif, inovatif dan menyenangkan dalam mengelola proses pembelajaran. Dalam pandangan konstruktivisme bahwa suatu interaksi belajar dan pembelajaran yang terpenting adalah proses bukan hasilnya. Penilaian harus memberikan kontribusi dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran. Penilaian dan evaluasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah logis untuk tujuan sebagai berikut: Memberikan informasi terkait dengan peningkatan belajar,

memotivasi, membuat pertimbangan tentang efektivitas pengajaran, memberikan informasi pada guru tentang status peserta didik hubungannya dengan tujuan pembelajaran dan penilaian, mengevaluasi program kurikulum, menempatkan peserta didik dalam kelompok belajar yang tepat (Komarudin, 2016:34).

Adapun penilaian dalam pendidikan jasmani terdapat tiga aspek sebagai berikut: pertama aspek sikap (a) Receiving yaitu kepekaan dalam menerima rangsangan dari luar yang datang kepada peserta didik dalam bentuk masalah, situasi gejala dan sebagainya (b) responding reaksi yang diberikan peserta didik terhadap stimulus yang datang dari luar yang tercermin dalam kemampuan diskusi, debat setuju atau tidak setuju terhadap sesuatu yang didengar atau dilihatnya (c) valuing yaitu kemampuan peserta didik untuk menilai dan memberikan kepercayaan terhadap gejala atau stimulus (d) organizing pengembangan dari nilai ke dalam satu sistem organisasi, termasuk

hubungan satu nilai dengan nilai lain, pemantapan dan prioritas nilai yang dimiliki (e) Characterization keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki peserta didik yang memengaruhi pola kepribadian dan perilakunya dalam kehidupan (Komarudin, 2016: 46).

Penilaian sikap spiritual meliputi beberapa indikator penilaian yang ada dalam kompetensi inti (KI-1) yang dijabarkan dalam kompetensi dasar yang tercermin dalam sikap pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir dan mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga.

#### **Format yang digunakan dalam penilai sikap spritual**

Aspek yang diamati	katagori				Skor
	4	3	2	1	
Berdoa sebelum dan sesudah aktivitas	v				4
Berusaha maksimal dan tawakal dengan hasil akhir		v			3
Sopan dan ramah	v				4

terhadap guru					
Membantu teman yang belum bisa		v			3
Jumlah					
Skor Perolehan		14			
Skor maksimal		16			

Adapun kriteria penilaian untuk menilai sikap spiritual yaitu: (1). Kriteria penilaian berdoa sebelum dan sesudah aktivitas nilai 4 selalu berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, nilai 3 sering berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, nilai 2 kadang-kadang berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas dan nilai 1 tidak pernah berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas; (2). Kriteria penilaian berusaha maksimal dan tawakal dengan hasil akhir nilai 4 selalu berusaha maksimal dan tawakal dengan hasil akhir, nilai 3 sering berusaha maksimal dan tawakal dengan hasil akhir, nilai 2 kadang-kadang berusaha dan tawakal dengan hasil akhir dan nilai 1 tidak berusaha maksimal dan tawakal dengan hasil akhir; (3). Kriteria

penilaian sopan dan ramah terhadap guru Nilai 4 selalu bersikap sopan dan ramah terhadap guru nilai 3 sering bersikap sopan dan ramah terhadap guru, nilai 2 kadang-kadang bersikap sopan dan ramah terhadap guru, nilai 1 tidak sikap sopan dan ramah terhadap guru: (4). Kriteria penilaian membantu teman yang belum bisa nilai 4= selalu membantu teman yang belum bisa, nilai 3 sering membantu teman yang belum bisa, nilai 2 kadang kadang membantu teman yang belum bisa, nilai 1 tidak membantu teman yang belum bisa (Komarudin, 2016:53).

Selanjutnya, sikap sosial meliputi beberapa indikator penilaian yang ada dalam kompetensi inti (KI-2) yang dijabarkan dalam kompetensi dasar yaitu disiplin, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan sikap lainnya dan perlu dikembangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut:

**Format yang digunakan dalam  
penilaian sikap sosial**

Aspek yang diamati	Katagori				Skor
	4	3	2	1	
sportif	v				4

Tanggung jawab	v				3
Kerjasama		v			2
Disiplin			v		13
Skor perolehan					13
Skor maksimal					16

Adapun kriteria penilaian untuk menilai sikap sosial yaitu (1). Kriteria penilaian sportif nilai 4 selalu mengakui kesalahan diri, nilai 3 sering mengaku kelebihan orang lain, Nilai 2 kadang-kadang mengakui kelebihan orang lain, Nilai 1 tidak mengakui kelebihan orang lain; (2). Kriteria penilaian Tanggung jawab nilai 4 selalu tertib mengikuti instuksi dan selesai tepat waktu, nilai 3 sering mengikuti instruksi dan tidak selesai tepat waktu, nilai 2 kadang-kadang mengikuti instuksi dan tidak selesai tepat waktu, nilai 1 tidak tertib dan tidak tepat waktu; (3). Kriteria penilaian kerjasama, nilai 4 selalu peduli dengan lingkungan sekitar dan temennya, nilai 3 sering peduli dengan lingkungan sekitar dan temennya, nilai 2 kadang-kadang peduli dengan lingkungan sekitar dan temennya dan



nilai 1 tidak peduli dengan lingkungan sekitar dan temennya; (4) Kriteria penilaian disiplin nilai 4 selalu menjalankan aturan dan kesadaran diri, nilai 3 sering menjalankan aturan dan kesadaran diri, nilai 2 kadang-kadang menjalankan aturan dan kesadaran diri dan nilai 1 tidak menjalankan aturan Komarudin, 2016: 54).

Sedangkan penilaian aspek pengetahuan merupakan suatu proses untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dimana peserta didik mengalami proses berpikir, mengenal mengingat, mencipta dan memahami materi yang diajarkan oleh guru kepada peserta didiknya. Kompetensi pengetahuan merefleksikan konsep konsep keilmuan yang harus dikuasai peserta didik melalui proses pembelajaran. pengetahuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat dinilai dengan menggunakan tes. Tes digunakan untuk menilai dan mengukur hasil belajar peserta didik dalam penguasaan kompetensi pengetahuan dengan menggunakan beberapa teknik penilaian diantaranya: (1) tes tulis

dimana soal atau pernyataan yang diberikan kepada peserta didik untuk mendapatkan jawaban dalam bentuk tulisan. Tes tulis dibagi menjadi dua bagian yaitu soal dengan memilih jawaban, seperti pilihan ganda dan soal menjodohkan. Selain itu soal dengan menyuplai jawaban seperti soal isian singkat; (2) tes lisan merupakan tes yang diberikan guru kepada peserta didik secara langsung dengan menggunakan bahasa verbal yang menuntut jawaban dari peserta didik secara lisan. Tes ini dilakukan dengan cara mengadakan percakapan antara guru dan siswa tentang masalah yang diujikan; (3) penilaian proyek merupakan penilaian terhadap suatu tugas yang harus diselesaikan peserta didik dalam periode waktu tertentu. Tugas tersebut berupa investigasi dari mulai perencanaan, pengumpulan data, pengorganisasian, pengolahan dan penyajian data. dalam pembelajaran pendidikan jasmani masih belum serempak dilakukan oleh guru Proyek yang diberikan berupa tugas untuk meneliti dan mengobservasi tingkat partisipasi peserta didik dalam aktivitas olahraga. Setelah

guru memberikan proyek, langkah selanjutnya membuat rubrik atau kriteria penilaian untuk proyek yang diberikan kepada peserta didik (Komarudin, 2016: 82).

Selanjutnya, penilaian keterampilan atau ketampuan peserta didik dalam bergerak dan bertindak. penilaian dapat kompetensi keterampilan menurut Permendikbud No.66 dalam kemndikbud 2013 yaitu menggunakan teknik penilaian berupa tes praktik, proyek, penilaian portfolio dan penilaian kebugaran jasmani diantaranya. (1) tes praktik merupakan tes yang menuntut jawaban peserta didik dalam bentuk perilaku, tindakan dan perbuatan. Penilaian keterampilan dilakukan pada proses hasil belajar dan merupakan upaya memberikan nilai terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik dan guru dalam mencapai tujuan pembelajaran.

**Format penilaian keterampilan koordinasi gerak lari sprint**

Gerak Yang Diamati	Nilai			
	4	3	2	1
<b>Aba-aba (bersedia)</b>				
1. posisi	V			

jongkok lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan				
2. kedua lengan dengan jari-jari membentuk hurup V terbalik		V		
3. telunjuk dan ibu jari dibuka lebar untuk menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu		V		
Aba-aba (siap)				
1. Lutut yang menempel di tanah diangkat, lutut kaki kedepan membentuk sudut 90 derajat lutut kaki belakang 120-140 derajat		V		
2. panggul diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu tubuh sedikit condong ke			V	

depan, bahu sedikit maju dari kedua tangan, pandangan ke bawah				
<b>Aba –aba ya</b>				
1. Dorong kaki ke depan pada strat blok dengan kuat			V	
2. kaki belakang digerakan kedepan denagncepat badan condongkan ke depan, kedfua tangan diangkat dari tanah bersamaan lalu diayun bergantian		V		
Jumlah	4	12	4	0
Skor perolehan	20			
Skot maksimum	28			

Berdasarkan kriteria penilaian ketermapilan pada koordinasi gerak lari sprint sebagai berikut: sangat kompeten bila mendapatkan nilai 91-100, kompeten bila mendapatkan nilai 71-90, cukup kompeten bila mendapatkan nilai 61-70 dan tidak kompeten bila mendapatkan nilai kurang dari 6. Penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan atau kompetensi peserta didik dalam melakukan start jongok

adalah adalah kompeten Komarudin, 2016: 105).

### 3. Pendidikan Islam

Setiap usaha, kegiatan dan tindakan yang disengaja untuk mencapai suatu tujuan, harus memiliki dasar atau landasan sebagai tempat berpijak yang baik dan kuat. Oleh karena itu, pendidikan islam merupakan upaya mendidikan agama islam atau ajarannya dan nilainya agar menjadi way of life seseorang. Atau segenap kegiatan yang dilakukan seseorang atau suatu lembaga untuk membantu seseorang atau sekelompok peserta didik dalam menanamkan atau menumbuhkembangkan ajaran islam dan nilai-nilainya. Dalam arti proses bertumbuhkembangnya islam dan umatnya baik islam sebagai agama, ajaran maupun sistem budaya dan peradaban sejak jaman nabi Muhamad SAW samapai sekarang. Pendidikan islam tersebut dapat dipahami secara berbeda namun hakikatnya merupakan satu kesatuan dan mewujudkan secara operasional dalam satu sistem yang utuh. Konsep dan teori pendidikan islam sebagaimana yang dibangun atau

dipahami dan dikembangkan dari al-qur'an dan as-sunah mendapatkan jastifikasi dan perwujudan secara operasional dalam proses pembudayaan dan pewarisan serta pengembangan ajaran agama, budaya dan peradaban islam dari generasi ke generasi yang berlangsung sepanjang sejarah umat islam. Alquran dan Hadis sebagai dasar pemikiran dalam membina sistem pendidikan Islam, bukan hanya dipandang sebagai kebenaran yang didasarkan pada keyakinan semata, tetapi lebih jauh kebenaran itu juga sejalan dengan kebenaran yang dapat diterima oleh nalar atau rasio dan bukti sejarah (Muhaemin, 2008:30).

Selain itu, Alquran tidak mengandung keraguan dan ia dijamin oleh Allah swt. atas kebenaran yang dikandungnya. Alquran sebagai dasar pertama dan utama pendidikan Islam di dalamnya terdapat berbagai ajaran yang berisi prinsip-prinsip-prinsip yang berkenaan dengan usaha pendidikan itu. Di antara ayat-ayat yang membicarakan pendidikan adalah surah lukman ayat 12 sampai dengan

19. Kemudian ayat lain yang menyampaikan tentang tujuan hidup manusia yang berarti juga tujuan pendidikan Islam dan tentang nilai suatu kegiatan dan amal shaleh. Hal tersebut berarti kegiatan pendidikan harus mendukung tujuan hidup manusia. Dengan demikian, landasan atau dasar yang dijadikan sebagai pegangan dalam melaksanakan terhib dan tarhib adalah ayat-ayat Alquran yang bersumber dari Allah Tuhan semesta alam, karena ayat-ayat itulah yang menjadi landasan pendidikan Islam. Selain itu, Alquran dan hadis nabi Muhammad saw., merupakan dasar pendidikan Islam yang mempunyai kebenaran yang mutlak, akan tetapi tidak semua ayat-ayat dan hadis nabi dapat dengan mudah dimengerti karena Alquran dan hadis nabi itu tidak seluruh ayat-ayatnya bersifat *qath'i* yang tidak dapat ditafsirkan atau dijangkau oleh wilayah nalar, tetapi juga masih banyak ayat-ayat yang termasuk wilayah *dzanniyuddilalah* yang memungkinkan ditafsirkan berbeda oleh manusia dengan catatan, pemikiran atau ijtihad manusia

tersebut harus sesuai dan sejiwa dengan maksud dan kandungan Alquran dan hadis.

Sedangkan tujuan pendidikan islam merupakan fitrah yang telah melekat dalam diri setiap insan. Tidak ada tindakan manusia yang tidak mempunyai tujuan. Sesungguhnya perbuatan seorang lakukan tanpa sadar mempunyai tujuan, walupun tidak mengetahui tujuan itu. Tujuan pendidikan merupakan faktor yang sangat penting, karena merupakan arah yang hendak dituju oleh pendidikan. Dari tujuan tersebut dapat dijelaskan bebrapa dimensi yang hendak ditingkatkan dan dituju oleh kegiatan pembelajaran pendidikan agama islam yaitu dimensi keimanan, dimensi pemahaman, penghayatan dan dimensi pengamalan. Rumusan tujuan pendidikan agama islam ini mengandung pengertian bahwa proses pendidikan agama islam yang dilalui dan dialami dimulai dari tahapan kognisi yakni pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap ajaran dan nilai nilai yang terkandung dalam ajaran islam untuk selanjutnya menuju ketahapan afeksi,

yakni terjadinya proses internalisasi ajaran dan nilai agama kedalam diri siswa, dalam arti menghayati dan menyakininya. Tahapan afeksi ini terkait erat dengan kognisi dalam arti penghayatan dan keyakinan siswa menjadi kokoh jika dilandasi pengetahuan dan pemahaman terhadap ajaran dan nilai agama islam. Melalui tahap afeksi ini tersebut dapat diharapkan dapat tumbuh motivasi dalam diri siswa dan tergerak untuk mengamalkan dan mentaati ajaran islam. Selanjutnya tahapan psikomotor yang telah diinternalisasikan dalam dirinya. Dengan demikian akan terbentuk manusia muslim yang beriman bertakwa dan berakhlak mulia (Muhaemin, 2008:79).

Untuk mencapai tujuan tersebut maka ruang lingkup materi pendidikan agama islam mencakup *pertama* pendidikan keimanan dengan pembahasan mengenai keimanan kepada Allah, malaikat, kitab-kitab Allah, Nabi dan Rasul, hari akhitar dan takdir termasuk didalamnya materi tata cara ibadah baik mahdoh seperti shalat, zakat, puasa dan haji. Maupun ibadah ghair

mahdoh seperti buat baik kepada sesama, tujuan dari materi ini adalah agar anak/peserta didik memiliki dasar keimanan dan ibadah yang kuat. *Kedua* pendidikan moral atau akhlak, materi pendidikan merupakan latihan membangkitkan nafsu-nafsu ketuhanan dan meredam atau menghilangkan nafsu nafsu syaithaniyah. Pada materi ini diperkenalkan dan dilatih kepada siswa tentang prilaku atau akhlak mulia, dan prilaku akhlak tercela. *Ketiga*, pendidikan jasmani, Rasulullah pernah memerintah umatnya agar mengajarkan memanah, berenang, naik kuda dan bela diri kepada para putra dan putrinya. Ini merupakan perintah agar mengajarkan pendidikan jasmani kepada anak anak. Tujuan dari materi ini agar peserta didik memiliki jasmani yang sehat dan kuat serta memiliki keterampilan dasar seperti berlari, lompat dan renang (Muchtar, 2012: 16).

Selanjutnya *keempat* pendidikan rasio, manusia dianugrahi akal oleh allah kelebihan diantaranya berupa akal. supaya akaal ini dapat

berkembang dengan baik maka perlu dilatih dengan teratur dan sesuai dengan umur atau kemampuan peserta didik misalmya materi berhitung atau penyelesaian masalah. Tujuan dari materi ini agar pesert didik memiliki jiwa atau hati nurani yang kuat sabar dan tabah dalam menjali kehidupan ini. *Kelima* pendidikan kejiwaan, selain nafsu dan akal yang harus dilatih atau didik apada diri manusia adalah kejiwaan dan hati nurani. Pada materi ini peserta didik dilatih agar dapat membina hati nuraninya sehingga menjadi tuan dalam dirinya sendiri dan dapat menyuarakan kebenaran dalam keadaan apapun selain itu, diharapkan memiliki jiwa atau hati nurani yang kuat, sabar dan tabah dalam menalani kehidupan ini. *Keenam* pendidikan social, dalam materi pendidikan social atau kemasyarakatan ini peserta didik diperkenalkan mengenai hal hal yang dapat terjadi di masyarakat dan bagaimana cara hidup dimasyarakat. Dengan materi ini diharapkan peserta didik memiliki wawasan kemasyarakatan dan mereka dapat

hidup serta berperan serta aktif di masyarakat secara benar. Ketujuh pendidikan seksual, yang dimaksud disini yang islami dan sesuai dengan perkembangan usia serta mental peserta didik. Gaya hidup free sex sudah mewabah sekarang ini apabila hal ini terus berlangsung maka akan rusaklah kehidupan manusia. Slahsatu contoh pendidikan seksual dalam islam dengan memisahkan tempat tidur dari kamar orang tua, memisahkan kamar tidur baik laki-laki maupun perempuan, mengenalkan dan menjelaskan perbedaan jenis kelamin anak, kewajiban menutup aurat bagi laki-laki maupun perempuan menjelaskan batas pergaulan laki-laki maupun perempuan menurut islam (Muchtar, 2012:18).

#### **4. Kesehatan Jasmani dalam Pendidikan Islam**

Dalam pendidikan Islam terdapat berbagai nilai yang mendukung dalam pendidikan kesehatan jasmani. Nilai tersebut menjadi dasar pengembangan jiwa agar bisa memberi *output* bagi pendidikan yang sesuai dengan harapan masyarakat luas. Adapun

pokok nilai-nilai pendidikan Islam pada kesehatan jasmani sebagai berikut:

##### **a. Mensyukuri nikmat Allah**

Nilai pendidikan Islam yang terdapat pada kesehatan jasmani merupakan anugrah yang Allah SWT berikan kepada hambanya. Hubunganya nilai pendidikan yang terdapat dalam kesehatan jasmani yaitu nilai *I'tiqodiyah*, yang terkait dengan keimanan seperti iman kepada Allah SWT, Malaikat, Rasul, Kitab, Hari Akhir dan Takdir yang bertujuan menata kepercayaan individu. Selain dari nikmat yang bersifat jasmani, manusia juga diberi nikmat yang bersifat rohani yaitu nikmat iman kepada Allah maka secara naluriah kita dapat membedakan yang baik dan yang buruk sesuai fitrah yang dimiliki. Serta mempunyai kecenderungan dekat dan sadar akan kehadiran Allah SWT., didalam jiwa dan raga. Jiwa manusia tidak akan pernah damai, kecuali dengan mengingat Allah SWT., dan mempunyai hasrat untuk meningkatkan hubungan-NYA. Pendidikan keimanan harus dijadikan sebagai salah satu pokok dari

pendidikan kesalehan dan diharapkan kelak tumbuh menjadi insan yang beriman kepada Allah., dan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Selain dari nikmat yang bersifat jasmani, manusia juga diberi nikmat yang bersifat rohani. Nikmat rohani itu tidak dimiliki oleh makhluk lain yaitu nikmat iman di dalam diri seseorang yang ditanamkan sifat mengakui adanya Sang Pencipta. Namun secara naluriah dapat membedakan yang baik dan yang buruk sesuai fitrah yang kita miliki serta memiliki kecenderungan dekat dan sadar akan kehadiran Allah SWT., didalam sanubari. Jiwa manusia tidak akan pernah damai, kecuali dengan mengingat Allah dan mendekatkan diri dengan iman dan amal salehnya, bukan harta dan anak-anaknya.

Selain itu, akal juga merupakan nikmat rohani yang dipergunakan dan merupakan nikmat yang harus disyukuri kerana dengan akal dapat memperoleh pengetahuan. Nilai pendidikan yang terkandung dalam kesehatan jasmani yaitu *I'tiqodiyah*,

nilai ini yang terkait dengan keimanan seperti iman kepada Allah SWT, Malaikat, Rasul, Kitab, Hari Akhir dan Takdir yang bertujuan menata kepercayaan individu. bukti-bukti keimanan diantaranya: mencintai Allah SWT dan Rasull-Nya, melaksanakan perintah-perintah-Nya., menghindari larangan-larangan-Nya, berpegang teguh kepada Allah SWT dan sunnah Rasul-Nya, membina hubungan kepada Allah SWT dan sesama manusia, mengerjakan dan meningkatkan amal shaleh dan berjihad dan dakwah.

#### **b. Menumbuhkan sikap Sportivitas**

Sikap sportif ini tentu lebih bermakna dibandingkan dengan seorang pemain dalam satu pertandingan. Sepanjang bisa menerima keputusan wasit yang sesuai peraturan, sepanjang itu pula dianggap sportif. Makna sportif dalam nilai pendidikan hanya alat untuk mengasah rasa kemanusiaan untuk rahmat seluruh umat manusia dan mampu menjadikan dirinya konsisten dalam pertandingan. Selain



itu, sportif dapat ditunjukkan dengan kepedulian sosial dan ketulusan untuk menerima apa yang telah terjadi di depan mata. Mirip dengan seorang pemain yang harus lapang dada menerima kekalahan walaupun dengan ketentuan wasit dengan segala konsekuensinya. Kesehatan Jasmani juga dilatih untuk menerima ketentuan sepanjang dibenarkan oleh hukum Islam. Nilai pendidikan dan kesehatan jasmani dengan menumbuhkan sikap sportivitas mengandung nilai *khuluqiyah*, pendidikan ini merupakan pendidikan yang berkaitan dengan etika yang bertujuan membersihkan diri dari perilaku yang kurang baik.

### c. Meningkatkan kecerdasan

Kecerdasan dalam perspektif Al-Ghazali merupakan kemampuan kalbu untuk menerima ilmu-ilmu Allah SWT.” Proses mendapatkan kecerdasan itu ialah dengan cara memikirkan ilmu-ilmu Allah, mengendalikan emosi-emosi yang mengajak kepada kerusakan, serta membersihkan kalbu dari motif-motif duniawi dan kotoran-kotoran dari nafsu. Orang yang tidak dapat mengakses langsung ilmu

pengetahuan dari-Nya tidak akan menjadi pandai, karena kepandaian itu dari Allah Swt. Al-Gazali mengukuhkan pendapatnya dengan mengutip Q.S. Al-Baqarah/2:269:

*“Allah menganugraahkan al hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Qur'an dan As Sunnah) kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa yang dianugrahi al hikmah itu, ia benar-benar telah dianugrahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah).”*

Kecerdasan intelektual adalah kecerdasan yang berhubungan dengan proses kognitif seperti berpikir, daya menghubungkan, dan menilai atau memprtimbangkan sesuatu atau kecerdasan yang berhubungan dengan strategi pemecahan masalah dengan menggunakan logika. Adapun upaya untuk meningkatkan kecerdasan melalui kesehatan jasmani sebagai berikut; *pertama* olahraga dapat menambah energi, ketika lebih sering bergerak, maka semakin berenergi walaupun bila dilakukan terlalu lama dan terlalu banyak. Olahraga dapat membuat Anda merasa pusing dan lelah. Tapi melakukannya secara rutin dapat meningkatkan kekuatan

otot dan meningkatkan kekebalan tubuh. Olahraga juga dapat menambah energi dan membuat berpikir lebih jernih dan muncul dengan ide-ide baru. *Kedua* Olahraga bisa meningkatkan fokus, melakukan latihan dapat meningkatkan fokus yang membuat kerja otak meningkat dalam jangka pendek. Dalam jangka panjang, olahraga dapat membantu Anda untuk memperlambat penuaan dan mengurangi resiko penyakit Alzheimer. Ini bekerja pada tingkat sel dalam sistem Anda. Otak membaik dengan memompa darah dalam tubuh Anda, yang terjadi ketika Anda berolahraga. *Ketiga* olahraga dapat membuat suasana hati lebih baik, berolahraga dapat meningkatkan fungsi otak dan membuat suasana hati lebih baik. Keempat olahraga dapat meningkatkan memori yakni dapat dilakukan dengan melakukan olahraga.

#### **d. Meningkatkan solidaritas sosial**

Hakekat dan inti dari solidaritas islami adalah tolong menolong dalam kebaikan dan ketaqwaan, saling menjamin, saling

berlemah lembut, saling menasehati dalam kebenaran dan bersabar atasnya. Sebagaimana kita ketahui bahwa manusia adalah makhluk sosial, yang memerlukan yang lainnya dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Setiap individu diciptakan dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing sehingga diperlukan kerjasama untuk saling melengkapi. Solidaritas social yang terkandung dalam nilai nilai pendidikan dimaksud adalah prinsip saling tolong menolong sebagai aktualisasi dari adanya kebersamaan, hubungan dan persahabatan yang harmonis diantara kelompok-kelompok social.

Kemudian Nilai Pendidikan pada kesehatan jasmani merupakan nilai yang berkaitan dengan tingkah laku, pembinaan keta'atan dalam beribadah. Salah satu tugas yang diemban oleh pendidik adalah mewariskan nilai-nilai luhur budaya kepada peserta didik dalam upaya membentuk kepribadian yang intelek, bertanggungjawab, sehat demokratis yaitu melalui jalur pendidikan. Sebuah upaya

mewariskan nilai-nilai tersebut sehingga mentransformasikan nilai menjadi memasukan nilai ke dalam jiwa sehingga melekat dalam dirinya sendiri.

### **Kesimpulan**

1. Kesehatan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani berpungsi pembiasaan hidup sehat yang menjadi penunjang pertumbuhan dan pengembangan sebagai berikut: menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik, meningkatkan kekuatan sejumlah otot, meningkatkan daya tahan otot atau kelompok otot, meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, meningkatkan fleksibilitas, kemampuan dalam rentang gerak atau perluasan persendian.

2. Pendidikan islam yaitu segenap kegiatan yang dilakukan seseorang atau suatu lembaga untuk membantu seseorang atau sekelompok peserta didik dalam menanamkan atau menumbuhkembangkan ajaran islam dan nilai-nilainya.

3. Nilai Pendidikan pada kesehatan jasmani merupakan nilai yang berkaitan dengan tingkah laku, pembinaan keta'atan dalam beribadah dan membentuk kepribadian yang intelek, bertanggungjawab, sehat dan demokratis dalam kehidupan sehari-hari.

### **Daftar Pustaka**

- Asyrofi, Syamsudin. 2012. *Beberapa Pemikiran Pendidikan*. yogyakarta. Aditya Media Publishing
- Alamsyah, Devi Amelia Nurul. 2017. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang*. JKM e- Jurnal. Volume 5 Nomor 3.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.

- Bandung. Remaja  
rosdakarya.
- Jauhari, Imam. 2011. *Kesehatan dalam Pandangan Islam*. Kanun Jurnal Ilmu Hukum. N0.55, Th XIII.
- Muchtar, Heri Jauhari. 2012. *Fikih Pendidikan*. Bandung. Remaja Rosdakarya
- Muhaimin. 2008. *Paradigma Pendidikan Islam; Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Mukhtar. 2010. *Bimbingan Skripsi, Thesis dan Artikel Ilmiah (Panduan Berbasis Penelitian Kualitatif Lapangan)*. Jakarta. Gaung persada Press.
- Sartinah.2008. *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Perkembangan Gerak dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 5. Nomor 2
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Litera.
- Syahrin, Alfi. 2017. Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Membentuk Karakter Siswa Pada MTS Se-Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. Volume 3 Nomor 2.