

**NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF ISLAM  
(STUDI KASUS : PENDIDIKAN JASMANI DALAM ISLAM  
DI MTS MUHAMMADIYAH 1 NATAR)**

**( Skripsi )**

**Oleh**

**JIHAN FADILLAH ULHAQ**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## **ABSTRAK**

### **NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF ISLAM (STUDI KASUS : PENDIDIKAN JASMANI DALAM ISLAM DI MTSMUHAMMADIYAH 1 NATAR)**

**Oleh  
JIHAN FADILLAH ULHAQ**

Penelitian ini bertujuan menganalisis dan mendeskripsikan penerapan nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif Islam dan Mendeskripsikan cara berpakaian ketika berolahraga yang sesuai syar'iat islam pada peserta didik di MTS Muhammadiyah 1 Natar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan studi dokumen. Sampel pada penelitian ini berjumlah enam orang dan kepala sekolah sebagai informan kunci. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an adalah pendidikan yang menyeluruh pendidikan yang melingkupi jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani dalam mencapai tujuannya sangat bergantung pada sejauh mana kemampuan umat Islam menterjemahkan dan merealisasikan konsep filsafat penciptaan manusia dan fungsi penciptaannya. Penerapan nilai nilai pendidikan penjas berdasarkan perspektif islam dapat tercermin melalui pendidikan kesehatan yaitu pendidikan kebersihan pakaian dan kebersihan badan. Pada penggunaan busana sudah sesuai dengan syariat islam yaitu untuk laki laki dan perempuan menutup aurat dan tidak menggunakan pakaian transparan dan busana yang longgar.

**Kata kunci :** nilai-nilai, pendidikan jasmani, perspektif islam

## **ABSTRACT**

### **VALUES OF PHYSICAL EDUCATION IN ISLAMIC PERSPECTIVE (CASE STUDY: PHYSICAL EDUCATION IN ISLAM AT MTS MUHAMMADIYAH 1 NATAR)**

*By*

**JIHAN FADILLAH ULHAQ**

*This study aims to analyze and describe the application of physical education values in an Islamic perspective and to describe how to dress when exercising according to Islamic law for students at MTS Muhammadiyah 1 Natar. This study uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques through observation, interviews and document studies. The sample in this study was six people and the principal as the key informant. The results of this study show that physical education in the Qur'an is a comprehensive education that covers both the physical and spiritual. Physical education in achieving its goals is very dependent on the extent to which Muslims are able to translate and realize the philosophical concept of human creation and its creation function. The application of the values of physical education based on an Islamic perspective can be reflected through health education, namely clothing hygiene and body hygiene education. The use of clothing is in accordance with Islamic law, namely for men and women to cover their genitals and not use see-through clothing and loose clothing.*

**Keywords:** *Values, Physical Education, Islamic Perspective.*

**NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF ISLAM  
(STUDI KASUS : PENDIDIKAN JASMANI DALAM ISLAM DI MTS  
MUHAMMADIYAH 1 NATAR)**

**OLEH**

**JIHAN FADILLAH ULHAQ**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

JudulSkripsi : **NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMANI  
DALAM PERSPEKTIF ISLAM (STUDI  
KASUS : PENDIDIKAN JASMANI DALAM  
ISLAM DI MTS MUHAMMADIYAH 1  
NATAR)**

Nama : *Jihan Fadillah Ulhaq*

Nomor Pokok Mahasiswa : **1863051003**

Program Studi : **S1-Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

*[Signature]*  
**Drs. Sudirman Husein, M.Pd**  
NIP 19581021198503103

*[Signature]*  
**Lungit Wicaksono, M.Pd**  
NIP 198303082015041002

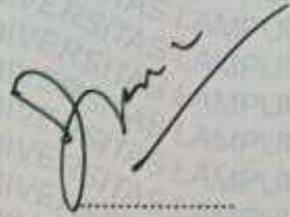
2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

*[Signature]*  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**  
NIP 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Sudirman Husein, M.Pd**



Sekretaris : **Lungit Wicaksono, M.Pd**



Penguji : **Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or., AIFO**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP.196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **04 Desember 2023**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jihan Fadillah Ulhaq  
NPM : 1863051003  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif islam (studi kasus : Pendidikan Jasmani Dalam Islam Di MTS Muhammadiyah I Natar " tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 04 Desember 2023

Yang membuat Pernyataan



Jihan Fadillah Ulhaq  
NPM 1863051003

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Jihan Fadillah Ulhaq, Penulis lahir di Lampung Selatan, Provinsi Lampung 09 Maret 2000, sebagai anak kedua dari tiga bersaudara, Bapak Zahid dan Ibu Rusdiana

Riwayat pendidikan di TK ABA Tangkit Batu , Sekolah Dasar (SD) Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Tangkit Batu, Sekolah Menengah Pertama (SMP) MTS Muhammadiyah 1 Natar selesai pada tahun 2015 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Muhammadiyah 1 Metro selesai pada tahun 2018.

Pada tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur Prestasi. Pada Tahun 2021, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kalisari Kecamatan Natar, dan melakukan Program Pengalaman Lapangan (PLP) di SD NEGRI 2 PANCASILA.

Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara kesatuan Republik Indonesia.

## **MOTTO**

**“ Ikutilah Apa Kata Hati Baikmu Maka Kesuksesan Akan  
Menjemputmu”.**

*(Jihan Fadillah Ulhaq)*

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Ku persembahkan skripsi ini kepada

Bapak Zahid dan Mama Rusdiana tercinta yang telah memberikan segalanya untukku terima kasih sudah membesarkan dan mendidikku dengan penuh kasih sayang serta selalu mendoakan kesuksesan dan kebahagiaanku. Terima kasih Bapak, Mama, Mba dan Adikku kalian adalah keluarga yang terindah yang aku miliki.

*serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

*Bismillahirrohmanirrohim.*

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “ Nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif islam (studi kasus : Pendidikan Jasmani Dalam Islam Di MTS Muhammadiyah 1 Natar ”

Skripsi ini saya ajukan untuk menyelesaikan Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Tidak dapat disangka bahwa dibutuhkan banyak usaha yang keras untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun, karya ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan serta dukungan orang tercinta di sekeliling saya. Terimakasih saya sampaikan kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or.,AIFO selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd., selaku pembimbing pertama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan sumbangan saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Heru Sulistianta S.Pd., M.Or.,AIFO selaku penguji utama yang telah memberikan sumbangan saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan

skripsi ini.

8. Bapak Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Guru PJOK di MTS Muhammadiyah 1 Natar yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi.
10. Kedua Orang Tuaku yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya.
11. Kakakku dan Adikku Vita Fauzia Ulfa dan Nurin Ardhila Ulfa yang selalu memberikan support.
12. Teruntuk Yuri Gitta Fadhila yang selalu memberikan support.
13. Keluarga Besar Pendidikan Jasmani Universitas Lampung Angkatan 2018, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung mau pun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah SWT.

Bandar Lampung, 04 Desember 2023  
Penulis

Jihan Fadillah Ulhaq  
NPM 1863051003

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5

### II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Nilai-nilai Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.1 Pengertian Nilai .....	7
2.1.2 Pengertian Pendidikan .....	8
2.1.3 Nilai Pendidikan Jasmani dalam perspektif Islam .....	10
2.2 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan .....	12
2.2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	12
2.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	14
2.2.3 Pengertian Kesehatan .....	14
2.2.4 Macam-macam Kesehatan .....	16
2.3 Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dalam Sudut Pandang Islam .....	18
2.4 Hukum Islam yang Mengatur Pendidikan Jasmani .....	19
2.5 Aspek Sehat Jasmani .....	22
2.5.1 aspek Sehat Jasmani .....	22
2.5.2 Aspek Aspek Sehat/Cerdas Rohani .....	23
2.6 Tata Cara Berpakaian Berolahraga dalam Islam .....	23

2.7 Penelitian Relevan .....	27
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	28
3.2 Rancangan Penelitian .....	28
3.3 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian .....	29
3.4 Sumber Data Penelitian .....	29
3.5 Subjek Penelitian .....	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.7 Teknik Analisis Data .....	33
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	35
4.2 Profil Sekolah .....	36
4.3 Visi dan Misi .....	36
4.4 Struktur Muatan Kurikulum .....	37
4.5 Jumlah Siswa Pada Tiga Tahun Pelajaran 2022 / 2023 .....	38
4.6 Struktur Organisasi .....	38
4.7 Kondisi Objektif Sarana dan Prasarana .....	38
4.8 Paparan Data Penelitian .....	39
4.9 Nilai-nilai pendidikan jasmani yang terkandung dalam perspektif Islam. .....	40
4.10 Pembahasan .....	66
<b>IV. PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	77
5.2 Saran .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Halaman
1. Balasan Izin Penelitian .....	82
2. Konsep Dasar Pendidikan Jasmani .....	14
3. Komponen dalam analisis data model Miles,Hubberman .....	34

## DAFTAR TABEL

No. Tabel	Halaman
1. Informan Penelitian .....	30
2. Pedoman Wawancara.....	32
3. Struktur Muatan Kurikulum Sekolah .....	37
4. Jumlah Siswa Tahun 2022/2023 .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Halaman
4. Balasan Izin Penelitian .....	82
5. Daftar Hadir Peneliti .....	84
6. Daftar Dokumen .....	85
7. Lampiran 4 Daftar Informan .....	86
8. Struktur Organisasi .....	87
9. Denah Lokasi .....	83
10. Absensi Sampel Kelas Siswa Mapel Penjas .....	88
11. Sarana dan Prasarana Olahraga .....	90
12. Dokumentasi Wawancara .....	91

# I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Penguatan pendidikan karakter dalam konteks sekarang sangatlah relevan untuk mengatasi krisis moral yang sedang terjadi dinegara kita. Saat ini terjadi krisis yang nyata dan mengkhawatirkan dalam masyarakat dengan melibatkan anak-anak. Banyak orang berpendapat bahwa kondisi demikian diduga berawal dari apa yang dihasilkan oleh dunia pendidikan. Proses pembelajaran cenderung mengajarkan pendidikan moral dan budi pekerti sebatas teks. Maka atas dasar pertimbangan tersebut, pada tanggal 6 September 2017, Presiden Joko Widodo telah menandatangani peraturan presiden (Perpres) Nomor 87 Tahun 2017 tentang penguatan pendidikan karakter.

Pemerintah menyadari bahwa Gerakan Nasional Revolusi Mental yang memperkuat pendidikan karakter semestinya dilaksanakan oleh semua sekolah di Indonesia, bukan saja terbatas pada sekolah-sekolah binaan, sehingga peningkatan kualitas pendidikan yang adil dan merata dapat segera terjadi. Penguatan pendidikan karakter di sekolah diharapkan dapat memperkuat bakat, potensi dan talenta seluruh peserta didik.

Lebih dari itu, pendidikan kita sesungguhnya melewatkan atau mengabaikan beberapa dimensi penting dalam pendidikan, yaitu olah raga (kinestetik), olah rasa (seni) dan olah hati (etik dan spiritual) (Effendy, 2016). Apa yang selama ini kita lakukan baru sebatas olah pikir yang menumbuhkan kecerdasan akademis. Olah pikir ini pun belum mendalam sampai kepada pengembangan berpikir tingkat tinggi, melainkan baru pada pengembangan olah pikir tingkat rendah. Persoalan ini perlu diatasi dengan sinergi berkelanjutan antara pemerintah, sekolah, orang tua, dan masyarakat melalui penguatan

pendidikan karakter untuk mewujudkan Indonesia yang bermartabat, berbudaya, dan berkarakter.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan individu sebagai sebuah kesatuan utuh tidak hanya sebagai seseorang yang terpisah antara jasmani dan rohaninya. Dalam Islam Pendidikan Jasmani tidak kurang pentingnya dari pendidikan lain. Karena dalam perspektif pendidikan Islam manusia di ciptakan dari dua unsur, fisik (Jasmani) dan non fisik (Ruhani). Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat Adz-Dzariyat (51) ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

*Artinya: "Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku".*

Penjelasan dari ayat ini yaitu bahwa tujuan dari penciptaan jin dan manusia adalah untuk beribadah kepada-Nya. Beribadah dalam arti menyembah, mengabdikan, menghamba, tunduk, taat dan patuh terhadap segala yang dikehendaki-Nya. Ketundukan, ketaatan, dan kepatuhan dalam kerangka ibadah tersebut harus menyeluruh dan total, baik lahir maupun batin. Sebab tujuan dari ibadah adalah untuk mencari ridha Allah swt. Bagi seorang muslim bahwa jasmani sebagai sarana beribadah kepada sang khaliq (Allah SWT). Jasmani dan ruhani merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak bisa dipisahkan dan selalu berhubungan serta saling berpengaruh, hingga Allah SWT menciptakan manusia dengan dua aspek ini di dunia untuk mencapai tujuan, fungsi dan tugasnya, dan di akhirat manusia dibangkitkan oleh Allah di akhirat dengan dua aspek ini juga untuk menerima segala balasan baik dan buruk-Nya.

Dalam sebuah hadits Nabi Muhammad SAW yang berbunyi:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

*Artinya : Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim dan muslimah sejak dari ayunan hingga liang lahat. (H.R. Ibnu Majah no. 224 dari Anas bin*

*Malik R.A.* di shahikan oleh Asy-Syaikh Al-Albani dalam Shahih Ibnu Majah: 183 dan Shahihut Targhib: 72).

Hadist yang dikemukakan di atas, menggambarkan betapa pentingnya ilmu pengetahuan dalam kehidupan umat manusia dan khususnya bagi setiap muslimin dan muslimat. Oleh karenanya, Islam mengajarkan setiap muslim untuk mengajarkan anak-anaknya bagaimana cara memanah, berenang, dan berkuda. Jenis olahraga yang bermanfaat untuk kesehatan individu. Selain itu, Islam juga memperhatikan cara berpakaian ketika sedang berolahraga yang mana pakaian olahraga harus sesuai syar'iat Islam.

Salah satu pembelajaran yang wajib diajarkan adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 32 Tahun 2013 Pasal 77K ayat 2 huruf H menjelaskan bahwa PJOK merupakan mata pelajaran wajib dalam kurikulum 2013. Melalui gerak fisik dalam olahraga dan pendidikan jasmani dapat digunakan untuk menanamkan karakter pada siswa, aspek kognitif, afektif dan psikomotor dikembangkan dalam mata pelajaran ini. Pelaksanaan nilai-nilai karakter dapat dilakukan dengan mengintegrasikannya dalam pembelajaran PJOK

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti di MTS Muhammadiyah 1 Natar dapat diketahui bahwa melihat dari perkembangan peserta didik saat ini belum mendalami makna pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an khususnya dalam penggunaan hijab yang sesuai dengan syariat Islam. Siswa cenderung untuk menggunakan hijab yang tidak membatasi gerak tubuh seperti tidak menutupi bagian dada pada saat berolahraga dan menggunakan pakaian yang ketat sehingga tidak sesuai dengan ketentuan dan syariat Islam.

Hal tersebut bisa terjadi karena banyak faktor, mulai dari lingkungan sekitar seperti halnya dari sosial media yang beragam fashion hijab yang jauh dari aturan Syariat, sehingga menjadikannya trend berpakaian yang ketat. Terlebih lagi di era globalisasi saat ini model pakaian telah berkembang sangat pesat

dan telah banyak memunculkan ide-ide baru dalam merancang busana muslimah kekinian. Hal tersebut memicu semangat anak muda untuk menutup aurat. Adapun yang menjadi permasalahan adalah hijab yang dikeluarkan tidak sesuai dengan Islam, sehingga para siswa meniru cara berpakaian yang salah. Berdasarkan hal tersebut maka perlunya pemahaman tentang makna pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an khususnya dalam penggunaan hijab yang sesuai dengan syariat Islam.

Dalam memahami syariat Islam pada hakikatnya defenisi menutup aurat dalam Islam bukan sekedar mengenakan pakaian yang menutupi aurat namun harus sesuai Islam. Adapun syarat-syarat pakaian dalam Islam adalah: menutupi seluruh tubuh selain yang dikecualikan, tidak tembus pandang, tidak ketat sehingga membentuk lekuk tubuh, tidak menyerupai pakaian laki-laki dan tidak menyerupai pakaian khas milik orang kafir atau pakaian yang fasik. Adapun keadaan celana panjang yang sudah menutupi aurat jika tidak tipis, tidak berarti wanita boleh memperlihatkan dengan pria asing yang bukan mahromnya. Kondisi seperti itu tidak bisa dikatakan telah menutup aurat namun telah masuk pada ranah ber-*tabarruj*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti melihat bahwa peserta didik di MTS Muhammadiyah 1 Natar belum mendalami makna pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an yang sesuai dengan syariat Islam. Maka penulis mengangkat permasalahan tersebut dan dituangkannya dalam skripsi dengan judul “Nilai- Nilai Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Islam (Studi Kasus : Pendidikan Jasmani dalam Islam di MTS Muhammadiyah 1 Natar)”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Banyak peserta didik di MTS Muhammadiyah 1 Natar yang belum paham akan nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.
2. Sedikit peserta didik dalam menerapkan nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif Islam di MTS Muhammadiyah 1 Natar.

3. Sedikit pengetahuan peserta didik di MTS Muhammadiyah 1 Natar tentang cara berpakaian ketika berolahraga sesuai syariat islam.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja nilai-nilai pendidikan jasmani yang terkandung dalam perspektif Islam?
2. Bagaimana penerapan nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif Islam di MTS Muhammadiyah 1 Natar?
3. Bagaimana cara berpakaian ketika berolahraga yang sesuai syariat islam?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan nilai-nilai pendidikan jasmani yang terdapat dalam perspektif islam pada peserta didik di MTS Muhammadiyah 1 Natar.
2. Mendeskripsikan penerapan nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif Islam pada peserta didik di MTS Muhammadiyah 1 Natar.
3. Mendeskripsikan cara berpakaian ketika berolahraga yang sesuai syariat islam pada peserta didik di MTS Muhammadiyah 1 Natar.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan nilai-nilai pendidikan jasmani yang terdapat dalam perspektif islam.
2. Manfaat Praktis
  - a. Memberikan kontribusi dalam penulisan khususnya dalam dunia pendidikan.
  - b. Upaya pengembangan pengetahuan untuk penulis maupun bagi orang lain yang memerlukannya.
  - c. Penelitian ini merupakan langkah awal dan dapat ditindaklanjuti oleh

penulis berikutnya.

- d. Sebagai jembatan untuk mempelajari dan memahami al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman hidup manusia agar ajarannya dapat direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

## II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Nilai-nilai Pendidikan Jasmani

#### 2.1.1 Pengertian Nilai

Nilai dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan dengan harga dalam arti taksiran harga, harga sesuatu, angka kepandaian, kadar, mutu atau banyak sedikitnya isi. Menurut Darajat (1996: 260) menyatakan nilai adalah suatu perangkat keyakinan ataupun perasaan yang diyakini sebagai suatu identitas yang memberikan corak yang khusus kepada pola pemikiran, perasaan, keterkaitan maupun perilaku. Sedangkan, menurut Hoffmeister dalam Rosyadi (2004: 114-115) menyatakan bahwa :

Nilai adalah hubungan yang diadakan manusia yang sedang memberi nilai antara suatu benda dengan satu ukuran, nilai merupakan realitas abstrak. Nilai kita rasakan dalam diri kita masing-masing sebagai daya pendorong atau prinsip-prinsip yang menjadi penting dalam kehidupan, sampai pada suatu tingkat, dimana sementara orang-orang lebih siap untuk mengorbankan hidup mereka daripada pengorbanan nilai.

Secara filosofis, nilai sangat terkait dengan masalah etika. Etika juga sering disebut dengan filsafat nilai yang mengkaji nilai-nilai moral sebagai tolak ukur tindakan dan perilaku manusia dalam berbagai aspek kehidupannya. Sumber- sumber etika dan moral bisa merupakan hasil pemikiran hasil pemikiran, adat istiadat atau tradisi, ideologi bahkan dari agama. Dalam konteks etika pendidikan Islam, maka sumber etika dan nilai-nilai yang paling shahih adalah al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW yang kemudian dikembangkan menjadi hasil ijtihad para ulama. Nilai-nilai yang bersumber dari adat istiadat atau tradisi dan ideologi sangat rentan dan situasional.

Sedangkan menurut Al Munawar (2005: 3) nilai-nilai Qur'ani yaitu nilai

yang bersumber kepada al-Qur'an dan as-Sunnah adalah kuat, karena ajaran al-

Qur'an bersifat mutlak dan universal. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa nilai adalah sesuatu yang bermanfaat dan berguna bagi kehidupan manusia sebagai acuan tingkah laku dalam kehidupan.

### **2.1.2 Pengertian Pendidikan**

Menurut M. Ngalim Purwanto, istilah pendidikan semula berasal dari bahasa Yunani yaitu *Padagogik* yang berarti bimbingan yang diberikan kepada anak. Dalam Kamus Bahasa Inggris istilah ini diterjemahkan dengan *Education* yang berarti pendidikan. Dalam Kamus Bahasa Arab istilah ini sering diterjemahkan dengan *tarbiyah* yang berarti pendidikan. pendidikan berasal dari kata *didik*, lalu kata ini mendapat awalan “men-” sehingga menjadi *mendidik*, artinya memelihara dan memberi latihan. Dalam memelihara dan memberi latihan diperlukan adanya ajaran, tuntunan dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan manusia untuk mengembangkan potensi manusia lain atau memindahkan nilai dan norma yang dimilikinya kepada orang lain dalam dasar masyarakat. Proses pemindahan nilai dan norma itu dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya melalui:

1. Pengajaran  
Proses pemindahan nilai dan norma berupa (ilmu) pengetahuan dari seorang guru kepada murid atau murid-muridnya dari suatu generasi ke generasi berikutnya.
2. Pelatihan  
Dilaksanakan dengan jalan membiasakan seseorang melakukan pekerjaan tertentu untuk memperoleh keterampilan mengerjakan suatu pekerjaan.

Dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1, dinyatakan bahwa “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.” Oleh karena itu pendidikan tidak boleh menjadikan manusia asing terhadap dirinya dan asing terhadap hati nuraninya. Pendidikan tidak boleh melahirkan sikap, pemikiran dan perilaku semu. Pendidikan tidak boleh menjadikan manusia berada diluar dirinya. Pendidikan harus mampu menyatukan sikap, pemikiran, perilaku, hati nurani, dan keimanan menjadi satu kesatuan yang utuh. Berdasarkan beberapa pengertian tentang pendidikan diatas.

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain untuk mengembang potensi yang dimilikinya, agar tercipta kepribadian yang diharapkan dan proses pendidikan ini dilakukan terus menerus sepanjang masa, agar yang diharapkan tercapai dengan sempurna.

Dalam hadis dijelaskan tentang keutamaan menuntut ilmu yaitu hadis yang telah diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Abu Hurairah bahwa Nabi telah bersabda :

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى التَّمِيمِيُّ وَأَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَمُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ  
الْهَمْدَانِيُّ وَاللَّفْظُ لِيَحْيَى قَالَ يَحْيَى أَخْبَرَنَا وَقَالَ الْآخَرَانِ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنْ  
الْأَعْمَشِ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya At Tamimi dan Abu Bakr bin Abu Syaibah dan Muhammad bin Al 'Ala Al Hamdani - dan lafadh ini milik Yahya- dia berkata; telah mengabarkan kepada kami, dan berkata yang lainnya, telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah dari Al A'masy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dia berkata; Rasulullah*

*shallallahu 'alaihi wasallam telah bersabda: “Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan jalan ke surga baginya”.*(HR. Muslim).

### **2.1.3 Nilai Pendidikan Jasmani dalam perspektif Islam**

Pendidikan jasmani terdiri dari dua kata yaitu pendidikan dan jasmani. Dalam makna yang sederhana pendidikan sering di artikan sebagai upaya manusia untuk membina keperibadiannya sesuai dengan nilai-nilai yang ada. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), didik berarti hal, perbuatan, cara dan sebagainya. Mendidik bermakna memelihara dan memberi latihan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Sedangkan Jasmani dalah tubuh atau fisik manusia, namun yang dimaksud dengan jasmani disini bukan hanya badan saja, tetapi manusia seutuhnya yang terdiri dari fisik yang berdampak pada non fisik, karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisahkan.

Menurut Muhajir (2004: 2) menyatakan pengembangan dimensi fisik dilakukan dengan cara melatih berbagai keterampilan jasmaniah agar peserta didik terampil melakukan tugas-tugas fisik secara baik dan sempurna. Suatu tujuan yang diharapkan Islam dalam pendidikan jasmani adalah senantiasa menjaga dan memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh, sehingga dalam proses pendidikan tercantum pengembangan potensi manusia dan pemeliharaan kesehatan dan kebugaran tubuh. Sebagian besar ahli pendidikan telah bersepakat tentang pentingnya olahraga bergerak, serta peranannya dalam menumbuhkan potensi anak, baik jasmani, intelektual, tingkah laku maupun social. Nilai-nilai pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

#### **1. Nilai Jasmaniyah (Fisik)**

Olahraga yang efektif merupakan suatu yang mendesak bagi pertumbuhan otot-otot anak. Melalui olahraga akan belajar berbagai keterampilan. Menurut Baharits (2001: 359) menyebutkan bahwa olahraga 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.

2. Nilai-nilai Akhlak (Moral)

Melalui olahraga, 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, sertasepirit sportifitas.

3. Nilai-nilai Kreativitas (Inovasi)

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

4. Nilai-nilai Personalitas

Melalui olahraga ia bisa menyiapkan banyak hal mengenai personalitas dan identitas jati dirinya, seperti mengetahui tentang kemampuan dan kecakapannya dengan cara berinteraksi dengan teman-teman lain dan membandingkan mereka dengan dirinya. Di samping itu, ia juga bisa belajar berbagi peraalannya dan bagaimana cara mengatasinya. Bagi setiapindividu berkewajiban untuk menjaga badannya dari sesuatu yang dapat mengganggu jasmani, dengan melalui berbagai cara agar jasmani tetap terjaga dan sehat, di antaranya berkaitan dengan makan, minum dan tidur. Hal tersebut dijelaskan dalam surat al-A'raf ayat 31 sebagai berikut:


 يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا  
 تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*

## **2.2 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

### **2.2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Menurut Nixon dan Cozens (1963 : 51) menyatakan pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respons otot dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respons tersebut.

Sedangkan menurut Dauer dan Pangrazi (1989: 1) menyatakan bahwa :

Pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang profesional dari domain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu program pendidikan jasmani harus merupakan suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga domain tersebut. Jika tidak, maka program bersangkutan tidak lagi bisa disebut pendidikan jasmani.

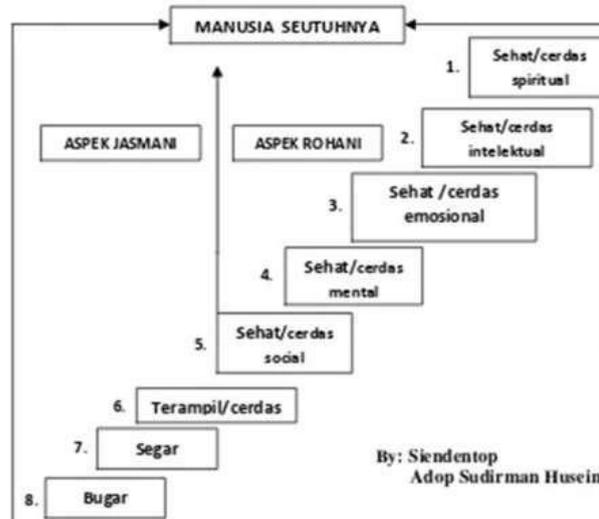
Pendidikan jasmani mengemban misi kependidikan, sebab tujuan yang ingin dicapai selaras dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Maka dalam pelaksanaannya selalu memperhatikan praktek-praktek yang bersifat mendidik. Setiap penyelenggaraan pendidikan jasmani akan menghasilkan seperangkat hasil pendidikan yang harus dicapai peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam konteks ini tujuan pembelajaran

merupakan suatu komponen pembelajaran yang disusun secara sistematis.

Konsep dasar pendidikan jasmani terbagi menjadi dua yaitu :

1. Aspek sehat jasmani
  - Bugar adalah tidak mengidap penyakit, dapat bekerja dan belajar relative lama dan masih memiliki tenaga cadangan. Bugar antara lain kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan.
  - Segar adalah memiliki wajah yang selalu energik, segar dan menarik, tidak ada beban secara fisik dan psikis.
  - Terampil merupakan gerak yang makin kuat, luwes, cepat, tangkas, Anggun, terkoordinasi dan indah.
2. Aspek sehat rohani
  - Sehat secara spiritual yaitu dapat mengaktualisasikan perilaku hidup sehat secara akhlak yang mulia.
  - Sehat secara sosial yaitu dapat bekerja sama, memiliki jiwa tolong menolong, sikap terbuka dan dapat mengendalikan diri.
  - Sehat secara emosional yaitu seseorang yang memiliki motivasi tinggi, gigih, ulet, tekun, tawakal dan sabar.
  - Sehat secara mental yaitu seseorang yang memiliki sikap jujur, sportif, rela berkorban dan rasa tanggung jawab.
  - Sehat secara intelektual yaitu memiliki kecerdasan yang tinggi, mampumemahami, menerapkan, menganalisa dan mengevaluasi dan tepat dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan pemaparan diatas maka konsep dasar pendidikan penjas dapat dilihat melalui gambar 2.1 sebagai berikut :



**Gambar 2.1 Konsep Dasar Pendidikan Jasmani (Adop Sudirman Husein)**

### 2.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti alat-alat pernapasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otot-otot dan urat-urat saraf, melatih kecekatan dan ketangkasan.
2. Membentuk budi pekerti anak-anak, seperti melatih kesabaran, keberanian, kejujuran, sportivitas, taat kepada peraturan-peraturan, kesukaan dan kerajinan bekerja.
3. Memupuk perasaan kesosialan, seperti tolong-menolong, bekerja sama, setia kawan (solidaritas), dan yang umumnya dapat dicapai dengan permainan-permainan rombongan, dan bekerja kelompok.

### 2.2.3 Pengertian Kesehatan

Kesehatan adalah keadaan atau kualitas organisme manusia yang mampu menjalankan fungsinya dengan baik karena faktor genetika atau lingkungan. Dengan demikian, kesehatan adalah totalitas yang menunjukkan tidak adanya penyakit dan organ-organ tubuh berfungsi secara normal. Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan.

Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan

kesehatan. Terdapat dua istilah literatur keagamaan yang digunakan untuk menunjuk tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam, sehat dan afiat. Keduanya dalam bahasa Indonesia sering menjadi kata majemuk sehat afiat. Berbicara tentang kesehatan tentunya dalam Islam ada beberapa apa olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah shallallahu alaihi wasallam seperti dalam sabda Nabi Muhammad shallallahu alaihi wasallam olahraga yang ditekankan “Rasulullah SAW” di antaranya yaitu berkuda, memanah, dan berenang.

Walaupun Islam mengenal hal-hal tersebut, namun sejak dini perlu digaris bawahi satu hal pokok berkaitan dengan kesehatan, yaitu melalui pengertian yang dikandung oleh kata afiat. Istilah sehat dan afiat masing-masing digunakan untuk makna yang berbeda, kendati diakui tidak jarang hanya disebut salah satunya (secara berdiri sendiri), karena masing-masing kata tersebut dapat mewakili makna yang terkandung oleh kata yang tidak disebut. Pakar bahasa al-Qur’an dapat memahami dari ungkapan sehat wal afiat bahwa kata sehat berbeda dengan kata afiat, karena kata wa yang berarti “dan” adalah kata penghubung yang sekaligus menunjukkan adanya perbedaan antara yang disebut pertama (sehat) dan yang disebut kedua (afiat). Atas dasar itu dipahami adanya perbedaan makna di antara keduanya.

Dalam Kamus Bahasa Arab, kata afiat diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hambanya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang menjalankan petunjuk-petunjuknya. Maka kata afiat dapat diartikan sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Dengan demikian, maka jelas bahwa agama mengajarkan hidup sehat dan menggunakan kesehatannya itu untuk sesuatu yang baik. Kondisi terbaik yang paling diimpikan oleh agama bagi kehidupan masyarakat adalah kebaikandalam kesehatan.

#### 2.2.4 Macam-macam Kesehatan

##### 1. Kesehatan Fisik

Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam Musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai “ketahanan jasmaniah, ruhaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunannya) dan memelihara serta mengembangkannya”. Dalam konteks kesehatan fisik, misalnya ditemukan sabda Nabi Muhammad SAW yang artinya “Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu”. (HR. Bukhari).

Demikian Nabi SAW menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas beribadah, sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan dan kesehatannya terganggu. Pembahasan keagamaan tentang kesehatan fisik dimulai dengan meletakkan prinsip “pencegahan lebih baik daripada pengobatan” karena itu dalam konteks kesehatan ditemukan sekian banyak petunjuk al-Qur’an dan Sunah Nabi SAW yang pada dasarnya mengarah pada upaya pencegahan.

Perintah menutup hidangan, mencuci tangan sebelum makan, bersikat gigi, larangan bernafas sambil minum, tidak kencing atau buang air di tempat yang tidak mengalir atau di bawah pohon, adalah contoh-contoh praktis dari sekian banyak tuntunan Islam dalam konteks menjaga kesehatan. Bahkan sebelum dunia mengenal karantina, Nabi Muhammad SAW telah menetapkan dalam satu sabda yang artinya apabila kalian mendengar adanya wabah di suatu daerah, janganlah mengunjungi daerah itu, tetapi apabila kalian berada di daerah itu, janganlah meninggalkannya. Ditemukan juga peringatan bahwa perut merupakan sumber utama penyakit, “Al-ma’idat bait adda”. Oleh karena itu, ditemukan banyak sekali tuntunan baik dari al-Qur’an maupun hadis Nabi SAW yang berkaitan dengan makanan, jenis maupun kadarnya.

##### 2. Kesehatan Mental

Nabi SAW juga mengisyaratkan bahwa ada keluhan fisik yang terjadi karena gangguan mental. Seseorang datang mengeluhkan penyakit perut

yang diderita saudaranya setelah diberi obat berkali-kali tetapi tidak kunjung sembuh, dinyatakan oleh Nabi SAW bahwa “Perut saudaramu berbohong” (HR.Bukhari). Al-Qur’an memang banyak berbicara tentang penyakit jiwa. Mereka yang lemah iman dinilai oleh al-Qur’an sebagai orang yang memiliki penyakit di dalam dadanya.

Dalam al-Qur’an tidak kurang sebelas kali disebut istilah *fi qulubihim maradh*. Kata *qalb* atau *qulub* dipahami dalam dua makna, yaitu akal dan hati. Sedang kata *maradh* biasa diartikan sebagai penyakit. Secara rinci pakar bahasa Ibnu Faris mendefinisikan kata tersebut sebagai “segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan atau kewajaran dan mengantar kepada terganggunya fisik, mental, bahkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang”. Dari sini dapat dikatakan bahwa al-Qur’an memperkenalkan adanya penyakit-penyakit yang menimpa hati dan yang menimpa akal.

Penyakit-penyakit akal yang disebabkan bentuk berlebihan adalah semacam kelicikan, sedangkan yang bentuknya karena kekurangan adalah ketidaktahuan akibat kurangnya pendidikan. Seseorang yang tidak tahu serta tidak menyadari ketidaktahuannya pada hakikatnya menderita penyakit akal berganda. Penyakit akal berupa ketidaktahuan mengantarkan penderitanya pada keraguan dan kebimbangan. Penyakit-penyakit kejiwaanpun beraneka ragam dan bertingkat-tingkat. Sikap angkuh, benci, dendam, fanatisme, loba dan kikir yang antara lain disebabkan karena bentuk berlebihan seseorang. Sedangkan rasa takut, cemas, pesimisme, rendah diri dan lain-lain adalah karena kekurangannya. Karena itu Islam mendorong manusia agar memiliki kalbu yang sehat dari segala macam penyakit dengan jalan bertobat, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, karena: “Sesungguhnya dengan mengingat Allah, jiwa akan memperoleh ketenangan”. (QS. Al-Ra’d: 28).

### 2.3 Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dalam Sudut Pandang Islam

Pendidikan jasmani yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Aktivitas yang dilakukan adalah aktifitas gerakan yang berguna untuk kebugaran jasmani dan dapat mendidik jasmani. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh para siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum ialah bentuk gerak-gerak olahraga sehingga pendidikan jasmani disekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa jadi kita harus memperhatikan bentuk-bentuk aktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan jasmani serta sesuai dengan kurikulum apabila didalam membentuk gerakan-gerakan yang tidak sesuai dengan muatan kurikulum maka akibatnya adalah akan membuat kegiatan pendidikan jasmani kurang efektif dan efisien (Kahar, 2018).

Dalam Islam Pendidikan Jasmani tidak kurang pentingnya dari pendidikan lain. Karena dalam perspektif pendidikan Islam manusia di ciptakan dari dua unsur, fisik (Jasmani) dan non fisik (Ruhani). Jasmani dan ruhani merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak bisa dipisahkan dan selalu berhubungan serta saling berpengaruh, hingga Allah SWT menciptakan manusia dengan dua aspek ini di dunia untuk mencapai tujuan, fungsi dan tugasnya, dan di akhirat manusia dibangkitkan oleh allah di akhirat dengan dua aspek ini juga untuk menerima segala balasan baik dan buruk-Nya.

Dari sudut pandang Islam, istilah jasmani dalam al-quran ternyata terdapat penjelasan tentang jasmani. Kata-kata tersebut disebut dalam alquran dengan prekuensi yang bervariasi (Ritonga, 2013:326). Adapun kata-kata tersebut terdapat dalam surat Al Baqarah ayat 247 sebagai berikut:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

*telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak mengendalikan*

*pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendakiNya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha mengetahui. (Q.S.Albaqarah: 247).*

Dijelaskan juga dalam surat Al A'raf: 148 sebagai berikut:

وَإِخْتَذَىٰ قَوْمٌ مِّنْ بَعْدِهِ مِنْ حُلِيِّهِمْ عِجْلًا جَسَدًا لَّهُ خُوَارٌ أَلَمْ يَرَوْا أَنَّهُ لَا يُكَلِّمُهُمْ وَلَا يَهْدِيهِمْ سَبِيلًا اتَّخَذُوهُ وَكَانُوا ظَالِمِينَ

*Artinya: Dan kaum Musa, setelah kepergian Musa ke gunung Thur membuat dari perhiasan-perhiasan (emas) mereka anak lembu yang bertubuh dan bersuara. Apakah mereka tidak mengetahui bahwa anak lembu itu tidak dapat berbicara dengan mereka dan tidak dapat (pula) menunjukkan jalan kepada mereka? mereka menjadikannya (sebagai sembah) dan mereka adalah orang-orang yang zalim. (Q.S.Surat Al-A'raf, ayat 148).*

Dalam Islam, jasmani merupakan potensi yang perlu dikemabangkan dan dilatih menjadi utuh dan sempurna, sedangkan pendidikan yang mengarahkan, membimbing pada pertumbuhan yang sempurna. Al-Ghazali menyebutkan bahwa pendidikan dapat diartikan dengan pembinaan atau pemeliharaan jasmani, karena untuk meraih keutamaan dari aspek jasmani, yaitu: kesehatan jasmani, kekuatan jasmani, keindahan jasmani, dan panjang umur (Ulum, 2006: 46). Dengan demikian dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani dalam perspektif Islam yaitu suatu bimbingan secara sadar menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan serta melatih terhadap pertumbuhan jasmani untuk menuju terbentuknya kepribadian yang kuat serta memiliki nilai-nilai Islam.

#### **2.4 Hukum Islam yang Mengatur Pendidikan Jasmani**

Landasan religius adalah dasar-dasar yang bersumber dari agama Islam yang tertera dalam ayat al-Qur'an maupun hadits Nabi Saw. Menurut ajaran Islam, melaksanakan pendidikan agama merupakan perintah dari Tuhan dan merupakan ibadah kepadanya. Jelasnya, bahwa landasan ideal pendidikan

Islam adalah firman Allah SWT. Dan hadits nabi Saw yang menjadi fundamennya. Al-Qur'an sebagai sumber kebenaran dalam Islam, kebenarannya tidak dapat diragukan lagi. Sedangkan sunnah Rasulullah Saw. yang dijadikan landasan pendidikan pendidikan jasmani adalah berupa perkataan, perbuatan atau pengakuan Rasulullah Saw dalam bentuk isyarat.

Hal ini juga sejalan dengan konsep fitrah manusia bahwa seluruh aspek dalam menunjang seseorang menjadi manusia secara manusiawi adanya penyesuaian secara aktualisasi fitrahnya. Yang diharapkan yakni: a) Konsep fitrah mempercayai bahwa secara alamiah manusia itu positif (fitrah), baik secara jasadi, dan ruhani (sepiritual), b) Mengakui bahwa komponen terpenting manusia adalah Qolbu (Aqidah).

Manusia dilihat sudut fisik tidaklah jauh berbeda dengan hewan. Manusia bisa makan, minum, tidur, sakit dan mati. Begitu pula hewan. Bahkan, bila manusia dan hewan dibandingkan dari segi perbuatan nistanya, maka manusia lebih inferior dari hewan (dalam arti bisa lebih jahat dan kejam). Basyar adalah tubuh materi, atau jasad yang perlu dan butuh makan (ayat 8).

Bahwa basyar adalah jasad yang butuh makan diperkuat lagi dalam Surat al-Furqan (25): 7-8 dan 20.

وَقَالُوا مَالِ هَذَا الرَّسُولِ يَأْكُلُ الطَّعَامَ وَيَمْشِي فِي الْأَسْوَاقِ لَوْلَا  
 أَنْزَلَ إِلَيْهِ مَلَكٌ فَيَكُوبَ مَعَهُ نَذِيرًا أَوْ يُلْقَى إِلَيْهِ كِتَابٌ أَوْ تَكُونَ لَهُ  
 جَنَّةٌ يَأْكُلُ مِنْهَا وَقَالَ الظَّالِمُونَ إِنْ تَتَّبِعُونَ إِلَّا رَجُلًا مَسْحُورًا

*Artinya: dan mereka berkata: "Mengapa Rasul itu memakan makanan dan berjalan di pasar-pasar? mengapa tidak diturunkan kepadanya seorang Malaikat agar Malaikat itu memberikan peringatan bersama-sama dengan dia?,8. atau (mengapa tidak) diturunkan kepadanya perbendaharaan, atau (mengapa tidak) ada kebun baginya, yang Dia dapat Makan dari (hasil)nya?" dan orang-orang yang zalim itu berkata: "Kamu sekalian tidak lain hanyalah mengikuti seorang lelaki yang kena sihir".*

Kata Basyar juga mengandung arti semangat, gembira, berseri-seri, langsung, kulit, luar. Bentuk lain dari kata ini adalah mubasyir atau basyir

yang berarti pembawa kabar gembira. Kata al-basyar disebut dalam al-Qur'an sebanyak 26 kali dalam berbagai konteksnya, sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

1. Sebagai manusia biasa yang memerlukan makan, minum, pakaian, tempat, dan diakhiri dengan kematian seperti terdapat dalam surat: al-Maidah [5]: 18.

وَقَالَتِ الْيَهُودُ وَالنَّصْرَىٰ نَحْنُ أَبْنَاءُ اللَّهِ وَأَحِبُّهُرُ ۗ قُلْ فَلِمَ يُعَذِّبُكُمْ بِذُنُوبِكُمْ ۗ بَلْ أَنْتُمْ بَشَرٌ مِّمَّنْ خَلَقَ يَغْفِرُ لِمَن يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ مُلْكُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا ۗ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ ﴿١٨﴾

*Artinya: orang-orang Yahudi dan Nasrani mengatakan: "Kami ini adalah anak-anak Allah dan kekasih-kekasih-Nya". Katakanlah: "Maka mengapa Allah menyiksa kamu karena dosa-dosamu?" (kamu bukanlah anak-anak Allah dan kekasih-kekasih-Nya), tetapi kamu adalah manusia(biasa) diantara orang-orang yang diciptakan-Nya dan menyiksa siapa yang dikehendaki-Nya dan menyiksa siapa yang dikehendaki-Nya. dan kepunyaan Allah-lah kerajaan antara keduanya. dan kepada Allah-lah kembali (segala sesuatu).*

وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِّن قَبْلِكَ الْخُلْدَ أَفَإِنَّ مِتَّ فَهُمْ الْخَالِدُونَ

*Artinya: Kami tidak menjadikan hidup abadi bagi seorang manusiapun sebelum kamu (Muhammad); Maka Jikalau kamu mati, Apakah mereka akan kekal? (Surat al-Anbiya [21]: 34).*

قَالَتْ رَبِّ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَلَمْ يَمَسِّنِي بَشَرٌ ۗ قَالَ كَذَلِكِ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ إِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ ۗ كُن فَيَكُونُ

*Artinya: Maryam berkata: "Ya Tuhanku, betapa mungkin aku mempunyai*

*anak, Padahal aku belum pernah disentuh oleh seorang laki-lakipun." Allah berfirman (dengan perantaraan Jibril): "Demikianlah Allah menciptakan apa yang dikehendaki-Nya. apabila Allah berkehendak menetapkan sesuatu, Maka Allah hanya cukup berkata kepadanya: "Jadilah", lalu jadilah Dia. (Ali Imran [3]: 47).*

## **2.5 Aspek Sehat Jasmani**

### **2.5.1 spek Sehat Jasmani**

1. Bugar/amanah : Tidak mengidap penyakit, dapat bekerja dan belajar relatif lama dan masih memiliki tenaga cadangan.
2. Segar/amanah : Tampang selalu energik, selalu segar dan menarik,tidak ada beban secara fisik dan psikis.
3. Terampil/Amanah : Gerak yang makin kuat, luwes, cepat, tangkas, anggun, terkoordinasi dan indah.
4. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kesegaran keseluruhan, dimana kemampuan fisik, mental, dan spiritual. Menurut Irianto (2004: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Irianto (2004: 4), bahwa kebugaran yang berhubungan dengan

kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan paru jantung, kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendian secara leluasa.
- 5) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

### 2.5.2 Aspek Aspek Sehat/Cerdas Rohani

Sehat/Cerdas/amanah Sosial : Dapat bekerja sama, tolong menolong, sikap terbuka, menghargai pihak lain, dapat mengendalikan diri, dapat mengutarakan pendapat secara santun dan anggun.

1. Sehat/Cerdas/amanah Emosional : Memiliki motivasi yang tinggi, gigih, ulet, Percaya diri, semangat pantang menyerah, yaqin, tawakal, mampu mengendalikan diri, Sabar, dll.
2. Sehat/Cerdas/amanah Mental: Bersikap jujur, sportif, taat azas, rela berkorban dan rasa tanggung jawab secara moral, dll.
3. Sehat/Cerdas/amanah Intelektual : Memiliki kecerdasan yang tinggi, tampak intelek, mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dapat mengantisipasi perkembangan, tanggap, mampu menganalisis strategi bermain (teknik dan taktik) dengan cepat dan tepat dalam pengambilan keputusan.
4. Sehat/Cerdas Spiritual: Dapat mengaktualisasikan perilaku hidup sehat secara spiritual ,akhlak yang mulia, Amanah (tdk. Zalim diri— Allah, makhluk, diri sendiri,, bersyukur, ikhlas, qona'ah, tawakal, Taqarrouf) karena mendapat limpahan rahmat dari Tuhan yang maha Esa (taubat).

### 2.6 Tata Cara Berpakaian Berolahraga dalam Islam

Terkait dengan dasar hukum penggunaan atau pemakaian busana Islami, Allahtelah menjelaskan secara jelas dalam al-Qur'an. Berikut ini beberapa ayat alQur'an yang menjelaskan tentang dasar hukum penggunaan pakaian Islami.

يٰۤاٰدَمُ قَدْ اَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُؤْوِيْ سُوْءَۤاٰتِكُمْ وَرِيْشًا وَّلِبَاسًا ٱلَّتَقْوٰى  
ذٰلِكَ خَيْرٌۭ ذٰلِكَ مِّنْ ءَاٰتِىۡ ٱللّٰهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُوْنَ .

*Artinya: Hai anak Adam, sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutup auratmu dan pakaian indah untuk perhiasan. dan pakaian takwa. Itulah yang paling baik. yang demikian itu adalah*

sebahagian dari tanda-tanda kekuasaan Allah, Mudah-mudahan mereka selalu ingat. (Q.S. Al-A'raf: 26).

Seterusnya, Allah juga menegaskan di dalam surat an-Nur ayat 31 kepada wanita-wanita beriman agar bersegeralah menutup auratnya dari dilihat oleh orang yang bukan mahramnya:

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرَ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ .

Artinya: Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung kedadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak-budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah. Hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung. (Q.S. An-Nur : 31).

Pakaian adalah salah satu kebutuhan pokok manusia di samping makanan dan tempat tinggal. Selain berfungsi menutup tubuh, pakaian juga dapat

merupakan pernyataan lambang status seseorang dalam masyarakat. Sebab berpakaian ternyata merupakan perwujudan dari sifat dasar manusia yang mempunyai rasa malu sehingga berusaha selalu menutupi tubuhnya. Dalam ajaran Islam, pakaian bukan semata-mata masalah budaya atau fashion. Islam menetapkan batasan-batasan tertentu untuk laki-laki maupun perempuan. Khusus untuk muslimah, memiliki pakaian khusus yang menunjukkan jati dirinya sebagai seorang muslimah. Dalam Islam, secara spesifik telah diatur dan disebutkan beberapa kriteria yang dapat dijadikan standar mode busana muslim dan muslimah, yakni:

1. Pakaian harus menutup aurat.
2. Tekstil yang dijadikan bahan busana tidak tipis atau transparan (tembus pandang). Karena kain yang demikian akan memperlihatkan bayangan kulit secara remang-remang.
3. Modelnya tidak ketat.
4. Tidak menyerupai laki-laki bagi perempuan dan tidak menyerupai perempuan bagi laki-laki.
5. Bahannya juga modelnya tidak terlalu mewah, berlebihan atau menyolok mata, dengan warna aneh-aneh hingga menarik perhatian orang. Apalagi jika menimbulkan rasa sombong.

Namun harus disadari juga, perkembangan zaman sekarang serta begitu hebatnya pengaruh budaya dan fashion dalam berpakaian, membuat manusia lupa memahami hakekat dari fungsi adanya pakaian. Pakaian yang digunakan oleh seseorang haruslah sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada, agar tidak menyebabkan masalah bagi dirinya maupun lingkungan di sekitarnya. Antara fungsi pakaian adalah sebagai berikut (Fadzillah, 2019):

1. Menutupi aurat manusia, pakaian yang baik adalah pakaian yang menutupi aurat seseorang. Aurat sebisa mungkin ditutupi agar tidak menimbulkan berbagai hal yang tidak diinginkan terutama dari lawan jenis.
2. Pelindung tubuh manusia, penggunaan pakaian yang baik akan mampu melindungi tubuh dari berbagai hal yang dapat memberikan pengaruh

negatif pada manusia.

3. Simbol status manusia, dalam tingkatan status masyarakat, pakaian bisa memeplihatkan tingkat status seseorang.
4. Petunjuk identitas manusia, manusia bisa menunjukkan eksistensi dirinya sendiri kepada orang lain melalui pakaian yang dikenakan. Bisa melalui tulisan pada pakaian, aksesoris pakaian, model pakaian, warna dan sebagainya.
5. Perhiasan manusia, seseorang bisa tampil menarik jika mengenakan pakaian yang tepat, ditambah lagi dengan aksesoris pakaian dan juga ditunjang dengan perbaikan dalam penampilan diri.
6. Membantu kegiatan atau pekerjaan manusia, pekerjaan tertentu akan menjadi lebih mudah apabila seseorang memakai pakaian khusus sesuai dengan pekerjaannya.
7. Menghilangkan perbedaan antara manusia, penggunaan baju seragam yang sama pada banyak orang bisa mengurangi perbedaan di antara orang-orang tersebut.

Menurut Hardiyanto (2015) Umat Islam bukan hanya berkewajiban untuk menjaga kesehatannya melainkan juga menjaga auratnya. Aurat menurut istilah fiqh merupakan bagian tubuh seseorang yang wajib ditutup atau dilindungi dari pandangan mata seseorang yang bukan mahram. Terdapat empat mazhab utama dalam fiqh Islam yaitu mazhab Hanafi, Maliki, Syafi'i, dan Hambali yang menetapkan bahwa aurat bagi pria adalah antara pusar dan lutut, sedangkan bagi wanita adalah keseluruhan tubuhnya kecuali wajah dan telapak tangan berdasarkan nas al-Quran dan as-Sunnah.

يٰۤاٰدَمُ قَدْ اَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُورِيْ سَوْءَاتِكَ وَرِيْشًا  
وَلِبَاسُ التَّقْوٰى ذٰلِكَ خَيْرٌ ذٰلِكَ مِنْ ءَايٰتِ اللّٰهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُوْنَ  
٢٦

*Artinya: "Hai anak Adam, sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutup auratmu dan pakaian indah untuk perhiasan. Dan pakaian takwa itulah yang paling baik. Yang demikian itu adalah sebahagian dari tanda-tanda kekuasaan Allah, mudah-mudahan mereka selalu ingat"* (QS. al-A'raf [7]:26).

## 2.7 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan ini dengan penelitian yang dilakukan:

1. Jurnal Penelitian Oleh Muhajir (2015), yang berjudul “Jasmani Manusia Dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan”, bahwa Islam memandang bahwa pendidikan jasmani manusia tidak terlepas dari pendidikan rohani, artinya jasmani dan rohani manusia menyatu. Ketika pendidikan jasmani dilaksanakan, maka di dalamnya include pendidikan rohani, begitu pula sebaliknya. Hal ini sesuai dengan semboyan “al-‘aqlu al-saliim fii al-jismi al-saliim”, artinya di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh atau jasmani yang kuat. Statement ini jelas bahwa Islam mengutamakan jiwa yang sehat, karena dengan jiwa yang sehat akan menimbulkan tubuh yang kuat. Hal ini berbeda dengan orang Barat dengan semboynannya, “men sana in corpore sano”, artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Konsep Barat tersebut lebih mengutamakan kesehatan jasmani ketimbang rohani. Dua perspektif di atas, memberikan pelajaran kepada para pendidik Islam, bahwa pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan rohani. Artinya ketika berbicara rohani, tidak dapat mengabaikan jasmani, begitu pula sebaliknya, ketika berbicara jasmani para pendidik Muslim juga tidak boleh memisahkan dengan rohani.
  
2. Penelitian yang dilakukan oleh Lis Yulianti Syafrida Siregar dengan judul, “Pendidikan Anak Dalam Islam”. Pendidikan Islam untuk anak-anak adalah kegiatan penting yang dilakukan oleh setiap orang tua Muslim, jika mereka ingin anak-anak mereka menjadi anak-anak shaleh dalam keluarga mereka. Hal ini juga menjadi tujuan penelitian oleh para ahli pendidikan Islam. Pendidikan anak harus mendasar pada Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadits terutama tentang keberadaan kewajiban untuk belajar bagi setiap muslim, laki-laki atau perempuan, anak-anak dan orang dewasa. Sementara tujuan pendidikan Islam pada anak adalah: merawat jiwa anak-anak untuk menjadi jiwa yang lebih baik (fitrah) dalam Islam dan membawa anak-anak ke kehidupan yang penuh belas kasih sayang, bahagia di dunia dan akhirat.

### **III METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif, penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah. Peneliti adalah sebagai instrumen kunci dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2017). Adapun penelitian deskriptif bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, dan objek terkait mengenai nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif islam di MTS Muhammadiyah 1 Natar yang dijelaskan dengan kata-kata secara sistematis suatu situasi atau kondisi objek bidang kajian pada suatu waktu secara akurat dan memperlihatkan keberadaan suatu fenomena yang ada.

#### **3.2 Rancangan Penelitian**

Sesuai dengan paradigma dan permasalahan yang ditetapkan dalam penelitian, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian fenomenologi. Penelitian fenomenologi berfokus untuk menggali, memahami dan menafsirkan sebuah fenomena atau peristiwa dengan hubungan manusia dalam situasi tertentu. Dapat disimpulkan bahwa fenomenologi merupakan ilmu pengetahuan tentang apa yang tampak dari suatu fenomena yang sedang berlangsung atau yang sudah pernah terjadi, hal itu yang kemudian akan menjadi pengalaman manusia dan bisa dijadikan patokan untuk mengadakan penelitian. Menurut Sugiyono (2018, 86) fenomenologi adalah strategi penelitian di mana peneliti melakukan indentifikasi fenomena tertentu dasar dari pengalaman manusia. Fenomenologi bertujuan untuk memahami, ada tiga karakteristik metode penelitian fenomenologi yaitu:

1. Tidak berasumsi pada subjek yang akan diteliti.
2. Untuk mendapatkan makna harus di mulai dengan penelitian yang mencakup “keheningan”
3. Memfokuskan aspek - aspek keseharian dalam mengintreprestasikan pengalaman dari perilaku manusia sebagai subjek penelitian.

### **3.3 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian**

#### **a. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MTS Muhammadiyah 1 Natar. Sekolah ini berlokasi di Jalan K.H. Dahlan Tangkit Batu, Muara Putih, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Kota Lampung.

#### **b. Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada semester ganjil Tahun Ajaran 2022/2023 sampai dengan selesainya penelitian.

### **3.4 Sumber Data Penelitian**

Sumber Bungin (2018: 119) menyatakan bahwa data adalah keterangan tentang sesuatu objek penelitian yang diperoleh dilokasi penelitian. Pengertian data menurut Arikunto (2021: 96) hasil pencatatan penelitian baik berupa catatan maupun angka. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa informasi yang akan diperoleh tentang suatu objek penelitian baik berupa fakta yang menjadi dasar analisis penelitian. Moleong (2017: 42) Sumber data adalah berupa data primer (manusia) dan data sekunder. Sumber data primer di antaranya kepala sekolah, guru, dan siswa. Data sekunder adalah data yang bersumber dari dokumen dan foto yang dapat digunakan sebagai pelengkap data primer. Karakteristik data sekunder berupa tulisan, rekaman, gambar atau foto. Penentuan informan dalam penelitian ini berdasarkan pada kriteria sebagai berikut:

1. Subjek aktif terlibat di lingkungan yang menjadi sasaran penelitian,
2. Subjek bersedia dan mempunyai waktu untuk dimintai informasi olehpeneliti,
3. Subjek dapat memberikan informasi yang sebenarnya sesuai kebutuhan peneliti.

### 3.5 Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengambilan informan ini melibatkan sumber data primer yang mencalonkan sumber data potensial lainnya yang akan dapat berpartisipasi dalam studi penelitian. Teknik pengambilan informan ini dapat berlangsung terus-menerus, *snowball* yang semakin besar ukurannya (informan) hingga peneliti memiliki cukup data untuk dianalisis, untuk menarik hasil konklusif yang dapat membantu organisasi membuat keputusan yang tepat (Moleong, 2017).

Adapun kriteria subjek penelitian yang dipilih berdasarkan rekomendasi informan kunci kepala sekolah MTS Muhammadiyah 1 Natar yaitu, orang-orang yang memiliki pengetahuan, pengalaman, dan informasi yang dapat dipertanggungjawabkan mengenai nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif islam di MTS Muhammadiyah 1 Natar. Berdasarkan kriteria tersebut, maka ditentukanlah subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.1 Informan Penelitian

Sumber Data	Kode	Teknik Pengumpulan Data	Kode	Jumlah
Kepala Sekolah	KP	Wawancara	W	1
Wakil Kepala Sekolah	WK	Dokumentasi	D	1
Pendidik	PK	Wawancara	W	2
Peserta Didik	PD	Observasi	O	2
<b>Total</b>				6

Sumber : *Analisis Peneliti, 2023*

Pengambilan sampel bukan dimaksudkan untuk mewakili populasi, melainkan pada relevansi dan kedalaman informasi serta didasarkan pada tema yang muncul di lapangan. Melalui teknik ini akan diperoleh informan kunci (Kepala sekolah) dari informan kunci dapat dikembangkan untuk memperoleh informan lainnya. Informasi lain yaitu wakil kepala sekolah, pendidik dan juga peserta didik.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah :

#### 1. Observasi

Peneliti sebagai pengamat nilai-nilai dalam perspektif Islam di MTS Muhammadiyah 1 Natar. Observasi yang dilakukan dengan mengamati peserta didik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Peneliti dapat memperoleh suatu gambaran yang jelas tentang masalah yang sedang diteliti dan dapat memberikan deskripsi mengenai gambaran umum objek yang akan diteliti. Tujuan dilakukannya observasi adalah untuk mengamati peristiwa sebagaimana yang terjadi di lapangan secara alamiah.

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi tertutup, artinya peneliti mengamati proses belajar pendidikan jasmani yang disesuaikan dalam perspektif Islam, tetapi tidak terlibat dengan kegiatan yang sedang diamati, dan hanya sebagai pengamat independen. Peneliti mengamati nilai-nilai pendidikan jasmani dalam perspektif Islam pada peserta didik di MTS Muhammadiyah Natar untuk memperoleh data secara sistematis dan akurat dari data yang diperlukan. Tahapan dalam observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu observasi deskriptif (untuk mengetahui gambaran umum), observasi terfokus (untuk menemukan kategori-kategori), dan observasi selektif (mencari perbedaan di antara kategori-kategori).

Observasi tahap pertama yang dilakukan peneliti yaitu observasi deskriptif (*descriptive observation*) secara luas dengan melukiskan secara umum situasi sosial yang terjadi di MTS Muhammadiyah Natar. Tahap berikutnya dilakukan observasi terfokus (*focused observation*) untuk menemukan kategori-kategori sesuai dengan sub fokus penelitian. Setelah dilakukan analisis dan observasi yang berulang-ulang peneliti melakukan observasi selektif (*selective observation*) dengan mencari perbedaan di antara kategori-kategori. Tahap akhir setelah dilakukan analisis dari observasi, semua hasil pengamatan selanjutnya dicatat sebagai

pengamatan lapangan (*field note*) dan refleksi.

a. Wawancara

Peneliti berbekal instrumen berupa panduan wawancara, daftar pertanyaan, dan alat perekam dengan cara mendatangi narasumber untuk mendapatkan data yang diinginkan. Hal ini karena salah satu metode pengumpulan data adalah dengan jalan wawancara, yaitu mendapatkan informasi dengan cara bertanya langsung kepada responden. Wawancara merupakan salah satu bagian terpenting dari setiap penelitian kualitatif. Tanpa wawancara, peneliti akan kehilangan informasi yang hanya dapat diperoleh dengan jalan bertanya langsung kepada responden.

Wawancara adalah wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur adalah wawancara yang pewawancaranya menetapkan masalah dan pertanyaan yang akan diajukan. Peneliti menggunakan jenis wawancara ini untuk mencari jawaban yang diinginkan. Keuntungan wawancara ini jarang mengadakan pendalaman pertanyaan yang dapat mengarahkan terwawancara untuk tidak berdusta.

Tabel 3.2 Pedoman Wawancara

No	Sub Fokus	Indikator	Sumber Data
1.	Apasaja nilai nilai pendidikan jasmani yang terkandung dalam perspektif islam?	Sosialisasi Rapat	KP, WK, PK, PD
2.	Bagaimana penerapan nilai nilai pendidikan jasmani dalam perspektif islam di MTS Muhammadiyah 1 Natar?	Proses penerapan	
3.	Bagaimana cara berpakaian Ketika berolahraga yang sesuai syariah islam	Prosedur /peraturan Sekolah	

Sumber : Analisis Peneliti, 2023

b. Dokumentasi

Penelitian ini menggunakan metode dokumentasi untuk mencari dan mengumpulkan data seperti absensi, nilai-nilai pendidikan jasmani pesertadidik, dan proses pelaksanaan penelitian yang memberikan data pendukung untuk penelitian ini.

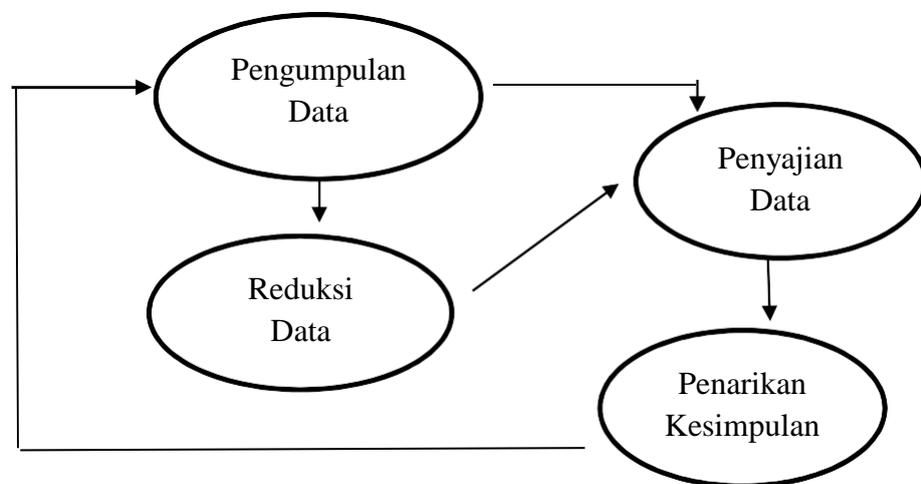
### 3.7 Teknik Analisis Data

Pada penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa melakukan analisis adalah pekerjaan yang sulit, memerlukan kerja keras. Analisis memerlukan daya kreatif serta kemampuan intelektual yang tinggi. Tidak ada cara tertentu yang dapat diikuti untuk mengadakan analisis, sehingga setiap peneliti harus mencari sendiri metode yang dirasakan cocok dengan sifat penelitiannya. Bahan yang sama bisa diklasifikasikan lain oleh peneliti yang berbeda. Selain menganalisis data penelitian juga perlu mendalami kepustakaan guna mengkonfirmasi teori atau menjustifikasi teori baru yang barangkali ditemukan. Menurut Miles, Huberman dan Saldana (2014), di dalam analisis data kualitatif terdapat tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan. Di bawah ini cara yang akan digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini untuk menganalisis data-data yang diperoleh:

1. Pengumpulan Data (*Data Collection*)  
Pengumpulan data merupakan teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data. Metode menunjuk suatu cara sehingga dapat diperlihatkan penggunaannya melalui angket, wawancara, pengamatan, tes, dokumentasi dan sebagainya.
2. Reduksi Data (*Data Reduction*)  
Kondensasi data merujuk pada proses memilih, menyederhanakan, mengabstrakkan, dan atau mentransformasikan data yang mendekati keseluruhan bagian dari catatan-catatan lapangan secara tertulis, transkrip wawancara, dokumen-dokumen, dan materi-materi empiris lainnya.
3. Penyajian Data (*Data Display*)  
Penyajian data adalah sebuah pengorganisasian, penyatuan dari informasi yang memungkinkan penyimpulan dan aksi. Penyajian data membantu dalam memahami apa yang terjadi dan untuk melakukan sesuatu, termasuk analisis yang lebih mendalam atau mengambil aksi berdasarkan pemahaman.

#### 4. Penarikan Kesimpulan (*Conclusions Drawing*)

Kegiatan analisis ketiga yang paling penting adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Dari permulaan pengumpulan data, seorang penganalisis kualitatif mulai mencatat keteraturan penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab-akibat, dan proposisi. Kesimpulan-kesimpulan “final” mungkin tidak muncul sampai pengumpulan data berakhir, Tergantung pada besarnya kumpulan-kumpulan catatan lapangan, pengkodean, penyimpanan dan metode pencarian ulang yang digunakan dan kecakapan peneliti.



Gambar 3.1 Komponen dalam analisis data model Miles, Hubberman dan Saldana (2014:33)

## I. PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Penerapan nilai nilai pendidikan penjas berdasarkan perspektif islam dapat tercermin melalui pendidikan kesehatan yaitu pendidikan kebersihan pakaian dan kebersihan badan.
2. Konsep penerapan pendidikan jasmani yang ada di MTs Muhammadiyah 1 Natar disesuaikan berdasarkan sunnah Rasulullah yaitu memanah, berenang dan ditambah beladiri pencak silat.
3. Pada penggunaan busana di lingkungan sekolah terutama pada saat pelajaran penjas siswa siswi diwajibkan menggunakan pakaian yang menutup aurat tidak ketat, dan transparan.

### 5.2 Saran

#### 5.3 Bagi Penulis

Diharapkan dapat memperluas bahasan penelitian khususnya pada nilai nilai pendidikan penjas berdasarkan perspektif islam.

#### 5.4 Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan lebih memperhatikan terkait penyediaan sarana dan prasarana olahraga serta mungkin dapat menambah jenis olahraga baru seperti berkuda.

#### 5.5 Bagi Pendidik

Diharapkan agar memberikan bimbingan dan mengarahkan setiap siswi untuk lebih menjaga dalam hal berpakaian di lingkungan madrasah maupun di luar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya. 2008. Departemen Agama RI. PT. Karya Toha Putra, Semarang
- Abbas. 2013. *Desain Belajar Mengajar Kreatif Berbasis Sains*. Banguntapan. DIVA Pres, Jogjakarta.
- Abdul, Choliq. 2011. *Pengantar Manajemen*. Rafi Sarana Perkasa, Semarang.
- Alfabeta, Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Al Munawar, Said Agil Husin. 2005. *Fikih Hubungan Antar Agama*. Ciputat Press, Ciputat.
- Effendi, M. R. 2016. *Strategi Menanamkan Nilai - Nilai Akhlak Melalui Integrasi Pendidikan Nilai - Nilai Akhlak Melalui Integrasi Pendidikan*. Paedagogie: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam, 2(01).
- Ihsan, H., dan Fuad I. 2001. *Filsafat Pendidikan Islam*. CV Pustaka Setia, Bandung.
- Ilyas, Asnelly. 1995. *Mendambakan Anak Saleh Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak dalam Islam*. Al-Bayan, Bandung.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Andi Offse, Yogyakarta.
- Jabalnur, M.R. 2018. *Sosialisasi Pakaian Islami bagi Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri A-Raniry Darussalam-Banda Aceh, Banda Aceh.
- Kahar, S. 2018. *Pendidikan Jasmani dan Pengaruhnya terhadap Pendidikan Islam (Tinjauan dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam)*. Jurnal ITQAN. 9 :2.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. 2014. *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook: sage*
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek SMA*. Erlangga, Jakarta.
- Nopel, P. 2020. *Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al-Qur'an (Doctoral Dissertation)*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.

- Pangrazi dan Dauer. 1989. *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc
- Rosyadi Khoirun. 2004. *Pendidikan Profetik*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Rozi, F., Safitri, S. R., Latifah, I., & Wulandari, D. 2021. Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*. 1 : 239-246.
- Siedentop, Daryl. 1991. *Developing Teaching Skills in Physical Learning Time. Physical Education*". View, California, London, Toronto.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikbud, Jakarta.
- Ulum, M., dan Supriyatno., T. 2006. *Tarbiyah Qur'aniyah*. (Skripsi). UIN Malang Press, Jakarta.