
Implementasi Spirit Keilmuan Wahyu Memandu Ilmu Dalam Bidang Pendidikan Jasmani

Implementation of the Scientific Spirit of Revelation Guiding Science in the Field of Physical Education

Alvin Yanuar Rahman

^a *Department of Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia*

email : alvinyanuar@uinsgd.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari
2020

Revisi 21 Januari 2020

Diterima 31

Online 1 Februari 2020

Kata kunci:

Pendidikan Jasmani
Wahyu Memandu Ilmu

Keywords:

*Physical Education
Revelation Guiding
Science*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk melihat pendidikan jasmani menurut perspektif Islam, ditinjau dari kegiatan pendidikan jasmani dikampus. Metodologi penelitian yang digunakan merupakan metode penelitian kepustakaan (Library Research), suatu research kepustakaan murni. Diharapkan spirit WMI dalam ilmu pendidikan jasmani dapat menjelaskan tubuh memiliki nilai yang tidak dapat dipisahkan dengan aktivitas-aktivitas yang lain berkaitan dengan pekerjaan, ibadah, dan berjihad di jalan Allah SWT. Ilmu pendidikan jasmani menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berorientasi pada pembentukan tubuh yang kuat. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan gerak badan, yang bertujuan untuk menumbuh kembangkan gerak seperti kekuatan tubuh, daya tahan tubuh, dan kelentukan. Pendidikan Jasmani menumbuh kembangkan pada sikap yang terbentuk dengan pengetahuan, keterampilan intelektual, dan kemampuan intelektual. Pada akhirnya mewujudkan perilaku sosial kemasyarakatan dengan keterampilan bersikap, kemampuan bertanggung jawab, dan keterampilan personalitas. Sebab, tubuh dikatakan sebagai tumpuan dan sarana dalam segala bentuk aktivitasnya, seperti halnya waktu melakukan ibadah, ketika melakukan pekerjaan, dan berjihad di jalan Allah SWT seperti membela negara, bangsa dan agama. Pendidikan Jasmani dengan spirit WMI menciptakan generasi yang baik budi dan pekertinya untuk memperkuat dan menuju kearah manusia yang dapat menjadi hamba-Nya yang baik, karena secara umum bertujuan untuk menciptakan generasi yang paripurna dan senantiasa mendekatkan diri kepada Allah agar menjadi hamba yang bertaqwa.

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani, Wahyu Memandu Ilmu

ABSTRACT

APA dalam mensitasi

artikel ini:
Yanuar Rahman, A
(2020).
*Implementasi Spirit
Keilmuan Wahyu
Memandu Ilmu Dalam
Bidang Pendidikan
Jasmani (Jurnal Ilmiah
Penjas) 6(1) 1-13.*

The purpose of this study is to look at physical education according to an Islamic perspective, in terms of physical education activities in campus. The research methodology used is the method of library research, a pure library research. It is hoped that WMI's spirit in physical education can explain the body's inseparable value with other activities related to work, worship, and jihad in the path of Allah SWT. The science of physical education shows that physical education is oriented to the formation of a strong body. This can be done by exercising, which aims to develop and develop movements such as body strength, endurance, and flexibility. Physical Education develops in attitudes that are formed with knowledge, intellectual skills, and intellectual abilities. In the end, realizing social behavior with attitude skills, ability to be responsible, and personal skills. Because, the body is said to be a foundation and means in all its forms of activity, such as when performing worship, when doing work, and jihad in the path of Allah SWT such as defending the country, nation and religion. Physical Education with the spirit of WMI creates a good generation of minds and characters to strengthen and move towards humans who can be His good servants, because in general it aims to create a perfect generation and always draw closer to God so that they become devoted servants.

Keywords: Physical Education, Revelation Guiding Science

1. Pendahuluan

Pandangan awal dari tulisan ini bisa dilihat dari judul diatas, tulisan ini akan berfokus pada implementasi spirit keilmuan wahyu memandu ilmu (WMI) dalam bidang Pendidikan Jasmani. Hal ini ditentukan dengan konsep dasar WMI. Konsep dasar yang akan digunakan yaitu sudut pandang metaforis. Sedangkan penerapan spirit WMI dalam ilmu Pendidikan Jasmani akan dikaji lewat pengecekan hasil penemuan permasalahan dan didasarkan pada fungsinya dengan pengembangan ilmu pengetahuan atau penerapan pada praktik. Sebagai tambahan tujuan dari penulisan artikel ini adalah menurunkan konsep WMI menjadi aksi.

Seperti yang sudah kita ketahui, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung adalah sebuah institusi pendidikan tinggi yang berbasis pada nilai-nilai agama islam yang pada awalnya berdirinya bernama IAIN (Intstitut Agama Islam Negeri). Pada awal berdirinya semua fakultas dan jurusan membahas ilmu keagamaan. IAIN pada tanggal 10 Oktober 2015 setelah ditandatangani peraturan Presiden kemudian memutuskan untuk alih bentuk menjadi UIN, yang bisa dikatakan sebagai sebuah proses pendalaman, perluasan dan menghubungkan nilai-nilai ajaran Islam yang dicetuskan Nomor 57 Tahun 2005 oleh presiden RI saat itu yaitu Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono. Keputusan ini sekaligus dapat dilihat sebagai respons aktif-kreatif dari kesadaran kolektif seluruh warga kampus untuk

menjawab tantangan jaman secara lebih kontekstual dan integral, dengan mengiringi perubahan sebagai sebuah universitas. UIN Bandung juga telah melahirkan sebuah label yang luar biasa cemerlang, yaitu "Wahyu Memandu Ilmu." Dari situlah artikulasi, ekspresi, dan cara pandang terhadap masalah akan menjadi khas yang dimana sesuai dengan ruh zaman yang sedang berkembang pada saat ini.

Hasil dari perubahan ini adalah salah satunya semakin berkembangnya fakultas dan juga prodi-prodi yang semakin beragam mengikuti tantangan perkembangan jaman serta tuntutan pengguna lulusan, tidak hanya rumpun ilmu agama tapi juga ilmu social, humaniora, ilmu kealaman dan teknologi. Sebagai universitas islam, sangat penting untuk menumbuhkan identitas keilmuan yang jelas. Islam diharapkan bukan hanya sebagai simbol identitas agama saja tetapi juga menjadi dasar dalam pengembangan berbagai keilmuan di masa depan. Filosofi roda yang diharapkan sebagai titik temu antara ilmu agama dan sains yang diwujudkan dalam upaya integrative-holistic, diharapkan akan membawa UIN Bandung bisa menjadi sebuah institusi yang bisa menumbuhkan atau memunculkan akademisi yang mahir dibidangnya dengan kekuatan akhlak yang luar biasa. Ilmu itu tidak bebas nilai, ilmu itu seminimalnya membawa atau dipengaruhi nilai-nilai yang dimiliki oleh akademisi tersebut.

Roda adalah bagian kendaraan paling vital, setidaknya untuk zaman sekarang. Sebuah kendaraan dikatakan utuh sebagai kendaraan, ketika memiliki roda. Walaupun kelak, boleh jadi kendaraan tidak lagi menggunakan roda, karena telah ditemukan pengganti roda seiring. Secara umum ada tiga bagian roda (wheel) yaitu poros (hub), pelak (velg) dan ban (tire). Pada hub terpasang bantalan peluru (bearing), sepatu rem, tromol dan komponen bantu lainnya. Orang Sunda menyebut bagian ini "as" (poros). Hub dan pelak dihubungkan oleh jeruji (spokes) dan bagian terluar, ban (tire). Ban depan (sepeda motor) berfungsi sebagai pengendali kemudi agar aman dan ban belakang berfungsi sebagai penyalur tenaga mesin agar kendaraan melaju dengan maksimal.

Dalam konteks Wahyu Memandu Ilmu, hub melambangkan pusat (center) aqidah, syariat dan akhlak yang terangkum dalam ayat-ayat qur'aniyyah dan kauniyyah sebagai wahyu yang semuanya bersumber dari Allah SWT. Pelek roda yang terhubung dengan hub oleh jeruji, melambangkan rumpun atau bidang atau disiplin ilmu yang berkembang terus hingga saat ini. Ban luar yang di dalamnya berisi angin atau "nitrogen iman" melambangkan "pengendali", dan "ilmu" sebagai "penyalur" energi sangat berguna dalam membangun kehidupan yang lebih baik yakni dengan "amal shaleh".

perkembangan teknologi yang lebih canggih di dunia ini. Namun tetap saja secara metaforis roda dan bagian-bagiannya merupakan hal penting sebagai penggerak kehidupan.



Wahyu yang besumber dari Allah SWT., merupakan titik awal yang berfungsi “memandu” ilmu dan sebagai titik akhir bagi ilmu yang “dipandu” oleh wahyu. Logika “memandu” dan “dipandu” secara metaforis dinisbatkan pada fungsi roda sebagai “pengendali” bagi pengemudi (ilmuwan), “penyalur” tenaga (ilmu), “penopang” kendaraan (akal, indera dan intuisi) dan “penyerap” tekanan atau kejutan dari permukaan jalan (dunia empiris/alam semesta yang ditangkap oleh akal, indera dan intuisi). Secara mekanis, “daya” ini muncul dari gaya sentripetal (sentripetal force) yaitu efek gerak melingkar yang menuju pusat putaran dan gaya sentrifugal (sentrifugal force), efek semu yang ditimbulkannya yang menjauhi pusat putaran. Jadi secara metaforis, spirit utama WMI adalah “memandu”, yang maknanya dapat diperluas menjadi memancarkan, menginspirasi, menopang, menjiwai, dan membingkai.

Langkah-langkah dasar pembidangan ilmu yang dikembangkan oleh UIN Bandung yang berorientasi pada usaha memadukan, pertama, hubungan organis semua disiplin ilmu pada satu landasan keislaman, kedua, hubungan yang integral diantara semua disiplin ilmu, ketiga, saling keterkaitan secara holistic semua disiplin ilmu untuk mencapai tujuan umum pendidikan nasional, keempat, keutamaan ilmu pengetahuan yang disampaikan berdasarkan auat-ayat qur’aniyah dan qawliyah menjadi landasan pandangan hidup yang menyatu dalam satu tarikan nafas keilmuan dan keislaman, kelima, kesatuan pengetahuan yang diproses dan cara penyampaiannya dikembangkan secara ilmiah akademis, keenam, pengintegrasian wawasan keislaman, kemoderenan dan keindonesiaan dalam spesialisasi dan disiplin ilmu menjadi dasar bagi seluruh pengembangan disiplin akademis. Hal itu bisa terangkum dalam iman, ilmu dan amal sholeh. Bagaimana hal ini bisa terwujud alam tataran kurikulum dan matakuliah termasuk nanti konten, metode mengajar dan penelitian, tentunya akan sangat bergantung pada jenis ilmu itu sendiri dan kreatifitas serta kedalaman pemahaman dari semua dosen dan pihak-phak

yang terlibat dalam aktifitas kegiatan belajar dan mengajar. Dengan konsep wahyu memandu ilmu dan filosofi rodanya diharapkan menumbuhkan akademisi yang amanah dan fasih dibidangnya masing-masing yang bisa menumbuhkan kebaikan dan hikmah yang bermanfaat bagi insan manusia disekitarnya. Sehingga tujuan ilmu untuk kesejahteraan manusia dan ladang amal sholeh bagi ilmuwan bisa terwujud.

Pada poin inilah tantangan amat besar dirasakan, perlu upaya bersama-sama dari seluruh elemen kampus untuk menciptakan sebuah kerja peradaban bernama "Wahyu Memandu Ilmu". Sudah tentu, kerja semacam ini hanya diperuntukkan bagi para pelari jarak jauh yang memiliki stamina intelektual yang prima dan spartan. Bukan para pelari jarak pendek yang nafas intelektualnya mudah ngos-ngosan. Sebab, yang dicita-citakan bukanlah sekedar mengubah nama, yang lebih penting dari itu, mengubah paradigma keilmuan yang sesuai dengan perkembangan dan tuntutan zaman.

2. Metode

Kajian dalam penelitian ini sepenuhnya merupakan penelitian kepustakaan atau *library research*, semua data pada tulisan ini merupakan data kepustakaan, yang menggunakan buku-buku dan tulisan-tulisan ilmiah lain yang relevan. Data pada tulisan ini adalah kenyataan, fakta serta bahan yang digunakan untuk penyusunan hipotesa. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sekunder, sumber primer adalah al-Qur'an dan hadits Nabi SAW sedangkan sumber sekunder semua buku berkenaan pendidikan jasmani, buku-buku literatur, makalah, artikel pada forum seminar ataupun diskusi dan berbagai bahan yang menjadi pelengkap serta pendukung pada penulisan ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Pendidikan jasmani merupakan upaya untuk mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitasnya sebagai manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan. Dalam beberapa literatur terdapat berbagai definisi tentang pendidikan jasmani dan olahraga yang bervariasi antara satu dengan lainnya. Kesamaan pandangan mengenai pendidikan jasmani dan olahraga adalah terletak pada gerak jasmani. Dalam hal ini Supandi (1990:29) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku. Melalui kegiatan keolahragaan diharapkan pelaku atau pengguna akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya, serta dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis.

Manusia dilahirkan dalam kondisi lemah fisiknya dan kosong dari ilmu pengetahuan Allah memberikan fitrah mencintai pengetahuan dan menyingkapkan apa yang tidak diketahuinya, memberikan perangkat alat berupa alat indra yang terkait dengan jasmani, seperti pendengaran (telinga), penglihatan (mata) dan juga akal pikiran yang memungkinkan mampu mengenal dirinya yang terdiri dari jasmani rohani dan menengok segala wujud yang ada di sekitarnya

Pendidikan jasmani MI telah menjadi bagian proses dari pendidikan secara keseluruhan dengan maksud untuk merubah perilaku peserta didik. Dalam hal ini sebagaimana yang dikemukakan Abdul Gafur yang dikutip oleh Lutan dan Cholik (1997:14) yaitu: Pembelajaran olahraga adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Selain mengubah perilaku pengguna, olahraga melalui aktivitas jasmani senantiasa mengupayakan untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Pangrazi dan Victor (1995:1) menjelaskan bahwa "Sport education is a part of the total growth and development of all users." Maksudnya adalah olahraga merupakan pendidikan secara umum yang tentunya dapat memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman-pengalam gerak agar secara menyeluruh penggunaannya dapat tumbuh dan berkembang kearah yang lebih baik dari sebelumnya. Kesamaan pandangan mengenai pendidikan jasmani dan olahraga adalah terletak pada pendidikan jasmani dan olahraga merupakan melalui gerak jasmani. Dalam hal ini Supandi (1990:29) mengemukakan bahwa "Pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani."

Aktivitas Jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan anak didik untuk meningkatkan keterampilan motoric dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotorik dan social. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik. Melalui kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan peserta didik akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya, serta dapat berkembang kepribadiaannya agar lebih harmonis dalam menjalankan kehidupannya sekarang maupun yang akan datang. Bagi umat Islam, hendaklah pendidikan jasmani dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan aktivitas dalam berlomba-lomba mengamalkan kewajiban-kewajiban dalam Islam.

Bagaimana pentingnya pendidikan jasmani bagi mahasiswa UIN Bandung, terutama dalam membangun kualitas hidup dan sikap sosialnya. Mahasiswa akan terbentuk kualitas fisiknya, sikap mental, moral dan sosialnya melalui pendidikan jasmani dan olahraga atau aktivitas fisik yang didapatinya. yang pada akhirnya akan melahirkan sumber daya manusia yang sehat dan cerdas guna mendukung terciptanya manusia yang paripurna (well being). Karakter suatu bangsa memberikan ciri khas dari bangsa tersebut dalam hubungannya dengan bangsa lain Adolf Ogi, Penasehat khusus Sekretaris Jenderal PBB mengemukakan : "Sport teaches life skill-sportremains the best school of life". Jadi olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Banyak nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga yang bisa dipelajari dan dijadikan sebagai scholl of life. Olahraga bukan untuk mencari kemenangan tetapi sebagai instrumen meraih kesempurnaan hidup, baik fisik, mental dan sosial (Mutohir, Maksum, 2007). Pada olahraga banyak nilai-nilai yang penting yang dapat dijadikan sebagai school of life seperti nilai kerjasama, kejujuran, sportifitas, dan percaya diri.

Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani yang Terkandung dalam Surat al- Baqarah Ayat 247

a. Pendidikan Olahraga

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. Olahraga dalam Islam sangat dianjurkan, sebagaimana Fauzi (2011:207) memaparkan bahwa Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada kaum muslimin untuk tidak mengabaikan aktivitas olahraga. Nabi Muhammad SAW sendiri adalah sosok yang senang berolahraga. Beliau menganjurkan para sahabat berlatih memanah, dan beliau sendiri adalah pemanah ulung. Abdul (2004:18) menjelaskan juga bahwa Nabi Muhammad SAW menganjurkan mereka berlatih menunggang kuda, dan beliau sendiri penunggang kuda yang lihai. Beliau menganjurkan mereka berenang, dan beliau perenang yang mahir.

b. Pendidikan Kebersihan

Al-Ghazali memandang kebersihan sebagai salah satu faktor dalam kesehatan, Zaenuddin (1991:128) memaparkan bahwa ilmu kesehatan modernpun bahkan masih tetap berpendirian bahwa kebersihan merupakan pangkal dari kesehatan. Kebersihan merupakan syarat utama yang harus terpenuhi dalam setiap bentuk ibadah dalam syariat Islam. Seperti diwajibkannya untuk berwudhu sebelum melaksanakan shalat. Juga perintah untuk memakai pakaian yang bersih dan juga tempat shalat yang suci dari najis dan kotoran yang dapat membatalkan sahnya shalat (Kuswandani et all,1997:247). Kebersihan adalah upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungannya dari segala yang kotor dan keji dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman. Kebersihan merupakan syarat bagi terwujudnya kesehatan, dan sehat adalah salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan. Sebaliknya, kotor tidak hanya merusak keindahan tetapi juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, dan sakit

Jurnal Ilmiah Penjas, ISSN : 2442-3874 Vol 6. No.1 Jsnuari, 2020

merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan penderitaan. Dengan demikian al-Ghazali memandang kebersihan sebagai salah satu faktor dalam kesehatan, bahkan kesehatan modern pun masih tetap berpendirian bahwa kebersihan merupakan pangkal kesehatan. Oleh karena itu seharusnya pendidikan jasmani juga menaruh perhatian besar terhadap kebersihan badan, pakaian dan tempat tinggal serta lingkungan sekitar. Oleh karena itu jumbuh ulama sepakat bahwa kesehatan yang merupakan implikasi dari kebiasaan, masuk dalam kategori lima pokok, yaitu agama, jiwa, akal, kehormatan (keturunan) dan kesehatan.

c. Pendidikan Kesehatan

Secara filosofis “sehat adalah hidup dan hidup adalah sehat” (Health is life and life is health). Sebagaimana Rusmin (2005:1) mengemukakan bahwa halnya kesehatan adalah dambaan seluruh manusia. Sakit adalah kejadian yang tidak diinginkan dalam kehidupan manusia. Pengobatan agar orang menjadi sembuh dan untuk menghindari kematian sebagai konsekuensi terakhir dari adanya penyakit merupakan upaya yang selalu dan akan terus menerus dilakukan oleh manusia.

Dari segi keseimbangan, kesehatan juga dapat diartikan sebagai keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan, pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, kerja, istirahat dan emosional (Ade Hashman, 2012). Apabila keadaan keseimbangan terganggu, maka akan menyebabkan munculnya gangguan kesehatan atau status kesehatan terganggu. Ajaran Islam sangat memperhatikan tentang kesehatan. Banyak tuntunan dan petunjuk Rasulullah SAW terkait kesehatan yang merupakan penjelasan dan sekaligus merupakan pengamalan pokok-pokok ajaran yang ada dalam Al-Qur’an serta tecermin dalam kehidupan dalam hubungannya dengan keluarga, sahabat, praktek pendidikan dan pengajaran, kehidupan pribadi dan kelompok yang dilakukan Rasulullah. Pendidikan Rasulullah SAW tentang perilaku hidup sehat, diantaranya adalah agar dibiasakan hidup bersih dan sehat, upaya mencegah penyakit, memelihara kesehatan pribadi (kebersihan kulit, kuku, rambut, mata, pakaian), pengaturan makan dan minum, rumah dan lingkungan, udara, gerak dan istirahat. Adapun jenis perilaku hidup sehat yang penulis cantumkan sebagaimana disebut berikut ini:

1. Olahraga Fisik Yang Proporsional

Sebagaimana telah dikemukakan bahwa Allah sangat mencintai kepada umat muslim/mukmin yang kuat ketimbang yang lemah. Karena hal inilah Islam menganjurkan kepada umatnya untuk membiasakan diri berolahraga. Dengan secara rutin berolahraga maka akan menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh kita. Salah satu bukti perhatian Islam terhadap olahraga ialah keikutsertaan Rasulullah SAW dalam perlombaan lari dengan Aisyah ra, terkadang Aisyah

menang dan terkadang beliau yang menang. Ibadah sendiri, shalat misalnya, juga termasuk olahraga ringan yang dapat mengaktifkan organ tubuh, dan memperlancar peredaran darah. Tubuh akan kembali bugar dan bersemangat dengan melakukan latihan rutin harian yang ringan dan enak. Ibadah puasa juga sangat berguna untuk menjaga kesehatan badan dan melatih badan sekaligus rohani yang tidak pernah diberikan oleh akal sehat sekalipun. Demikian pula haji dengan segala manasiknya, bekerja memenuhi kebutuhan, mengunjungi saudara, memenuhi hak-hak mereka, menengok orang sakit, gerakan-gerakan wudhu, mandi, semua sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah mengatakan: gerak tubuh dapat mengaktifkan organ-organ tubuh dan mengalirkan sisa-sisa lemak sehingga tidak mendiamkan dalam waktu yang lama. Gerak tubuh juga dapat melatih badan untuk tetap bugar dan enerjik, menambah nafsu makan, memperkuat persendian, dan menetralsir semua jenis penyakit fisik, dan sebagian besar penyakit mental jika dilakukan dengan ukuran yang pas dan dalam waktu yang tepat. Adapun waktu yang tepat untuk melakukan olahraga adalah setelah makanan turun ke lambung dan dicerna dengan sempurna. Jika memperhatikan contoh olahraga yang dilakukan Rasulullah SAW, kita akan dapat menemukan bahwa perilaku beliau merupakan model yang paling baik untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh serta bermanfaat bagi kehidupan dunia dan akhirat.

2. Pola Makan

Agama Islam adalah agama yang sangat sempurna, ia tidak hanya memperhatikan dalam masalah-masalah ibadah, tetapi juga masalah-masalah lainnya termasuk kesehatan. Maka makan dan minumlah hanya yang halal lagi sehat dan bergizi (thayyiban). Makan dan minum berdasarkan aturan yang sehat, sebagaimana telah banyak ditunjukkan dalam al-Qur'an dan sunah. Firman Allah SWT dalam surat Al-Maidah ayat 88 :

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.” Rasulullah SAW telah bersabda “Tidak ada suatu tempat yang dipenuhi oleh anak Adam yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap saja, asal dapat menegakkan tulang rusuknya. Tetapi apabila ia terpaksa melakukannya, maka hendaklah sepertiga dari perutnya itu diisi dengan makanan, sepertiganya dengan minuman, dan sepertiganya lagi dengan napasnya.” (HR. Imam Ahmad dan Tirmidzi).

Selain itu, Rasulullah juga telah memberikan bimbingan tentang cara minum yang baik, seperti minum dua tiga kali teguk, serta larangan untuk bernapas dalam bejana ketika sedang minum. Rasulullah SAW bersabda “Janganlah kalian minum dengan sekali teguk seperti minumnya unta, tetapi minumlah dengan dua atau tiga kali teguk. Dan ucapkanlah Bismillah jika kalian minum

dan ucapkanlah Alhamdulillah jika kalian selesai minum.” (HR. Tirmidzi dari Ibn Abbas). Dalam hadis yang lain yang diriwayatkan oleh Tirmidzi dikatakan bahwa Nabi SAW melarang bernapas dalam bejana atau meniupnya (ketika hendak makan dan minum). Kemudian Nabi bersabda “Janganlah seorang diantara kamu minum sambil berdiri, dan barang siapa yang lupa maka hendaknya dia memuntahkannya.” (HR. Abu Hurairah). Dalam Islam makanan secara garis besar dibagi menjadi dua makanan halal dan haram, makanan halal yaitu makanan yang halal karena zatnya. Kemudian makanan haram yang dibagi dua, yaitu pertama haram karena jenis (zatnya) makanan itu seperti daging babi, daging binatang buas yang bertaring, termasuk juga minuman keras. Dan yang kedua adalah diharamkan karena cara memperoleh makanan itu, yaitu dengan cara yang bathil seperti harta riba, harta curian, dan lain-lain.

3. Pola Tidur atau Istirahat

Dalam perkembangan jasmani seseorang, kelelahan tidak bisa dipisahkan, karena jasmani seseorang setiap harinya difungsikan dan dipergunakan dalam hidup dan kehidupan sehari-hari. Secara garis besar terdapat tiga kelelahan seseorang, yaitu: pertama, kelelahan bagian atau kelelahan salah satu bagian fisik seseorang, kedua, kelelahan seluruh atau kelelahan seluruh fisik seseorang, dan ketiga, kelelahan tambahan, yaitu kelelahan yang diakibatkan dari luar yang mengakibatkan sakit. Salah satu cara dalam memelihara kesehatan fisik manusia, manusia memerlukan istirahat yang cukup. Istirahat merupakan kegiatan yang penting dan sangat berfaedah bagi kesehatan seseorang. Oleh karenanya dianjurkan kepada setiap orang agar istirahat yang cukup. Salah satu istirahat yang baik adalah tidur, karena dengan tidur kita bisa melupakan segalanya dalam kehidupan kita, sehingga fisik kita benar-benar istirahat. Tidur adalah cara istirahat yang paling baik karena dengan tidur akan mengalami perubahan sebagai berikut.

- 1) Otak dan saraf berkurang kegiatannya.
- 2) Pancaindra berkurang kegiatannya.
- 3) Otak yang tadinya tegang menjadi kendur.
- 4) Organ tubuh akan segar kembali karena telah beristirahat bekerja.

Orang yang kurang tidur akan menjadi lemas, mengantuk, dan tidak semangat. Kurang tidur juga menyebabkan daya tahan tubuh menurun, pada akhirnya menyebabkan orang akan sakit. Sebaliknya orang yang cukup tidur wajahnya ceria dan semangatnya tinggi. Sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Abbas ketika melihat anaknya tidur kembali setelah shalat shubuh, lalu berkata “Bangunlah wahai anakku, apakah engkau tidur pada waktu yang di dalamnya Allah sedang membagi rezeki”. Diriwayatkan oleh al-Baihaqi yang

menceritakan bahwa suatu hari Rasulullah SAW pernah memasuki rumah Fatimah pada pagi hari yang saat itu masih gelap. Ketika melihat bahwa Fatimah tengah tidur, Nabi SAW membangunkannya seraya berkata, "Bangunlah wahai anakku, dan saksikanlah rezeki Tuhanmu yang tersebar di pagi hari". (HR. Baihaqi).

Terkait dengan tidur yang sehat, Rasulullah SAW juga telah memberikan petunjuk. Beliau selalu menganjurkan agar tidur di atas sisi badan sebelah kanan, karena dibalik posisi ini terdapat khasiat untuk menyehatkan badan. Dan posisi ini memang yang terbaik dari segi kesehatan. Nabi SAW menasehati para sahabat beliau, "Apabila engkau hendak tidur, berwudhulah terlebih dahulu sebagaimana wudhu sebelum shalat. Lalu tidurlah dengan posisi berbaring ke kanan, lalu berdoa: Ya Allah, sesungguhnya aku menyerahkan diriku padaMu. Aku hadapkan wajahku padaMu, dan aku titipkan segala urusanku kepadaMu. Aku pasrahkan diriku, aku berharap akan karuniaMu dan cemas akan siksaMu. Tidak ada daya dan upaya selain kekuatan Engkau. Aku beriman kepada kitabMu yang telah Engkau turunkan, dan kepada Nabi yang telah Engkau utus. Jadikanlah kalimat-kalimat ini sebagai ucapan terakhir dalam hidupku ini". Ada sebuah riwayat yang menegaskan bahwa tubuh mempunyai hak dari tuannya. Marilah kita perhatikan sabda Rasulullah SAW kepada Abdullah bin Amru bin al-Ash berikut: "Wahai Abdullah bin Amru, benarkah apa yang diinformasikan kepadaku bahwa kamu selalu berpuasa di siang hari dan beribadah di malam hari? Saya (Abdullah bin Amru) jawab, benar, wahai Rasulullah. Beliau menukas, jangan kau lakukan lagi. Berpuasalah dan berbukalah. Beribadah dan juga tidurlah. Sesungguhnya badanmu memiliki hak atas dirimu, kedua matamu memiliki hak atas dirimu, dan istrimu memiliki hak atas dirimu". (HR. Muttafaq Alaihi) Orangtua perlu mengingatkan anak-anaknya bahwa hadis tersebut menegaskan betapa pentingnya manusia menjaga kesehatan dan vitalitas tubuhnya. Manusia juga harus memberikan porsi yang cukup bagi tubuh untuk diam dan beristirahat.

4. Simpulan

Penulis memandang bahwa pendidikan jasmani merupakan struktur kepribadian manusia dalam bentuk potensial. Hal ini tercipta bukan dipersiapkan untuk menciptakan tingkah laku tersendiri, melainkan sebagai wadah struktur ruh. Struktur ilmu Pendidikan jasmani tidak akan mampu membentuk suatu tingkah laku lahiriah, begitu pula sebaliknya ruh tidak akan berfungsi apabila tidak ada jasmani sebagai wadah ruh, misalnya berkaitan dengan tingkah laku batiniah yang diekspresikan dengan perbuatan pada tingkah laku yaitu gerak badan. Struktur kepribadian tersebut mencerminkan bahwa manusia adalah makhluk yang termulya dan terindah dari pada makhluk-makhluk ciptaan Allah yang lain.

Islam mengatakan bahwa manusia bersifat material dan berbentuk kasar, serta tidak kekal yang pada akhirnya mesti memiliki sesuatu yang dapat mempertahankan kehidupannya. Sehingga Islam mulai memperhatikan kesehatan juga kekuatan jasmani, di antaranya dengan melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani, dimana suatu usaha untuk menumbuhkan jasmani dengan pertumbuhan yang baik, menjaga jasmani dan memeliharanya, agar mampu melaksanakan tugas yang bermacam-macam dan beban yang banyak, yang dihapinya dalam kehidupan individu dan sosial, dan agar mampu menghadapi berbagai penyakit yang dapat membahayakannya, selain itu Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk membangkitkan potensi-potensi yang terpendam, contohnya kekuatan tubuh, intelektual, kreativitas dan kemampuan bermasyarakat.

Pendidikan jasmani hendaknya dijadikan suatu kebutuhan dan program khusus yang tidak kalah pentingnya dengan ilmu pengetahuan yang lain. Dan juga mampu bersaing dalam kehidupan ini karena penting bagi setiap manusia memperhatikan nilai-nilai bugar dan sehat dalam tubuhnya, karena aktivitas rohani tentu dapat berjalan dengan baik jika kondisi jasmaninya tidak sakit. Dengan demikian jelas, bahwa pendidikan jasmani menjadi sangat bermanfaat bagi pendidikan rohani, dan kedua pendidikan ini senantiasa berintegrasi, walaupun titik tekannya berbeda.

5. Referensi

- Aan Wahyudin. (2007). Mendidik Anak Perempuan di Masa Remaja, Jakarta: Amzah.
- Ade Hashman. (2012). Rahasia Kesehatan Rasulullah, Jakarta: Noura Books.
- Ibnu Abdul Khakam Syukry. (2004) (terj), Sehat Jasmani Cerdas Ruhani, Jakarta: Hikmah.
- Ichwan Fauzi, dkk. (2011). Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW dalam Ragam Gaya Hidup. Jakarta: PT Lentera Abadi.
- Irawan, dkk., (2019) Master Plan WMI Consortium/Irawan, Dkk.-Ed.1, Cet. 1., Depok: Murai Kencana
- Irawan, dkk., (2019) Kebijakan dan Pedoman Penerapan WMI/Irawan, Dkk.- Ed. 1, Cet. 1., Depok: Murai Kencana
- Irawan, dkk., (2019) Buku Pengantar WMI/Irawan, Dkk. -Ed. 1, Cet. 1., Depok: Murai Kencana
- Kuswandani, dkk. (1997) Mendidik Anak Bersama Rasulullah, Bandung: Al-Bayan.

Rusli Lutan, & Cholik, T. (1997). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Buku materi pokok, Depdikbud-Dikdasmen, BP2MG Penjaskes Setara D-II, Universitas Terbuka, Jakarta.

Rusmin Tumanggor dkk. (2005). Wanita dan Kesehatan, Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta.

Supandi, K. (1990). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Buku Pegangan Mahasiswa. Bandung: FPOK IKIP Bandung.

Zainuddin. (1991). Seluk-Beluk Pendidikan dari Al-Ghazali, Jakarta: Bumi Aksara.