



## Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an: Studi tafsir tematik

### *Physical education in the Qur'an: The study of thematic interpretation*

Perisi Nopel

Program Studi Bahasa Arab, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Pekanbaru, Indonesia

Received: 14 March 2022; Accepted 16 August 2022; Published 24 August 2022



#### ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah (1) untuk mengetahui pendidikan jasmani dalam Al-Quran, (2) untuk mengetahui relevansi pendidikan jasmani di dunia pendidikan Islam. Jenis penulis penelitian yang menggunakan deskriptif kualitatif adalah meneliti ayat-ayat Al-Quran tentang pendidikan jasmani. Sumber data penelitian ini menggunakan data sekunder dan data primer. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode interpretasi tematik. Sedangkan teknik pengolahan data penelitian menggunakan content analysis dan tinjauan pustaka. Hasil penelitian ini adalah (1) Pendidikan jasmani dalam Al-Quran adalah; (a) menjaga kebersihan (Al-Maidah: 6, An-NISAA: 43, Al-Baqarah: 222), (b) mengatur pola makan (Al-A'raf: 31, Al-Mukmin: 43, Al-Maidah: 5), (c) istirahat dan olahraga teratur (Al-Furqan: 47, Al-Qashahs: 73, An-Naba': 9, Ar-Rum: 23). (2) Relevansi pendidikan jasmani dalam pendidikan. Pendidikan jasmani adalah hal yang terintegrasi dengan tujuan pendidikan Islam yaitu semakin berkembangnya potensi peserta didik untuk menjadi manusia yang beriman dan takut kepada Tuhan Yang Maha Esa, mulia, sehat, berpengetahuan luas, mampu, kreatif, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

**Kata Kunci:** Pendidikan jasmani; Al-Qur'an; tafsir; tematik

#### \*Corresponding Author

Email: [perisi.nopel@yahoo.com](mailto:perisi.nopel@yahoo.com)

#### ABSTRACT

The research objectives are (1) to determine physical education in the Koran, (2) to determine the relevance of physical education in the world of Islamic education. The type of research writer who uses descriptive qualitative research is to examine the verses of the Koran about physical education. The data sources of this study used secondary data and primary data. The method of data collection in this study used the thematic interpretation method. While the research data processing techniques using Content Analysis and literature review. The results of this study are (1) physical education in the Koran is; (a) maintain cleanliness (Al-Maidah: 6, An-NISAA: 43, Al-Baqarah: 222), (b) regulate diet (Al-A'raf: 31, Al-Mukmin: 43, Al-Maidah: 5), (c) rest and regular exercise (Al-Furqan: 47, Al-Qashahs: 73, An-Naba': 9, Ar-Rum: 23). (2) The relevance of physical education in education. Physical education is integrated with the goal of Islamic education, namely the development of the potential of students to become human beings who believe and fear God Almighty, noble, healthy, knowledgeable, capable, creative, and become democratic and responsible citizens.

**Keywords:** Physical education; Al-Qur'an; interpretation; thematic



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9131](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9131)

Copyright © 2022 Perisi Nopel

**How to Cite:** Nopel, P. (2022). Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an: Studi tafsir tematik. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 186-191. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9131](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9131)

**Authors' Contribution:** a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani seyogyanya dimaknai sebagai bentuk pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam arti menyeluruh, yaitu memanusiaikan manusia secara utuh (Noprian et al., 2020). Pendidikan jasmani didirikan terutama untuk memberikan kebugaran dan olahraga, dan karena itu termasuk dalam Kurikulum Inti Nasional (Nampai, 2015). Pendidikan jasmani juga pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem

pendidikan secara keseluruhan (Noprian et al., 2020), dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan memelihara pola hidup sehat yang dilakukan melalui aktivitas jasmani (Lucero, 2021).

Selain terintegrasi dengan pendidikan di sekolah, pendidikan jasmani juga terintegrasi dengan pendidikan Islam. Pendidikan Islam pada dasarnya merupakan ilmu yang mengajarkan manusia untuk menjadi manusia yang sempurna dalam segala hal (Budiman & Suharto, 2021). Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan salah satu dari segi dari pendidikan Islam yang membutuhkan perhatian (Rokim, 2015). Terlebih lagi, jasmani manusia akan dimintai pertanggungjawabannya di hari kiamat, sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Abi Barazah berkata: Rasulullah bersabda

“Kedua kaki hamba tidak akan berlalu di hari kiamat sehingga ditanya tentang umurnya untuk apa dihabiskan, tentang ilmunya apakah diamalkan, tentang harta-nya dari mana diperoleh dan dinafkahkan, tentang jasmaninya dalam hal apa digunakan.”

لَأَسْئَلُ نِتْحَ عَمَائِقِلَا مَوِي ۖ دَبِعَ اَمْدَقَ لَوَزْتَا  
لَعَفَ مَيْفٍ وَمَلَعَ نَعُو ، هَانَفَا مَيْفٍ هَرْمَعِ نَعِ ،  
وَقَفْنَا مَيْفُو وَبَسْتَكَا نِيَا نَمَ وَلَامَ نَعُو ،  
هَالِبَا اَمَيْفٍ وَمَسَجَ نَعُو .

Dalam islam tidak hanya mengatur kesehatan jasmani, Islam pun mengatur tentang keterampilan, bahkan dalam hadits pun disebutkan untuk mengajarkan anak-anak memanah dan berenang, dan masih ada yang lainnya, hal ini membuktikan bahwa Islam sangat peduli terhadap kesehatan jasmani dan keterampilan (Lailaturrohmah, 2020). Kemampuan jasmani manusia untuk melaksanakan segala kegiatan perlu ditingkatkan, termasuk beribadah (Budiman & Suharto, 2021). Aktivitas jasmani berupa aktivitas ibadah ritual seperti shalat, puasa, haji, mandi dan wudhu sebagai kunci pokok aktivitas ibadah islam, mengandung manfaat dan keuntungan bagi tubuh-fisik manusia (Zaky, 2020). Dengan melakukan gerak tersebut organ-organ tubuh dapat bekerja dengan baik serta dapat beristirahat.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas pendidikan jasmani dalam Islam. Zaky (2020) telah membicarakan tentang pendidikan jasmani dalam perspektif sayyid qutub, Rochim (2017) membahas konsep pendidikan jasmani, akal dan hati dalam perspektif Hamka, Suprayitno dan Mujahidin (2020) membahas kurikulum pendidikan jasmani dalam Kitab Tarbiyatul Aulad Fil Islam, Lailaturrohmah (2020) membahas pendidikan jasmani dan keterampilan menurut Al-Quran dan Hadits, Rokim (2015) membahas ibadah-ibadah ilahi dan manfaatnya dalam pendidikan jasmani, selanjutnya Budiman dan Suharto (2021) membahas filsafat ilmu pendidikan islam dalam perspektif pendidikan jasmani. Namun, sepengetahuan kami belum ada yang mengkaji pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an berdasarkan tafsir tematik. Makna pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an perlu dipelajari lebih lanjut agar manusia lebih memahami pentingnya pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, perlu dikaji mengenai pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pendidikan jasmani dalam Al-Quran, dan untuk mengetahui relevansi pendidikan jasmani di dunia pendidikan Islam.

## METODE

Penelitian ini berusaha mengungkap pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik). Untuk itu, maka data pokok yang akan dicari adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan pola pendidikan Jasmani. Di samping data pokok yang diungkapkan di atas diperlukan juga data pelengkap untuk menginterpretasikan data pokok. Penggunaan data pelengkap sangat urgen, terutama yang memiliki relevansi dengan

penjelasan para sahabat dan tabiin dengan cara nukilan dari ulama ahli tafsir, ahli hadis dan ahli tarikh (Karim, 2012). Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif. Kajian ini sepenuhnya adalah penelitian kepustakaan (*library research*), dimana semua data merupakan data kepustakaan, yang melibatkan buku-buku dan karya-karya lain yang relevan. Data adalah kenyataan, fakta (keterangan) atau bahan dasar yang dipergunakan untuk menyusun hipotesa (Muchsalmina, 2017).

Mengenai pendekatan yang dikaji dalam penelitian ini (*library research*) yaitu sebuah pendekatan yang menghimpun informasi-informasi berupa bacaan yang berasal dari buku maupun indeks. Sehingga disebut sebagai penelitian kualitatif dikarenakan data-data yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa kata-kata yang tertulis pada teks naskah kitab tafsir dalam Al-Quran, serta literatur-literatur seperti halnya beberapa bahan pustaka yang relevan baik buku, jurnal, artikel, makalah, majalah, dan ada kaitannya dengan penelitian ini yang relevan dengan pokok pembahasan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an**

Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia agar memikirkan tentang dirinya, kejadian tentang penciptaan dirinya serta keteraturan suasana anggota tubuhnya. Hal tersebut dapat memotivasi manusia untuk mengetahui rahasia yang terkandung dalam Al-Qur'an sehingga mampu menghantarkan manusia untuk mengenal Allah SWT.

- 1) Menjaga kebersihan (Al-Maidah: 6, An-NISAA: 43, Al-Baqarah: 222)
- 2) Mengatur pola makan (Al-A'raf: 31, Al-Mukmin: 43, Al-Maidah: 5)
- 3) Istirahat dan olahraga teratur (Al-Furqan: 47, Al-Qashahs: 73, An-Naba': 9, Ar-Rum: 23)

### **B. Relevansi Pendidikan Jasmani dalam Dunia Pendidikan**

Pendidikan jasmani ini adalah suatu pembelajaran yang bertujuan untuk memperkuat tubuh, kesehatan tubuh, keterampilan tubuh, kebugaran tubuh (Benn et al., 2011; Thorjussen & Sisjord, 2018). Pendidikan jasmani terintegrasi dengan tujuan pendidikan Islam yaitu semakin berkembangnya potensi peserta didik untuk menjadi manusia yang beriman dan takut kepada Tuhan Yang Maha Esa, mulia, sehat, berpengetahuan luas, mampu, kreatif, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Namun dalam tataran praksis pendidikan jasmani merupakan bidang yang terabaikan atau terlupakan dalam pendidikan Islam (Lazuardi, 2014). Islam dan pendidikan jasmani memiliki beberapa perhatian yang sama, isu sentralnya adalah pengendalian tubuh, ruang dan waktu, dalam ritual dan kebersihan, dalam berpakaian, dalam mengatur pola makan dan mengejar tubuh yang sehat (Zahidi et al., 2012).

Mengingat tubuh manusia dipandang menjadi tempat tinggalnya roh, maka tubuh dan roh itu sangat berkaitan, sehingga mencerminkan dua aspek. Pertama, sebagai simbol tentang keberadaannya. Kedua, manusia harus memelihara wujud lahiriahnya dalam kondisi yang baik dan sehat. Fungsi fisik walaupun hanya sekedar membantu psikis struktur nafsani, tapi keduanya memiliki hubungan yang erat karena kehidupan bukan sekedar hidup rohaniah tapi juga hidup jasmaniah oleh karena itu keduanya harus berinteraksi untuk mewujudkan suatu tingkah laku (Latif, 2014, 2022). Keberadaan dari aspek batiniah (jiwa dan roh) tersebutlah yang secara mutlak menjadi bergantung pada yang disebut jasmani. Oleh karena itu kesehatan dan pemeliharaan jasmani merupakan hal yang amat penting menurut ilmu kedokteran dan agama, yaitu menjaga kondisi kesehatan, lahiriah dan batiniah manusia (Latif, 2022; Utama, 2018).

Hakikat pendidikan jasmani sendiri menekankan pada perolehan yang disandarkan pada kegiatan yang dilakukan seseorang (Robinson, 2019), contohnya dalam hal jasmani (raga) sebagai reformasi dalam diri individu itu sendiri baik fisik maupun non fisik dan juga merupakan satu bidang yang sangat luas yang pusat kegiatannya adalah meningkatkan gerak tubuh manusia serta pendidikan jasmani agar memberikan suatu keterampilan. Keterampilan disini merupakan suatu gerak yang menghasilkan manfaat yang besar pula contohnya saja seniman, pengrajin, maupun pengusaha yang giat dalam suatu kerajinan menyulam, melukis, menjahit, dan mengukir. Nah itu semua sangatlah penting dan dapat terwujud dari suatu pendidikan jasmani dan keterampilan.

Pendidikan jasmani selalu berupaya untuk memberikan yang terbaik kepada seluruh masyarakat Indonesia dengan cara-cara mereka melatih peserta didik dengan sebaik-baiknya (Muhtar et al., 2019). Mereka selalu memberikan suatu himbauan untuk selalu disiplin dalam melaksanakan suatu aturan. Pendidikan jasmani dan keterampilan sangatlah berperan penting dalam kehidupan kita, memberikan suatu pengetahuan yang berbeda dengan yang lain (Rismayanthi, 2013). Mengapa demikian, karena di dalam suatu pendidikan jasmani dan keterampilan selalu memberikan praktek serta teori yang dilaksanakan setiap minggunya. Dengan itu maka seluruh anak didik yang ada di sekolah akan mendapatkan nilai plus. Pendidikan jasmani dan keterampilan ketika itu memberikan arti bagaimana seseorang menghargai suatu hasil kerja atau keterampilan seseorang, setiap bersikap tidak baik maka di dalam pendidikan jasmani dan keterampilan selain memberikan pembelajaran tentang kegiatan fisik di dalamnya juga memberikan pembelajaran tentang bagaimana bersikap baik dengan sesama masyarakat, menumbuhkan suatu sikap yang mau berbagi, bersikap suka menolong, dan menyukai kerjasama dalam hal apapun.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian, pendidikan jasmani dalam al-Qur'an yaitu menjaga kebersihan (QS. Al-Maidah: 6, QS. An-Nisaa: 43, QS. Al-Baqarah: 222), mengatur pola makan (QS. Al-A'raf: 31, QS. Al-Mukmin: 43, QS. Al-Maidah: 5), istirahat serta olahraga teratur (QS. Al-Furqan: 47, QS. Al-Qashahs: 73, QS. An-Naba': 9, QS. Ar-Rum: 23). Sedangkan relevansi pendidikan jasmani dalam dunia pendidikan merupakan suatu hal yang terintegrasi dengan tujuan pendidikan Islam yaitu berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Hasil ini dianjurkan untuk dipelajari dalam rangka meningkatkan kualitas keimanan dan ketaqwaan terhadap Allah SWT, dan diimplementasikan di dalam pendidikan formal ataupun non formal, melalui program-program yang merujuk pada Nilai-Nilai Al-Qur'an, dengan cara mengadopsi, nilai-nilai tersebut kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di pendidikan informal, formal ataupun nonformal. Dianjurkan untuk peneliti selanjutnya meneliti tentang nilai-nilai pendidikan jasmani menurut Ahmad Mustofa Al-Maraghi dalam tafsirnya, Tafsir Al-Maraghi dianjurkan untuk meneliti penanaman nilai-nilai dan metode pendidikan agama Islam secara mendalam, sehingga peneliti selanjutnya dapat memperoleh buah dari pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dan membantu sampai penelitian ini selesai dilaksanakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Benn, T., Dagkas, S., & Jawad, H. (2011). Embodied faith: Islam, religious freedom and educational practices in physical education. *Sport, Education and Society*, 16(1), 17–34. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.531959>
- Budiman, S., & Suharto, A. W. B. (2021). Filsafat ilmu pendidikan islam dalam perspektif pendidikan jasmani. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(3), 505–514. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2195>
- Karim, A. (2012). Rekonstruksi pendidikan islam berbasis moderatisme. *Al Qadiri: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 3(2), 1–10.
- Lailaturrohmah, A. (2020). Pendidikan Jasmani dan Keterampilan Menurut Al Quran dan Hadits. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1–8.
- Latif, U. (2014). Al-Qur'an Sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa') bagi Manusia. *Jurnal Al-Bayan*, 21(30), 88. <https://doi.org/10.22373/albayan.v20i30.125>
- Latif, U. (2022). Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 28–46. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Lazuardi. (2014). Hadis pendidikan: Penelusuran akar pendidikan jasmani dalam hadis. *Forum Paedagogik*, 6(2), 1–27. <https://doi.org/10.24952/paedagogik.v0i0.463>
- Lucero, R. (2021). Effects of instructional materials in multimedia computer-assisted instruction in teaching folk dance. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 40–50. <https://orcid.org/0000-0002-2285-8548>
- Muchsalmina, M. (2017). Pembinaan kesehatan mental dalam pendidikan islam (studi tentang perspektif zakiah daradajat). *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam dan Humaniora*, 1(2), 1–14.
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan karakter dalam pembelajaran penjas*. CV Salam Insan Mulia.
- Nampai, U. (2015). *Elementary physical educators' perspectives of curriculum and instruction in the United States and Thailand*. University of Northern Colorado.
- Noprian, A., Zulraflia, & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan smash pembelajaran bolavoli. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 120–127. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5144)
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 64–72. <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i1.3065>
- Robinson, D. B. (2019). Religion as an other(ed) identity within physical education: A scoping review of relevant literature and suggestions for practice and inquiry. *European Physical Education Review*, 25(2), 491–511. <https://doi.org/10.1177/1356336X17747860>
- Rochim. (2017). Konsep pendidikan jasmani, akal dan hati dalam perspektif hamka. *PANCAWAHANA: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 59–83.

- Rokim, S. (2015). Ibadah-ibadah ilahi dan manfaatnya dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 775–786. <https://doi.org/10.30868/ei.v4i07.61>
- Suprayitno, S., & Mujahidin, E. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani: Studi Analisis Kitab Tarbiyatul Aulad Fil Islam. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 75. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v13i1.3055>
- Thorjussen, I. M., & Sisjord, M. K. (2018). Students' physical education experiences in a multi-ethnic class. *Sport, Education and Society*, 23(7), 694–706. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1467399>
- Utama, H. P. (2018). *Membangun Pendidikan Bermartabat*. Rasibook.
- Zahidi, M. A., Ali, S. K. S., & Nor, M. R. M. (2012). Young Muslim Women and Their Relation with Physical Education Lessons. *World Journal of Islamic History and Civilization*, 2(1), 10–18.
- Zaky, D. M. (2020). Pendidikan Jasmani Perspektif Sayyid Qutub. *Jurnal Pendidikan Educandum*, 2(1), 21–30.