

KONSEP PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program studi Strata Dua (S.2) untuk memperoleh gelar Magister bidang Manajemen Pendidikan Islam



Oleh:
FADLI AFRIANSYAH
NPM: 14042021507

Program Studi/Konsentrasi: Pendidikan Islam/Manajemen Pendidikan Islam
PASCASARJANA INSTITUT PTIQ JAKARTA
2016 M./1438 H.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Nikmatilah prosesnya, dan serahkan hasilnya kepada Allah”

PERSEMBAHAN

Dengan penuh syukur, penulis ucapkan terima kasih dan penulis persembahkan tesis ini kepada:

1. Ayahanda (alm) dan ibunda tercinta, yang selalu mendo'akan kebaikan untuk anak-anaknya.
2. Istri dan anak-anak yang menjadi semangat bagi penulis untuk segera menyelesaikan tesis ini.
3. Keluarga besar penulis yang ada di Bengkulu.
4. Keluarga besar Pesantren Qur'an Az-Zahra Purwakarta.
5. Sahabat-sahabat penulis.
6. Serta Almamater penulis.

ABSTRAK

Kesimpulan tesis yang berjudul konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an ini adalah: perspektif Al-Qur'an mengenai konsep pendidikan jasmani, yang mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan terhadap jasad dan ruh sekaligus, tidak ada dikatomi diantara keduanya, kendatipun secara bahasa merujuk pada satu pengertian, hal tersebut karena pendidikan jasmani berarti mendidik jasad dan mendidik ruh dengan panduan Al-Qur'an yang sesuai dengan misi dan tujuan penciptaan manusia. Setidaknya ada dua misi dan tujuan penciptaan manusia tersebut, pertama dalam rangka ibadah, dan kedua dalam rangka memakmurkan bumi. Proses pendidikan yang dilakukan tidak hanya melalui aktifitas fisik semata namun juga melalui aktifitas non fisik.

Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an adalah pendidikan yang menyeluruh pendidikan yang melingkupi jasad dan ruh sekaligus, karena Al-Qur'an menggunakan term kata jasmani hanya untuk jasad yang ruh berada didalamnya, adapun jika terpisah keduanya Al-Qur'an menggunakan term yang berbeda untuk mengungkapkan hal itu, biasanya diungkapkan dengan kata *jasad*, *badan*, atau *ruh* saja, tidak dengan term *jasmani*. Hal ini menunjukkan kepada penulis bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan jasad dan ruh, keduanya harus simultan tidak bisa dipisah-pisah.

Pendidikan jasmani dalam mencapai tujuannya sangat bergantung pada sejauh mana kemampuan umat Islam menterjemahkan dan merealisasikan konsep filsafat penciptaan manusia dan fungsi penciptaannya dalam alam semesta ini. Untuk menjawab hal itu, maka pendidikan jasmani dijadikan sebagai sarana yang kondusif bagi proses transformasi ilmu pengetahuan dan budaya Islami dari satu generasi kepada generasi berikutnya.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tafsir *maudhû'î*; sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif.

ABSTRACT

Conclusion thesis entitled concept of physical education in the Qur'an are: the perspective of the Qur'an about the concept of physical education, which revealed that physical education is the education of the body and spirit at the same time, there is no dichotomy between the two, although in language refers in one sense, it is because of the physical education means educating body and soul with a guide to educate the Qur'an in accordance with the mission and purpose of human creation. There are at least two missions and the purpose of human creation, the first in order of worship, and second in order to prosperity of the earth. The education process is done not only through physical activity alone, but also through non-physical activity.

Physical education in the Qur'an is a well-rounded education that encompasses education body and spirit at the same time, because the Qur'an use the term only for the physical word ruh bodies therein, while if a separate both Al-Qur'an uses the term different to reveal it, usually expressed with the words bodies, body, or spirit, not in physical terms. This indicated to me that physical education is the education of body and spirit, both must simultaneously can not be broken.

Physical education in achieving its objectives depend on the extent to which the ability of Muslims to interpret and realize the concept of the philosophy of the creation of man and creation function in the universe. To answer this, the physical education as a means conducive to the transformation process of science and Islamic culture from one generation to the next.

The method used in this research is the method of interpretation *maudhûf*; whereas the approach used is a qualitative approach.

ملخص

نتيجة هذه الرسالة بعنوان مفهوم التربية الجسمية في القرآن الكريم هي: وجهة نظر القرآن الكريم عن مفهوم التربية الجسمية، والتي كشفت عن أن التربية الجسمية بتعليم الجسد والروح في نفس الوقت، لا يوجد الانقسام بينهما، في لغة يشير على الرغم أن في معنى واحد، هو بسبب التربية الجسمية يعني تثقيف الجسد والروح مع دليل لتعليم القرآن الكريم وفقا للمهمة والهدف من خلق الإنسان. هناك اثنين على الأقل من البعثات والغرض من خلق الإنسان، وأولا في ترتيب العبادة، وثانيا من أجل تعمير الأرض. تتم العملية التعليمية ليس فقط من خلال النشاط البدني وحده، ولكن أيضا من خلال النشاط غير المادي.

التربية الجسمية في القرآن هي التعليم جيدا مقربة أن يشمل التعليم من الجسد والروح في نفس الوقت، لأن القرآن استخدام مصطلح لكلمة الجسمية للجسد والروح معا إذا منفصلة لكل منهما في القرآن، يستخدم مصطلح مختلف للكشف عن ذلك، أعرب عادة مع كلمات الهيئات، الجسم، أو روح، وليس من الناحية المادية. وأشارت هذه المصادر أن التربية الجسمية بتعليم الجسد والروح، وكلاهما يجب في نفس الوقت لا يمكن كسرهما. التربية الجسمية في تحقيق أهدافها يعتمد على مدى والتي من قدرة المسلمين على تفسير وندرك مفهوم فلسفة خلق الإنسان وخلق وظيفة في الكون. للإجابة على هذا، والتربية الجسمية كوسيلة تفضي إلى عملية تحول العلوم والثقافة الإسلامية من جيل إلى جيل. الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي طريقة التفسير موضوعي في حين أن النهج المتبع هو نهج نوعي.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FADLI AFRIANSYAH
NPM : 14042021507
Konsentrasi : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
Program Studi : PENDIDIKAN ISLAM
Judul Tesis : KONSEP PENDIDIKAN JASMANI DALAM
AL-QUR'AN

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya saya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta,

Yang membuat pernyataan,



Fadli Afriansyah

TANDA PERSETUJUAN PEMBIMBING TESIS

KONSEP PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN

Diajukan kepada Pascasarjana Program Studi Pendidikan Islam untuk memenuhi syarat-syarat memperoleh gelar Magister Manajemen Pendidikan Islam

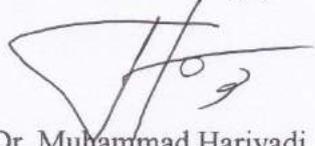
Disusun oleh:
FADLI AFRIANSYAH
NPM: 14042021507

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat diujikan.

Jakarta,.....

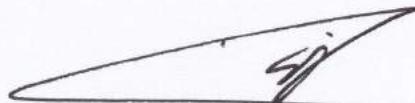
Menyetujui:

Pembimbing I,



Dr. Muhammad Hariyadi, M.A.

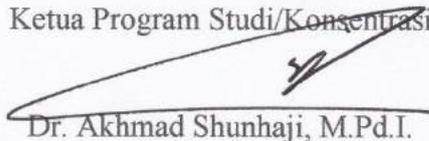
Pembimbing II,



Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.

Mengetahui,

Ketua Program Studi/Konsentrasi



Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.

TANDA PERSETUJUAN TESIS

KONSEP PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN

Diajukan kepada Pascasarjana Program Studi Pendidikan Islam untuk memenuhi syarat-syarat memperoleh gelar Magister Manajemen Pendidikan Islam

Disusun oleh:

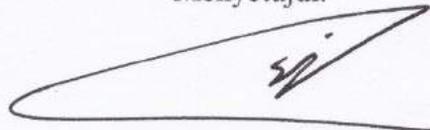
FADLI AFRIANSYAH

NPM: 14042021507

Telah disetujui oleh Ketua Program Studi/konsentrasi untuk dapat diujikan.

Jakarta,.....

Menyetujui:

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping loop followed by a smaller, more intricate mark.

Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.

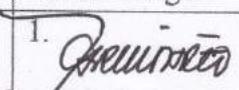
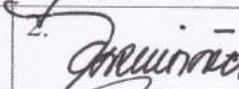
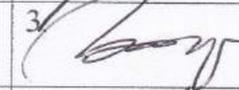
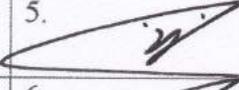
TANDA PENGESAHAN PENGUJI

KONSEP PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN

Disusun oleh:

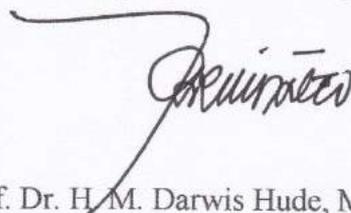
Nama : FADLI AFRIANSYAH
Nomor Pokok Mahasiswa : 14042021507
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Manajemen Pendidikan Islam

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:
9 November 2016

No	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si	Ketua	1. 
2	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si	Anggota/Penguji	2. 
3	Dr. Abd. Muid N., M.A	Anggota/Penguji	3. 
4	Dr. Muhammad Hariyadi, M.A	Anggota/Pembimbing	4. 
5	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I	Anggota/Pembimbing	5. 
6	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I	Panitera/Sekretaris	6. 

Jakarta,

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta,



Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si

Pedoman Transliterasi Arab-Latin

ا	‘	ز	Z	ق	Q
ب	B	س	S	ك	K
ت	T	ش	Sy	ل	L
ث	Ts	ص	Sh	م	M
ج	J	ض	Dh	ن	N
ح	H	ط	Th	و	W
خ	Kh	ظ	Zh	هـ	H
د	D	ع	‘	ء	A
ذ	Dz	غ	G	ي	Y
ر	R	ف	F	—	-

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis persembahkan kahadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.

Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi akhir zaman, Rasulullah Muhammad SAW, begitu juga kepada keluarganya, para sahabatnya, para tabi'in dan tabi'ut tabi'in serta para umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran-ajarannya. Amin,

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini tidak sedikit hambatan, rintangan serta kesulitan yang dihadapi. Namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Rektor institut PTIQ Jakarta, Prof. Dr. Nasaruddin Umar, M.A.
2. Direktur Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, Prof. Dr. M. Darwis Hude, M.Si.
3. Ketua Prodi Ilmu Pendidikan Islam, Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I

4. Dosen Pembimbing tesis yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya kepada penulis dalam penyusunan tesis ini.
5. Kepala Perpustakaan beserta staf Institut PTIQ Jakarta
6. Segenap Civitas Institut PTIQ Jakarta, para dosen yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dalam penyelesaian penulisan Tesis ini,
7. Keluargaku tercinta
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Tesis ini.

Hanya harapan dan do'a, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan tesis ini.

Akhirnya kepada Allah SWT juala penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, serta anak dan keturunan penulis kelak, Amin.

Jakarta,.....2016

FADLI AFRIANSYAH

DAFTAR ISI

Motto dan Persembahan	i
Abstrak	ii
Surat Pernyataan Keaslian Tesis	Error! Bookmark not defined.
Tanda Persetujuan Pembimbing Tesis	v
Tanda Persetujuan Tesis.....	vi
Tanda Pengesahan Penguji.....	vii
Pedoman Transliterasi Arab-Latin	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan dan Pembatasan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Kerangka Teori.....	9
F. Penelitian Sebelumnya yang Relevan	14
G. Metode Penelitian.....	14

1. Obyek Penelitian	15
2. Sumber Data	15
3. Teknik Input dan Analisis Data	15
H. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II. KAJIAN TEORI PENDIDIKAN JASMANI.....	18
A. Hakikat Jasmani	18
B. Hakikat Pendidikan Jasmani	26
1. Perbedaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Olahraga Kesehatan	28
2. Aspek-aspek Pendidikan Jasmani	30
3. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	35
C. Pendidikan Jasmani antara Teori dan Penerapan (Praktek)	38
BAB III. PENERAPAN PENDIDIKAN JASMANI.....	48
A. Penerapan Pendidikan Jasmani di Tingkat Sekolah Dasar.....	48
B. Penerapan di Tingkat Sekolah Menengah Pertama.....	71
C. Penerapan di Tingkat Sekolah Menengah Atas.....	85
D. Penerapan di Tingkat Universitas	99
BAB IV. PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN	115
A. Konsep Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an	115
1. Hakikat Jasmani dalam Al-Qur'an.....	126
2. Term Jasmani dalam Al-Qur'an.....	130
3. Kedudukan Jasmani dalam Al-Qur'an.....	132
4. Aspek-aspek Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an.....	135
5. Urgensi Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an.....	162
B. Idealisme Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an	164
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	170
A. Kesimpulan.....	170
B. Saran.....	171
DAFTAR PUSTAKA	174

DAFTAR GAMBAR

Diagram-A Sehat Paripurna WHO.....	37
Gambar-1 Tumpeng Gizi Seimbang	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan siswa untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggara pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademik, memberikan siswa tugas-tugas belajar yang menumpuk.

Kehidupan sekolah yang demikian, berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah siswa kurang bergerak, dirumah keadaannya juga demikian. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengungkung siswa-siswa dalam lingkungan kurang gerak. Siswa-siswa semakin asik dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada keseriusan bahwa kebugaran siswa-siswa semakin menurun.

Dengan semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit kurang gerak, kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah, adalah contoh dari kebiasaan kurang gerak.

Sejalan dengan itu, pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk pun semakin memperparah masalah kesehatan yang mengancam kesejahteraan masyarakat. Dengan pola gizi yang berlebihan, para pemalas gerak itu akan menimbun lemak dalam tubuhnya secara berlebihan. Mereka menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit menurunnya fungsi organ (*degeneratif*) yang lebih besar.

Melihat permasalahan ini, penulis bertanya pada diri sendiri, apakah Al-Qur'an memiliki solusi untuk masalah ini? atau adakah para ulama membahas permasalahan ini, dan memberikan alternatif solusi bagi umat, khususnya dalam dunia pendidikan?

Disisi lain, penulis pernah diminta oleh salah satu sekolah islam di Depok yang baru berdiri pada tahun 2012 untuk merancang kurikulum khusus untuk sekolah itu dibidang al-Qur'an. Pada suatu diskusi, penulis ditanya dengan sebuah pertanyaan, adakah panduan kurikulum dalam islam dibidang pendidikan jasmani yang ditulis oleh ulama islam? Penulis berfikir sejenak, saat itu penulis belum bisa menjawab, karena memang penulis belum memiliki jawabannya, seiring berlalunya waktu, dengan berdiskusi dan tanya sana-sini ada satu buku yang direkomendasikan yaitu buku yang berjudul *al-Furûsiyah* yang ditulis oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah, buku ini hanya berisi hadist-hadist nabi yang terkait kegiatan fisik (olahraga) nabi, masih sangat umum sehingga harus ada pembahasan lanjutan jika ingin diterapkan atau diaplikasikan dalam kurikulum sekolah. Buku lain yang ditunjukkan kepada penulis, diantaranya adalah *Tarbiyah 'Asykariyah* yang ditulis oleh Khâlid Ahmad Syantût, yang berisi tentang pemahaman penulis pentignya persiapan untuk jihad (perang).

Rasanya begitu sulit untuk menemukan tulisan para ulama islam yang membahas tema ini, berbeda halnya dalam bidang fiqh, tafsir, akhlaq, hadist, ataupun bahasa, kita akan sangat mudah untuk mendapatkan referensi yang kita butuhkan dalam permasalahan-permasalahan tersebut, penulis tidak tahu

mengapa, yang banyak kita temukan adalah pembahasan para ulama yang terkait tentang masalah ruhani, akhlaq, hukum, dan lain sebagainya, namun sedikit sekali kita temukan ulama kita mengangkat sisi lain dari manusia yaitu raga (jasmani).

Dalam satu kesempatan, penulis juga menemukan berita bahwa banyak orang yang mengabdikan biaya yang sangat besar untuk perawatan tubuh (fisiknya), misalnya: seorang artis yang menghabiskan biaya sekitar Rp.500.000.000 setiap bulan¹, untuk sekedar perawatan tubuh.

Biaya di tempat-tempat gym dan perawatan tubuh yang saat ini mulai menjamur juga tidak kalah mahalnyanya, mulai dari yang puluhan ribu sampai jutaan rupiah, untuk apa semua itu? Jika ditanya mereka menjawab agar fisik mereka lebih sehat, bugar, tampak cantik, dan alasan lainnya, dan ini tidak hanya terjadi dikalangan artis.

Hal ini menambah rasa penasaran penulis (untuk mendapatkan konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an), karena melihat fenomena perhatian manusia terhadap fisiknya semakin tidak masuk "akal", jika tidak dibimbing oleh wahyu, maka semakin tidak jelas arah dan tujuan hal-hal yang dilakukan untuk fisik (jasmani) tersebut.

Manusia dalam isyarat-isyarat Al-Qur'an, setidaknya manusia terdiri dari dua komponen pokok yaitu jiwa (ruh dan akal) dan raga (jasad) (Q.S Shâd [38]: 71-72), meskipun memang Al-Qur'an dibanyak tempat lebih banyak memberikan perhatian terhadap jiwa, karena memang jiwa yang nanti akan kembali kepada Allah dan raga (jasad) akan dikubur dibumi dan sirna.

Permasalahannya bukan pada mana yang lebih utama antara sisi ruhani atau jasmani, namun penulis lebih ingin menekankan pada sisi proporsional dalam perhatian terhadap kedua sisi tersebut, karena manusia akan tetap dalam kemanusiaannya jika dua hal tersebut tetap menyatu dan tidak terpisah, jika terpisah antara keduanya (jiwa dan raga) maka tidaklah ia disebut sebagai manusia.

¹Tim Redaksi, "Artis Indonesia yang Habiskan Milyaran Rupiah Demi Kecantikannya" dalam <http://www.lensaterkini.web.id/2015/11/5-artis-indonesia-yang-habiskan.html?m=1> diakses 27 juli 2016 pukul 13.55 wib.

Jiwa dan Raga, yang menjadi unsur pokok pembentuk manusia ini seharusnya mendapatkan perhatian yang sama, khususnya untuk masalah pendidikan (*tarbiyah*), karena dengan pendidikanlah jiwa dan raga ini, akan mencapai kesempurnaannya. Oleh sebab itu, tidak boleh condong kepada salahsatu dari dua sisi ini dengan mengorbankan sisi yang lain. Konsep keseimbangan inilah, membuat penulis bertanya, (sesuai dengan yang penulis ketahui), sangat sedikit pakar pendidikan Islam mengangkat pembahasan terkait pendidikan jasmani secara khusus dan mendalam, berbeda jika berbicara terkait pendidikan akal atau jiwa (*akhlak*), maka kita akan menemukan bertebaran buku-buku yang berbicara mengenai tema-tema tersebut.

Dari perspektif penulis, penulis beranggapan sisi jasmani seharusnya mendapatkan perhatian yang sama dengan sisi-sisi manusia lainnya, bahkan dalam kasus tertentu harus mendapat perhatian lebih, karena fungsi jasmani yang jika diibaratkan seperti “wadah” bagi ruhani, maka kualitas “wadah” sangat menentukan kualitas “isi”, meskipun hal itu tidak menjamin, namun pada kasus-kasus tertentu “wadah” sangat menentukan kualitas “isi”, maka kita banyak menemukan perhatian terhadap “wadah” ini bertaburan didalam Al-Qur’an dan Hadist.

Pada kehidupan nyata diakui atau tidak diakui, kebanyakan manusia terkadang memberikan perhatian yang luar biasa pada ruhaninya sehingga lupa akan jasmaninya, ada juga yang sebaliknya sangat perhatian terhadap jasmaninya, namun lupa sisi ruhaninya, sedangkan islam mengajari kita harus seimbang, konsep seimbang inilah yang diajarkan oleh islam, karena islam adalah agama pertengahan (*wasath*) (Q.S al-Baqarah [2]: 143), seimbang dari semua sisi kehidupan, lalu seperti apa keseimbangan seperti apa yang ada dalam islam (Al-Qur’an) dalam melihat masalah *tarbiyah rûhiyah dan tarbiyah jasmaniyah ini?* untuk mengetahui hal itu, maka penulis ingin memulai dengan mengetahui konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur’an terlebih dahulu dalam tulisan ini, in syâ allah.

Penulis meyakini bahwa islam yang diyakini oleh penulis dengan Al-Qur’an sebagai kitab sucinya adalah sebuah agama yang bukan hanya sekedar

ideologi semata, namun ia juga merupakan sebuah sistem yang diperuntukan bagi manusia dan kemanusiaan dalam kehidupannya di dunia ini, agar ia bisa mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Sejauh pengetahuan penulis belum banyak yang membahas terkait dengan tema ini, dengan semua alasan yang melatarbelakanginya, maka penulis merasa tertarik untuk mengangkat tema ini, untuk mengobati rasa penasaran yang ada pada diri penulis, dan sebagai sumbangan karya bagi khazanah keilmuan dalam islam.

B. Identifikasi Masalah

Dalam Islam jasmani adalah salahsatu unsur dan komponen terpenting pembentuk makhluk yang namanya manusia, dibanyak tempat baik dalam Al-Qur'an maupun hadist berbicara tentang pentingnya memelihara, melatih dan mendidik jasmani ini, karena jasmani memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kualitas ibadah seorang kepada Robbnya maupun muamalah seorang terhadap manusia yang lainnya, bahkan Allah menjadikan "kelebihan" jasmani ini menjadi syarat dalam sebuah prosesi kepemimpinan (Q.S al-Baqarah [2]: 247), bersanding dengan akal (ilmu), dan dalam sebuah hadist dikatakan bahwa orang beriman yang kuat secara fisik atau jasmani lebih memiliki peluang untuk lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala dibanding orang mu'min yang lemah.

Banyak dalil yang menyebutkan akan kemuliaan jasmani manusia, diantara dalil-dalil yang menunjukkan perhatian Islam terhadap jasmani manusia adalah Allah Ta'ala menciptakan manusia langsung dengan tangan-Nya, dan hal ini adalah bentuk pemuliaan, karena kemuliaan sesuatu juga dilihat dari kemuliaan yang membuatnya atau menciptakannya, Allah Ta'ala berfirman dalam Q.S Shâd [38]:

72

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ۗ ۷۲

Maka apabila telah Kusempurnakan kejadiannya dan Kutiupkan kepadanya roh (ciptaan)Ku; Maka hendaklah kamu tersungkur dengan bersujud kepadaNya".

Kalimat *فَأَدَّا سَوِيَّتَهُ* as-Sa'di menafsirkannya “*sawaitu jismuhu*”

(kusempurkan kejadian jasmaninya)². Dalam Q.S at-Taghâbun [64]: 3

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوْرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيْرُ
٣

Dia menciptakan langit dan bumi dengan haq. Dia membentuk rupamu dan dibaguskanNya rupamu itu dan hanya kepada Allah-lah kembali(mu).

Imâm Ibnu Katsîr menjelaskan bahwa maksud ayat ini adalah “*ahsana asykaalakum*” (dibaguskanNya bentuk/rupa mu)³, as-Sa'di menafsirkan bahwa “*Manusia sebaik-baik makhluk dari sisi bentuk, dan paling indah dalam pandangan*”⁴. Dalam Q.S al-Infithâr [82]: 7

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَّلَكَ ٧

Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang

Imâm ibnu katîr menafsirkan bahwa maksud ayat ini adalah “*menjadikanmu sempurna, kokoh, seimbang, dan sebaik-baik bentuk dan rupa*”⁵. Dalam Q.S at-Tîn [95]: 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ٤

Sesungguhnya Kami telah menciptakan Manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

as-Sa'di menjelaskan dalam tafsirnya bahwa “*penciptaan yang sempurna, komponen tubuh yang lengkap, seimbang, tanpa ada kekurangan terhadap hal-hal yang dibutuhkan secara dzohir ataupun batin*”⁶

² ‘Abdurrahman Bin Nashir as-Sa’diy, *Taisîrul Karîmir Rahmân Fî Tafsîril Mannân*, Beirut: Muassasah ar-Risalah Liththibâ’ah Wan Nasyr Wat Tauzî’, 1417 H, hal. 663.

³ Abul Fida’ Isma’il Ibnu Katsîr, *Tafsîrul Qur’anul ‘Adzîm*, Beirut: Dârul Khair Lit Tibâ’ah Wan Nasyr Wat Tauzî’, 1414 H/1993 M, hal. 394.

⁴ ‘Abdurrahman Bin Nashir as-Sa’diy, *Taisîrul Karîm ar-Rahmân Fî Tafsîril Mannân*, ... hal. 702.

⁵ Abul Fida’ Isma’il Ibnu Katsîr, *Tafsîrul Qur’anul ‘Adzîm*, ... hal. 509.

Dalil lain yang menunjukkan kemuliaan yang Allah Ta'ala berikan kepada manusia adalah Allah Ta'ala menjadikan baginya “alat-alat” pendukung dalam pendidikannya, seperti pendengaran, penglihatan, hati, serta kemampuan untuk berfikir dan berbicara. Sebagaimana dijelaskan dalam (Q.S as-Sajadah [32]: 9), (Q.S ar-Rahmân [55]: 3-4), (Q.S al-Balad [90]: 8-9).

Dalam sunnah nabi yang mulia kita akan temukan bertaburan petunjuk baik secara konseptual ataupun petunjuk aplikatif dari konsep tersebut, yang hal tersebut juga menguatkan akan kemuliaan atas jasmani manusia, dan menguatkan pula akan haknya untuk mendapatkan perhatian, pemeliharaan, serta pentingnya penjagaan terhadapnya.

Dari Abi Huroiroh RodhiAllahu ‘anhu ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: “mu’min yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mu’min yang lemah, meskipun dalam keduanya memiliki kebaikan”⁷. Dari ‘Abdullah Bin ‘Amru Bin Al ‘Ash RodhiAllahu ‘anhuma, sesungguhnya Rasulullah sholallAllahu ‘alaihi wasal-lam bersabda: “Wahai ‘abdullah, aku mendapat informasi bahwa engkau selalu puasa disiang hari, dan sholat dimalam hari”? Aku berkata: “Ya, wahai Rasulullah”, Rasulullah menjawab: “Jangan lakukan itu, puasa dan berbukalah, sholat dan tidurlah, karena sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas mu (untuk istirahat), matamu juga memiliki hak untuk terpejam, dan istrimu juga memiliki hak atas dirimu”⁸.

Lebih dari itu semua, bahwa jasmani adalah objek terpenting yang menjadi sasaran pendidikan islam, karena jasmani adalah ibarat sebuah wadah yang mewadahi semua komponen yang membentuk manusia tersebut, komponen-komponen inilah yang nanti yang akan sangat menentukan masa depan dan kebahagiaan manusia dunia dan akhirat⁹.

Islam juga memerintahkan untuk menjaga dan memelihara diri (jasmani), dan mengharamkan semua hal yang mampu menimbulkan kerusakan terhadapnya, islam mengharamkan bunuh diri, dan ancaman untuk itu sangat berat, islam

⁶ ‘Abdurrahman Bin Nashir as-Sa’diy, *Taisîrul Karîmir Rahmân Fî Tafîsîril Mannân*, ... hal. 759.

⁷ Muslim bin al-Hajjâj, *Shahih Muslim*, Beirut: Dâr Ibnu Hazm, 1416 H/1995 M, hadist no. 2664, juz 4, hal. 1629.

⁸ Muhammad Ibn Isma’il al-Bukhâriy, *Shahih al-Bukhâri*, Riyadh: Dârus Salâm, 1417 H/1997 M, hadist no. 1975, hal. 390.

⁹ Umar Muhammad at-Tumiy, *Falsafatut Tarbiyatil Islâmiyah*, Libiya: al-Mansya’ah al-‘Ammah Linnasyri Wat Tauzî’ Wal I’lân, 1395 H, hal. 92.

mengharamkan mengkonsumsi makanan-makanan yang jelas bahayanya, seperti khamr, babi, dan lain sebagainya.

Diantara tujuan pokok syariat islam yang disebut dengan *maqâshidusy syari'ah* yaitu menjaga: ideologi (agama), jiwa (nafs), harta, keturunan, dan akal. Islam sangat menyerukan untuk menjaga jiwa dengan penjagaan yang sempurna, penjagaan jiwa ini tidak mungkin dilakukan kecuali dengan penjagaan dan pemeliharaan terhadap jasmani dengan penjagaan dan pemeliharaan yang sempurna, serta penggunaannya sesuai dengan peruntukan tujuan penciptaannya, yaitu sesuai petunjuk yang telah diberikan oleh penciptanya Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Dari penjelasan singkat diatas, kita sangat menyadari bahwa betapa pentingnya jasmani ini bagi manusia dan kemanusiaan, sebab itulah jasmani harus benar-benar dididik dan dibina sesuai dengan fungsi dan perannya untuk apa ia diciptakan oleh penciptanya, namun pertanyaannya *How* (bagaimana)? Itulah yang akan kita jawab melalui tesis ini *in syaa Allah*.

C. Rumusan dan Pembatasan Masalah

Maksud dari pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an adalah sejumlah dasar gagasan-gagasan Al-Qur'an tentang pendidikan jasmani dan mengambil inspirasi dari gagasan-gagasan itu dari kehidupan nabi SAW dan para Sahabat.

Ruang lingkup konsepsi pendidikan jasmani itu adalah sama dengan ruang lingkup ajaran islam itu sendiri, khususnya yang berkaitan dengan jasmani yang berperan sebagai "wadah" dari potensi-potensi yang Allah berikan kepada manusia.

Berlandaskan keyakinan penulis, bahwa Islam adalah agama wahyu, sehingga kebenaran suatu konsep harus diukur dengan kebenaran wahyu, karena Al-Qur'an adalah sumber utama inspirasi, ilmu pengetahuan, serta semua yang dibutuhkan manusia dalam kehidupannya telah ada petunjuknya dalam Al-Qur'an, termasuk pendidikan jasmani didalamnya.

Maka masalah utama yang muncul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Seperti apa konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an.
2. Mengetahui pentingnya konsep tersebut dalam bidang pendidikan.
3. Sebagai syarat kelulusan dari program megister (S.2) Menejemen Pendidikan Islam Institut PTIQ JAKARTA.

E. Kerangka Teori

Untuk memudahkan pengembangan penelitian perlu pemahaman yang tepat tentang makna kata dari istilah yang digunakan sebagai pegangan dalam penelitian ini lebih lanjut, istilah yang penulis maksudkan adalah kata yang termaktub dalam penelitian ini yaitu “konsep”, “pendidikan”, “jasmani” dalam “Al-Qur'an”.

Konsep berasal dari Bahasa Inggris *concept* yang bermakna leksial “ide yang melandasi sekilas suatu obyek” dan “gagasan atau ide umum”¹⁰. Dalam Bahasa Indonesia konsep diartikan dengan: Rancangan atau buram surat dan sebagainya, ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkrit; satu istilah yang dapat mengandung dua yang berbeda, gambaran mental dari obyek, proses atau apapun yang di luar Bahasa yang digunakan oleh akal budi untuk memahami hal-hal lain¹¹.

Untuk keperluan operasional, maka yang dimaksud dengan konsep di sini adalah pengertian yang terpakai dalam pembahasan kefilsafatan, yakni gambaran yang bersifat universal atau abstrak tentang pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an.

¹⁰ A.S. Hornby, A.P. Cowie, (Ed.) *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Qurent English*, London: Oxford University Press, 1974 M, Hal. 174.

¹¹ Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1996 M, Hal. 456.

Pendidikan, dari segi bahasa, pendidikan dapat diartikan perbuatan (hal, cara, dan sebagainya) mendidik, dan berarti pula pengetahuan tentang mendidik atau pemeliharaan (latihan-latihan dan sebagainya) badan, batin dan selainnya¹².

Dalam bahasa arab, para pakar pendidikan umumnya menggunakan kata *tarbiyah* untuk arti pendidikan, *tarbiyah* itu sendiri dari segi kebahasaan memiliki arti memperbaiki, menguasai urusan, memelihara, merawat, menunaikan, memperindah, memeberi makan, mengasuh, memiliki, mengatur, dan menjaga kelestarian dan eksistensinya¹³.

Secara terminologis, pengertian pendidikan (*tarbiyah*) sangatlah luas dan universal, Sebagaimana yang dikatakan oleh pakar-pakar pendidikan maupun ilmuwan yang lainnya. Pada dasarnya para pakar pendidikan ini mengemukakan pengertian pendidikan secara terminologis bila dilihat secara redaksional memiliki perbedaan, namun mempunyai maksud dan makna yang sama. Beberapa pendapat tentang pengertian pendidikan (*tarbiyah*) secara terminologis tersebut antara lain: Dr. Baihaqi, mengatakan:

*“Pendidikan (tarbiyah) adalah usaha sadar yang diselenggarakan berlandaskan nilai tertentu untuk membimbing, mengajar, melatih, dan membina peserta didik agar ia dapat meningkatkan, mengembangkan dan menyalurkan dengan benar segala potensi jasmani, rohani, akal pikiran, dan hawa nafsunya, sehingga ia dapat hidup lebih puas dan baik, produktif dan bertanggung jawab secara moral dalam rangka memenuhi kebutuhan dirinya, keluarganya, dan secara luas, untuk masyarakat, bangsa dan negaranya”*¹⁴

Ahmad D. Marimba mengemukakan sebagai berikut:

*“Pendidikan (Tarbiyah) adalah bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh si pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani si terdidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama”*¹⁵.

¹² W.J.S. Poerdaminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1991 M, hal. 250.

¹³ Karim al-Bastani, *et al.*, *al-Munjid fi Lughât wa A'âm*, Beirut: Dâr al-Masyriq, 1975 M, hal. 243-244.

¹⁴ Uber Nur Islam, *Mendidik Siswa Dalam Kandungan, Optimalisasi Potensi Siswa Sejak Dini*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006 M, Cet. Ke-4, hal. 9.

¹⁵ Heri Noer Aly, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Logos Wacana Imu, 1991 M, Cet. Ke-1, hal. 2.

Sekelompok ulama menyebutkan,

“Pendidikan (Tarbiyah) adalah mendidik jiwa Manusia dan menyempurnakannya agar mampu melaksanakan kewajibannya terhadap allah swt, keluarga, dan saudara-saudaranya secara manusiawi, mengatakan yang benar, berhukum dengan keadilan dan menebarkan kebaikan di tengah-tengah manusia”¹⁶.

Pandangan pendidikan yang menyeluruh terhadap seluruh aspek kehidupan manusia, pada akhirnya akan mewujudkan adanya keseimbangan sebagai implikasinya, dalam proses pendidikan manusia termasuk jasmani, berusaha mengembangkan dan membina seluruh aspek dan potensi yang ada pada diri manusia secara seimbang, yang berarti tidak boleh hanya memberi penekanan pada salah satu aspek saja dan meninggalkan aspek lainnya. Sehingga dapat mencapai kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat.

Jasmani dalam kamus besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa jasmani adalah tubuh, badan, benda sebagai lawan rohani¹⁷. Atau disebut juga dengan jasad yang berarti tubuh, badan (manusia, hewan, tumbuhan), sesuatu yang berwujud (dapat diraba, dilihat, dsb), bagian terbatas dari zat¹⁸.

Dalam beberapa kamus bahasa arab, kata الجسم diartikan sebagai “organ tubuh Manusia, unta, hewan, atau sebagainya dari jenis makhluk kasar jamaknya adalah أجسام dan جسوم¹⁹, artinya adalah semua organ yang membentuk manusia disebut jasmani.

Ada juga yang mengartikan الجسم sebagai segala yang berwujud, artinya kata *jism* dapat digunakan untuk segala sesuatu yang berwujud (dapat diraba, dilihat, dirasa, dsb), adapun sesuatu yang tidak dapat diketahui wujudnya maka tidak dapat dikatakan sebagai *jism* seperti: air, udara, dsb. Hal ini menguatkan bahwa susunan kata yang terdiri dari huruf ج dan س dan م memiliki makna

¹⁶ Marzuq Ibrahim adz-Dzufairi, *Mendidik Generasi Sesuai Petunjuk Nabi SAW*, Bogor: Pustaka Ibnu Katsir, 2006 M, Cet. Ke-1, hal. 23.

¹⁷ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008 M, Edisi ke-4, hal. 570.

¹⁸ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*,... hal. 569.

¹⁹ Ibnu Mandzur, *Lisânul ‘Arab*, Mesir: Dârul Mishriyah, 1414 H, Juz 12, hal. 99.

“terkumpulnya sesuatu”, maka kata *الجسم* diartikan sebagai segala sesuatu yang berwujud²⁰. Juga ada yang mengartikan *الجسم* adalah sesuatu yang memiliki panjang, bentuk/tampilan, kedalaman. Jamaknya *جسوم* dan *أجسام* kata ini juga digunakan bagi sesuatu yang akan mati.

Maka dapat disimpulkan bahwa kata *الجسم* atau jasmani secara bahasa dapat diartikan seluruh organ penyusun tubuh, yang memiliki wujud, dan yang memiliki panjang, bentuk/tampilan, dan kedalaman, serta akan mati. Namun pada penelitian ini, jasmani yang dimaksud adalah organ kasar pembentuk manusia yang masih ada ruh di dalamnya, karena yang menerima pendidikan adalah manusia, untuk hewan itu namanya latihan.

Permendiknas no. 22 Tahun 2006 menyebutkan bahwa:

*“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”*²¹.

Jika kita melihat dari permendiknas no. 22 diatas aspek-aspek yang disebutkan itu meliputi pendidikan jasmani, kesehatan dan olah raga, yang ketiga hal itu memiliki perbedaan mendasar satu sama lain, meskipun objeknya sama yaitu fisik manusia.

Pendidikan jasmani lebih kepada peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar, yang kaya dengan koordinasi otot-otot syaraf yang halus, yang akan bermanfaat bagi kelangsungan hidup sehari-hari dan menjadi pondasi yang kuat untuk suatu cabang olahraga, prestasi optimal, rekor, juara, tidak menjadi *gol setting* dalam pendidikan jasmani.

²⁰ Abu Husein Ahmad, *Mu'jam Maqâyîsul Lughah*, Kairo: Maktabah wa Mathba'ah Mushthafa al-Bâbiy al-Halbiy, 1379 H, Juz 1, hal. 457.

²¹ Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, *Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*, hal. 512.

Pendidikan olahraga lebih merupakan perpanjangan dari pendidikan jasmani, proses pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga. Sedangkan, pendidikan kesehatan lebih kepada pengetahuan tentang pola hidup sehat.

Khalid bin Hamid al-Hazimiy dalam bukunya *Ushûlut Tarbiyatil Islâmiyah* menyebutkan:

“Bahwa pendidikan jasmani dalam pandangan islam adalah aktifitas menjaga dan mengembangkan potensi fisik (badan), agar dapat menjalankan perannya, yang ia diciptakan untuk itu”²²

Berdasarkan paparan diatas, penulis mencoba untuk mendefinisikan ulang apa yang penulis maksudkan dari pendidikan jasmani, yaitu aktifitas menjaga dan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional secara khusus dan untuk memaksimalkan peran penciptaannya dimuka bumi. Berdasarkan defenisi ini penulis akan mengulas tema “konsep pendidikan dalam Al-Qur’an”

Maka teori yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah pendidikan jasmani yang moderat dan holistik, yaitu kurikulum dalam pendidikan ini berkembang dan terintegrasi, sehingga jasmani benar-benar menemukan peran dan fungsinya untuk mencapai kesempurnaannya, hal inilah nanti yang akan menentukan masa depan dan kebahagiaan manusia dunia dan akhirat.

Al-Qur’an, yang dimaksud disini adalah kitab suci umat islam yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW, secara etimologi Al-Qur’an adalah masdar dari *qara’a* yang berarti *tala* (membaca) atau *jama’a* (mengumpulkan), secara syar’i, Al-Qur’an adalah firman Allah yang diturunkan kepada Rasul-Nya

²² Khalid bin Hamid al-Hazimiy, *Ushûlut Tarbiyah al-Islâmiyah*, al-Madînah al-Munawarah: Dâr ‘Alâm al-Kutub, 2000 M, hal. 195.

sekaligus penutup para nabi, Muhammad SAW, yang diawali dengan surah al-Fatihah dan diakhiri dengan surat an-Nâs²³.

F. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Sejauh pengetahuan penulis, ada beberapa buku yang berbicara mengenai tema ini, namun tidak spesifik, seperti kitab *al-Furûsiyah*nya Ibnul Qoyyim, yang memuat hadist-hadist nabi yang bertema aktifitas fisik nabi dan menekankan pentingnya persiapan (I'dad) untuk jihad,²⁴ lalu Syekh Ahmad asy-Syantût dalam kitabnya *Tarbiyah Asykariyah*, yang merupakan buku yang berisi tentang persiapan-persiapan jihad untuk melawan musuh-musuh islam, dan lain sebagainya, namun penulis belum menemukan kitab atau buku yang khusus dan spesifik menulis tentang konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an.

G. Metode Penelitian

Rencana pembahasan tesis ini terdiri dari bab dan bagian-bagiannya, dengan berpedoman kepada buku "*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, Skripsi/Tesis Institut PTIQ Jakarta*".

Penelitian ini sepenuhnya bersifat penelitian kepustakaan (*library research*) karena menggunakan bahan-bahan dan data tertulis yang bersumber dari Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, atau bahan-bahan tertulis lainnya. Maka jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian kualitatif.

Dengan jenis penelitian kualitatif ini penulis berusaha untuk menemukan konsep dan gagasan-gagasan yang terkandung dalam Al-Qur'an tentang pendidikan jasmani yang dikaji dan dianalisa dari beberapa ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an dan penafsiran beberapa ulama mengenai ayat-ayat tersebut yang terdapat dalam kitab-kitab tafsir, serta mencoba menggali dan mengambil inspirasi pengaplikasian dari konsep dan gagasan-gagasan tersebut dari kehidupan rasulullah SAW dan para sahabatnya, melalui kitab-kitab tafsir, hadist, sirah, dsb.

²³ Muhammad bin Shalih al-'Utsaimin, *Ushûlun Fit Tafsîr*, Solo: al-Qowam, 2014 M, Hal. 5.

²⁴ Yang dimaksud "jihad" disini adalah jihad qital (perang).

1. Obyek Penelitian

Dalam penelitian ini, karena temanya adalah Konsep Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an, maka obyek utamanya adalah Al-Qur'an, dan kitab-kitab tafsir para ulama yang relevan dengan tema yang diangkat, serta kitab-kitab penunjang lainnya yang relevan dengan tema ini.

2. Sumber Data

Sumber data primer (*primary resources*) penelitian ini adalah Al-Qur'an al-Karim, untuk membantu memahami lebih lanjut dari ayat-ayat Al-Qur'an, maka juga termasuk data primernya adalah kitab-kitab tafsir yang relevan dan dianggap representatif.

Sedangkan data sekunder (*secondary resources*) penulis peroleh dari kitab-kitab hadist, buku-buku, jurnal, majalah, artikel, maupun tulisan lainnya yang berbicara mengenai persoalan fisik dan jasmani, juga teori-teori dan ilmu pendidikan Islam.

3. Teknik Input dan Analisis Data

Karena kajian ini termasuk dalam kajian tafsir, dimana perspektif Al-Qur'an lebih ditonjolkan dalam berbagai dimensi pembahasan, maka metode yang penulis gunakan di sini adalah metode tafsir *maudhû'i*.

Metode tafsir *maudhû'i* adalah suatu cara menghimpun keseluruhan atau sebagian ayat-ayat yang berbicara tentang topik tertentu, untuk kemudian dikaitkan dengan lainnya, yang relevan dengan pembahasan serta mengaplikasikan teori-teori hasil analisis ayat-ayat sehingga pada akhirnya diambil kesimpulan menyeluruh atau melakukan uji hipotesa tentang masalah tersebut menurut konsep Al-Qur'an²⁵.

Aplikasi penerapan metode *maudhu'i* dengan menempuh prosedur sebagai berikut:

- a. Menetapkan masalah atau tema yang akan dibahas (topik).

²⁵ M. Quraish Shihâb, *Membumikan al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1992 M, hal. 87.

- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut.
- c. Menyusun runtutan ayat yang sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang *asbâb an-nuzûl* nya.
- d. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing.
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna dalam bentuk *outline*.
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadist-hadist yang relevan dengan pokok bahasan.
- g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama, atau mengkompromikan antara yang *'am* (umum) dan yang *khas* (khusus), *mutlaq* dan *muqayyad* (terikat), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga dalam kesemuanya bertemu dalam suatu muara, tanpa perbedaan dan pemaksaan²⁶.

Penggunaan metode *maudhû'i* dimaksudkan sebagai sebuah upaya untuk memberikan jawaban terhadap suatu persolan dalam penelitian melalui petunjuk-petunjuk Al-Qur'an. Adapun langkah awal yang penulis lakukan adalah dengan cara menghimpun beberapa ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang masalah fisik dan jasmani, setelah data terkumpul, penulis menjelaskan pengertian menyeluruh dari ayat tersebut, lalu menganalisa ayat-ayat tersebut dengan pendekatan konsep pendidikan, sambil memperhatikan hasil-hasil pemikiran atau penemuan para ahli yang relevan dengan masalah yang dibahas, sehingga pembahasan dapat merumuskan suatu konsep utuh dari Al-Qur'an tentang pendidikan jasmani berdasarkan ayat-ayat yang dihimpun.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan gambaran yang utuh dan terpadu, maka penulisan tesis ini dilakukan dengan membaginya ke dalam uraian bab. Pada setiap bab terdiri dari beberapa sub bab, masing-masing bab diusahakan memiliki kaitan erat

²⁶ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, ... hal.115.

yang tak terpisahkan dari bab-bab lainnya. Sistematika penyusunan tesis ini dibahas sebagai berikut:

Bab Pertama Pendahuluan, yang terdiri dari: latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan dan pembatasan masalah, tujuan penelitian, kerangka teori, penelitian sebelumnya yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab Kedua Kajian Teori Pendidikan Jasmani, hakikat pendidikan jasmani, perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan, dan aspek-aspek pendidikan jasmani, Konsep Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an, hakikat jasmani dalam Al-Qur'an, term jasmani dalam Al-Qur'an, kedudukan jasmani dalam Al-Qur'an, aspek-aspek pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an, dan urgensi pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an.

Bab Ketiga Penerapan Pendidikan Jasmani, penerapan pendidikan jasmani di sekolah dasar, penerapan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama, penerapan pendidikan jasmani di sekolah menengah atas, penerapan pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

Bab Keempat Analisa Pendidikan jasmani, Analisa Teori Pendidikan Jasmani dan Konsep Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an, Analisa Pendidikan Jasmani Antara Teori dan Penerapan (peraktek), dan Idealisme Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an.

Bab Kelima Penutup, yang berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN TEORI PENDIDIKAN JASMANI

A. Hakikat Jasmani

Jasmani dalam kamus besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa jasmani adalah tubuh, badan, benda sebagai lawan rohani¹. Atau disebut juga dengan jasad yang berarti tubuh, badan (manusia, hewan, tumbuhan), sesuatu yang berwujud (dapat diraba, dilihat, dsb), bagian terbatas dari zat².

Dalam beberapa kamus bahasa arab, kata الجسم diartikan sebagai “organ tubuh Manusia, unta, hewan, atau sebagainya dari jenis makhluk kasar jamaknya adalah أجسام dan جُجوم³, artinya adalah semua organ yang membentuk manusia disebut jasmani.

Ada juga yang mengartikan الجسم sebagai segala yang berwujud, artinya kata *jism* dapat digunakan untuk segala sesuatu yang berwujud (dapat diraba, dilihat, dirasa, dsb), adapun sesuatu yang tidak dapat diketahui wujudnya maka tidak dapat dikatakan sebagai *jism* seperti: air, udara, dsb. Hal ini menguatkan bahwa susunan kata yang terdiri dari huruf ج dan س dan م memiliki makna “terkumpulnya sesuatu”, maka kata الجسم diartikan sebagai segala sesuatu yang

¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008 M, Edisi ke-4, hal. 570.

² Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, ... hal. 569.

³ Ibnu Mandzur, *Lisânul ‘Arab*, Mesir: Dârul Mishriyah, 1414 H, Juz 12, hal. 99.

berwujud⁴. Juga ada yang mengartikan الجسم adalah sesuatu yang memiliki panjang, bentuk/tampilan, kedalaman. Jamaknya جسام dan أجسام kata ini juga digunakan bagi sesuatu yang akan mati.

Maka dapat disimpulkan bahwa kata الجسم atau jasmani secara bahasa dapat diartikan seluruh organ penyusun tubuh, yang memiliki wujud dan ruh serta yang memiliki panjang, bentuk/tampilan, dan kedalaman, serta akan mati.

Ada baiknya untuk mengetahui apa saja penyusun dan pembentuk tubuh manusia itu,

Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia

Anatomi merupakan cabang dari biologi yang berhubungan dengan struktur dan organisasi makhluk hidup. Anatomi bisa juga kerap disebut sebagai ilmu urai tubuh. Anatomi terdiri dari anatomi hewan atau zootomi dan anatomi tumbuhan alias fitotomi. Tak hanya itu, ada juga beberapa cabang ilmu anatomi lain, yakni anatomi perbandingan, histologi, dan anatomi manusia.

Ilmu Anatomi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari kronologi masalah anatomi mulai dari kejadian pemeriksaan kurban persembahan pada masa purba hingga analisa rumit akan bagian-bagian tubuh oleh para ilmuwan modern. Dalam perkembangannya, manusia kian memahami fungsi-fungsi dan struktur tubuh melalui ilmu anatomi. Metode pemeriksaan selalu berkembang, dari pemeriksaan tubuh hewan, pembedahan mayat, sampai ke teknik-teknik kompleks yang dikembangkan pada satu abad terakhir

Anatomi Tubuh Manusia disusun kedalam beberapa bagian sistem tubuh, yaitu⁵:

a. Sistem Kerangka

Kerangka tubuh

Manusia terdiri dari susunan berbagai macam tulang yang satu sama lainnya saling berhubungan, terdiri dari:

1) Tulang kepala: 8 buah

⁴ Abu Husein Ahmad, *Mu'jam Maqâ'yîsul Lughah*, Kairo: Maktabah wa Mathba'ah Mushthafa al-Bâbiy al-Halbiy, 1379 H, Juz 1, hal. 457.

⁵ Syaifuddin, *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*, Jakarta: Kedokteran EGC, 1997 M. Cet. 1. hal. 67-69.

- 2) Tulang kerangka dada: 25 buah
- 3) Tulang wajah: 14 buah
- 4) Tulang belakang dan pinggul: 26 buah
- 5) Tulang telinga dalam: 6 buah
- 6) Tulang lengan: 64 buah
- 7) Tulang lidah: 1 buah Tulang kaki: 62 buah

Fungsi kerangka antara lain:

- 1) menahan seluruh bagian-bagian tubuh agar tidak rubuh
- 2) melindungi alat tubuh yang halus seperti otak, jantung, dan paru-paru
- 3) tempat melekatnya otot-otot
- 4) untuk pergerakan tubuh dengan perantaraan otot
- 5) tempat pembuatan sel-sel darah terutama sel darah merah
- 6) memberikan bentuk pada bangunan tubuh buah

Gelang bahu

Yaitu persendian yang menghubungkan lengan dengan badan. Pergelangan ini mempunyai mangkok sendi yang tidak sempurna oleh karena bagian belakangnya terbuka. Gelang bahu terdiri atas tulang selangka yang melengkung berupa huruf S, dan tulang belikat yaitu sebuah tulang ceper berbentuk segi tiga.

Gelang bahu berhubungan dengan rangka batang badan hanya pada satu tempat saja. Ujung sebelah tengah tulang selangka dihubungkan dengan pinggir atas tulang dada oleh sendidada-selangka. Ujung sebelah luar tulang selangka berhubungan dengan dengan sebuah taju tulang belikat (ujung bahu) dengan perantaraan sendi akromioklavikula.

Sendi lutut

Ujung bawah tulang paha mempunyai dua buah benjol sendi yang bertopang pada bidang atas tulang kering. Dengan demikian terbentuklah sebuah sendi yang dinamakan sendi lutut. Pada dinding depan sendi lutut terdapat tempurung lutut.

b. Sistem Otot

Otot punggung

Sejati merupakan dua buah jurai yang amat rumit susunannya, terletak di sebelah belakang kanan dan kiri tulang belakang, mengisi ruang antara taju duri dan taju lintang. Otot-otot punggung sejati itu hampir sama sekali tertutup oleh otot-otot punggung sekunder yang sebenarnya termasuk otot-otot anggota gerak atas dan bawah. Kedua jurai otot tersebut dinamakan penegak batang badan dan amat penting artinya untuk sikap dan gerakan tulang belakang.

c. Sistem Peredaran darah

Jantung

Berbentuk runjung yang terbalik letaknya. Letak jantung dalam tubuh sedemikian rupa sehingga ujung runjung tersebut (ujung jantung) mengarah ke bawah, ke depan dan ke kiri. Basis jantung mengarah ke atas, ke belakang dan sedikit ke kanan. Pada basis jantung inilah berhimpun aorta, batang nadi paru-paru, batang pembuluh balik atas dan bawah beserta ke dua (atau empat pembuluh balik paru-paru).

Bagian dalam jantung terdiri atas empat ruang: serambi kiri, bilik kiri, serambi kanan dan bilik kanan. Serambi kiri dan bilik kiri satu sama lain berhubungan, demikian juga serambi kanan dan bilik kanan. Bagian kiri jantung dipisahkan dari bagian kanan oleh sekat rongga jantung.

d. Sistem pernapasan

Paru-paru

Merupakan sebuah alat tubuh yang sebagian besar terdiri dari gelembung (gelembung hawa/alveoli). Gelembung-gelembung hawa terdiri dari sel-sel epitel dan endotel. Banyaknya gelembung paru-paru kurang lebih 700.000.000 buah (paru-paru kanan dan kiri). Paru-paru terletak pada rongga dada. Pada rongga dada tengah terletak paru-paru sedangkan pada rongga dada depan terletak jantung.

Paru-paru terdiri dari dua bagian yaitu paru-paru kanan dan paru-paru kiri. Paru-paru kananterbagi atas tiga belah paru (lobus) yaitu belah paru atas, belah paru tengah dan belah paru bawah. Paru-paru kiri terbagi atas dua belah paru yaitu belah paru atas dan belah paru bawah.

e. Sistem Indera

Alat Penglihatan

Alat penglihatan terdiri atas bola mata, saraf penglihatan, dan alat-alat tambahan mata. Bola mata berbentuk bulat, hanya bidang depannya menyimpang dari bentuk bola sempurna karena selaput bening lebih menonjol ke depan. Ini terjadi karena bagian ini lebih melengkung dari pada bagian lain bola mata. Titik pusat bidang depan dan bidang belakang dinamakan kutub depan dan kutub belakang. Garis penghubungnya adalah sumbu mata atau sumbu penglihat.

Bola mata dapat dibedakan dinding dan isinya. Dindingnya terdiri atas tiga lapis. Lapis luar adalah selaput keras, yang di depan beralih menjadi selaput bening. Lapis tengah dinamakan selaput koroid yang melapisi selaput keras dari dalam ke depan selaput koroid tidak mengikuti selaput bening. Di tempat peralihan selaput koroid dan selaput pelangi terdapat bentuk yang lebih tebal dan dikenal sebagai badan siliar. Di tengah selaput pelangi ada lubang yang disebut manik mata.

Alat Pendengaran

Alat pendengaran terdiri atas pendengar luar, pendengar tengah dan pendengar dalam. Pendengar luar terdiri atas daun telinga dan liang telinga luar. Daun telinga adalah sebuah lipatan kulit yang berupa rangka rawan kuping kenyal. Bagian luar liang telinga luar berdinding rawan, bagian dalamnya mempunyai dinding tulang. Ke sebelah dalam liang telinga luar dibatasi oleh selaput gendangan terhadap rongga gendangan.

Pendengar tengah terdiri atas rongga gendangan yang berhubungan dengan tekak melalui tabung pendengar Eustachius. Dalam rongga gendangan terdapat tulang-tulang pendengar, yaitu martil, landasan dan sanggurdi. Martil melekat pada selaput gendangan dan dengan sebuah sendi kecil juga berhubungan dengan landasan. Landasan mengadakan hubungan dengan sanggurdi melekat pada selaput yang menutup tingkap jorong pada dinding dalam rongga gendangan.

Kulit

Kulit terbagi atas kulit ari dan kulit jangat. Kulit ari terdiri atas beberapa lapis, yang teratas adalah lapis tanduk yang terdiri atas sel-sel gepeng, sedangkan lapis terdalam disebut lapis benih yang senantiasa membuat sel-sel epitel baru.

Kulit jangat berupa jaringan ikat yang mengandung pembuluh-pembuluh darah dan saraf-saraf. Tonjolan kulit jangat berupa jari ke dalam kulit ari dikenal dengan papil kulit jangat. Di dalamnya terdapat kapiler darah dan limfe serta ujung-ujung saraf dengan badan-badan perasa.

f. Sistem Pencernaan

Rongga mulut

Rongga mulut mulai dari celah mulut dan berakhir di belakang pada lubang tekak. Oleh karena lengkung gigi, rongga mulut dibagi dua bagian yaitu beranda yang terletak di luar lengkung gigi dan rongga mulut yang terdapat di belakangnya. Beranda dibatasi ke luar oleh bibir dan pipi yang mengandung otot-otot mimik dan karena itu gerakannya amat luas.

Geligi

Geligi terdiri atas dua baris gigi tertutup. Setiap baris gigi merupakan suatu garis melengkung yang pada rahang atas agak lain bentuknya daripada rahang bawah. Gigi pada rahang atas dan pada rahang bawah letaknya sedemikian rupa sehingga penampang terbesar setiap gigi rahang atas tepat menempati sela antara dua buah gigi rahang bawah dan sebaliknya. Jadi sewaktu mengunyah setiap gigi bekerja sama dengan dua buah gigi yang berlawanan letaknya.

Lambung

Lambung adalah bagian saluran pencernaan makanan yang melebar seperti kantong, terletak di bagian atas rongga perut sebelah kiri, dan untuk sebagian tertutup oleh alat-alat yang letaknya berdekatan seperti hati, usus besar dan limpa. Lambung berhubungan dengan alat-alat itu dan juga dengan dinding belakang rongga perut dengan perantara dengan beberapa lipatan salut perut.

g. Sistem Urinaria

Ginjal

Ginjal adalah suatu kelenjar berbentuk seperti kacang yang terletak pada dinding belakang rongga perut setinggi ruas-ruas tulang belakang sebelah atas, ginjal kiri letaknya lebih tinggi daripada ginjal kanan. Sisi ginjal yang menghadap ke dalam berbentuk cekung. Di sini masuk nadi ginjal (dari aorta) ke dalam ginjal. Nadi ini bercabang-cabang dalam jaringan ginjal.

Kandung kemih

Kandung kemih merupakan tempat berkumpulnya semua air kemih yang terpancar dari saluran ginjal. Dinding kandung kemih yang terdiri atas jaringan otot polos dapat menyesuaikan diri terhadap banyaknya air kemih di dalam kandung kemih, karena dapat mengendor apabila diisi perlahan-lahan dengan air kemih.

h. Sistem Reproduksi

Alat reproduksi laki-laki

Alat-alat reproduksi laki-laki dibagi atas bagian pembuat mani dan bagian penyalur mani. Bagian pertama berupa kelenjar kelamin, yaitu buah zakar yang membentuk sel-sel mani. Buah zakar kanan dan kiri tergantung di dalam sebuah lipatan kulit yang berbentuk kantong dan terletak di bawah tulang kemaluan yang dinamakan kandung buah zakar (skrotum). Pada sisi belakang setiap buah zakar terdapat anak buah zakar yang tergolong sebagai jalan penyalur.

Sel-sel mani keluar dari buah zakar dan masuk ke dalam anak buah zakar. Di sini sel-sel mani melalui suatu saluran halus yang berliku-liku dan di bagian bawah anak buah zakar beralih menjadi pipa mani, yang berjalan di depan tulang kemaluan ke atas, diiringi oleh nadi buah zakar dan anyaman pembuluh balik. Buah zakar, anak buah zakar dan tali mani diselubungi oleh beberapa kerudung dan juga selapis otot yang bernama otot pegantung yang dapat menarik buah zakar dan anak buah zakar ke atas.

Alat reproduksi perempuan

Alat-alat reproduksi perempuan terdiri atas indung telur, tabung rahim, rahim, liang senggama dan alat-alat kelamin luar. Indung telur berjumlah dua, terletak pada dinding sisi panggul kecil di sebelah kanan dan di sebelah kiri. Masing-masing indung telur tergantung pada beberapa ikat dan lipatan salut perut. Indung telur adalah kelenjar kelamin perempuan yang menghasilkan sel-sel kelamin, yaitu sel-sel telur.

Sel-sel telur dalam indung telur diselubungi oleh oleh suatu selubung yang terdiri atas sel-sel, keseluruhannya berupa bentuk yang dinamakan folikel atau gelembung Graaf. Pada perempuan yang telah masak kelamin, folikel yang

berkembang merupakan tonjolan pada permukaan indung telur, yang menyerupai permukaan buah srikaya. Setelah folikel masak, maka akan pecah sambil melemparkan ke luar sel telurnya yang kini terapung dalam rongga perut (kejadian ini disebut ovulasi).

i. Sistem Syaraf

Otak

Sistem saraf pusat berkembang dari suatu struktur yang berbentuk bumbung. Pada bumbung tersebut dapat dilihat sebuah dasar, sebuah atap dan dua dinding sisi sebagai pembatas suatu terusan yang terletak di tengah. Dalam perkembangan selanjutnya pada beberapa tempat bumbung tadi menjadi tebal, sedangkan pada tempat-tempat lain dindingnya tetap tinggal seperti semula. Di sebelah depan berkembang dua gelembung yang setangkup letaknya. Gelembung-gelembung ini kemudian menjadi kedua belahan otak besar. Di sebelah belakang terbentuk otak kecil, oleh karena itu atap bumbung di sini menjadi semakin tebal.

Sumsum Belakang

Sumsum belakang menyerupai batang kelubi yang penampangnya jorong. Letaknya dalam terusan tulang belakang anantara rongga tengkorak dan daerah pinggang. Penampangnya dari atas ke bawah semakin kecil, kecuali pada dua tempat, yaitu di daerah leher dan di daerah pinggang. Di tempat-tempat ini sumsum belakang agak melebar.

j. Sistem Endokrin

Kelenjar Himofise

Kelenjar himofise adalah suatu kelenjar endokrin yang terletak di dasar tengkorak, di dalam fosa hipofise tulang sphenoid. Kelenjar himofise memegang peranan penting dalam sekresi hormon dari semua organ-organ endokrin karena hormon-hormon yang dihasilkannya dapat mempengaruhi aktifitas kelenjar lainnya.

Kelenjar Tiroid

Kelenjar tiroid terdiri atas dua belah yang terletak di sebelah kanan batang tenggorok diikat bersama oleh jaringan tiroid dan yang melintasi batang

tenggorok di sebelah depan. Kelenjar tiroid merupakan kelenjar yang terdapat di dalam leher bagian depan bawah, melekat pada dinding pangkal tenggorok.

Fisiologi adalah turunan biologi yang mempelajari bagaimana kehidupan berfungsi secara fisik dan kimiawi. Istilah ini dibentuk dari kata Yunani Kuno, *physis*, “asal-usul” atau “hakikat”, dan, *logia*, “kajian”. Fisiologi, dari kata Yunani *physis* = ‘alam’ dan *logos* = ‘cerita’, adalah ilmu yang mempelajari fungsi mekanik, fisik, dan biokimia dari makhluk hidup. Fisiologi menggunakan berbagai metode ilmiah untuk mempelajari biomolekul, sel, jaringan, organ, sistem organ, dan organisme secara keseluruhan menjalankan fungsi fisik dan kimiawinya untuk mendukung kehidupan. Fisiologi dibagi menjadi fisiologi tumbuhan dan fisiologi hewan tetapi prinsip dari fisiologi bersifat universal, tidak bergantung pada jenis organisme yang dipelajari. Misalnya, apa yang dipelajari pada fisiologi sel khamir dapat pula diterapkan pada sel manusia. Fisiologi hewan bermula dari metode dan peralatan yang digunakan dalam pembelajaran fisiologi manusia yang kemudian meluas pada spesies hewan selain manusia. Fisiologi tumbuhan banyak menggunakan teknik dari kedua bidang ini. Cakupan subjek dari fisiologi hewan adalah semua makhluk hidup. Banyaknya subjek menyebabkan penelitian di bidang fisiologi hewan lebih terkonsentrasi pada pemahaman bagaimana ciri fisiologis berubah sepanjang sejarah evolusi hewan. Cabang ilmu lain yang berkembang dari fisiologi adalah biokimia, biofisika, biomekanika, dan farmakologi

Dengan mengetahui anatomi dan fisiologi tubuh manusia akan semakin jelas tindakan apa yang harus dilakukan, ternyata manusia adalah makhluk yang kompleks dan rumit, setiap inci dari penyusun tubuh manusia itu, menunjukkan betapa maha sempurna sang penciptanya

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Tidak ada definisi yang baku yang menyatakan apa itu hakikat pendidikan jasmani, perbedaan pendapat terjadi dikalangan para ahli Pendidikan jasmani dalam mendefinisikan dan memahami hakikat pendidikan jasmani tersebut.

Achmad paturusi menyatakan dalam *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga* bahwa:

“Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan siswa sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada yang menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya”⁶.

Pernyataan ini lengkap dan menyeluruh jika dilihat dari dimensi duniawi, yaitu bagaimana pendidikan jasmani mampu menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, namun belum lengkap jika dilihat dari kaca mata agama islam yang melihat sebuah permasalahan tidak hanya dari dimensi duniawi namun juga dimensi ukhrowi (akhirat).

Khalid bin Hamid al-Hazimiy dalam bukunya *Ushûlut Tarbiyatil Islâmiyah* menyebutkan:

“Bahwa pendidikan jasmani dalam pandangan islam adalah aktifitas menjaga dan mengembangkan potensi fisik (badan), agar dapat menjalankan perannya, yang ia diciptakan untuk itu”⁷

Berdasarkan paparan diatas, pernyataan yang dikemukakan oleh Khalid bin Hamid al-Hazimiy melengkapi pernyataan yang diungkap oleh Ahmad Patarusi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional, sehingga mampu mengembangkan potensi fisik (badan), agar dapat menjalankan perannya, yang ia diciptakan untuk itu.

⁶ Achmad Paturusi, *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2012 M, hal. 7.

⁷ Khalid bin Hamid al-Hazimiy, *Ushûlut Tarbiyatil Islâmiyah*, al-Madînah al-Munawarah: Dâr ‘Alâm al-Kutub, 2000 M,... hal. 195.

1. Perbedaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Olahraga Kesehatan

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Didalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan siswa. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berfikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Karena itu seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting daripada hasilnya.

Adapun pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina siswa agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada siswa diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Selanjutnya yang ditekankan disini adalah hasil dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana siswa menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai⁸.

Sedangkan Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau mengatasi keadaan gawat-darurat. Berbeda dengan olahraga prestasi yang menuntut kemampuan organ-organ tubuh secara maksimal, olahraga kesehatan justru melatih dan memelihara organ-organ tubuh untuk dapat tetap berfungsi normal dalam keadaan gerak (sehat dinamis) yang dengan demikian pasti normal pula dalam keadaan istirahat (sehat statis)⁹.

Dampak psikologis yang sangat positif dengan diterapkannya olahraga kesehatan di lembaga pendidikan adalah rasa kesetaraan dan kebersamaan di

⁸ Achmad Paturusi, *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*,... hal. 29.

⁹ Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013 M, hal. 27.

antara pelaku, olehkarena mereka semua merasa dapat dan mampu melakukan olahraga kesehatan dengan baik secara bersama-sama. Sebaliknya, bila olahraga kecabangan yang diterapkan (misalnya: tenis meja, bulutangkis, dan lain-lain) dapat menyebabkan banyak siswa/orang menjadi merasa terpinggirkan dari kegiatan olahraga, karena merasa tidak mampu berpartisipasi, khususnya bila telah mengait ke aspek sosio-ekonomis karena mahalnnya sarana, prasarana dan pelaksanaannya.

Konsep olahraga kesehatan adalah: padat gerak, bebas stres, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti, adekuat, massal, mudah, murah, meriah dan fisiologis (bermanfaat dan aman). Massal: ajang silaturahmi, ajang pencerahan stres, ajang komunikasi sosial. Jadi olahraga kesehatan membuat manusia menjadi sehat jasmani, rohani, dan sosial, yaitu sehat suturenya sesuai dengan konsep Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)¹⁰. Adekuat artinya cukup, yaitu cukup dalam waktu (10-30 menit tanpa henti) dan cukup dalam intensitasnya, intensitas olahraga kesehatan yang cukup yaitu apabila denyut nadi latihan mencapai 65-85% DNM (denyut nadi maksimal sesuai umur = 220 – umur dalam tahun). Masalah intensitas yang adekuat ini harus menjadi perhatian, terutama pada olahraga kesehatan sasaran-3¹¹.

Ciri olahraga kesehatan secara teknis-fisiologis adalah:

- a. Gerakannya mudah, sehingga dapat diikuti oleh orang kebanyakan dan seluruh peserta pada umumnya (bersifat massal).
- b. Intensitasnya sub-maksimal dan homogen (faktor keamanan), bukan gerakan-gerakan maksimal atau gerakan eksplosif maksimal.

¹⁰ yang mengemukakan bahwa: “sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat, ataupun kelemahan”

¹¹ Sasaran-1: Memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada, termasuk memelihara dan meningkatkan fleksibilitas dan kemampuan koordinasi. Sasaran-2 : Meningkatkan kemampuan otot untuk meningkatkan kemampuan geraknya lebih lanjut. Latihan dilakukan dengan menerapkan prinsip Pliometrik!. Sasaran-3 : Memelihara kemampuan aerobik yang telah memadai atau me-ningkatkannya untuk mencapai sasaran minimal katagori “sedang”. Sumber: <http://magisters2.blogspot.co.id/2011/04/sasaran-olahraga-kesehatan.html> diakses 17 agustus 2016 pukul 07.14 wib.

- c. Terdiri dari satuan-satuan gerak yang dapat (secara sengaja) dibuat untuk menjangkau seluruh sendi dan otot, serta dapat dirangkai untuk menjadi gerakan yang continue (tanpa henti). Adanya satuan gerakan merupakan faktor penting untuk dapat mengatur dosis dan intensitas olahraga kesehatan secara bertahap.
- d. Bebas stres (non kompetitif = tidak dipertandingkan).
- e. Diselenggarakan 3-5x/minggu (minimal 2x/minggu).
- f. Dapat mencapai intensitas antara 65-80% denyut nadi maksimal (DNM) sesuai umur¹².

Dapat disimpulkan bahwa perbedaan mendasarnya adalah Pendidikan jasmani lebih kepada peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar, yang kaya dengan koordinasi otot-otot syaraf yang halus, yang akan bermanfaat bagi kelangsungan hidup sehari-hari dan menjadi pondasi yang kuat untuk suatu cabang olahraga. Prestasi optimal, rekor, juara, tidak menjadi gol setting dalam pendidikan jasmani. Pendidikan olahraga lebih merupakan perpanjangan dari pendidikan jasmani, proses pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga. Sedangkan, olahraga kesehatan lebih kepada pengetahuan tentang pola hidup sehat.

2. Aspek-aspek Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum, lewat program pendidikan jasmani dapat diupayakan peranan pendidikan jasmani untuk mengembangkan kepribadian individu, tanpa pendidikan jasmani proses pendidikan akan menjadi pincang.

Untuk meneliti aspek penting dari pendidikan jasmani, dasar-dasar pemikiran seperti berikut ini perlu dipertimbangkan¹³:

- a. Kebugaran

¹² Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Kesehatan Olahraga*,... hal. 31-32.

¹³ Achmad Paturusi, *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*,... hal. 20-23.

Kebugaran akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur, dan berkesinambungan, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, yang didukung oleh sistem kerja pendukung lainnya. Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan, dan kelenturannya, demikian halnya dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

b. Kesehatan

Pendidikan jasmani dapat juga membentuk gaya hidup yang sehat, dengan kesadarannya siswa akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukannya di sepanjang hayatnya, sikap itulah yang kemudian akan membawa siswa pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*. Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Siswa-siswa di didik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental, moral, dan spiritual. Tanda-tandanya adalah siswa lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tentram dalam kehidupan sehari-harinya.

c. Keterampilan fisik

Keterlibatan siswa dalam asuhan berbagai permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan siswa yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan, keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar, misalnya berlari, melempar dan menendang, serta keterampilan khusus seperti senam dan renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Prinsip-prinsip Gerak

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang prinsip-prinsip gerak, pengetahuan tersebut akan membuat siswa mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakan akan lebih bermakna. Sebagai contoh, siswa harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika siswa sedang berusaha menjaga keseimbangannya. Mereka juga diharapkan mengerti mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih tidak teratur. Namun demikian, sumbangan pendidikan jasmani pun bukan hanya bersifat fisik semata, melainkan merambah pada peningkatan kemampuan olah pikir, seperti kemampuan membuat keputusan dan olah rasa seperti kemampuan memahami perasaan orang lain atau empati.

e. Kemampuan berfikir

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh siswa dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berfikir siswa. Namun demikian, dapat ditegaskan bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berfikir dan daya analisis siswa ketika terlihat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar siswa dalam hal membuat keputusan.

Taktik dan strategi yang melekat dalam berbagai permainan pun perlu dianalisis dengan baik untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat. Secara tidak langsung, keterlibatan siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani merupakan latihan untuk menjadi pemikir dan pengambil keputusan yang mandiri.

Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran siswa. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasar merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi siswa-siswa untuk memikirkan pemecahannya.

f. Kepekaan Rasa

Dalam hal olah rasa, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik, kegiatan yang selalu melibatkan siswa dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkup sosial. Dalam kehidupan sosial, setiap individu akan belajar bertanggung jawab melaksanakan perannya sebagai anggota masyarakat, didalam masyarakat banyak norma yang harus ditaati dan aturan main yang melandasinya. Melalui pendidikan jasmani, norma dan aturan juga dipelajari, dihayati dan diamalkan.

Untuk dapat berfikir aktif siswa pun akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus mengasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Sesungguhnya bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skill*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat.

Keterampilan yang dipelajari bukan hanya keterampilan gerak dan fisik semata, melainkan terkait pula dengan keterampilan sosial, seperti berempati pada orang lain, menahan sabar, memberikan respek dan penghargaan pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi, serta banyak lagi. Seorang ahli menyebutkan bahwa kesemua keterampilan di atas adalah keterampilan hidup, sementara pendapat ahli lainnya memilih istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

g. Keterampilan Sosial

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri, dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Siswa-siswa yang rendah kemampuan pengendalian dirinya biasanya ingin memecahkan masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melanggar berbagai ketentuan.

Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih keterampilan mengendalikan diri, membina ketekunan dan motivasi diri. Setiap adegan pembelajaran dalam permainan dapat dijadikan arena dialog dan

perenungan tentang apa sisi baik-buruknya suatu keputusan. Sebagai contoh, jika dalam sebuah proses pendidikan jasmani terjadi pertentangan antara dua orang siswa, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab-sebab pertentangan diteliti dan guru memancing pendapat siswa-siswa tentang apa perlunya mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

Demikian dalam setiap adegan proses permainan yang memerlukan kesiapan mentaati peraturan permainan. Disamping guru mempertanyakan pentingnya peraturan untuk ditaati, guru juga mengundang siswa untuk melihat berbagai konsekuensinya jika peraturan itu dilanggar. Lalu guru dapat menanyakan pendapat siswa tentang tujuan berolahraga. Misalnya guru bertanya “apakah memenangkan pertandingan dengan segala cara bisa dibenarkan?”, “apakah kalah dalam suatu permainan benar-benar merugikan?” bahkan lebih jauh lagi mungkin guru bisa memilih topik di luar kejadian yang mereka alami sendiri, misalnya topik tentang tawuran antar pelajar dari sekolah berbeda. Topik ini menarik untuk dibicarakan dari sisi moral serta akibatnya terhadap kehidupan masyarakat.

h. Kepercayaan Diri dan Citra Diri

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri siswa akan berkembang. Secara umum citra diri diartikan sebagai cara kita menilai diri kita sendiri. Citra diri ini merupakan dasar untuk perkembangan kepribadian siswa. Dengan citra diri yang baik seseorang merasa aman dan berkeinginan untuk mengeksplorasi dunia. Dia mau dan mampu mengambil resiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stres. Cara membina citra diri ini tidak cukup hanya dengan selalu berucap “saya pasti bisa” atau “saya paling bagus”, tetapi perlu dinyatakan dalam usaha dan pembiasaan perilaku. Disitulah pendidikan jasmani menyediakan kesempatan pada siswa untuk membuktikannya.

Ketika siswa-siswa berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang dan ia merasa optimis atau mampu berbuat sesuatu, dengan perasaan itu siswa-siswa akan merasa bahwa

dirinya memiliki kemampuan yang baik dan pada gilirannya akan mempengaruhi pula kualitas usahanya dilain waktu, agar sama seperti yang dicitrakannya. Bila siswa merasa gagal sebelum berusaha, keadaan ini disebut perasaan negatif, lawan dari perasaan positif.

Kejadian demikian yang berulang-ulang akan memperkuat kepercayaan bahwa dirinya memang memiliki kemampuan, sehingga terbentuk menjadi kepercayaan diri yang kuat. Karena itu, penting bagi guru pendidikan jasmani untuk menyajikan tugas-tugas belajar yang bisa menyediakan pengalaman sukses dan menimbulkan perasaan berhasil pada setiap siswa.

3. Tujuan Pendidikan Jasmani

Para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina siswa muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat. Tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani itu dapat berupa permainan atau olahragayang terpilih. Kegiatan itu pada dasarnya dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian siswa secara menyeluruh. Karena itu ada para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, tujuan pembelajarannya meliputi domain kognitif, psikomotor dan afektif. Jadi pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

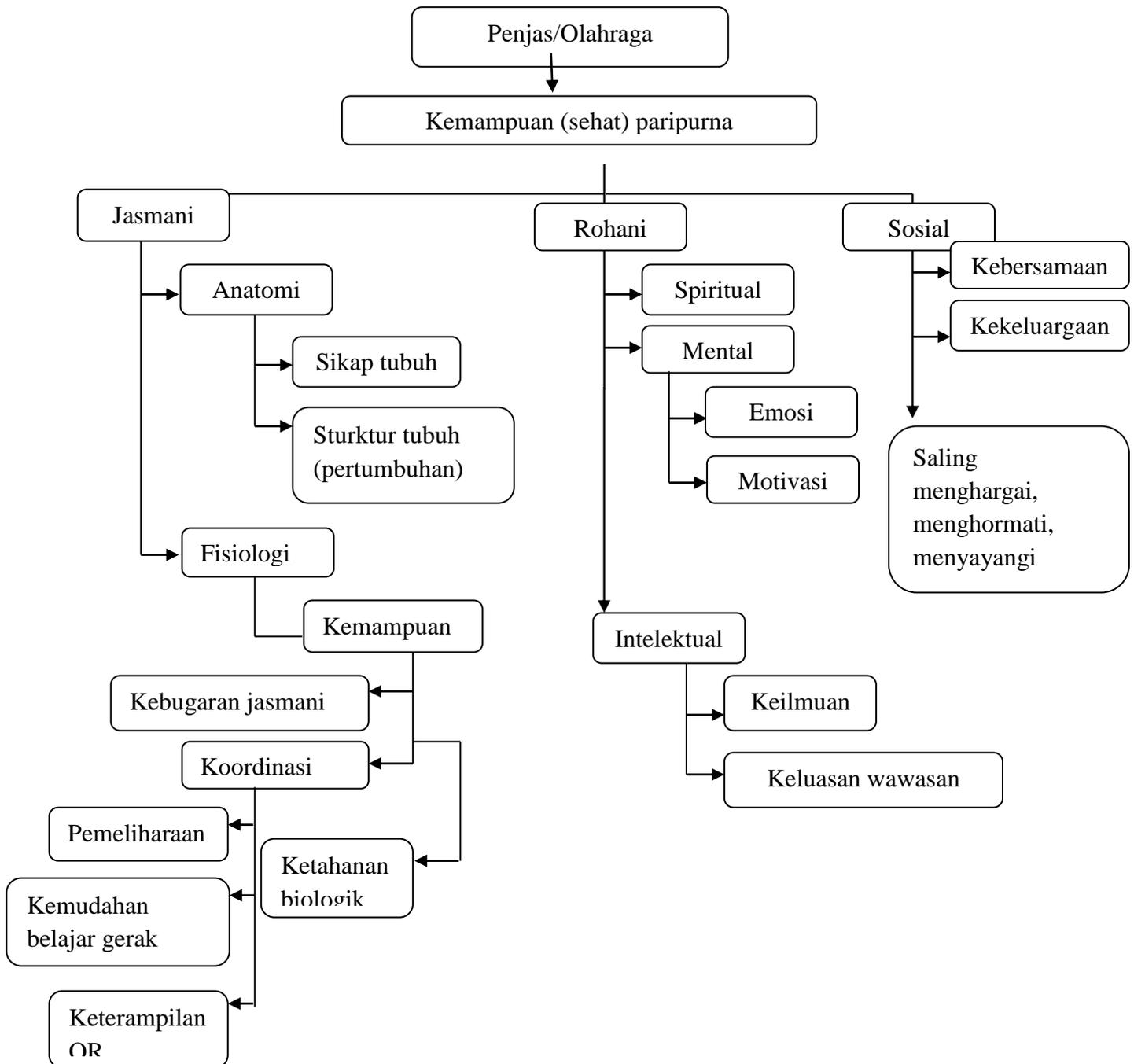
- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa untuk berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan percaya diri dan kemampuan menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasi siswa dalam aneka aktivitas jasmani.
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.

- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.
- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- f. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan dan olahraga.

Betapa penting peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembinaan mutu sumber daya manusia, khususnya di lembaga-lembaga kependidikan dan lembaga-lembaga lain yang membina sumber daya manusia pada umumnya. Acuan pembinaan sumber daya manusia adalah sehat paripurna sesuai konsep sehat rumusan WHO, dan inilah falsafah dasar bagi pembinaan kesehatan, yang berarti pembinaan mutu sumber daya manusia dalam ilmu kesehatan olahraga¹⁴.

¹⁴ Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, ... hal. 15.

Diagram-A
Sehat Paripurna WHO



B. Pendidikan Jasmani antara Teori dan Penerapan (Praktek)

Tidak dapat dipungkiri bahwa mendekatkan jarak antara teori dan praktek adalah suatu pekerjaan yang tidak mudah, bahkan terkadang antara teori dan praktek terjadi kontradiksi yang sulit untuk dikomunikasikan, namun untuk mendekatkan jarak antara teori dan praktek ada beberapa pendekatan yang bisa dilakukan dengan beberapa teori belajar yang penulis ketahui, teori belajar merupakan upaya untuk mendeskripsikan bagaimana manusia belajar, sehingga membantu kita semua memahami proses inern yang kompleks dari belajar.

1. Behaviorisme

Teori belajar behavioristik adalah sebuah teori tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Teori ini lalu berkembang menjadi aliran psikologi belajar yang berpengaruh terhadap arah pengembangan teori dan praktek pendidikan serta pembelajaran yang dikenal sebagai aliran behavioristik, teori ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar.

Teori behavioristik dengan model hubungan stimulus responnya, memposisikan orang yang belajar sebagai individu yang pasif. Respon atau perilaku tertentu dengan menggunakan metode penelitian atau pembiasaan semata. Munculnya perilaku akan semakin kuat apabila diberikan penguatan dan akan menghilang jika diberikan hukuman.

Belajar merupakan akibat adanya interaksi antara stimulus dan respon¹⁵. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan perilakunya. Menurut teori ini dalam belajar yang penting adalah input yang berupa stimulus dan output yang berupa respon. Stimulus adalah apa saja yang diberikan guru kepada siswa, sedangkan respon berupa reaksi atau tanggapan siswa terhadap stimulus yang diberikan oleh guru tersebut.

Proses yang terjadi sekarang antara stimulus dan respon tidak penting untuk diperhatikan karena tidak dapat diamati dan tidak dapat diukur. Yang dapat

¹⁵ R.E Slavin, *Educational Psychologi: Theory and Practice*, Boston: Allyn and bacon, 2000 M, hal.143.

diamati adalah stimulus dan respon, oleh karena itu apa yang diberikan guru (stimulus) dan apa yang diterima oleh siswa berupa respon harus dapat diamati dan diukur. Teori ini mengutamakan pengukuran, sebab pengukuran merupakan suatu hal penting untuk melihat terjadi atau tidaknya perubahan tingkah laku tersebut.

Sebagaimana telah dipaparkan bahwa teori behavioristik merupakan salah satu pendekatan untuk memahami perilaku individu, memandang individu dari sisi jasmani dan mengabaikan aspek-aspek mental. Dengan kata lain behavioristik tidak mengakui adanya kecerdasan, bakat, minat dan perasaan individu dalam suatu belajar. Peristiwa belajar semata-mata melatih refleks-refleks sedemikian rupa sehingga menjadi kebiasaan yang dikuasai individu.

Penerapan Teori Behavioristik dalam Pembelajaran Penjas

Penerapan teori behavioristik dalam kegiatan pembelajaran penjas tergantung dari beberapa hal seperti: tujuan pembelajaran, sifat materi pelajaran, karakteristik pebelajar, media dan fasilitas pembelajaran yang tersedia. Pembelajaran penjas yang dirancang dan berpijak pada teori behavioristik memandang bahwa pengetahuan adalah obyektif, pasti, tetap, tidak berubah. Pengetahuan telah terstruktur dengan rapi, sehingga belajar adalah perolehan pengetahuan, sedangkan mengajar adalah memindahkan pengetahuan (*transfer of knowledge*) ke orang yang belajar atau pebelajar. Fungsi mind atau pikiran adalah untuk menjiplak struktur pengetahuan yang sudah ada melalui proses berpikir yang dapat dianalisis dan dipilah, sehingga makna yang dihasilkan dari proses berpikir seperti ini ditentukan oleh karakteristik struktur pengetahuan tersebut. Pebelajar diharapkan akan memiliki pemahaman yang sama terhadap pengetahuan yang diajarkan. Artinya, apa yang dipahami oleh pengajar atau guru itulah yang harus dipahami oleh murid.

Demikian halnya dalam pembelajaran penjas, pebelajar dianggap sebagai objek pasif yang selalu membutuhkan motivasi dan penguatan dari pendidik. Oleh karena itu, para pendidik mengembangkan kurikulum yang terstruktur dengan menggunakan standar-standar tertentu dalam proses pembelajaran yang harus dicapai oleh para pebelajar. Begitu juga dalam proses evaluasi belajar pebelajar

diukur hanya pada hal-hal yang nyata dan dapat diamati sehingga hal-hal yang bersifat tidak teramati kurang dijangkau dalam proses evaluasi.

Karena teori behavioristik memandang bahwa pengetahuan telah terstruktur rapi dan teratur, maka pebelajar atau orang yang belajar harus dihadapkan pada aturan-aturan yang jelas dan ditetapkan terlebih dulu secara ketat. Pembiasaan dan disiplin menjadi sangat esensial dalam belajar, sehingga pembelajaran lebih banyak dikaitkan dengan penegakan disiplin. Kegagalan atau ketidakmampuan dalam penambahan pengetahuan dikategorikan sebagai kesalahan yang perlu dihukum dan keberhasilan belajar atau kemampuan dikategorikan sebagai bentuk perilaku yang pantas diberi hadiah. Demikian juga, ketaatan pada aturan dipandang sebagai penentu keberhasilan belajar. Pebelajar atau peserta didik adalah objek yang berperilaku sesuai dengan aturan, sehingga kontrol belajar harus dipegang oleh sistem yang berada di luar diri pebelajar.

Tujuan pembelajaran penjas menurut teori behavioristik ditekankan pada penambahan pengetahuan, sedangkan belajar sebagai aktivitas “mimetic”, yang menuntut pebelajar untuk mengungkapkan kembali pengetahuan yang sudah dipelajari dalam bentuk laporan, kuis, atau tes. Penyajian isi atau materi pelajaran menekankan pada ketrampilan yang terisolasi atau akumulasi fakta mengikuti urutan dari bagian ke keseluruhan. Pembelajaran penjas mengikuti urutan kurikulum secara ketat, sehingga aktivitas belajar lebih banyak didasarkan pada buku teks/buku wajib dengan penekanan pada ketrampilan mengungkapkan kembali isi buku teks/buku wajib tersebut. Pembelajaran dan evaluasi menekankan pada hasil belajar.

Jadi kesimpulan penerapan teori behaviorisme dalam pembelajaran penjas menurut penulis penjas dirasakan kurang pas karena kurang memberikan ruang gerak yang bebas bagi pebelajar untuk berkreasi, bereksperimentasi dan mengembangkan kemampuannya sendiri. Karena sistem pembelajaran tersebut bersifat otomatis-mekanis dalam menghubungkan stimulus dan respon sehingga terkesan seperti kinerja mesin atau robot. Akibatnya pebelajar penjas kurang mampu untuk berkembang sesuai dengan potensi yang ada pada diri mereka.

Padahal pembelajaran penjas merupakan pembelajaran yang menomersatukan gerak untuk berkreasi dan untuk mendapatkan kesehatan.

2. Kognitivisme

Menjelang berakhirnya tahun 1950-an banyak muncul kritik terhadap behaviorisme. Banyak keterbatasan dari behaviorisme dalam menjelaskan berbagai masalah yang berkaitan dengan belajar. Banyak pakar psikologi waktu itu yang berpendapat behaviorisme terlalu fokus pada respons dari suatu stimulus dan perubahan perilaku yang dapat diamati.

Kognitivis mengalihkan perhatiannya pada “otak”. Mereka berpendapat bagaimana manusia memproses dan menyimpan informasi sangat penting dalam proses belajar. Akhirnya proposisi (gagasan awal) inilah yang menjadi fokus baru mereka. Kognitivisme tidak seluruhnya menolak gagasan behaviorisme, namun lebih cenderung meluasannya, khususnya pada gagasan eksistensi keadaan mental yang bisa mempengaruhi proses belajar. Pakar psikologi kognitif modern berpendapat bahwa belajar melibatkan proses mental yang kompleks, termasuk memori, perhatian, bahasa, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Mereka meneliti bagaimana manusia memproses informasi dan membentuk representasi mental dari orang lain, objek, dan kejadian.

Konsep sentral teori kognitif adalah kemampuan berbahasa anak berasal dari kematangan kognitifnya. Proses belajar bahasa secara kognitif merupakan proses berpikir yang kompleks karena menyangkut lapisan bahasa yang terdalam. Lapisan bahasa tersebut meliputi: ingatan, persepsi, pikiran, makna, dan emosi yang saling berpengaruh pada struktur jiwa manusia. Bahasa dipandang sebagai manifestasi dari perkembangan aspek kognitif dan afektif.

Penerapan Teori Kognitivisme dalam Pembelajaran Penjas

Penerapan teori kognitivisme dalam kegiatan pembelajaran penjas tergantung dari beberapa hal seperti dalam melaksanakan kegiatan perancangan pembelajaran, yang meliputi: (1) Peserta didik akan lebih mampu mengingat dan memahami sesuatu apabila pelajaran tersebut disusun berdasarkan pola dan logika

tertentu; (2) Penyusunan materi pelajaran harus dari yang sederhana ke yang rumit. Untuk dapat melakukan tugas dengan baik peserta didik harus lebih tahu tugas-tugas yang bersifat lebih sederhana; (3) Belajar dengan memahami lebih baik dari pada menghafal tanpa pengertian. Sesuatu yang baru harus sesuai dengan apa yang telah diketahui siswa sebelumnya. Tugas guru disini adalah menunjukkan hubungan apa yang telah diketahui sebelumnya; (4) Adanya perbedaan individu pada siswa harus diperhatikan karena faktor ini sangat mempengaruhi proses belajar siswa. Perbedaan ini meliputi kemampuan intelektual, kepribadian, kebutuhan akan sukses dan lain-lain¹⁶.

Jadi kesimpulan penerapan teori behaviorisme dalam pembelajaran penjas menurut penulis untuk penganut teori kognitivisme, model pembelajaran yang dapat digunakan adalah model pembelajaran yang mengarah pada proses pengolahan informasi. Guru penjas harus menentukan pembelajaran dan menentukan topik yang harus dipelajari siswa secara aktif serta mengembangkan metode pembelajaran untuk merangsang kreatifitas dan cara berfikir siswa.

3. Konstruktivisme

Dalam perkembangan selanjutnya, arus utama kognitivisme bergeser ke konstruktivisme. Para kognitivistis pun mengikuti dinamika perubahan menuju konstruktivis. Konstruktivisme memandang belajar sebagai proses di mana pembelajar secara aktif mengkonstruksi atau membangun gagasan-gagasan atau konsep-konsep baru didasarkan atas pengetahuan yang telah dimiliki di masa lalu atau ada pada saat itu. Dengan kata lain, “belajar melibatkan konstruksi pengetahuan seseorang dari pengalamannya sendiri oleh dirinya sendiri”.

Dengan demikian, belajar menurut konstruktivis merupakan upaya keras yang sangat personal, sedangkan internalisasi konsep, hukum, dan prinsip-prinsip umum sebagai konsekuensinya seharusnya diaplikasikan dalam konteks dunia nyata. Guru bertindak sebagai fasilitator yang meyakinkan siswa untuk

¹⁶ Toeti Sukamto, *Pengembangan Pembelajaran SD*, Jakarta: Universitas Terbuka, 1992 M, hal. 36.

menemukan sendiri prinsip-prinsip dan mengkonstruksi pengetahuan dengan memecahkan problem-problem yang realistis.

Konstruktivisme juga dikenal sebagai konstruksi pengetahuan sebagai suatu proses sosial. Kita dapat melakukan klarifikasi dan mengorganisasi gagasan mereka sehingga kita dapat menyuarakan aspirasi mereka. Hal ini akan memberi kesempatan kepada kita mengelaborasi apa yang mereka pelajari. Kita menjadi terbuka terhadap pandangan orang lain Hal ini juga memungkinkan kita menemukan kejanggalan dan inkonsistensi karena dengan belajar kita bisa mendapatkan hasil terbaik.

Konstruktivisme dengan sendirinya memiliki banyak variasi, seperti *Generative Learning*, *Discovery Learning*, dan *knowledge building*. Konstruktivisme membangkitkan kebebasan eksplorasi siswa dalam suatu kerangka atau struktur. Dalam sudut pandang lainnya, konstruktivisme merupakan seperangkat asumsi tentang keadaan alami belajar dari manusia yang membimbing para konstruktivis mempelajari teori metode mengajar dalam pendidikan. Nilai-nilai konstruktivisme berkembang dalam pembelajaran yang didukung oleh guru secara memadai berdasarkan inisiatif dan arahan dari siswa sendiri.

Ada istilah lain yang sering disalahartikan sama dengan konstruktivisme, yaitu *maturationisme*. Konstruktivisme (yang merupakan perkembangan kognitif) merupakan suatu aliran yang didasarkan pada gagasan bahwa proses dialektika atau interaksi dari perkembangan dan pembelajaran melalui konstruksi aktif dari siswa sendiri yang difasilitasi dan dipromosikan oleh orang dewasa Sedangkan, aliran *maturationisme* romantik didasarkan pada gagasan bahwa perkembangan alami siswa dapat terjadi tanpa intervensi orang dewasa dalam lingkungan yang penuh kebebasan.

Penerapan Teori Konstruktivisme dalam Pembelajaran Penjas

Adapun untuk yang menganut teori belajar konstruktivisme, maka model pembelajaran yang dikembangkan adalah model pembelajaran yang bersifat interaktif dan model pembelajaran yang berpusat pada masalah. Hal ini didasarkan

pada salah satu prinsip yang dianut oleh konstruktivisme, yaitu bahwa setiap siswa menstruktur pengetahuannya sendiri berdasarkan pengalaman dan hasil interaksinya dengan lingkungan sekitar, jadi pengetahuan itu tidak begitu saja diberikan oleh guru.

Seorang guru penjas memberi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan dipelajari sebelum melakukan praktek. Sehingga siswa diberi kesempatan untuk berbicara atau mengemukakan pendapatnya. Selain itu juga dilakukan di akhir pembelajaran, siswa diberi kesempatan berpendapat mengenai proses pembelajaran yang telah dilakukan. Apakah dapat membuat siswa senang, bisa berkreasi, dan tentunya penguasaan materi yang telah diajarkan. Untuk menambah agar siswa mampu mengembangkan pola pikirnya, siswa juga dapat diberi tugas berkelompok, sehingga mereka akan mencoba memecahkan masalah secara bersama-sama.

4. Sibernetik

Menurut teori sibernetik, belajar adalah pengolahan informasi. Teori ini mempunyai kesamaan dengan teori kognitif yang mementingkan proses belajar dari pada hasil belajar. Hanya saja system informasi yang diproses yang akan dipelajari siswa leboh dipentingkan. Hal lain yang berkaitan dengan teori sibernetik adalah bahwa tidak ada satu proses belajar yang ideal untuk segala situasi, dan yang cocok untuk semua siswa. Sebab cara belajar sangat ditentukan oleh system informasi. Komponen pemrosesan informasi dipilah berdasarkan perbedaan fungsi, kapasitas, bentuk informasi, serta proses terjadinya “lupa”.

Sejalan dengan teori pemrosesan informasi, Ausubel¹⁷ mengemukakan bahwa perolehan pengetahuan baru merupakan fungsi srtuktur kognitif yang telah dimiliki individu. Reigeluth dan Stein¹⁸ mengatakan pengetahuan ditata didalam struktur kognitif secara hirarkis. Ini berarti pengetahuan yang lebih umum dan

¹⁷ David P. Ausabel, *Education Psychologi: A Cognitive View*, New York and Toronto: Holt, Rinehart and Winston, 1968 M, hal. 235.

¹⁸ C.M Reigeluth dan Stein F.S, *The Elaboration Theories and Model: Instructional Desing Theories A Model: An Overview of Their Current Status*, Hillsdale N.J: Lawrence Erlbaum Associettes, 1983 M, hal. 335.

abstrak yang diperoleh lebih dulu oleh individu dapat mempermudah perolehan pengetahuan baru yang rinci.

Proses pengolahan informasi dalam ingatan dimulai dari proses penyandian informasi (encoding), diikuti dengan penyimpanan informasi (storage), dan diakhiri dengan mengungkapkan kembali informasi-informasi yang telah disimpan dalam ingatan (retrieval). Ingatan terdiri dari struktur informasi yang terorganisasi dan proses penelusuran bergerak secara hirarkhis, dari informasi yang paling umum dan inklusif ke informasi yang paling umum dan rinci, sampai informasi yang diinginkan diperoleh.

Teori siberetik sebagai teori belajar dikritik karena lebih menekankan pada system informasi yang akan dipelajari, sedangkan bagaimana proses belajar berlangsung sangat ditentukan oleh system informasi tersebut. Selain itu teori ini tidak membahas proses belajar secara langsung sehingga hal ini menyulitkan penerapannya.

Teori ini memandang manusia sebagai pengolah informasi yang akan dipelajari, pemikir, dan pencipta. Sehingga diasumsikan manusia mampu mengolah, menyimpan, dan mengorganisasikan informasi.

Teknologi ini juga dimanfaatkan dunia pendidikan terutama guru untuk berkomunikasi sesama relasi, mencari handout (buku materi ajar), menerangkan materi pelajaran atau pelatihan, bahkan untuk mengevaluasi hasil belajar siswa.

Prinsip dasar teori siberetik yaitu menghargai adanya 'perbedaan', bahwa suatu hal akan memiliki perbedaan dengan yang lainnya, atau bahwa sesuatu akan berubah seiring perkembangan waktu. Pembelajaran digambarkan sebagai: Input=> Proses =>Output.

Teori siberetik diimplementasikan dalam beberapa pendekatan pengajaran (teaching approach) dan metode pembelajaran, yang sudah banyak diterapkan di Indonesia. Misalnya virtual learning, e-learning, dll.

Penerapan Teori Siberetik dalam Pembelajaran Penjas

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat diambil contoh penggunaan media pembelajaran saat berlangsungnya proses belajar mengajar.

Hal itu tentu menjadikan proses belajar siswa semakin mudah dan lancar, sehingga siswa mudah dalam menerima materi atau bahan ajar yang dijelaskan oleh guru. Dampaknya guru lebih mudah dalam menerangkan dan siswa juga lebih mudah dalam menerima materinya. Pemutaran video atau penjelasan menggunakan gambar/visual akan banyak membantu, karena siswa dapat mencontoh dari gambar atau video tersebut.

BAB III

PENERAPAN PENDIDIKAN JASMANI

A. Penerapan Pendidikan Jasmani di Tingkat Sekolah Dasar

Pendidikan formal terdiri dari beberapa tingkatan diantaranya tingkat SD, SLTP, SLTA dan PT. Masing-masing tingkatan memiliki kualifikasi kemampuan yang berjenjang secara akademik, maupun keterampilan dan aspek kematangan jiwa.

Pendidikan Dasar (SD) memiliki peran yang strategis dalam membentuk manusia seutuhnya, di mana pendidikan SD merupakan fondasi bagi pembentukan kecerdasan, keterampilan dan sikap. Berbagai bidang studi yang ada di pendidikan dasar memiliki tujuan dan arah yang sama dalam membentuk peserta didik yang memiliki kemampuan intelegensi, keterampilan gerak dan sikap yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan fisik dan psikisnya.

Sekolah dasar (disingkat SD; bahasa Inggris: *Elementary School* atau *Primary School*) adalah jenjang paling dasar pada pendidikan formal di Indonesia. Sekolah dasar ditempuh dalam waktu 6 tahun, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Saat ini siswa kelas 6 diwajibkan mengikuti Ujian Nasional, yang mempengaruhi kelulusan siswa. Lulusan sekolah dasar dapat melanjutkan pendidikan ke tingkat SLTP/SMP

Pelajar sekolah dasar umumnya berusia 7-12 tahun. di Indonesia, setiap warga negara berusia 7-15 tahun wajib mengikuti pendidikan dasar, yakni sekolah dasar (atau sederajat) 6 tahun dan sekolah menengah pertama (atau sederajat) 3 tahun.

Sekolah dasar diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Sejak diberlakukannya otonomi daerah pada tahun 2001, pengelolaan sekolah dasar negeri (SDN) di Indonesia yang sebelumnya berada di bawah Departemen Pendidikan Nasional, kini menjadi tanggung jawab pemerintah daerah kabupaten/kota. Sedangkan Departemen Pendidikan Nasional hanya berperan sebagai regulator dalam bidang standar nasional pendidikan. Secara struktural, sekolah dasar negeri merupakan unit pelaksana teknis dinas pendidikan kabupaten/kota.

Dari berbagai bidang studi yang ada di SD salah satu diantaranya adalah bidang studi Pendidikan Jasmani, di mana Pendidikan Jasmani orientasi pendidikannya bertumpu pada pencapaian kematangan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor di mana Pendidikan Jasmani mengembangkan kemampuan dasar daya berpikir cepat dan tepat dibarengi dengan kemampuan pengembangan gerak dasar tubuh serta pembentukan nilai-nilai sportivitas yang menjunjung tinggi kepatuhan terhadap aturan, jujur, disiplin, mengakui kelebihan orang lain, menerima kekurangan diri, tidak sombong dan kesatria. Hal-hal tersebut merupakan tanggung jawab pendidikan jasmani untuk dapat mewujudkannya, sehingga Pendidikan Jasmani memiliki peran yang besar dalam pembentukan fisik dan mental siswa SD.

Kurikulum SD terus berubah, khusus kurikulum penjas, telah menalami perubahan nama mata pelajaran dan substansinya, mulai dengan istilah Pendidikan Jasmani, Olahraga Kesehatan, Penjaskes, Penjas, dan terakhir Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pergantian nama kurikulum penjas ini, berkonsekuensi kepada perubahan berbagai infrastruktur pembelajaran mulai dari penentuan tujuan, penentuan isi, proses (strategi dan pendekatan) serta evaluasinya.

Namun demikian apapun istilahnya iklim belajar yang terjadi harus bersuasanakan ke SD-an. Adapun iklim belajar ke SD-an harus tercermin seperti yang ditulis oleh Rusli Lutan¹ sebagai berikut:

Pertama, penjaskes merupakan upaya sistematis untuk pengembangan kepribadian siswa, seperti pengembangan hormat diri (self esteem), kepercayaan diri, toleransi sesama kawan, dll.

Kedua, isi dan tugas ajar (learning task) diselaraskan dengan tingkat perkembangan siswa. Kegiatan banyak ditandai oleh suasana kebebasan untuk menyatakan diri dan bermain secara leluasa untuk mengenal lingkungan dalam situasi yang menggembirakan.

Ketiga, meskipun arah dari pengajaran, khususnya pendidika jasmani juga peduli dengan pengembangan keterampilan suatu cabang olahraga, tetapi tekanannya lebih banyak pada pengembangan kemampuan gerak umum dan menyeluruh. Kalaupun kegiatan itu diarahkan bagi pengenalan suatu cabang olahraga, namun tugas gerak, alat dan pelaksanaannya diubah dan disesuaikan dengan kemampuan siswa.

Keempat, model pembelajaran lebih banyak ditandai oleh pemberian kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan diri, berinisiatif dan memecahkan persoalan secara kreatif. Namun demikian, guru tetap memiliki peranan penting dalam mengelola proses belajar-mengajar.

Kelima, meskipun tujuan intruksional umum dan khusus yang menjadi sasaran belajar, tetapi diupayakan agar dampak pengiring positif yang menyangkut perkembangan penalaran dan sifat-sifat lainnya seperti disiplin, kejujuran, dll.

Pesoalan kekurangan alat menjadi penghambat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD. Berkenaan dengan penggunaan alat yang minim untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran. Harus disiasati dengan merencanakan pembelajaran dengan sebaik-baiknya dengan cara menempatkan alat-alat dibeberapa tempat sesuai dengan kebutuhan.

¹ Rusli Lutan, "Integrasi Teori Kurikulum dan Teori Pengajaran: Inovasi Kearah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Ke SD an" dalam *Mimbar Pendidikan*, 1997 M, hal. 1-2.

Alat ditempatkan dan digunakan pada posisi yang aman dan memungkinkan siswa berpartisipasi secara merata dan maksimal. Hindarkan waktu terbuang akibat siswa lama dalam menunggu giliran.

Tidak selamanya alat yang dibutuhkan tersedia, dalam hal ini guru pendidikan jasmani harus kreatif membuat alat-alat sendiri sesuai dengan kebutuhan bahan pelajaran. Kreatifitas memanfaatkan sumber-sumber lokal mengatasi masalah tersebut.

Pengelolaan penggunaan waktu dimulai dari pemanasan, inti, pelajaran dan penutup pelajaran memerlukan keputusan yang tepat. Hal ini terkait dengan kemampuan guru yang membaca perasaan dan suasana kelas. Hal ini terkait dengan upaya guru memusatkan perhatian kelas, penghalusan tugas ajar dan timing yang tepat untuk memberhentikan aktifitas dalam evaluasi.

Penggunaan ruang tergantung pada jenis tugas yang diajarkan. Cara termudah menentukan batas adalah membuat garis dari kapur atau objek lain, memasak patok atau tanda-tanda lainnya. Bila lapangan luas maka guru bisa membuat petak-petak wilayah yang akan digunakan oleh siswa.

Partisipasi siswa dapat ditingkatkan melalui perencanaan penggunaan ruangan yang tersedia yang disesuaikan besarnya kelas. Batas lapangan yang dipakai belajar siswa harus jelas dipahami oleh siswa.

Pengaturan formasi bertujuan untuk memaksimalkan partisipasi siswa. Kesempatan belajar termasuk kejelasan informasi tergantung pada formasi dan posisi siswa kaitannya dengan posisi alat, luas lapangan atau ruangan.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat,

- ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.
 5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
 6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
 7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Standar kompetensi dan kompetensi dasar tingkat SD, MI, dan SDLB Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI)²:

Kelas I, Semester 1

1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.
 - b. Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun ataupun menekuk dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.

²Tim Redaksi “RPP dan Silabus Penjaskes SD” dalam <http://jasapengetikancibinong.blogspot.co.id/2015/09/rpp-dan-silabus-penjaskes-sd.html> diakses rabu 31 agustus 2016 pukul 11.41 wib.

- c. Mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.
2. Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam berbagai posisi.
 - a. Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berdiri.
 - b. Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berjalan.
3. Mempraktikkan senam lantai sederhana tanpa alat dan nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak keseimbangan statis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin.
 - b. Mempraktikkan gerak keseimbangan dinamis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin.
4. Mengungkapkan perasaan melalui gerak berirama dan nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak bebas berirama tanpa menggunakan musik dan nilai disiplin dan kerjasama.
 - b. Mempraktikkan gerak bebas berirama menggunakan musik dan nilai disiplin dan kerjasama.
5. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Menjaga kebersihan diri yang meliputi kuku dan kulit.
 - b. Mengenal pentingnya imunisasi.

Karakter siswa yang diharapkan :Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*Responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas I, Semester 2

6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya.

- a. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat ke berbagai arah dengan berbagai pola dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, kejujuran, tanggung jawab dan toleransi.
 - b. Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk dalam permainan sederhana, dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab.
 - c. Mempraktikkan gerak dasar menangkap obyek berbagai ukuran dalam permainan sederhana, dan kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab.
7. Membiasakan penampilan sikap tubuh dalam berbagai posisi.
 - a. Membiasakan penampilan sikap tubuh dalam posisi diam.
 - b. Membiasakan penampilan sikap tubuh dalam posisi bergerak.
 8. Mempraktikkan gerakan senam lantai sederhana dan nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerakan senam lantai sederhana, serta nilai percaya diri dan disiplin.
 - b. Mempraktikkan gerak peregangan dan pelepasan dalam kegiatan pemanasan sederhana dengan benar serta nilai disiplin.
 9. Menampilkan perasaan melalui musik dan gerak berirama serta nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Menampilkan gerak bebas berirama diorientasikan dengan arah mengikuti bunyi-bunyian secara individu, serta nilai estetika.
 - b. Menampilkan gerak bebas berirama diorientasikan dengan arah menggunakan bunyi-bunyian secara berpasangan/ kelompok kecil, serta nilai estetika.
 10. Mempraktikkan dasar-dasar pengenalan air dan nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan aktivitas dasar di air.
 - b. Mempraktikkan berbagai permainan di air dangkal disertai nilai percaya diri, kebersihan, dan disiplin.

11. Mempraktikkan pengenalan lingkungan sekolah melalui aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan pengenalan lingkungan sekolah secara beregu, dan nilai disiplin, kerjasama, dan kebersihan lingkungan.
 - b. Mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani yang menyenangkan di lingkungan sekolah, dan nilai disiplin, kerja sama dan pola hidup sehat.
 - c. Mempraktikkan pemanfaatan makanan dan minuman yang baik.
12. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Menjaga kebersihan gigi dan mulut.
 - b. Mengenal makanan sehat.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*Responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas II, Semester 1

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri.
 - b. Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk lutut dalam berbagai variasi permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.
 - c. Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.
2. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- a. Mempraktikkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan mengikuti aturan.
 - b. Mempraktikkan berbagai aktivitas untuk melatih keseimbangan statis dan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika.
 - c. Membiasakan bergerak dengan benar.
3. Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa menggunakan alat, melompat dan meloncat dengan isyarat ke berbagai arah.
 - b. Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat sederhana dengan percaya diri.
 4. Mempraktikkan keterampilan dasar ritmik diorientasikan dengan arah dan ruang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak ritmik ke depan, belakang ataupun samping secara berpasangan dengan diiringi musik, dan nilai kerja sama.
 - b. Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan dengan ruang secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai disiplin dan kerja sama.
 5. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga.
 - b. Memilih makanan bergizi.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*Responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas II, Semester 2

6. Mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan latihan dasar untuk meningkatkan kekuatan otot dada, otot punggung, dengan mengikuti aturan.

- b. Mempraktikkan latihan dasar untuk melatih kelentukan persendian anggota badan bagian atas dengan mengikuti aturan.
7. Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan dua bentuk senam ketangkasan: melompat dan berputar 90 derajat saat di udara, melompati benda sesuai dengan kemampuan serta memperhatikan faktor keselamatan.
 - b. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan sederhana: berjalan dan berguling ke depan, memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain dengan kontrol yang baik.
8. Mempraktikkan keterampilan dasar ritmik diorientasikan dengan arah dan ruang dengan menggunakan atau tanpa musik, memiliki pengetahuan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan dasar gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara berpasangan, menggunakan atau tanpa musik, serta nilai kerjasama, dan disiplin.
 - b. Mempraktikkan keterampilan dasar gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara beregu menggunakan atau tanpa musik serta nilai kerjasama, dan disiplin.
9. Mempraktikkan gerak dasar renang, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak lengan dan tungkai untuk mengangkat tubuh di dalam air.
 - b. Mempraktikkan keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air serta memperhatikan faktor keselamatan diri dan orang lain, serta nilai kebersihan.
 - c. Mempraktikkan gerak dasar renang: mengapung, menenggelamkan diri di dalam air, dan bernapas, serta nilai disiplin.
10. Mempraktikkan kegiatan jasmani di lingkungan di sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- a. Mempraktikkan berbagai aktivitas fisik di lingkungan sekolah dan nilai kebersihan, kesehatan dan keselamatan.
 - b. Mengikuti rambu-rambu perjalanan di lingkungan sekolah secara beregu dan memperhatikan faktor keselamatan, kerjasama dan disiplin.
 - c. Membiasakan menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai.
11. Menerapkan budaya hidup sehat.
- a. Menjaga kebersihan tangan dan kaki.
 - b. Mengenal cara makan sehat.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*Responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas III, Semester 1

1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama.
 - b. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama.
 - c. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama.
2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin.
 - b. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin.

3. Mempraktikkan gerak senam lantai, senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.
 - b. Mempraktikkan gerak kombinasi senam ketangkasan dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.
4. Mempraktikkan gerak dasar melalui aktivitas ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana tanpa musik, serta nilai percaya diri dan disiplin.
 - b. Mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana beregu tanpa atau dengan iringan musik, serta nilai percaya diri, disiplin dan kerja sama.
5. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Menjaga kebersihan pakaian.
 - b. Mengenal kebutuhan tidur dan istirahat.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*), Tekun (*diligence*), Tanggung jawab (*responsibility*), Ketelitian (*carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas III, Semester 2

6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.
 - b. Mempraktikkan kombinasi gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukkan badan dengan koordinasi gerak yang

baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama dan menghargai lawan atau diri sendiri.

- c. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar memvoli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, tanggung jawab, menghargai lawan atau diri sendiri, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dalam bermain.
7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan.
 - b. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak, dan nilai disiplin.
 8. Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa alat, dan nilai disiplin.
 - b. Mempraktikkan senam ketangkasan yang agak kompleks menggunakan alat, dan nilai disiplin.
 9. Mempraktikkan gerak ritmik dasar yang berorientasi dengan arah, ruang, dan waktu dengan atau tanpa musik, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak lokomotor dalam gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang, dan waktu secara individual dengan atau tanpa menggunakan musik, serta nilai percaya diri dan disiplin.
 - b. Mempraktikkan gerak lokomotor dalam aktivitas ritmik yang berorientasi pada arah, ruang dan waktu secara beregu dengan atau tanpa menggunakan musik, serta nilai percaya diri, disiplin dan kerjasama.
 10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

- a. Mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan dan nilai kebersihan.
 - b. Mempraktikkan cara bernapas renang gaya dada dan nilai kebersihan.
 - c. Mengkombinasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya dada dan nilai kebersihan.
11. Mempraktikkan pemanfaatan lingkungan sekitar sekolah untuk aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan gerak lokomotor dalam mengikuti jejak dan nilai disiplin, kerjasama, memperhatikan faktor keselamatan.
 - b. Mempraktikkan pemilihan tempat yang aman untuk bermain di lingkungan sekolah.
 - c. Mempraktikkan penjagaan keselamatan diri dan orang lain selama melakukan aktivitas di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai kebersihan.
12. Menerapkan budaya hidup sehat.
- a. Mengenal bahaya penyakit diare, demam berdarah dan influenza.
 - b. Mengenal cara menggunakan peturasan.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*diligence*), Tanggung jawab (*responsibility*), Ketelitian (*carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas IV, Semester 1

- 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- a. Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas, dan kejujuran.
- b. Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.

- c. Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran.
2. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras, dan disiplin.
 - b. Mempraktikkan aktivitas permainan untuk melatih kelenturan dan koordinasi, serta nilai kerja keras, dan disiplin.
3. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian.
 - b. Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian.
4. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang dan waktu secara beregu menggunakan musik,serta nilai estetika.
 - b. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai estetika.
5. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah.
 - b. Membiasakan membuang sampah pada tempatnya.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*Responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas IV, Semester 2

6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran.
 - b. Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran.
 - c. Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran.
7. Mempraktikkan latihan kebugaran yang lebih kompleks untuk meningkatkan keterampilan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran.
 - b. Mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih kelentukan dan koordinasi dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerja sama, dan kejujuran.
8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika.
 - b. Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerja sama.
9. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur (misal SKJ) secara beregu menggunakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika.

- b. Memperbaiki kesalahan gerak dalam gerak ritmik terstruktur (misal SKJ) secara beregu menggunakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika.
10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak dasar: meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan serta nilai kebersihan.
 - b. Mempraktikkan cara bernapas dalam renang gaya bebas.
 - c. Mengkombinasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya bebas.
 - d. Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air.
 11. Mempraktikkan kegiatan berkemah di lingkungan sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan berbagai keterampilan yang sesuai untuk kegiatan perkemahan, serta nilai kerja sama, tanggungjawab, disiplin, dan mengikuti aturan.
 - b. Mempraktikkan aktivitas jasmani yang berisi tantangan dalam perkemahan.
 - c. Mempraktikkan pola hidup sehat.
 12. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Mengenal berbagai upaya dalam menjaga kebersihan lingkungan.
 - b. Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan penyakit seperti nyamuk dan unggas.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*Responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas V, Semester 1

1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- a. Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran.
 - b. Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran.
 - c. Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.
2. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran.
 - b. Mempraktikkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran.
 3. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum memulai aktivitas senam, serta nilai percaya diri, dan disiplin.
 - b. Mempraktikkan bentuk-bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai nilai percaya diri dan disiplin.
 4. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam gerak ritmik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan pola jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik, serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin.
 - b. Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik, serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin.
 5. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi.
 - b. Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual.
 - c. Mengenal cara menjaga diri dari pelecehan seksual.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*diligence*), Tanggung jawab (*responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama

(*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas V, Semester 2

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran.
 - b. Mempraktikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran.
 - c. Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.
7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran.
 - b. Mempraktikkan aktivitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran.
8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian.
 - b. Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian.
9. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- a. Mempraktikkan kombinasi pola gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar dalam gerak berirama, serta nilai kerja sama, percaya diri, dan disiplin.
 - b. Mempraktikkan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancar serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin.
10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung: meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan, serta nilai kebersihan, keberanian dan percaya diri.
 - b. Mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya punggung, serta nilai keberanian dan percaya diri.
11. Mempraktikkan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan pembuatan rencana kegiatan penjelajahan.
 - b. Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan di lingkungan sekolah yang sehat, serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika.
12. Menerapkan budaya hidup sehat.
- a. Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan.
 - b. Mengenal bahaya miruman keras.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*Responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas VI, Semester 1

1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- a. Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran.
 - b. Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola besar dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran.
 - c. Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.
2. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas jasmani (komponen kebugaran jasmani), dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur.
 - b. Mempraktikkan berbagai latihan untuk memperbaiki cacat jasmani bukan bawaan, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerja keras.
 - c. Mempraktikkan jenis latihan yang sesuai untuk mempertahankan dan memperbaiki postur tubuh, serta nilai keselamatan, disiplin, kerja keras.
 3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam.
 - b. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas dan lancar, serta nilai percaya diri, disiplin dan estetika.
 4. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana berpasangan, dan beregu, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana menggunakan gerak jalan dan lompat secara berpasangan, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika.
 - b. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana beregu dengan kompak, serta nilai kerjasama, disiplin dan estetika.

5. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Mengenal bahaya narkoba.
 - b. Mengenal cara menghindari bahaya narkoba.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*Responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Kelas VI, Semester 2

6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan penerapan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.
 - b. Mempraktikkan penerapan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.
 - c. Mempraktikkan pengembangan koordinasi beberapa nomor teknik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai sportivitas, percaya diri dan kejujuran.
7. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan.
 - b. Mempraktikkan peregangan otot dan pelepasan persendian dengan baik sebelum latihan, serta nilai disiplin.
 - c. Mempraktikkan aktivitas kondisi fisik secara terencana dan sungguh-sungguh.
 - d. Mempraktikkan aktivitas secara berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kebugaran, serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja keras.

8. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama.
 - b. Mempraktikkan kombinasi bentuk-bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dengan koordinasi, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama.
9. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana secara berpasangan maupun beregu, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak ritmik sederhana di tempat dengan gerakan membungkuk, menekuk maupun meliuk secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerja sama, disiplin, dan estetika.
 - b. Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik sederhana dengan jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerja sama, disiplin, dan estetika.
10. Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai maupun lengan renang gaya dada dengan koordinasi gerak yang lebih baik serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan.
 - b. Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan.
 - c. Mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai dalam renang gaya dada, serta nilai keberanian dan disiplin.
 - d. Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air.
11. Mempraktikkan penjelajahan dan perkemahan di alam bebas, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan aktivitas penjelajahan di alam bebas secara sederhana, serta nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan keselamatan.

- b. Mempraktikkan pemasangan kemah bersama, serta nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan keselamatan.

12. Menerapkan budaya hidup sehat.

- a. Mengetahui cara menolak ajakan menggunakan narkoba.
- b. Mengetahui cara menolak perlakuan pelecehan seksual.

Karakter siswa yang diharapkan: Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*Responsibility*), Ketelitian (*Carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Arah Pengembangan

Standar kompetensi dan kompetensi dasar menjadi arah dan landasan untuk mengembangkan materi pokok, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian. Dalam merancang kegiatan pembelajaran dan penilaian perlu memperhatikan Standar Proses dan Standar Penilaian.

B. Penerapan di Tingkat Sekolah Menengah Pertama

Sekolah menengah pertama (disingkat SMP, bahasa Inggris: *junior high school*) adalah jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah dasar (atau sederajat). Sekolah menengah pertama ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 7 sampai kelas 9. Pada tahun ajaran 1994/1995 hingga 2003/2004, sekolah ini pernah disebut sekolah lanjutan tingkat pertama (SLTP).

Siswa kelas 9 diwajibkan mengikuti Ujian Nasional (dahulu Ebtanas) yang memengaruhi kelulusan siswa. Lulusan sekolah menengah pertama dapat melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah atas atau sekolah menengah kejuruan (atau sederajat).

Pelajar sekolah menengah pertama umumnya berusia 13-15 tahun. Di Indonesia, setiap warga negara berusia 7-15 tahun wajib mengikuti

pendidikan dasar, yakni sekolah dasar (atau sederajat) 6 tahun dan sekolah menengah pertama (atau sederajat) 3 tahun.

Sekolah menengah pertama diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Sejak diberlakukannya otonomi daerah pada tahun 2001, pengelolaan sekolah menengah pertama negeri di Indonesia yang sebelumnya berada di bawah Departemen Pendidikan Nasional, kini menjadi tanggung jawab pemerintah daerah kabupaten/kota. Sedangkan Departemen Pendidikan Nasional hanya berperan sebagai regulator dalam bidang standar nasional pendidikan. Secara struktural, sekolah menengah pertama negeri merupakan unit pelaksana teknis dinas pendidikan kabupaten/kota.

Pada beberapa negara, SMP berlaku sebagai jembatan antara sekolah dasar dengan sekolah menengah atas. Namun istilah tersebut dapat dipergunakan secara berbeda di beberapa negara, kadang-kadang saling berbanding terbalik. Untuk negara-negara yang mempergunakan bahasa Tionghoa, khususnya di Tiongkok, Taiwan dan Hong Kong, juga di Italia (= scuola media), SMP berkonotasi yang sama dengan secondary school.

Beberapa istilah di pemerintahan dan institusi pendidikan, SMP adalah nama lain dari "junior high school", yang pada dasarnya suatu sekolah setelah sekolah dasar. Penamaan sebagai junior high mulai muncul sekitar tahun 1909 pada waktu pendirian sekolah Indianola Junior High School di Columbus, Ohio. Sedangkan konsep penamaan sebagai middle school mulai diperkenalkan pada tahun 1950 dari Bay City, Michigan³.

Dari berbagai bidang studi yang ada di SMP salah satu diantaranya adalah bidang studi Pendidikan Jasmani, di mana Pendidikan Jasmani orientasi pendidikannya bertumpu pada pencapaian kematangan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor di mana Pendidikan Jasmani mengembangkan kemampuan dasar daya berpikir cepat dan tepat dibarengi dengan kemampuan pengembangan gerak dasar tubuh serta pembentukan nilai-nilai sportivitas yang menjunjung tinggi kepatuhan terhadap aturan, jujur, disiplin, mengakui kelebihan orang lain,

³Rachmat "Sekolah Menengah Pertama" dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Sekolah_menengah_pertama diakses Kamis 1 September 2016 pukul 10.34 wib.

menerima kekurangan diri, tidak sombong dan kesatria. Hal-hal tersebut merupakan tanggung jawab pendidikan jasmani untuk dapat mewujudkannya, sehingga Pendidikan Jasmani memiliki peran yang besar dalam pembentukan fisik dan mental siswa SMP.

Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP / MTs adalah sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar SMP/MTs adalah sebagai berikut:

Kelas VII, Semester 1

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - b. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik ,

- serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
- c. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - d. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
 - b. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
 3. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.
 - b. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab
 4. Mempraktikkan senam irama tanpa alat, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan.
 - b. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan.
 5. Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

- a. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
 - b. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
 - c. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
6. Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- a. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan sekolah secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggung jawab dan tenggang rasa.
 - b. Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerja sama, tanggung jawab dan tenggang rasa.
7. Menerapkan budaya hidup sehat.
- a. Memahami pola makan sehat.
 - b. Memahami perlunya keseimbangan gizi.

Kelas VII, Semester 2

8. Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- a. Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.
 - b. Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerjasama, kejujuran, dan menghormati lawan.
 - c. Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

- d. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga perorangan beladiri lanjutan serta nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan.
9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- a. Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
 - b. Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- a. Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab.
 - b. Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab.
11. Mempraktikkan senam irama tanpa alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- a. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak mengayun dua lengan mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika toleransi dan keluwesan.
 - b. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan.
12. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
 - b. Mempraktikkan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
 - c. Mempraktikkan koordinasi renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

13. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Memahami berbagai penyakit menular seksual (PMS).
 - b. Memahami cara menghindari penyakit menular seksual.

Kelas VIII, Semester 1

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - b. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - c. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - d. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.
2. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
 - b. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- a. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep yang serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.
 - b. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.
4. Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan estetika.
 - b. Mempraktikkan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan gerak, dan estetika.
5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
 - b. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
 - c. Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
6. Menerapkan budaya hidup sehat.
- a. Mengenal bahaya seks bebas.
 - b. Menolak budaya seks bebas.

Kelas VIII, Semester 2

7. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

- b. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - c. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik dengan koordinasi yang baik serta nilai percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - d. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.
8. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
 - b. Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian bawah serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
9. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab.
 - b. Mempraktikkan rangkaian teknik dasar guling depan dan guling lenting serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab.
10. Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan variasi gerakan mengayun ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan keluwesan gerak.
 - b. Mempraktikkan variasi gerakan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan keluwesan.
11. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- a. Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur lanjutan, gerakan kaki dan lengan renang gaya dada dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
 - b. Mempraktikkan koordinasi teknik dasar pernapasan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
12. Mempraktikkan penjelajahan di sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- a. Mendiskripsikan perencanaan kegiatan penjelajahan secara sederhana.
 - b. Mempraktikkan keterampilan penjelajahan di sekitar sekolah serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan.
13. Menerapkan budaya hidup sehat.
- a. Memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat.
 - b. Memahami cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat.

Kelas IX, Semester 1

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
 - a. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan dan bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - b. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

- c. Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - d. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan konsisten serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.
2. Mempraktikkan jenis latihan beban dengan alat sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan.
 - b. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.
 3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai dengan gerakan yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan.
 - b. Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai, serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan dan estetika.
 4. Mempraktikkan rangkaian gerak teknik senam irama tanpa dan dengan alat serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang baik serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika.
 - b. Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik berirama menggunakan alat dengan koordinasi gerak serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika.
 5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya punggung dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

- b. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
 - c. Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
6. Mempraktikkan dasar-dasar penjelajahan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- a. Mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan.
 - b. Mempraktikkan berbagai keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika.
7. Menerapkan budaya hidup sehat.
- a. Memahami berbagai bahaya kebakaran.
 - b. Memahami cara menghindari bahaya kebakaran.

Kelas IX, Semester 2

8. Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan tepat dan lancer serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
 - b. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancer serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan.
 - c. Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan.
 - d. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan tepat dan lancer serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.
9. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani secara sederhana.

- a. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani secara sederhana.
 - b. Menginterpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran.
10. Mempraktikkan rangkaian gerak senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman.
 - b. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan alat serta nilai percaya diri dan disiplin.
11. Mempraktikkan senam irama dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan kombinasi gerak berirama tanpa alat dengan koordinasi yang benar serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika.
 - b. Mempraktikkan gerak rangkaian senam irama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan, dan estetika.
12. Mempraktikkan kecakapan teknik dasar gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya bebas dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
 - b. Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan, renang gaya bebas dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.
13. Mempraktikkan keterampilan dasar penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah alam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, pengambilan keputusan dalam kelompok.
 - b. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok.
14. Menerapkan budaya hidup sehat.

- a. Memahami berbagai bahaya bencana alam.
- b. Memahami cara menghadapi berbagai bencana alam.

C. Penerapan di Tingkat Sekolah Menengah Atas

Sekolah Menengah Atas (disingkat SMA; bahasa Inggris: *Senior High School* atau *High School*), adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama (atau sederajat). Sekolah menengah atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12.

Pada saat pendaftaran masuk SMA yang menggunakan sistem online, siswa dapat memilih sekolah yang diinginkan dan memilih jurusan yang diminati. Pada akhir tahun ketiga (yakni kelas 12), siswa diwajibkan mengikuti Ujian Nasional (dahulu Ebtanas) yang memengaruhi kelulusan siswa. Lulusan SMA dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau langsung bekerja.

Pelajar SMA umumnya berusia 16-18 tahun. SMA tidak termasuk program wajib belajar pemerintah, yakni SD (atau sederajat) 6 tahun dan SMP (atau sederajat) 3 tahun meskipun sejak tahun 2005 telah mulai diberlakukan program wajib belajar 12 tahun yang mengikut sertakan SMA di beberapa daerah, contohnya di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul.

SMA diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Sejak diberlakukannya otonomi daerah pada tahun 2001, pengelolaan SMA negeri di Indonesia yang sebelumnya berada di bawah Departemen Pendidikan Nasional, kini menjadi tanggung jawab pemerintah daerah kabupaten/kota. Sedangkan Departemen Pendidikan Nasional hanya berperan sebagai regulator dalam bidang standar nasional pendidikan. Secara struktural, SMA negeri merupakan unit pelaksana teknis dinas pendidikan kabupaten/kota⁴.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek

⁴Mario Elfando "Sekolah Menengah Atas" dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Sekolah_menengah_atas diakses 1 September 2016 pukul 16.59 wib.

kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman

yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Standar kompetensi dan kompetensi dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Atas (SMA)/Madrasah Aliyah (MA)/Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)/Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK)⁵, berikut ini:

Kelas X, Semester 1

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.
 - b. Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.
 - c. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.
 - d. Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri.
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

⁵ Nuansa Pendidikar “SK-KD Pendidikan Jasmani SMA Berkarakter” dalam <http://nuansa-pendidikar.blogspot.co.id/2012/02/sk-kd-pendidikan-jasmani-sma.html> diakses 1 September 2016 pukul 17.14 wib.

- b. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.
 - c. Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar.
3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.
 - b. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab.
4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.
 - b. Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika.
5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras.
 - b. Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras.
6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksiswaan keputusan kelompok.

- b. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok.
 - c. Mempraktikkan keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat.
7. Menerapkan budaya hidup sehat.
- a. Menganalisis bahaya penggunaan narkoba.
 - b. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba.

Kelas X, Semester 2

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri.
 - b. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri.
 - c. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri.
 - d. Mempraktikkan keterampilan olahraga bela diri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.
9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
 - b. Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

10. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
 - b. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
11. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika.
 - b. Mempraktikkan rangkaian senam irama tanpa alat dengan koordinasi gerak serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika.
12. Mempraktikkan keterampilan beberapa gaya renang dan pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab.
 - b. Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab.
13. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong-menolong, dan melaksanakan keputusan dalam kelompok.
 - b. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di pegunungan serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan kelompok.
 - c. Mempraktikkan keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat.

14. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Menganalisis dampak seks bebas.
 - b. Memahami cara menghindari seks bebas.

Kelas XI, Semester 1

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.
 - b. Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri.
 - c. Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri.
 - d. Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri.
2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
 - b. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- a. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.
 - b. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.
4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika.
 - b. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluesan dan estetika.
5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerja sama, dan kerja keras.
 - b. Metakukan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian dan kerja keras.
6. Menerapkan budaya hidup sehat.
- a. Memahami bahaya HIV/AIDS.
 - b. Memahami cara penularan HIV/AIDS.
 - c. Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS.

Kelas XI, Semester 2

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik, dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri.

- b. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, toleransi dan percaya diri.
 - c. Mempraktikkan teknik salah atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri.
 - d. Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri.
8. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.
 - b. Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
 - c. Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
9. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.
 - b. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
10. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan koombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.
 - b. Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.

11. Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerja sama serta keberanian.
 - b. Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin dan tanggungjawab.
12. Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan, dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan.
 - b. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan.
13. Menerapkan budaya hidup sehat.
 - a. Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan.
 - b. Menerapkan pola hidup sehat.

Kelas XII, Semester 1

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.
 - b. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toeleransi, kerja keras dan percaya diri.
 - c. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri.
 - d. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta

nilai kerjasama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, percaya diri dan menerima kekalahan.

2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.
 - a. Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
 - b. Melaksiswaan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
 - c. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
 - b. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, dan menghargai teman.
4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan, dan estetika.
 - b. Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan, dan estetika.
5. Mempraktikkan berbagai gaya renang lanjutan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.

- b. Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.
- c. Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.
- d. Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang lanjutan lainnya serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.

Kelas XII, Semester 2

- 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.
 - b. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan kerja keras dan percaya diri.
 - c. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.
 - d. Mempraktikkan keterampilan bela diri secara berpasangan dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan kerja keras dan percaya diri.
- 7. Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani.
 - b. Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok.
- 8. Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 - a. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya dirim, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya kepada teman.

- b. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerja sama, dan percaya kepada teman.
9. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, keluwesan dan estetika.
 - b. Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika.
 - c. Mempraktikkan keterampilan penguasaan berbagai teknik gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
10. Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan bermain di air dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.
- a. Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk estafet sesuai dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.
 - b. Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan pertolongan serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.
11. Mengevaluasi kegiatan luar kelas/sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- a. Mengevaluasi kegiatan di sekitar sekolah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi.
 - b. Mengevaluasi kegiatan di alam bebas serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi.
 - c. Mengevaluasi kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi.

- d. Mengevaluasi kegiatan karya wisata serta nilai percaya diri, kebesamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi.
12. Mempraktikkan budaya hidup sehat.
- a. Mempraktikkan pola hidup sehat.
 - b. Menampilkan perilaku hidup sehat.

D. Penerapan di Tingkat Universitas

Perguruan tinggi merupakan operasionalisasi dari pendidikan tinggi yang sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional. Pada bab II pasal 3 Undang-Undang RI nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Guna mencapai tujuan pendidikan tersebut disusunlah kurikulum yang menurut Kepmendiknas, No: 232/U/2000 merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi tersebut, maka penyelenggaraan kegiatannya diatur seperti dalam PP nomor 60 tahun 1999, yaitu mengacu kepada:

1. Tujuan pendidikan nasional.
2. Kaidah moral dan etika ilmu pengetahuan.
3. Kepentingan masyarakat serta memperhatikan minat, kemampuan dan prakarsa dari setiap pribadi⁶.

Jadi, jelas bahwa perguruan tinggi diharapkan dapat memenuhi kebutuhan masyarakat akan tersedianya tenaga ahli dan tenaga terampil dengan tingkat dan

⁶ PP RI No: 60 Tahun 1999, *tentang Pendidikan Tinggi*, Jakarta: Depdikbud, 1999 M, hal. 3.

jenis kemampuan yang beragam. Untuk itu, mahasiswa sebagai peserta didik dan sebagai generasi muda penerus bangsa yang memiliki kedudukan dan peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sehingga perlu dibimbing dan dikembangkan sesuai dengan minat dan potensinya.

Perguruan tinggi (PT) merupakan lembaga pendidikan formal yang bertugas untuk mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Oleh karena peranan PT sebagai kendaraan (vehicle) untuk mencapai terwujudnya manusia yang unggul, yaitu pengembangan sumber daya manusia (human resource development) yang terfokus pada keterampilan sikap dan kemampuan produktif ketenagakerjaan dan perkembangan yang mengarah kepada terwujudnya kemampuan manusia (human capacity development)⁷.

Untuk itu, pengembangan mahasiswa di PT dilakukan melalui jalur intrakurikuler dan jalur ekstrakurikuler dalam upayanya mencapai tujuan pendidikan nasional. Kedua jalur tersebut merupakan kegiatan yang diikuti oleh para mahasiswa selama mengikuti proses pendidikan di PT. Tujuannya agar mahasiswa nantinya memiliki kemampuan dan keterampilan sesuai dengan bidang keahlian yang ditekuninya.

Oleh karena itu, kegiatan civitas akademika di PT harus selalu mengacu kepada tridharma perguruan tinggi, yaitu: (1). Pendidikan; (2). Penelitian; (3). Pengabdian kepada masyarakat.

Adapun keluaran perguruan tinggi dalam bentuk tridharma adalah:

1. Pendidikan, berupa lulusan PT serta peningkatan produktivitas masyarakat karena terlibatnya lulusan dalam proses produksi.
2. Penelitian, berupa pengetahuan, ilmu dan teknologi baru serta nilai tambah (dalam arti luas) yang terjadi karena penyebarluasan hasil penelitian.
3. Pengabdian kepada masyarakat, berupa pengetahuan dan pelaksanaan kegiatan pembangunan di masyarakat serta peningkatan kepercayaan

⁷ Conny R. Semiawan, *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*, Jakarta: PT Grasindo, 1999 M, hal. 15.

dan kehendak masyarakat untuk melibatkan PT dalam masalah pembangunan.

Dengan demikian segala bentuk kegiatan mahasiswa di kampus maupun di luar kampus harus selalu berlandaskan pada tridharma tersebut.

Kegiatan mahasiswa di PT dikelompokkan menjadi: (1). Kegiatan intrakurikuler; (2). Kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan intrakurikuler yaitu kegiatan yang terstruktur dan terjadwal serta diberikan beban dengan satuan kredit semester (SKS). Wujud kegiatan intrakurikuler ini antara lain meliputi perkuliahan, praktikum, ujian, kuliah lapangan, KKN, yang semuanya bersifat wajib tempuh dan tercantum dalam kurikulum sebuah PT. Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan kemahasiswaan untuk melengkapi kegiatan intrakurikuler dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan baik di dalam maupun di luar kampus, dan umumnya tidak dibebani dengan bentuk SKS. Adapun yang termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler antara lain: (1). Penalaran dan keilmuan; (2). Minat dan kegemaran; (3). Kesejahteraan mahasiswa; (4). Bakti sosial.

Kegiatan penalaran dan keilmuan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi sesuai dengan tugas utamanya sebagai mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di PT. Cara pemenuhan kebutuhan pokok tersebut melalui kegiatan intrakurikuler seperti dalam perkuliahan dan pelatihan. Selanjutnya, dilengkapi dengan kegiatan penalaran dan keilmuan ekstrakurikuler, antara lain forum akademik, yaitu stadium general, simposium, seminar, dan lomba karya ilmiah.

Minat dan kegemaran merupakan kebutuhan pokok sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan, apresiasi, dan kebugaran jasmani. Cara yang ditempuh antara lain melalui kegiatan olahraga, kesenian, penerbitan majalah kampus, kelompok-kelompok diskusi, bengkel-bengkel, pecinta alam, dan pramuka.

Pada umumnya, kegiatan tersebut di PT dikoordinasikan oleh bidang kemahasiswaan melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Dengan demikian, setiap PT telah membina kegiatan olahraga melalui kegiatan yang ditampung

dalam UKM. Dalam wadah UKM umumnya pembinaan minat dan bakat olahraga memiliki anggota yang paling banyak jumlahnya.

Mahasiswa merupakan kaum muda yang memiliki berbagai potensi demi kemajuan dan kejayaan bangsa dan negara di masa depan. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada umumnya untuk membina dan mengembangkan minat dan bakat mahasiswa, serta meraih prestasi.

Usia mahasiswa merupakan usia emas (*golden age*), sehingga proses latihan yang dilakukan sebelumnya harus tetap dipelihara. Untuk itu, dibentuklah Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI) sebagai wadah dan wujud kepedulian kampus terhadap pembinaan olahraga.

Selanjutnya, melalui event pada tingkat perguruan tinggi, yaitu Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), sebagai ajang memperoleh pengalaman dan membandingkan kemampuan dengan mahasiswa lainnya.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Perguruan Tinggi (PT) Pendidikan jasmani (*penjas*) adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana dalam mencapai tujuan pendidikan. Untuk itu, pengertian *penjas* memiliki ruang lingkup yang lebih luas dalam upaya membantu mendewasakan para mahasiswa. Sebab makna yang terkandung dalam pengertian *penjas* adalah sebagai bagian integral dari seluruh proses pendidikan yang memberikan sumbangan terutama melalui pengalaman gerak, pertumbuhan, dan perkembangan mahasiswa secara menyeluruh.

Menurut Wuest dan Bucher⁸, *penjas* adalah sebuah proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia dan pencapaian pengembangan manusia melalui aktivitas fisik dalam merealisasikan tujuan tersebut. Hal senada juga dinyatakan oleh Pangrazi dan Dauer⁹ bahwa *penjas* merupakan sebuah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani (*gerak*). Artinya, esensi *penjas* adalah aktivitas gerak manusia sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan.

⁸ Deborah A Wuest and Charles A Bucher, *Foundations of Physical Education and Sport, 12th*, (ed.), St. Louis Missouri: Mosby-YearBook, Inc, 1995 M, hal. 6.

⁹ Robert P Pangrazi and Victor P Dauer, *Dynamic Physical Education for Elementary School Children, 7th* (ed.), Massachusetts: Allyn and Bacon, 1995 M, hal. 1.

Adapun bentuk sarana untuk bergerak bagi para mahasiswa tersebut antara lain dapat berupa cabang-cabang olahraga.

Berkaitan dengan hal di atas, pendidikan jasmani dan olahraga (penjasor) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Penjasor merupakan proses interaksi antara peserta didik dan lingkungannya melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Dalam penjasor mengandung dua makna, pertama, makna pendidikan untuk jasmani, kedua, makna pendidikan melalui aktivitas jasmani¹⁰. Makna pendidikan untuk jasmani lebih fokus pada pengembangan fisik dan keterampilan mahasiswa, dengan memakai sarana cabang-cabang olahraga untuk mencapai tujuan penjas. Artinya, cabang-cabang olahraga berfungsi sebagai salah satu sarana yang dipakai untuk melaksanakan proses penjasor.

Selain itu, cabang-cabang olahraga berfungsi sebagai sarana untuk:

1. Penyaluran emosi.
2. Penguatan identitas.
3. Kontrol social.
4. Sosialisasi.
5. Agen perubahan.
6. Penyaluran kata hati.
7. Sarana untuk mencapai keberhasilan¹¹.

Dengan demikian, penjasor merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan secara umum. Makna pendidikan melalui aktivitas jasmani, dalam mencapai tujuan pendidikan sarana yang dipakai melalui aktivitas jasmani.

Penjasor telah terbukti secara konsisten memberikan efek yang menguntungkan terhadap kesehatan jasmani dan rohani pelakunya¹². Hal itu

¹⁰ Deborah A Wuest and Charles A Bucher, *Foundations of Physical Education and Sport, 12th*, ... hal. 125.

¹¹ Deborah A Wuest and Charles A Bucher, *Foundations of Physical Education and Sport, 12th*, ... hal. 248-249.

diperkuat hasil penelitian Vlachopoulos dan Biddle¹³ bahwa aktivitas jasmani secara personal dapat mengontrol, meningkatkan sifat emosional yang positif, dan meminimalkan dampak yang negatif bagi pelakunya.

Selain itu, penjasor merupakan salah satu proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja dan mengembangkan kemampuan mahasiswa melalui aktivitas jasmani yang dipilihnya¹⁴. Artinya, fokus penjasor adalah pada pencapaian tujuan pendidikan secara umum, yaitu untuk membentuk sikap, kepribadian, perilaku sosial, dan intelektual mahasiswa melalui aktivitas jasmani. Diharapkan melalui aktivitas jasmani dapat meningkatkan dan memperhalus keterampilan gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan memelihara kesehatan, memiliki pengetahuan tentang aktivitas fisik dan latihan, menanamkan sikap yang positif bahwa aktivitas jasmani dapat meningkatkan kinerja mahasiswa.

Untuk itu, penjasor sebagai bagian dari proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani harus direncanakan secara sistematis guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, kognitif, sosial, neuromuskuler, perseptual, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional¹⁵. Secara umum, tujuan penjasor adalah meletakkan dan mengembangkan:

1. Landasan karakter melalui internalisasi nilai.
2. Landasan kepribadian (cinta damai, sosial, toleransi dalam kemajemukan budaya etnis dan agama).
3. Berpikir kritis.
4. Sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.

¹² David Kirk, Doune Macdonald, and Mary O'Sullivan, *The Handbook of Physical Education*, London: Sage Publications Ltd, 2006 M, hal. 145.

¹³ Vlachopoulos, S and Biddle, S. J. H, "Modeling the relation of goal orientations to achievement-related affect in physical education: Does perceived ability matter?" in *Journal of Sport and Exercise Psychology*, No 19, th 1997 M, hal. 187.

¹⁴ Deborah A Wuest and Charles A Bucher, *Foundations of Physical Education and Sport, 12th, ...* hal. 6-7.

¹⁵ Depdiknas, *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2003 M, hal. 6.

5. Keterampilan gerak, teknik, strategi berbagai permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik dan pendidikan luar kelas.
6. Keterampilan pengelolaan diri, pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.
7. Keterampilan menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Konsep aktivitas jasmani untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mengisi waktu luang yang bersifat rekreatif¹⁶.

Oleh karena itu, tidak perlu disangsikan lagi bahwa penjasor memberikan kontribusi yang baik bagi kehidupan manusia, menurut Kretchmar¹⁷, kontribusinya terhadap organ biologik, psikomotorik, afektif, dan kognitif pelakunya. Selain itu, penjasor mampu mengembangkan pola hidup yang sehat dan aman, serta memiliki peran penting dalam mempengaruhi pola aktivitas dan kesehatan individu maupun masyarakat¹⁸.

Sejalan dengan itu, maka fungsi penjasor di PT adalah untuk meningkatkan aspek:

1. Organik.
2. Neuromuskuler.
3. Perseptual.
4. Kognitif.
5. Social.
6. Emosional peserta didik¹⁹.

Sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara umum, hendaknya penjasor dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat

¹⁶ Depdiknas, *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs*, ... hal. 6-7.

¹⁷ R. Scott Kretchmar, *Practical Philosophy of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994 M, hal. 111.

¹⁸ M. Whitehead, "The Concepts of Physical Literacy", in *The British Journal of Teaching Physical Education*, Spring 2001 M, hal. 6-8.

¹⁹ Depdiknas, *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs*, ... hal. 7-9.

langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Dari pengalaman belajar tersebut akan membina dan membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat, yang pada akhirnya melalui penjasor diharapkan mahasiswa akan memiliki pemahaman tentang:

1. Dirinya dan orang lain untuk terus mengembangkan diri dan berhubungan dengan orang lain.
2. Nilai-nilai sosial dan keterampilan agar efektif dalam partisipasi.
3. Budaya dan mampu menilai.
4. Peran dan terampil berkomunikasi.
5. Dunia sekitar dan cara beradaptasi.
6. Peran keindahan dalam kehidupan dan mampu mengekspresikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga²⁰.

Demikian besar akan manfaat dari penjasor di PT, maka penggalakan aktivitas jasmani dan olahraga harus dimulai kembali. Penyadaran akan pentingnya aktivitas jasmani dan olahraga harus ditanamkan secara kontinyu kepada seluruh lapisan masyarakat, terutama harus dimulai dari masyarakat intelektual di lingkungan kampus (perguruan tinggi/PT). Dengan demikian, akan tercipta iklim kampus yang kondusif sebagai sarana membekali kaum intelektual dan generasi bangsa di masa depan yang cerdas, tangguh, tanggon, tangkas, dan terampil.

Di Indonesia program penjas wajib diberikan pada pendidikan formal mulai dari tingkat sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas, bahkan hingga perguruan tinggi pun penjas masih layak dan perlu bagi para mahasiswa agar kebugaran jasmani dan derajat kesehatan mahasiswa selalu terpelihara. Kesehatan tidak hanya diperlukan bagi kalangan kaum remaja saja, tetapi kesehatan diperlukan oleh semua lapisan usia.

²⁰ Deborah A Wuest and Charles A Bucher, *Foundations of Physical Education and Sport, 12th, ...* hal. 62-63.

Sebagai bagian dari proses pendidikan, penjas memiliki fungsi untuk membina dan mengembangkan individu dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional individu secara harmonis. Artinya, terjadi pertumbuhan dan perkembangan dalam diri individu secara selaras, serasi, dan seimbang antara unsur psikis dan fisik.

Pengertian yang terkandung dalam penjas adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarannya dalam mencapai tujuan pendidikan. Secara umum, tujuan penjas untuk membantu individu dalam mencapai kesehatan pikir yang berada dalam kesehatan fisik (*healthy mind in a healthy body*)²¹.

Dalam perjalanan selanjutnya, telah disadari bahwa aktivitas penjas tidak semata-mata hanya untuk meningkatkan kualitas fisik saja, tetapi juga harus mampu untuk meningkatkan kualitas psikis (daya pikir) individu. Artinya, penjas diharapkan mampu membentuk individu menjadi pribadi yang seutuhnya, yaitu sebagai makhluk individu, sosial, berketuhanan, dan makhluk yang berkepribadian. Sebab pribadi seseorang secara utuh merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks, yang mencakup unsur jiwa dan raga.

Pada dasarnya, setiap manusia memiliki potensi kemampuan yang tidak ada batasnya untuk belajar, sehingga manusia selalu eksis dalam berbagai kondisi dan situasi. Hal itu merupakan cerminan bahwa manusia memiliki kemampuan yang bersifat jamak dan mudah beradaptasi. Di mana yang melandasi kemampuan tersebut adalah budi dan daya pikir manusia sehingga mampu menciptakan suatu kebudayaan.

Sejak lahir setiap manusia sudah dianugerahi kemampuan berpikir, meskipun pada masa bayi masih bersifat sederhana, yang semakin bertambah usia akan tumbuh dan berkembang selaras dengan perjalanan usianya. Proses dalam mengembangkan kemampuan berpikir seseorang akan sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Dengan demikian, hasil

²¹ Robert P Pangrazi and Victor P Dauer, *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*, 7th, ... hal. 2.

belajar seseorang salah satunya dipengaruhi oleh tingkat kemampuannya dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Banyak ragam lingkungan yang dapat diciptakan sebagai sarana menstimulasi agar potensi kemampuan seseorang menjadi lebih baik, salah satu bentuk lingkungan yang dapat diciptakan dalam dunia pendidikan adalah melalui aktivitas penjas. Oleh karena itu, untuk dapat hidup sehat, baik secara jasmani maupun rohani, setiap manusia harus melakukan aktivitas secara jasmani yang seimbang antara waktu latihan, istirahat (tidur), dan makanan yang dikonsumsi. Pendek kata, melalui penjas nantinya diharapkan akan memberikan dampak hidup yang sehat secara jasmaniah dan rohaniah bagi para pelakunya.

Kesehatan secara jasmaniah sudah jelas bahwa melalui latihan-latihan secara teratur, terukur, dan terprogram diharapkan mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap kondisi jasmani pelakunya. Bahkan, sebagian orang telah mengetahui bahwa melalui latihan-latihan yang teratur, terukur, dan terprogram juga akan memberikan dampak yang positif terhadap kondisi mental pelakunya. Di mana salah satu aspek dari kondisi mental individu adalah kemampuan otak dalam berpikir.

Fungsi penjas di PT mampu sebagai wahana guna meningkatkan semua potensi dan karakteristik yang sedang berkembang bagi mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengalaman gerak dan aktivitas jasmani pada para siswa berpengaruh positif terhadap perkembangan fisik, psikologis, dan rasa sosial siswa.

Selanjutnya, Siedentop²² menambahkan bahwa penjas di PT ditujukan agar mahasiswa menjadi lebih mampu (competent) melakukan aktivitas motorik, memahami dan menjiwai (literate) nilai-nilai dalam olahraga, serta memiliki antusias sebagai individu yang berjiwa olahragawan.

Dengan demikian, tujuan penjas di PT bagi para mahasiswa adalah untuk memberikan pengetahuan dan pengalaman tentang cara-cara bermain, memahami dan mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga serta mampu

²² Daryl Siedentop, "Junior Sport and The Evolution of Sport Culture", in *Journal of Teaching in Physical Education*, Volume 21, Number 4, July 2002 M, hal. 392-401.

membedakan antara baik dan buruk, membiasakan berkompetisi yang sehat, membiasakan hidup sehat melalui budaya berolahraga secara terprogram, teratur, dan terukur.

Selanjutnya, dampak dari penjas di PT tidak saja akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dan perasaan mahasiswa, tetapi juga berpengaruh terhadap cara berpikir yang baik. Penjas yang dilakukan secara teratur, terprogram, dan terukur akan meningkatkan kinerja kognitif mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abernethy dkk²³, yang mengujikan pengaruh aktivitas jasmani terhadap kemampuan hasil tes penalaran, matematika, daya ingat, dan tes IQ. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terbukti bahwa kelompok yang diberi aktivitas jasmani secara teratur memiliki hasil tes penalaran, matematika, daya ingat, dan tes IQ yang lebih baik daripada kelompok yang melakukan aktivitas jasmani tidak teratur. Bahkan, temuan lain dari eksperimen tersebut, ada kecenderungan seseorang yang melakukan aktivitas jasmani secara teratur memiliki daya kreativitas dan kemampuan verbal yang lebih baik daripada yang tidak melakukan aktivitas jasmani. Nampaknya, aktivitas jasmani mampu memberikan dampak yang positif bagi pelakunya.

Bagi mahasiswa, aktivitas jasmani disarankan karena memiliki dampak untuk memperlambat proses penurunan fungsi syaraf. Bagi siswa-siswa, aktivitas jasmani akan berdampak pada peningkatan dan pengembangan pembuluh darah yang ke otak, sehingga akan meningkatkan jumlah synapses pada cerebral cortex di otak.

Otak manusia dibagi menjadi dua belahan, yaitu belahan otak kanan dan kiri yang disambungkan oleh segumpal serabut yang disebut corpus callosum. Belahan otak kanan menguasai belahan anggota badan sebelah kiri, sedangkan belahan otak kiri menguasai belahan anggota badan sebelah kanan. Belahan otak kanan dan kiri memiliki respons, tugas, dan fungsi yang berbeda dalam menghayati berbagai pengalaman belajar. Belahan otak kiri terutama berfungsi untuk berpikir logis, penalaran, matematika, membaca, menulis, bahasa, dan

²³ Bruce Abernethy, et al, *The Biophysical Foundations of Human Movement, 2nd*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc, 1997 M, hal. 379.

analisis, sedang belahan otak kanan terutama berfungsi untuk mengenal, irama, gambaran imajinasi, kreativitas, sintesis, mimpi-mimpi, simbol-simbol, dan emosi²⁴. Dipertegas oleh Semiawan²⁵ bahwa belahan otak kiri terutama berfungsi untuk berpikir rasional, analitis, berurutan, linier, dan saintifik (seperti untuk belajar membaca, bahasa, aspek berhitung matematika), dan belahan otak kanan terutama berfungsi untuk berpikir holistik, spasial, metaphorik, dan lebih banyak menyerap konsep matematika, sintesis, mengetahui sesuatu secara intuitif, elaborasi, dan variabel, serta dimensi humanistik mistik.

Konsep dasar dan yang utama dalam proses pembelajaran penjas antara lain harus menarik, menantang, menyenangkan, dan berlangsung aman. Oleh karena itu, tujuan dan sasaran penjas di PT adalah belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak²⁶.

Dengan demikian, kualitas program penjas secara tegas ditentukan oleh berbagai sasaran yang hendak dicapai melalui aktivitas jasmani. Sedangkan tujuan utama penjas adalah penambahan keterampilan gerak, sehingga dapat membantu mahasiswa dalam memahami gerak, melakukan gerak secara terampil, mencapai kebugaran, dan selanjutnya dapat berperilaku hidup sehat dengan memilih aktivitas jasmani yang digemari mahasiswa.

Secara umum tujuan penjas di PT adalah untuk membantu mahasiswa dalam mencapai perkembangan secara optimal agar berguna dalam kehidupan bermasyarakat nantinya²⁷. Untuk itu, diperlukan pemahaman oleh setiap lapisan masyarakat yang berkecimpung dalam dunia pendidikan akan pentingnya program penjas yang berkualitas.

Untuk itu, setiap bentuk aktivitas pendidikan, khususnya penjas, diupayakan selalu bermuara dan berorientasi pada perkembangan pribadi seutuhnya secara optimum.

²⁴ Ronald Shone, *Creative Visualization*. Wellingborough, Northampton-shire: Thorsons Publishers Limited. 1984 M, hal. 9.

²⁵ Conny R Semiawan, *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*, Jakarta: PT Grasindo, 1997 M, hal. 50.

²⁶ David L Gallahue, *Developmental Physical education for Today's Children*, 3rd (ed.), Dubuque Iowa: Brown and Bechmark Publishers, 1996 M, hal. 6.

²⁷ Robert P Pangrazi and Victor P Dauer, *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*, 7th, ... hal. 1-2.

Jadi, materi yang disajikan dalam aktivitas penjas harus mampu memberikan suatu pengalaman yang positif untuk di simpan dalam memori mahasiswa. Dengan kata lain, aktivitas penjas mampu meningkatkan kualitas fisik dan psikis mahasiswa, di mana kualitas psikis tercermin dari kemampuan inteligensi jamak (*multiple intelligence*) yang dimiliki oleh mahasiswa.

Istilah *multiple intelligences* dikemukakan pertama kali oleh Howard Gardner adalah pakar psikologi perkembangan. Hasil temuan Gardner berdasarkan pada pengamatan psikologi yang dikombinasikan dengan berbagai bidang ilmu antara lain antropologi, filosofi, dan sejarah. Di mana ketiga bidang ilmu tersebut akan membentuk berbagai ragam kebudayaan seseorang yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan di sekitar seseorang bertempat tinggal. Menurut hasil temuan²⁸, pada awalnya ada tujuh inteligensi antara lain:

1. Bodily-kinesthetic intelligence.
2. Spatial intelligence.
3. Interpersonal intelligence.
4. Intrapersonal intelligence.
5. Musical intelligence.
6. Linguistic intelligence.
7. Logical-mathematical intelligence.

Namun, setelah melalui proses pengamatan dan analisis Gardner menemukan inteligensi yang kedelapan, yaitu: 8. Naturalistic intelligence.

Kedelapan kemampuan inteligensi tersebut berkaitan erat dengan kemampuan jamak seseorang, di mana setiap inteligensi dapat berkembang secara independen. Bodily-kinesthetic intelligence berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah dan kreativitas seseorang melalui pemanfaatan aktivitas secara fisik. Spatial intelligence berkaitan dengan pemahaman seseorang terhadap ruang dan objek, perasaan dan kemampuan memvisualisasikan ke dalam bentuk yang nyata. Interpersonal intelligence adalah kemampuan untuk memahami dan berkomunikasi dengan orang lain. Intrapersonal intelligence adalah berkaitan

²⁸ Gardner, *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*, Champaign IL: Human Kinetics, 1999 M, hal. 169-171.

dengan kemampuan seseorang dalam mengetahui dan memahami kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Musical intelligence berhubungan dengan suara dan kemampuan untuk menginterpretasikan serta mengekspresikannya dalam bentuk suara dan gerak, seperti menyanyi dan menari. Linguistic intelligence adalah kemampuan dalam melibatkan penggunaan kata-kata secara efektif dalam pembicaraan atau menulis. Logicalmathematical intelligence adalah kemampuan berargumentasi, menggunakan angka-angka dalam berbagai permasalahan, penyajian presentasi yang urut, berpikir kritis, dan latihan memecahkan masalah. Naturalistic intelligence adalah berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memelihara dan memanfaatkan alam sekitar (flora dan fauna) bagi kehidupannya.

Dalam membahas kemampuan inteligensi manusia akan selalu berkaitan dengan otak, sebab struktur otak seseorang telah ditentukan dan terbawa secara genetik dan biologis yang merupakan anugerah sejak lahir. Menurut Semiawan²⁹, berfungsinya otak sangat dipengaruhi oleh interaksi seseorang dengan lingkungannya. Sependapat dengan itu, Helms dan Turner³⁰ menyatakan bahwa perkembangan fungsi otak dipengaruhi oleh faktor belajar, dan ditambahkan oleh Cratty³¹ bahwa fungsi otak juga dipengaruhi oleh kualitas interaksi seseorang dengan lingkungan. Artinya, kualitas kondisi lingkungan memberikan andil dan dampak yang besar terhadap perkembangan dan peningkatan kemampuan otak manusia yang merupakan bawaan sejak lahir. Dengan demikian, kedelapan kemampuan inteligensi tersebut juga terus akan berkembang karena adanya pengaruh faktor-faktor individu (genetik/heriditas), lingkungan, dan intervensi (interaksi antara individu dan lingkungan).

Perkembangan struktur otak manusia terjadi sejak masih dalam kandungan, dan akan terus berkembang fungsinya sampai dengan usia tua. Berkembangnya fungsi otak ditentukan oleh neurons yang merupakan sistem

²⁹ Conny R. Semiawan, *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*, ... hal. 114.

³⁰ Donald B Helms and Jeffrey S. Turner, *Exploring Child Behavior*, 2nd, Japan: CBS College Publishing, 1981 M, hal.142.

³¹ Bryant J Cratty, *Perceptual and Motor Development in Infants and Children*, 3rd (ed.), Englewood Cliffs, N.J: Prentice-hall, Inc, 1986 M, hal. 29-30.

untuk pemrosesan informasi, di mana neurons dipengaruhi oleh kualitas, kuantitas, ukuran besar, dan panjang dari axons dan dendrits³². Perkembangan otak yang paling pesat baik struktur maupun fungsi terjadi sampai dengan siswa berusia 4-5 tahun³³.

Oleh karena itu, kebijakan pemerintah untuk lebih memperhatikan asupan gizi kepada para balita (bayi di bawah usia lima tahun) adalah kebijakan yang tepat karena pada usia tersebut merupakan saat pesat-pesatnya perkembangan struktur dan fungsi otak³⁴.

Dengan demikian, asupan gizi yang berkualitas pada masa siswa-siswa sangat diperlukan agar setelah dewasa mereka akan tumbuh menjadi generasi yang memiliki perkembangan otak yang sempurna.

Secara struktural, otak tetap akan terus berkembang sampai individu memasuki masa remaja³⁵. Secara fungsional otak manusia akan terus berkembang sampai dengan usia 50 tahun. Hal itu akan terjadi bila manusia selalu aktif berpikir dan beraktivitas secara jasmani.

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara benar dan proporsional akan berdampak positif terhadap kualitas otak dan kondisi pikiran seseorang. Artinya, proses degeneratif fungsi otak (kepikunan) seseorang dapat diperlambat melalui aktivitas jasmani yang rutin, terprogram, terukur, dan teratur. Selain itu, perkembangan otak yang baik akan berpengaruh terhadap berbagai kemampuan inteligensi seseorang.

Untuk itu, dalam upaya memperlambat proses kepikunan dan mengembangkan kedelapan kemampuan inteligensi seseorang, perlu diciptakan lingkungan dan aktivitas jasmani yang mampu menstimulan terhadap peningkatan kualitas serta kinerja otak. Diharapkan melalui materi penjas di PT akan tercipta budaya pola hidup yang aktif secara jasmani, sehingga mendukung keberlangsungan fungsi otak secara kontinyu sepanjang hayat.

³² Donald B Helms and Jeffrey S Turner, *Exploring Child Behavior 2nd*, ... hal. 142.

³³ Bryant J Cratty, *Perceptual and Motor Development in Infants and Children*, 3rd (ed.), Englewood Cliffs, N.J: Prentice-hall, Inc, 1986 M, hal. 37.

³⁴ Sukadiyanto, "Peranan Latihan Olahraga terhadap Perkembangan Otak," dalam *Cakrawala Pendidikan*, Februari, No. 1, Yogyakarta: LPM UNY, 2004 M, hal. 99-118.

³⁵ Donald B Helms and Jeffrey S Turner, *Exploring Child Behavior*, 2nd, ... hal. 142.

Pada jenjang pendidikan formal aktivitas jasmani yang terkontrol dan terprogram adalah melalui penjas. Manfaat penjas bagi kedelapan jenis kemampuan inteligensi tersebut, dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui aktivitas jasmani dan olahraga, karena selama proses latihan olahraga akan selalu terjadi komunikasi dan interaksi antarindividu.

Selain aktivitas jasmani memerlukan kebugaran jasmani dan kebugaran mental juga memerlukan di antaranya adalah proses berpikir saat latihan. Gardner menegaskan bahwa perbedaan individu dalam merespons lingkungan sebagai media belajar akan berpengaruh kuat terhadap kemampuan inteligensinya. Dengan kata lain, lingkungan belajar berupa aktivitas jasmani akan berdampak positif pada kemampuan inteligensi seseorang.

Dengan demikian, para orang tua, guru, dan dosen harus mampu menciptakan kondisi lingkungan dan belajar yang kondusif, terutama melalui aktivitas jasmani, agar perkembangan otak peserta didiknya dapat lebih baik³⁶.

³⁶ Sukadiyanto, "Peranan Matakuliah Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi" dalam *Cakrawala Pendidikan*, November, No. 3, 2008 M, hal. 13.

BAB IV

PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN

A. Konsep Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab suci yang diyakini sebagai panduan hidup umat muhammad SAW, tidak ada satupun permasalahan yang muncul dalam kehidupan ini kecuali pasti ada panduannya dalam Al-Qur'an, inilah yang menjadi keyakinan penulis.

Bicara tentang pendidikan, kita bicara tentang manusia, begitu juga ketika berbicara tentang pendidikan jasmani, berarti yang perlu diketahui terlebih dahulu adalah manusia, untuk mengetahui teori dan konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an, tidak terlepas dari pengetahuan kita terhadap manusia, karena dari sanalah teori dan konsep itu diturunkan.

Manusia sebagai suatu sistem terdiri dari beberapa komponen sistem yang memiliki fungsi-fungsi tertentu yang antara satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi dalam satu integritas yang kuat. Di sini manusia dipandang terdiri atas dua unsur kemanusiaan yaitu komponen psikologis dan fisiologis atau komponen rohani dan jasmani. Pentingnya upaya merekonstruksi sistem pendidikan jasmani dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia, disebabkan media pendidikan merupakan piranti yang paling ampuh dan efektif dalam mewarnai peradaban dan kepribadian manusia. Oleh karena itu landasan

filosofis dalam sistem pendidikan sangat menentukan arah dan tujuan pendidikan dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia “*manusia*” diartikan sebagai makhluk yang berakal budi (mampu menguasai makhluk lain). Dari sudut antropologi filsafat, hakekat (esensi) manusia diselidiki melalui tiga langkah, yaitu:

Langkah pertama, pembahasan etimologi manusia yang dalam bahasa Inggris disebut *man* (asal kata dari bahasa Anglo Saxon, *man*). Apa arti dasar kata ini tidak jelas, tetapi pada dasarnya bisa dikaitkan dengan *mens* (Latin), yang berarti “*ada yang berpikir*”. Demikian halnya arti kata *anthropos* (Yunani) tidak begitu jelas. Semua *anthropos* berarti “*seseorang yang melihat ke atas*”. Akan tetapi sekarang kata itu dipakai untuk mengartikan “*wajah manusia*”. Akhirnya, *homo* dalam bahasa latin berarti ‘*orang yang dilahirkan di atas bumi*’ (bandingkan dengan *humus*)¹.

Langkah kedua, pembahasan hakekat manusia dengan indikasi bahwa ia merupakan makhluk ciptaan di atas bumi sebagaimana semua benda duniawi, hanya saja ia muncul di atas bumi untuk mengejar dunia yang lebih tinggi. Manusia merupakan makhluk jasmani yang tersusun dari bahan meterial dan organis. Kemudian manusia menampilkan sosoknya dalam aktivitas kehidupan jasmani. Selain itu, sama halnya dengan binatang, manusia memiliki kesadaran indrawi. Namun, manusia memiliki kehidupan spiritual-intelektual yang secara intrinsik tidak tergantung pada segala sesuatu yang material.

Langkah Ketiga, perkembangan universal dari kecendrungan-kecendrungan kodrat manusiawi pada akhirnya akan menuju kepada kemanusiaan yang luhur yang dinyatakan oleh humanisme sebagai tujuan umat manusia, yang merupakan subjek dari proses historis dalam proses perkembangan kultur material dan spiritual manusia di atas bumi. Manusia merupakan manifestasi makhluk bio-sosial, wakil dari spesies *homo sapiens*. Menurut Alex M. A., “*homo sapiens*” adalah manusia mempunyai potensi berpikir dan kebijaksanaan².

¹ Loren Bagus, *Kamus Filsafat*, Jakarta: Gramedia, 1996 M, hal. 564-565.

² Alex M.A., *Kamus Ilmiah Populer Internasional*, Surabaya: Alfa, t.t. hal. 153.

Ungkapan Al-Qur'an untuk menunjukkan konsep manusia terdiri atas tiga kategori, yaitu: 1) *al-Insan, al-In's, Unâs, an-Nâs, Anasiy* dan *Insiy*; 2) *al-Basyar* dan 3) *Banî Âdam* "anak Adam" dan *Dzurriyyât Âdam* "keturunan Adam"³.

Menurut M. Dawam Raharjo istilah manusia yang diungkapkan dalam Al-Qur'an seperti *basyar, insân, unâs, insiy, imru', rajul* atau yang mengandung pengertian perempuan seperti *imra'ah, nisâ'* atau *niswah* atau dalam ciri personalitas, seperti *al-Atqa, al-Abrar*, atau *ulul-albab*, juga sebagai bagian kelompok sosial seperti *al-Asyqa, dzul-qurba, al-Dhu'afa* atau *al-Mustadh'afin* yang semuanya mengandung petunjuk sebagai manusia dalam hakekatnya dan manusia dalam bentuk kongkrit⁴. Meskipun demikian untuk memahami secara mendasar dan pada umumnya ada tiga kata yang sering digunakan Al-Qur'an untuk merujuk kepada arti manusia, yaitu *insân* atau *ins* atau *an-nâs* atau *unâs*, dan kata *basyar* serta kata *banî Âdam* atau *dzurriyyât Âdam*⁵.

Penamaan manusia dengan kata *al-Basyar* dinyatakan dalam Al-Qur'an sebanyak 36 kali dan tersebar dalam 26 surat⁶. Secara etimologi *al-Basyar* berarti kulit kepala, wajah, atau tubuh yang menjadi tempat tumbuhnya rambut. Penamaan ini menunjukkan makna bahwa secara biologis yang mendominasi manusia adalah pada kulitnya, dibanding rambut atau bulunya. Pada aspek ini terlihat perbedaan umum biologis manusia dengan hewan yang lebih didominasi bulu atau rambut.

Al-Basyar, juga dapat diartikan *mulasamah*, yaitu persentuhan kulit antara laki-laki dengan perempuan. Makna etimologi dapat dipahami adalah bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki segala sifat kemanusiaan dan keterbatasan, seperti makan, minum, seks, keamanan, kebahagiaan, dan lain sebagainya. Penunjukan kata *al-Basyar* ditujukan Allah kepada seluruh manusia tanpa terkecuali, termasuk eksistensi Nabi dan Rasul. Eksistensinya memiliki

³ Muin Salim, *Konsepsi Politik dalam al-Qur'an*, Jakarta: LSIK & Rajawali Press, 1994 M, hal. 81.

⁴ Dawam Raharjo, *Pandangan Al-Qur'an Tentang Manusia Dalam Pendidikan Dan Perspektif al-Qur'an*, Yogyakarta: LPPI, 1999 M, hal. 18.

⁵ Rif'at Syauqi Nawawi, *Konsep Manusia Menurut al-Qur'an dalam Metodologi Psikologi Islami*, Ed. Rendra, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000 M, hal. 5.

⁶ Muhammad Fu'ad 'Abdul Bâqî, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzh Al-Qur'an al-Karîm*, Qâhirah: Dâr al-Hadîts, 1988 M, hal. 153-154.

kesamaan dengan manusia pada umumnya, akan tetapi juga memiliki titik perbedaan khusus bila dibanding dengan manusia lainnya.

Adapun titik perbedaan tersebut dinyatakan al-Qur'an dengan adanya wahyu dan tugas kenabian yang disandang para Nabi dan Rasul. Sedangkan aspek yang lainnya dari mereka adalah kesamaan dengan manusia lainnya. Hanya saja kepada mereka diberikan wahyu, sedangkan kepada manusia umumnya tidak diberikan wahyu. Firman Allah SWT dalam surat al-Kahf [18]: 110

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌ وَحِدٌ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ
فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا ۝ ١١٠

Katakanlah: Sesungguhnya Aku Ini manusia (basyar) biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa Sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa". Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, Maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya".

Menurut M. Quraish Shihâb, kata *basyar* terambil dari akar kata yang pada umumnya berarti menampakkan sesuatu dengan baik dan indah. Dari kata yang sama lahir kata *basyarah* yang berarti kulit. Manusia dinamakan *basyarah* karena kulitnya tampak jelas dan berbeda dengan kulit binatang lainnya. Al-Qur'an menggunakan kata ini sebanyak 36 kali dalam bentuk tunggal dan 1 kali dalam bentuk *mutasanna* (dual) untuk menunjukkan manusia dari aspek lahiriah serta persamaannya dengan manusia seluruhnya⁷.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian manusia dengan menggunakan kata *basyar*, artinya anak keturunan Âdam atau banû Âdam, makhluk fisik atau biologis yang suka makan dan berjalan ke pasar. Aspek fisik itulah yang menyebut pengertian *basyar* mencakup anak keturunan Âdam secara keseluruhan.

Al-Basyar mengandung pengertian bahwa manusia akan berketurunan yaitu mengalami proses reproduksi seksual dan senantiasa berupaya untuk memenuhi semua kebutuhan biologisnya, memerlukan ruang dan waktu, serta

⁷ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudû'i atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1998 M, hal. 277.

tunduk terhadap hukum alamiahnya, baik yang berupa *sunnatullah* (sosial kemasyarakatan), maupun *takdir Allah* (hukum alam). Semuanya itu merupakan konsekuensi logis dari proses pemenuhan kebutuhan tersebut. Untuk itu, Allah SWT memberikan kebebasan dan kekuatan kepada manusia sesuai dengan batas kebebasan dan potensi yang dimilikinya untuk mengelola dan memanfaatkan alam semesta, sebagai salah satu tugas kekhalifahannya di muka bumi.

Adapun penamaan manusia dengan kata *al-Insân* yang berasal dari kata *al-Uns*, dinyatakan dalam Al-Qur'an sebanyak 73 kali dan tersebar dalam 43 surat. Secara etimologi, *al-Insân* dapat diartikan harmonis, lemah lembut, tampak, atau pelupa. Menurut Quraish Shihab, manusia dalam Al-Qur'an disebut dengan *al-Insân*. Kata *insân* terambil dari kata *uns* yang berarti jinak, harmonis dan tampak. Pendapat ini jika ditinjau dari sudut pandang Al-Qur'an lebih tepat dari yang berpendapat bahwa ia terambil dari kata *nasiya* (yang berarti lupa), atau *nasa-yansu* (yang berarti bergoncang). Kata *insân* digunakan Al-Qur'an untuk menunjukkan kepada manusia dengan seluruh totalitas, jiwa dan raga. Manusia berbeda antara seseorang dengan yang lain, akibat perbedaan fisik, mental dan kecerdasannya⁸.

Adapun kata *al-Insân* digunakan Al-Qur'an untuk menunjukkan totalitas manusia sebagai makhluk *jasmani* dan *rohani*. Harmonisasi kedua aspek tersebut dengan berbagai potensi yang dimilikinya, mengantarkan manusia sebagai makhluk Allah yang unik dan istimewa sempurna, dan memiliki diferensiasi individual antara satu dengan yang lain, dan sebagai makhluk dinamis, sehingga mampu menyandang predikat khalifah Allah di muka bumi.

Perpaduan antara aspek fisik dan psikis telah membantu manusia untuk mengekspresikan dimensi *al-Insân* dan *al-Bayân*, yaitu sebagai makhluk berbudaya yang mampu berbicara, mengetahui baik dan buruk, dan lain sebagainya. Dengan kemampuan ini, manusia akan mampu mengemban amanah Allah di muka bumi secara utuh, yakni akan dapat membentuk dan

⁸ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudû'i atas Berbagai Persoalan Umat*, ... hal. 280.

mengembangkan diri dan komunitasnya sesuai dengan nilai-nilai *insâniyah* yang memiliki nuansa *ilâhiyah* dan *hanîf*. Integritas ini akan tergambar pada nilai-nilai iman dan bentuk amaliahnya dengan kemampuan ini.

Kata *al-Insân* juga digunakan dalam al-Qur'an untuk menunjukkan proses kejadian manusia sesudah Âdam. Kejadiannya mengalami proses yang bertahap secara dinamis dan sempurna di dalam rahim. (QS. an-Nahl [16]: 78; QS. al-Mukminûn [23]: 12-14). Penggunaan kata *al-Insân* dalam ayat ini mengandung dua makna, yaitu: Pertama, makna proses biologis, yaitu berasal dari saripati tanah melalui makanan yang dimakan manusia sampai pada proses pembuahan. Kedua, makna proses psikologis (pendekatan spiritual), yaitu proses ditiupkan ruh-Nya pada diri manusia, berikut berbagai potensi yang dianugerahkan Allah kepada manusia.

Makna pertama mengisyaratkan bahwa manusia pada dasarnya merupakan dinamis yang berproses dan tidak lepas dari pengaruh alam serta kebutuhan yang menyangkut dengannya. Keduanya saling mempengaruhi antara satu dengan yang lain. Sedangkan makna kedua mengisyaratkan bahwa, ketika manusia tidak bisa melepaskan diri dari kebutuhan materi dan berupaya untuk memenuhinya, manusia juga dituntut untuk sadar dan tidak melupakan tujuan akhirnya, yaitu kebutuhan immateri (spiritual). Untuk itu manusia diperintahkan untuk senantiasa mengarahkan seluruh aspek amaliahnya pada realitas ketundukan pada Allah, tanpa batas, tanpa cacat, dan tanpa akhir. Sikap yang demikian akan mendorong dan menjadikannya untuk cenderung berbuat kebaikan dan ketundukan pada ajaran Tuhannya⁹.

Menurut 'Aisyah Bintu Syâti, bahwa term *al-Insân* yang terdapat dalam Al-Qur'an menunjukkan kepada ketinggian derajat manusia yang membuatnya layak menjadi khalîfah di bumi dan mampu memikul beban berat dan aktif (tugas keagamaan) dan amanah kehidupan. Hanya manusialah yang dibekali keistimewaan *al-Ilmu* (punya ilmu pengetahuan), *al-Bayân* (pandai bicara), *al-'Aql* (mampu berpikir), *at-Tamyîz* (mampu menerapkan dan mengambil keputusan) sehingga siap menghadapi ujian, memilih yang baik, mengatasi

⁹ M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1994 M, hal. 69-70.

kesesatan dan berbagai persoalan hidup yang mengakibatkan kedudukan dan derajatnya lebih dari derajat dan martabat berbagai organisme dan makhluk-makhluk lainnya¹⁰.

Kata *al-Nâs* dinyatakan dalam Al-Qur'an sebanyak 240 kali dan tersebar dalam 53 surat. Kata *al-Nâs* menunjukkan pada eksistensi manusia sebagai makhluk hidup dan sosial, secara keseluruhan, tanpa melihat status keimanan atau kekafirannya kata *al-Nâs* dipakai Al-Qur'an untuk menyatakan adanya sekelompok orang atau masyarakat yang mempunyai berbagai kegiatan (aktivitas) untuk mengembangkan kehidupannya¹¹.

Dalam menunjuk makna manusia, kata *an-Nâs* lebih bersifat umum bila dibandingkan dengan kata *al-Insân*. Keumumannya tersebut dapat di lihat dari penekanan makna yang dikandungnya. Kata *an-Nâs* menunjuk manusia sebagai makhluk sosial dan kebanyakan digambarkan sebagai kelompok manusia tertentu yang sering melakukan mafsadah dan pengisi neraka, di samping iblis. Hal ini terlihat pada firman Allah QS. al-Baqarah [2]: 24

فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا وَلَنْ تَفْعَلُوا فَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ
٢٤

Maka jika kamu tidak dapat membuat(nya) - dan pasti kamu tidak akan dapat membuat(nya), peliharalah dirimu dari neraka yang bahan bakarnya manusia dan batu, yang disediakan bagi orang-orang kafir.

Manusia merupakan satu hakekat yang mempunyai dua dimensi, yaitu dimensi material (jasad) dan dimensi immaterial (ruh, jiwa, akal dan sebagainya). Itulah Tuhan yang Maha Mengetahui yang ghaib dan yang nyata, yang Maha Perkasa lagi Maha Penyayang, Dialah yang telah menciptakan segala sesuatu dengan sebaik-baiknya, dan memulai menciptakan manusia dari segumpal tanah, dan Dia ciptakan keturunannya dari jenis saripati berupa air yang hina, lalu Dia sempurnakan penciptaannya, kemudian Dia tiupkan ke dalam tubuhnya ruh

¹⁰ Aisyah Bintu Syati, *at-Tafsîr al-Bayâni Li Al-Qur'an al-Karîm*, Kairo: Dâr al-Ma'ârif, 1990 M, hal. 7-8.

¹¹ Musa Asy'ari, *Manusia Pembentuk Kebudayaan dalam Al-Qur'an*, Yogyakarta: LESFI, 1992 M, hal. 25.

(ciptaan) Nya, dan Dia ciptakan bagimu pendengaran, penglihatan dan hati, namun kamu sedikit sekali bersyukur” (QS. al-Sajadah [32]: 6-9). Unsur jasad akan hancur dengan kematian, sedangkan unsur jiwa akan tetap dan bangkit kembali pada hari kiamat. “Manusia itu bertanya, siapa pula yang dapat menghidupkan tulang-belulang yang sudah hancur itu? Katakanlah, yang menghidupkannya adalah (Tuhan) yang telah menghidupkannya untuk pertama kali, dan Dia Maha Mengetahui akan setiap ciptaan” (QS. Yâsîn [36]: 78-79).

Manusia adalah makhluk yang mulia, bahkan lebih mulia dari malaikat. Setelah Allah menciptakan manusia, Allah memerintahkan semua malaikat untuk memberi hormat sebagai tanda memuliakannya. “Maka ketika telah Aku sempurnakan ia dan Aku tiupkan ruh kepadanya, maka beri hormatlah kepadanya dengan bersujud” (QS. al-Hijr [15]: 29). Kemudian, Kemuliaan manusia ditegaskan dengan jelas, “Sesungguhnya kami telah muliakan anak-anak Adam, dan Kami angkat mereka dari darat dan di laut, dan Kami beri rezeki mereka dari yang baik-baik, dan Kami lebihkan mereka dari kebanyakan makhluk kami” (QS. al-Isrâ’ [17]: 70).

Manusia pada dasarnya mempunyai sifat fitrah. Konsep fitrah menunjukkan bahwa manusia membawa sifat dasar kebajikan dengan potensi iman (kepercayaan) terhadap keesaan Allah (tauhid). Sifat dasar atau fitrah yang terdiri dari potensi tauhid itu menjadi landasan semua kebajikan dalam perilaku manusia. Dengan kata lain, manusia diciptakan Allah dengan sifat dasar baik berlandaskan tauhid. “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Âdam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian dari jiwa mereka (seraya berfirman): “Bukankah Aku ini Tuhanmu?” Mereka menjawab: “Engkau Tuhan kami, kami menjadi saksi ...” (QS. al-A’râf [7]: 172).

Manusia sebagai hamba Allah telah diposisikan sebagai khalîfah di muka bumi ini sebagai wakil Tuhan dalam mengatur dan memakmurkan kehidupan di planet ini. Dengan demikian manusia oleh Allah di samping dianggap mampu untuk melaksanakan misi ini, juga dipercaya dapat melakukan dengan baik.

Dalam kehidupan ini manusia telah dibekali dengan berbagai potensi diri atau fitrah untuk dikembangkan dalam proses pendidikan. Dengan pengembangan diri itu dia akan mempunyai kemampuan beradaptasi dengan konteks lingkungannya dan memberdayakannya sehingga lingkungannya dapat memberikan support bagi kehidupannya.

Dengan demikian, makna manusia dalam Al-Qur'an dengan istilah *al-Basyar*, *al-Insân*, *an-Nâs* dan *banî Âdam* mencerminkan karakteristik dan kesempurnaan penciptaan Allah terhadap makhluk manusia, bukan saja sebagai makhluk biologis dan psikologis melainkan juga sebagai makhluk religius, makhluk sosial dan makhluk bermoral serta makhluk kultural yang kesemuanya mencerminkan kelebihan dan keistimewaan manusia daripada makhluk-makhluk Tuhan lainnya.

Abdullah Fattah Jalal¹² telah mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan alat-alat potensial yang dianugerahkan oleh Allah kepada manusia untuk meraih ilmu pengetahuan. Masing-masing alat itu saling berkaitan dan melengkapi dalam mencapai ilmu. Alat-alat tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Al-Lams* dan *asy-Syum* (alat peraba dan alat penciuman/pembau), sebagaimana firman Allah dalam QS. al-An'am [6]: 7 dan QS. Yusuf [12]: 94.
- b. *As-Sam'u* (alat pendengaran). Penyebutan alat ini dihubungkan dengan penglihatan dan qalbu, yang menunjukkan adanya saling melengkapi antara berbagai alat itu untuk mencapai ilmu pengetahuan QS. al-Isrâ' [17]: 36, QS. al-Mu'minûn [23]: 78, QS. al-Sajadah [32]: 9, QS. al-Mulk [67]: 23, dan sebagainya.
- c. *Al-Abshâr* (penglihatan). Banyak ayat Al-Qur'an yang menyeru manusia untuk melihat dan merenungkan apa yang dilihatnya, sehingga dapat mencapai hakekat. Sebagaimana firman Allah QS. al-A'râf [7]: 185, QS. Yûnus [10]: 101, QS. al-Sajadah [32]: 27 dan sebagainya.

¹² Abdullah Fattâh Jalal, *Min al-Ushûl at-Tarbiyah fî al-Islâm*, Mesir: Dâr al-Kutub, 1977 M, hal. 103-110.

- d. *Al-'Aql* (akal atau daya berpikir). Al-Qur'an memberikan perhatian khusus terhadap penggunaan akal dalam berpikir, sebagaimana firman Allah dalam QS. Âli 'Imrân [3]: 191. Al-Qur'an menjelaskan bahwa Islam tegak di atas pemikiran sebagaimana firman-Nya dalam QS. al-An'âm [6]: 50. Dalam Al-Qur'an dinyatakan bahwa penggunaan akal memungkinkan diri manusia untuk terus berfikir dan berkembang.

Amanah yang Allah berikan kepada manusia sebagai khalifah-Nya bukanlah tanpa disertai dengan memberikan potensi Ilahiah yang menyertai eksistensi manusia itu sendiri. Allah dengan sifat *ar-Rahmân* dan *al-Rahîm*-Nya memberikan potensi-potensi insâni atau sumber daya manusia untuk dikembangkan dan ditingkatkan kualitasnya. Esensi sumber daya manusia yang membedakan dengan potensi-potensi yang diberikan kepada makhluk lainnya merupakan anugerah yang sangat tinggi nilainya¹³.

Alat-alat potensial manusia atau fitrah tersebut harus ditumbuhkembangkan secara optimal terpadu melalui proses pendidikan sepanjang hayatnya. Manusia diberi kebebasan/kemerdekaan untuk berikhtiar mengembangkan alat-alat potensial dan potensi-potensi dasar manusia tersebut.

Namun demikian, dalam pertumbuhan dan perkembangan tidak bisa dilepaskan dari adanya batas-batas tertentu, yaitu adanya hukum-hukum yang pasti dan tetap menguasai alam, hukum yang menguasai benda-benda maupun masyarakat manusia sendiri, yang tidak tunduk dan tidak pula bergantung pada kemauan manusia. Hukum-hukum inilah yang disebut takdir (keharusan universal atau kepastian umum) sebagai batas akhir dari ikhtiar manusia dalam kehidupan.

Pertumbuhan dan perkembangan alat-alat potensi dan fitrah manusia itu juga dipengaruhi oleh faktor-faktor hereditas, lingkungan alam dan geografis, lingkungan sosio-kultural, sejarah dan faktor-faktor temporal. Dalam ilmu pendidikan, faktor-faktor yang menentukan keberhasilan pelaksanaan pendidikan itu ada lima macam, yang saling berkaitan, yaitu faktor tujuan, pendidik, peserta

¹³ Achmadi, *Ideologi Pendidikan Jasmani Paradigma Humanisme Teosentris*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2005 M, hal. 64.

didik, alat pendidikan, dan lingkungan. Karena itulah maka minat, bakat dan kemampuan, skill dan sikap manusia yang diwujudkan dalam kegiatan ikhtiarnya dan hasil yang dicapai dari kegiatan ikhtiarnya tersebut bermacam-macam.

Para ahli pendidikan muslim umumnya sependapat bahwa teori dan praktek kependidikan jasmani harus didasarkan pada konsep dasar tentang manusia. Pembicaraan diseperti persoalan ini adalah merupakan suatu yang sangat vital dalam pendidikan. Tanpa kejelasan tentang konsep ini pendidikan akan meraba-raba. Bahkan menurut Ali Ashraf, pendidikan jasmani tidak akan difahami secara jelas tanpa terlebih dahulu memahami penafsiran Islam tentang pengembangan individu seutuhnya¹⁴.

Pada uraian terdahulu telah dikemukakan tentang filsafat penciptaan manusia dan fungsi penciptaannya dalam alam semesta. Dari uraian tersebut, paling tidak ada dua implikasi terpenting dalam hubungannya dengan pendidikan jasmani, yaitu:

1. Karena manusia adalah makhluk yang merupakan resultan dari dua komponen (materi dan immateri), maka konsepsi itu menghendaki proses pembinaan yang mengacu kearah realisasi dan pengembangan komponen-komponen tersebut. Hal ini berarti bahwa sistem pendidikan jasmani harus dibangun di atas konsep kesatuan (integrasi) sehingga mampu menghasilkan manusia muslim yang paripurna. Jika kedua komponen itu terpisah atau dipisahkan dalam proses kependidikan jasmani, maka manusia akan kehilangan keseimbangan dan tidak akan pernah menjadi pribadi-pribadi yang sempurna (*al-Insân al-Kâmil*).
2. Al-Qur'an menjelaskan bahwa fungsi penciptaan manusia di alam ini adalah sebagai *khalîfah* dan *'abd*. Untuk melaksanakan fungsi ini Allah SWT membekali manusia dengan seperangkat potensi. Dalam konteks ini, maka pendidikan jasmani harus merupakan upaya yang ditujukan kearah pengembangan potensi yang dimiliki manusia

¹⁴ Ali Ashraf, *Horison Baru Pendidikan jasmani*, Jakarta: Pustaka Progresif, 1989 M, hal. 1.

secara maksimal sehingga dapat diwujudkan dalam bentuk konkrit, dalam arti berkemampuan menciptakan sesuatu yang bermanfaat bagi diri, masyarakat dan lingkungannya sebagai realisasi fungsi dan tujuan penciptaannya, baik sebagai *khalifah* maupun *'abd*, disini pendidikan jasmani memainkan perannya sehingga fungsi itu bisa maksimal terlaksanakan.

Kedua hal di atas harus menjadi acuan dasar dalam menciptakan dan mengembangkan sistem pendidikan jasmani masa kini dan masa depan. Fungsionalisasi pendidikan jasmani dalam mencapai tujuannya sangat bergantung pada sejauh mana kemampuan umat Islam menterjemahkan dan merealisasikan konsep filsafat penciptaan manusia dan fungsi penciptaannya dalam alam semesta ini. Untuk menjawab hal itu, maka pendidikan jasmani dijadikan sebagai sarana yang kondusif bagi proses transformasi ilmu pengetahuan dan budaya Islami dari satu generasi kepada generasi berikutnya.

Dalam konteks ini dipahami bahwa posisi manusia sebagai *khalifah* dan *'abd* menghendaki program pendidikan yang menawarkan sepenuhnya penguasaan ilmu pengetahuan secara totalitas, agar manusia tegar sebagai khalifah dan taqwa sebagai substansi dan aspek *'abd*. Sementara itu, keberadaan manusia sebagai resultan dari dua komponen (materi dan immateri) menghendaki pula program pendidikan yang sepenuhnya mengacu pada konsep equilibrium, yaitu pendidikan yang holistik dan menyeluruh.

1. Hakikat Jasmani dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an tidak menyebutkan secara spesifik terkait apa itu hakikat jasmani, namun kita akan menemukan pembahasan detail di dalamnya. Al-Qur'an menyebutkan dalam banyak tempat bahwa manusia diciptakan dari tanah, melalui tahapan-tahapan penciptaan, hingga ditiupkan ruh didalamnya, lalu memberikan kekhususan untuknya sebagai pembeda dengan makhluk Allah yang lain. Al-Qur'an menyebutkan sesungguhnya Allah menciptakan Adam (moyang manusia)

dari tanah, dan keturunannya dari air (mani). Berikut beberapa ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang tahapan penciptaan manusia:

Allah berfirman dalam surat ar-Rûm [30]: 20

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ ۚ ٢٠

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan kamu dari tanah, kemudian tiba-tiba kamu (menjadi) manusia yang berkembang biak.

Allah berfirman dalam surat as-Sajadah [32]: 7-8

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ۚ ٧ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ
مِنْ مَاءٍ مَّهِينٍ ٨

Yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. Kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina.

Allah berfirman dalam surat Shâd [38]: 71-72

إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَلِقُ بَشَرًا مِّنْ طِينٍ ۚ ٧١ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُّوحِي
فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ٧

(ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada Malaikat: "Sesungguhnya aku akan menciptakan manusia dari tanah". Maka apabila telah Kusempurnakan kejadiannya dan Kutiupkan kepadanya roh (ciptaan)Ku; Maka hendaklah kamu tersungkur dengan bersujud kepadaNya".

Allah berfirman dalam surat al-Mu'minûn [23]: 12-14

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ۚ ١٢ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ۚ ١٣ ثُمَّ
خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ
أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ١٤

Dan Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. kemudian Kami jadikan Dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta yang paling baik.

Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa manusia diciptakan oleh Allah, dan penciptaan ini berbeda dengan penciptaan makhluk Allah yang lain, seperti malaikat, iblis, binatang, tumbuhan dan yang lainnya. Manusia diciptakan dengan tahapan yang sempurna dan rumit, dengan kelengkapan yang kompleks, dan Manusia diciptakan untuk misi tertentu, setidaknya ada dua misi utama yaitu ibadah (Q.S az-Zâriyât [51]: 56) dan memakmurkan bumi (*khalîfah*) (Q.S al-Baqarah [2]: 30). Untuk menjalankan misi tersebut Allah mulai anak keturunan adam (Q.S al-Isrâ' [17]: 70) dan Allah sediakan semua fasilitas penunjang untuk menyukseskan misi tersebut (Q.S al-Baqarah [2]: 29, Luqman [31]: 20).

Terkait misi penciptaan manusia ini, akan banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilannya dalam menjalankan misi yang dibebankan kepadanya, salahsatunya adalah faktor jasmani (fisik), diantara banyak faktor lainnya. Berapa banyak ibadah yang tidak bisa maksimal dalam pelaksanaannya karena faktor ini, dan betapa banyak fungsi kekhilafahan tidak bisa ditunaikan karena faktor ini. maka tidak heran jika Allah dan Rasul-Nya banyak memberikan arahan-arahan yang bersifat teknis dalam menjaga jasmani (fisik) ini, mulai dari makanan dan minuman (Q.S al-A'râf [7]: 31, al-Baqarah [2]: 168, 172, pakaian (Q.S al-Mudatsir [74]: 4), tidak boleh membinasakan diri (Q.S an-Nisa' [4]: 29) dan lain sebagainya.

Faktor jasmani ini, memiliki peran yang luar biasa dalam tataran teknis pelaksanaan misi penciptaan manusia tersebut, jadi wajar jika Allah Ta'ala merinci tahapan-tahapan pembentukan jasmani manusia dan bahan pembuatnya, agar kita dapat memberikan perhatian yang besar terhadap jasmani ini.

Manusia dalam Al-Qur'an biasa disebut dengan kata *al-Insân*, dan kadang juga disebut dengan kata *an-Nâs*, atau kadang disebut dengan *Banî/ibnu Âdam*. Ada dua komponen dasar pembentuk manusia, sehingga dia bisa disebut sebagai manusia yaitu *jasad*¹⁵ dan *ruh*, penyatuan kedua komponen inilah yang disebut

¹⁵ Kata *al-Jasad* dalam al-Qur'an tidak hanya diperuntukan oleh manusia namun juga bagi makhluk Allah yang lain yang memiliki bentuk kasar

dengan *jasmani*¹⁶ yaitu penyatuan antara *jasad* dan *ruh*, dalam surat al-Baqarah [2]: 247

... قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ ... ٢٤٧

... Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa." ...

Maksud dari ayat ini, disebutkan adalah keluasan ilmu pengetahuan, dan *al-Jism* yang sempurna¹⁷. Tentu *al-Jism* di sini adalah jasad yang ada ruh didalamnya, jika tidak ada ruh didalamnya maka tidak akan disebut dengan kata *al-Jism* dalam Al-Qur'an, namun disebut dengan kata *jasad* misalnya seperti yang disebutkan oleh Al-Qur'an dalam Surat Tâha [20]: 88

فَأَخْرَجَ لَهُمْ عِجْلًا جَسَدًا لَهُ خُورٌ فَقَالُوا هَذَا إِلَهُكُمْ وَإِلَهُ مُوسَىٰ فَنَسِيَ ٨٨

Kemudian Samiri mengeluarkan untuk mereka (dari lobang itu) anak lembu yang bertubuh (*jasad*) dan bersuara, Maka mereka berkata: "Inilah Tuhanmu dan Tuhan Musa, tetapi Musa telah lupa".

Dalam Al-Qur'an juga terdapat kata *Badan*, seperti dalam surat Yûnus [10]: 92

فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ لَتَكُونَ لِمَنْ خَلْفَكَ آيَةً وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ عَنِ آيَاتِنَا لَغٰفِلُونَ ٩٢

Maka pada hari ini Kami selamatkan badanmu supaya kamu dapat menjadi pelajaran bagi orang-orang yang datang sesudahmu dan Sesungguhnya kebanyakan dari manusia lengah dari tanda-tanda kekuasaan kami.

Kata *Badan* disini didefinisikan oleh sebagian ulama adalah *jasad* tanpa *ruh* yang masih utuh¹⁸, karena dalam konteks ini adalah jasad fir'aun yang diselamatkan setelah ditenggelamkan di lautan¹⁹, untuk menjadi pelajaran bagi orang-orang setelahnya.

¹⁶ Kata *al-Jism* dalam al-Qur'an hanya diperuntukan bagi manusia, tidak untuk hewan atau yang lainnya

¹⁷ 'Abdur Rahman Bin Makhluaf as-Tsa'alabi, *al-Jawâhirul Hisân fî Tafsiiril Qur'an*, Beirut: al-Maktabah al-'Ashriyah Littiba'ah wan Nasyr, 1417 H, hal. 175.

¹⁸ 'Abdullah bin Ahmad bin Muhammad an-Nasfiy, *Madârikut Tanzîl wa Haqâiqut Ta'wil*, Beirut: Dârul Kutub al-'Ilmiyah, 1415 H, hal. 553.

¹⁹ Silahkan baca kisahnya dalam Al-Qur'an diantara terdapat dalam surat Yunus: 92.

Dari ayat-ayat yang kita baca diatas, kita dapat melihat bahwa jasmani adalah penyatuan antara *jasad* dan *ruh*, dari ayat-ayat yang ditampilkan menunjukkan bahwa jasmani adalah jasad yang ada ruh didalamnya, nampaknya Al-Qur'an memberikan isyarat bahwa dalam kontek pendidikan atau tarbiyah, jasad dan ruh tidak bisa dipisahkan, jika keduanya terpisah maka proses tarbiyah mustahil dilakukan, maka Al-Qur'an menggunakan terminologi *Jasmani* agar kita bisa melihat hal ini lebih menyeluruh agar kita menjadi manusia utuh (*insan kamil*), sesuai dengan misi penciptaan manusia tersebut.

2. Term Jasmani dalam Al-Qur'an

Term kata *jasmani* dalam Al-Qur'an, ada beberapa bentuk yang memiliki makna yang mirip (sinonim).

a. Jasmani

Kata *jasmani* dalam Al-Qur'an terulang sebanyak dua kali, satu kali dalam bentuk tunggal (*mufrod*) satu lagi dalam bentuk jamak (*jama'*). Kata *Jasmani* dalam bentuk tunggal (*mufrod*), terdapat dalam surat al-Baqarah [2]: 247

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمَلِكُ عَلَيْنَا
وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمَلِكِ مِنْهُ وَلَمْ يَأْتِ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ
بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكُهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَسِيعٌ عَلِيمٌ ٢٤٧

Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah 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 dikehendaki-Nya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha mengetahui.

Adapun kata *jasmani* dalam bentuk jamak (*jama'*) terdapat dalam surat al-Munâfiqûn [63]: 4

﴿وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهمْ خُشْبٌ مُسْنَدَةٌ يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ قَتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤْفَكُونَ ٤﴾

Dan apabila kamu melihat mereka, tubuh-tubuh mereka menjadikan kamu kagum. dan jika mereka berkata kamu mendengarkan Perkataan mereka. mereka adalah seakan-akan kayu yang tersandar. mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka. mereka Itulah musuh (yang sebenarnya) Maka waspadalah terhadap mereka; semoga Allah membinasakan mereka. Bagaimanakah mereka sampai dipalingkan (dari kebenaran)?

b. Jasad

Kata *jasad* terulang sebanyak empat kali dalam Al-Qur'an, diantaranya:

Surata al-A'râf [7]: 148

وَأَتَّخَذَ قَوْمُ مُوسَىٰ مِنْ بَعْدِهِ مِنْ خُلِيِّهِمْ عِجْلًا جَسَدًا لَهُ خُورٌ أَلَمْ يَرَوْا أَنَّهُ لَا يُكَلِّمُهُمْ
وَلَا يَهْدِيهِمْ سَبِيلًا اتَّخَذُوهُ وَكَانُوا ظَالِمِينَ ١٤٨

Dan kaum Musa, setelah kepergian Musa ke gunung Thur membuat dari perhiasan-perhiasan (emas) mereka anak lembu yang bertubuh (jasad) 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.

Surat Tâha [20]: 88

فَأَخْرَجَ لَهُمْ عِجْلًا جَسَدًا لَهُ خُورٌ فَقَالُوا هَذَا إِلَهُكُمْ وَإِلَهُ مُوسَىٰ فَنَسِيَ ٨٨

Kemudian Samiri mengeluarkan untuk mereka (dari lobang itu) anak lembu yang bertubuh (jasad) dan bersuara, Maka mereka berkata: "Inilah Tuhanmu dan Tuhan Musa, tetapi Musa telah lupa".

Surat al-Anbiyâ' [21]: 8

وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ ٨

Dan tidaklah Kami jadikan mereka tubuh-tubuh (jasad) yang tiada memakan makanan, dan tidak (pula) mereka itu orang-orang yang kekal.

Surat Shâd [38]: 34

وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ وَأَلْقَيْنَا عَلَى كُرْسِيِّهِ جَسَداً ثُمَّ أَنَابَ ۝ ٣٤

*Dan Sesungguhnya Kami telah menguji Sulaiman dan Kami jadikan (dia) tergeletak di atas kursinya sebagai **tubuh (jasad)** (yang lemah karena sakit), kemudian ia bertaubat.*

c. Badan

Kata *Badan* hanya terulang satu kali dalam Al-Qur'an yaitu dalam surat Yûnus [10]: 92

فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلْفَكَ آيَةً وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ عَنِ أَيْتِنَا لَغٰفِلُونَ
٩٢

*Maka pada hari ini Kami selamatkan **badanmu**, supaya kamu dapat menjadi pelajaran bagi orang-orang yang datang sesudahmu dan Sesungguhnya kebanyakan dari manusia lengah dari tanda-tanda kekuasaan kami.*

3. Kedudukan Jasmani dalam Al-Qur'an

Jasmani memiliki kedudukan yang luar biasa penting dalam Al-Qur'an, dari pembacaan penulis terhadap Al-Qur'an setidaknya ada dua kedudukan penting *Jasmani*:

a. Syarat dalam kepemimpinan

Jasmani disebutkan dalam kisah pengangkatan *Thâlut* sebagai pemimpin Bani Isroil (al-Baqarah: 247), *Thâlut* memiliki *jasmani* dan *ilmu* yang menjadikan ia pantas untuk menjadi pemimpin, meskipun ia tidak memiliki modal finansial yang cukup, namun dua hal yang telah dimilikinya itu, sudah cukup untuk memantaskan dirinya dipilih oleh Allah untuk menjadi seorang pemimpin.

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya *al-Mishbah* menyebutkan:

*“Keistimewaan Thalut dalam tugas yang akan diembannya, yaitu kelebihan dalam keluasan ilmu dan keperkasaan dalam jasmani”*²⁰

²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsîrul Misbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002 M, hal. 532.

QS. al-Baqarah ayat 247 ini menyebutkan bahwa Thâlut diangkat Tuhan menjadi pemimpin, terdapat dua alasan yang dikemukakan:

Pertama, Thâlut sudah dianugerahi ilmu yang sangat luas. Adapun ilmu yang dimiliki oleh Thalut, menurut Abu al-Su'ud dalam tafsirnya *Irsyâd al-'Aql*²¹, adalah ilmu yang berkenaan dengan tata negara. Selain ahli dalam ilmu tata negara, Thâlut juga paling mengetahui segala kemaslahatan untuk rakyatnya, demikian disebutkan al-Baydhâwi dalam tafsirnya *Anwâr at-Tanzîl*²².

Kedua, Thâlut dianugerahi tubuh yang perkasa. Menurut Ibn 'Âdil di dalam tafsirnya *al-Lubâb*²³ bahwa yang dimaksud dengan tubuh yang perkasa ialah kekuatan. Berdasarkan komentar Wahbah al-Zuhayli dalam tafsirnya *al-Wasîth*²⁴, kekuatan fisik Thâlut ini adalah sebagai bekal baginya melawan musuh di dalam peperangan.

Keluasan ilmu dan kekuatan fisik yang terdapat pada Thâlut ini patut dijadikan sebagai kriteria untuk memilih pemimpin yang ideal. Pemimpin harus berilmu luas supaya mudah memakmurkan rakyatnya, dan juga harus kuat supaya dapat memberantas tindakan-tindakan yang dapat menghancurkan bangsa. Ilmu dan kekuatan harus berjalan secara sinergik, bukan menunjukkan prioritas.

Pemimpin yang bodoh akan mudah dipengaruhi oleh orang-orang yang punya kepentingan sehingga tidak dapat membuat kebijakan-kebijakan yang signifikan untuk kepentingan rakyat. Demikian juga pemimpin yang lemah baik fisik maupun mental akan mudah dirong-rong oleh orang-orang yang jahat.

Ibn Katsîr berkomentar di dalam tafsirnya *Al-Quranul-'Azhîm*²⁵, bahwa ayat ini memberikan petunjuk tentang kriteria pemimpin yang ideal seperti paling

²¹ Abu as-Sa'ud al-'Umadi Muhammad Bin Muhammad Bin Mushthafa, *Irsyâdul 'Aqlis Salîm Ilâ Mazâyil Kitâbil Karîm*, Beirut: Dâr Ihyâ' at-Turâst al-'Arobiy, t.t, juz 1, hal. 240.

²² Nashirud Bin Abu Sa'id 'Abdullah Bin 'Umar Bin Muhammad asy-Syairaziyy al-Baydhawiy, *Anwârut Tanzîl wa Asrârut Ta'wil*, Beirut: Dâr Ihyâ' at-Turâst al-'Arobiy, 1418 H, juz 1, hal. 150.

²³ Abu Hafsh Sirâjuddîn 'Umar Bin 'Ali Bin 'Adil al-Hanbali, *al-Lubâb fî 'Uluwil Kitâb*, Beirut: Dârul Kutub al-'Ilmiah, 1998 M/1419 H, juz 4, hal. 268.

²⁴ Wahbah Bin Mushthafa az-Zuhailiy, *at-Tafsîrul Wasîth Lizuhailiy*, Damaskus: Dâr al-Fikr, 1422 H, juz 1, hal. 139.

²⁵ Abul Fida' Isma'il Ibnu Katsîr, *Tafsîrul Qur'anil 'Adzîm*, ... juz 1, hal. 666.

cerdas, paling gagah, paling kuat dan paling sabar di dalam peperangan. Pemimpin ideal dimaksud seharusnya adalah sosok yang memiliki ilmu pengetahuan dan bentuk tubuh yang serasi serta kekuatan yang dahsyat, baik fisik maupun jiwanya.

Penggunaan kata “malik” untuk pemimpin, sebagaimana dikemukakan pada ayat di atas, memiliki dua kriteria yang tidak terpisahkan yaitu ilmu dan kekuatan. Pemimpin yang berilmu tetapi tidak kuat maka setiap kebijakannya sulit diterapkan. Sebaliknya, pemimpin yang kuat tetapi tidak berilmu maka setiap kebijakannya tidak akan menyentuh kepentingan rakyat banyak.

Urgensi kedua sifat ini bagi pemimpin, menurut ar-Razi dalam tafsirnya *Mafâtîh al-Ghayb*²⁶, dapat ditinjau dari beberapa aspek. Pertama, ilmu dan kekuatan adalah esensi kesempurnaan yang sesungguhnya, berbeda dengan harta dan kemegahan. Kedua, ilmu dan kekuatan mengkristal dalam diri manusia sedangkan harta dan kemegahan terpisah. Ketiga, ilmu dan kekuatan tidak dapat dirusak berbeda dengan harta dan kemegahan. Keempat, ilmu berguna membangun kekuatan negara dari dalam sedangkan kekuatan berguna mempertahankan negara dari serangan luar. Semua itu tidak hadir secara tiba-tiba tentu butuh proses penyiapan yang tidak mudah dan tidak sebentar, disinilah pendidikan jasmani menemukan perannya.

b. Objek Perhatian (Performance)

Hal ini tersirat dalam surat al-Munâfiqûn [63]: 4

وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنْهُمْ خُشْبٌ مِّنْ شَجَرٍ يُخَسَّبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ قَتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤْفَكُونَ ٤

Dan apabila kamu melihat mereka, tubuh-tubuh mereka menjadikan kamu kagum. dan jika mereka berkata kamu mendengarkan Perkataan mereka. mereka adalah seakan-akan kayu yang tersandar. mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka. mereka Itulah musuh (yang sebenarnya) Maka

²⁶ Abu ‘Abdillah Muhammad Bin ‘Umar Bin al-Hasan Bin al-Husain at-Taimi ar-Razi, *Mafâtîhul Ghaib*, Beirut: Dâr Ihyâ’ at-Turâst al-‘Arabiyy, 1420 H, juz 6, hal. 503.

waspadalah terhadap mereka; semoga Allah membinasakan mereka. Bagaimanakah mereka sampai dipalingkan (dari kebenaran)?

Penulis melihat tidak ada masalah dengan kata “kekaguman” ini, karena dalam ayat ini celaan bukan pada fisik mereka (kaum munafiq) yang menakjubkan itu, namun lebih kepada keyakinan yang ada dalam hati mereka.

Tampilan yang menarik juga harus dimiliki oleh orang-orang beriman, hal ini bisa dilihat ketika Allah memerintahkan nabinya untuk “membersihkan” pakaiannya (Q.S al-Muzammil [73]: 4), ini menunjukkan penampilan luar seorang da'i harus menarik, membuat “takjub” yang melihatnya, bukan dalam rangka pamer, namun lebih kepada kenyamanan audiens dalam menerima dakwah islam, bukankah perintah “membersihkan” pakaian itu terkait perintah kepada nabi untuk menyeru umatnya kepada islam?. Bukankah Allah itu maha indah dan mencintai keindahan.

Pendidikan jasmani harus mampu menjadikan tampilan fisik orang-orang beriman menarik dan “menakjubkan”, itulah PRnya. Tentu ada tahapan dan proses yang harus dilalui, jasmani yang menarik dan “menakjubkan” itu tidak lantas menjadikan orang-orang beriman menjadi orang-orang yang munafiq, seperti yang disebutkan dalam surat Al-Munâfiqûn [63]:4 di atas.

4. Aspek-aspek Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an

Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an, adalah pendidikan jasad dan ruh, karena jasmani dalam Al-Qur'an mengisyaratkan makna demikian, aspek-aspek pendidikannya pun harus meliputi dan mencakup keduanya, setidaknya ada lima aspek pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an:

a. Aspek Makanan

Hal ini tersirat dalam surat 'Abasa [80]: 24 Allah memerintahkan agar manusia memperhatikan makanannya

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ٢٤

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

Perhatian terhadap makanan ini, mendapat porsi yang cukup besar, bahkan setara dengan sholat, coba perhatikan ayat dalam surat al-A'râf [7]: 31

﴿يَبْنَِيْ ءَادَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝۳۱﴾

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.

Allah mengaitkan antara masjid dengan makan minum, ini menunjukkan perhatian terhadap makan minum cukup besar dalam Al-Qur'an.

Al-Qur'an juga memberikan batasan yang cukup ketat terhadap apa saja yang boleh dan tidak boleh dimakan atau diminum yaitu makanan dan minuman tersebut harus *halal dan thoyyib*, sebagaimana disampaikan dalam surat:

al-Baqarah [2]: 168

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِي الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ ۝۱۶۸

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

al-Mâidah [5]: 88

وَكُلُوْا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّٰهُ حَلٰلًا طَيِّبًا وَانْقُوْا اللّٰهَ الَّذِيْ اَنْتُمْ بِهٖ مُّؤْمِنُوْنَ ۝۸۸

88. dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

al-Anfâl [8]: 69

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ٦٩

Maka makanlah dari sebagian rampasan perang yang telah kamu ambil itu, sebagai makanan yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah; Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

an-Nahl [16]: 114

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ١١٤

Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.

Makanan yang halal dan thoyib ini memiliki korelasi yang sangat kuat terhadap aktifitas seseorang, sebagaimana tersirat dalam surat al-Mu'minûn: 51

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ٥١

Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya aku Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dalam ilmu kesehatan, dulu ada istilah empat sehat lima sempurna namun belakangan istilah empat sehat lima sempurna sudah jarang digunakan, yang digunakan saat ini adalah istilah gizi seimbang.

Gizi seimbang²⁷ adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Di Amerika Serikat dan beberapa negara lain, prinsip Gizi Seimbang divisualisasi berupa “piramida” Gizi Seimbang. Tidak semua negara menggunakan piramida, tetapi disesuaikan dengan budaya dan pola makan setempat. Misalnya, di Thailand dalam bentuk piramida terbalik sebagai “bendera”, dan di China sebagai “pagoda” dengan tumpukan rantang.

Para pakar gizi yang bergabung dalam Yayasan Institut Danone Indonesia (DII) bersama para penulis dari Tabloid Nakita (Kompas-Gramedia),

²⁷ Harimawan Latif “Gizi Seimbang” dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Gizi_seimbang diakses rabu 28 September 2016 pukul 13.17 wib.

mengadaptasi piramida sesuai dengan budaya Indonesia, dalam bentuk tumpeng dengan nampannya yang untuk selanjutnya akan disebut sebagai “Tumpeng Gizi Seimbang” (TGS). TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit).

Gambar-1
Tumpeng Gizi Seimbang, oleh Yayasan Institut Danone Indonesia



Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) menggambarkan 4 prinsip Gizi Seimbang (TGS) meragakan 4 prinsip Gizi Seimbang (GS): aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal. TGS terdiri atas beberapa potongan tumpeng: satu potongan besar, dua potongan sedang, dua potongan kecil, dan di puncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan TGS menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap orang per hari. TGS yang terdiri atas potongan-potongan itu dialasi oleh air putih. Artinya, air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif.

Dalam sehari, kebutuhan air putih untuk tubuh minimal 2 liter (8 gelas). Setelah itu, di atasnya terdapat potongan besar yang merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat). Golongan ini dianjurkan dikonsumsi 3-8 porsi. Kemudian di atasnya lagi terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Keduanya dalam potongan yang berbeda luasnya untuk menekankan pentingnya peran dan porsi setiap golongan.

Ukuran potongan sayur dalam PGS sengaja dibuat lebih besar dari buah yang terletak di sebelahnya. Dengan begitu, jumlah sayur yang harus dilahap setiap hari sedikit lebih besar (3-5 porsi) daripada buah (2-3 porsi). Selanjutnya, di lapisan ketiga dari bawah ada golongan protein, seperti daging, telur, ikan, susu dan produk susu (yogurt, mentega, keju, dan lain-lain) di potongan kanan, sedangkan di potongan kiri ada kacang-kacangan serta hasil olahan seperti tahu, tempe, dan oncom.

Terakhir dan menempati puncak TGS makanan dalam potongan yang sangat kecil adalah minyak, gula, dan garam, yang dianjurkan dikonsumsi seperlunya. Pada bagian bawah tumpeng terdapat prinsip Gizi Seimbang lain, yaitu pola hidup aktif dengan berolahraga, menjaga kebersihan dan pantau berat badan. Karena prinsip gizi seimbang didasarkan pada kebutuhan zat gizi yang berbeda menurut kelompok umur, status kesehatan, dan jenis aktivitas, maka satu macam TGS tidak cukup. Diperlukan beberapa macam TGS untuk ibu hamil dan menyusui, bayi dan balita, remaja, dewasa, dan usia lanjut.

Dalam hal makan minum ini, Islam tidak hanya menuntut untuk memperhatikan apa yang dimakan atau diminum, tapi Islam juga memberikan beberapa arahan atau tatacara bagaimana makanan dan minuman itu dikonsumsi, secara ringkas sebagai berikut:

- 1) Niat yang benar
- 2) Mencuci tangan
- 3) Tidak makan dan minum dengan bersandar atau berdiri
- 4) Membaca basmalah sebelumnya dan disudahi dengan hamdalah
- 5) Menggunakan tangan kanan
- 6) Tidak memakan makanan atau minuman yang masih panas
- 7) Mengambil yang terdekat
- 8) Makan dengan tenang

Keseimbangan dalam hal gizi sangat penting bagi tubuh, namun dalam konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an, keseimbangan gizi itu harus juga berdampak tidak hanya pada tubuh (*jasad*) tapi, juga harus memberikan dampak bagi rohani (*ruh*). Perhatian terhadap makanan dengan konsep gizi seimbang itu

harus mampu membuat manusia terkoneksi dengan keimanan pada hari akhir, dimana bahwa kehidupan ini bukan hanya untuk makan dan minum, namun lebih jauh dari itu bagaimana makanan dan minuman itu bisa menyelamatkan kita dari siksa api neraka dan memasukan kita kedalam surga, sebagaimana yang dijelaskan oleh Allah dalam surat 'Abasa: 24-42.

Pendidikan jasmani melalui aspek makanan ini, harus mampu menghadirkan pola makan yang mampu menumbuhkan manusia yang sehat jasad dan rohani, tidak mudah sakit dan memiliki semangat kerja yang luar biasa.

b. Aspek Kebersihan

Al-Qur'an mengungkapkan kata bersih, sejauh pengetahuan penulis, biasanya diungkapkan dengan kata *thaharah* dan kata *tazkiyah* yang bermakna mensucikan atau membersihkan.

Kebersihan adalah bagian dari keimanan, maka sangat wajar bila ia mendapatkan porsi yang cukup besar dalam konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an, karena kebersihan ini tidak hanya memberikan dampak kesehatan, jauh lebih dari itu, kebersihan melahirkan kecintaan, baik kecintaan manusia, lebih-lebih kecintaan Allah subhanahu wa ta'ala.

Kebersihan dalam konsep Al-Qur'an, tidak hanya sebatas pada kebersihan fisik (jasad) namun juga mencakup kebersihan rohani (ruh), maka Allah dibanyak tempat dalam Al-Qur'an sangat mengapresiasi bagi manusia-manusia yang mau membersihkan dirinya.

Kebersihan yang harus diperhatikan diantaranya:

1) Kebersihan diri (badan)

Kebersihan diri (badan) adalah hal yang sangat esensi dan penting dalam Islam, bahkan dalam banyak kesempatan syari'at Islam mewajibkan kebersihan diri (badan) sebelum melakukan ibadah-ibadah ritual yang diajarkan, seperti sholat. Sholat tidak sah bagi orang yang tidak berwudhu sebelumnya, mandi bagi yang junub, dan bagi laki-laki disunnahkan mandi terlebih dahulu sebelum melaksanakan sholat jum'at di masjid.

Kebersihan diri ini, tidak hanya membuat nyaman bagi pribadi namun juga orang lain, tidak hanya itu kebersihan diri ini, membuat orang tersebut mendapat kecintaan dari Allah, seperti yang tersirat dalam surat at-Taubah [9]: 108

... وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ ١٠٨

... dan Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bersih.

Dalam ilmu kesehatan dikenal dengan istilah *Personal hygiene*, *Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani yang berarti *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat/bersih. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis²⁸. *Personal hygiene* merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis²⁹.

Definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *personal hygiene* merupakan kegiatan atau tindakan membersihkan seluruh anggota tubuh yang bertujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang.

Higiene adalah ilmu pengetahuan tentang kesehatan dan pemeliharaan kesehatan. Higiene personal adalah perawatan diri dengan cara melakukan beberapa fungsi seperti mandi, toileting, higiene tubuh umum, dan berhias. Higiene adalah persoalan yang sangat pribadi dan ditentukan oleh berbagai faktor, termasuk nilai-nilai dan praktik individual. Higiene meliputi perawatan kulit, rambut, kuku, gigi, rongga mulut dan hidung, mata, telinga, dan area perineum-genital.

Tujuan dari *personal hygiene* adalah:

- a) Meningkatkan derajat kesehatan
- b) Memelihara kebersihan diri
- c) Memperbaiki *personal hygiene*
- d) Pencegahan penyakit

²⁸ Tarwoto dan Wartonah, *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2004 M, Hal.9.

²⁹ Aziz Alimul H, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: Salemba Medika, 2006 M, hal. 5.

- e) Meningkatkan percaya diri
- f) Menciptakan keindahan

Dampak yang sering timbul pada masalah *personal hygiene*³⁰ meliputi:

- a) Dampak fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpelihara kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan gangguan fisik pada kuku.

- b) Dampak psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri, dan gangguan interaksi sosial.

Sikap seseorang melakukan *personal hygiene* dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain:

- a) Citra tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh mempengaruhi cara seseorang memelihara *hygiene*. Jika seorang seseorang rapi sekali maka perawat mempertimbangkan rincian kerapian ketika merencanakan keperawatan dan berkonsultasi pada seseorang sebelum membuat keputusan tentang bagaimana memberikan perawatan higienis. Seseorang yang tampak berantakan atau tidak peduli dengan *hygiene* atau pemeriksaan lebih lanjut untuk melihat kemampuan seseorang berpartisipasi dalam *hygiene* harian³¹.

Body image seseorang berpengaruh dalam pemenuhan *personal hygiene* karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya³²

Penampilan umum seseorang dapat menggambarkan pentingnya *personal hygiene* pada orang tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang

³⁰ Tarwoto dan Wartolah, *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, ... hal. 44.

³¹ Patricia Ann Potter & Anne Griffin Perry, *Fundamentals Of Nursing*, St. louis, Missouri: Mosby Elsevier, 2009 M, hal. 54.

³² Tarwoto dan Wartolah, *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, ... hal. 48.

tentang tubuhnya, termasuk penampilan, struktur atau fungsi fisik. Citra tubuh dapat berubah karena operasi, pembedahan, menderita penyakit, atau perubahan status fungsional. Maka perawat harus berusaha ekstra untuk meningkatkan kenyamanan dan penampilan *hygiene* seseorang³³. *Personal hygiene* yang baik akan mempengaruhi terhadap peningkatan citra tubuh individu.

b) Praktik sosial

Kelompok sosial mempengaruhi bagaimana seseorang dalam pelaksanaan praktik *personal hygiene*. Termasuk produk dan frekuensi perawatan pribadi. Selama masa kanak-kanak, kebiasaan keluarga mempengaruhi *hygiene*, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi dan jenis *hygiene* mulut. Pada masa remaja, *hygiene* pribadi dipengaruhi oleh teman. Misalnya remaja wanita mulai tertarik pada penampilan pribadi dan mulai memakai riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja membentuk harapan tentang penampilan pribadi. Sedangkan pada lansia beberapa praktik *hygiene* berubah karena kondisi hidupnya dan sumber yang tersedia³⁴. Pada anak-anak yang selalu dimanja dalam kebersihan diri, maka kemungkinan akan terjadi perubahan pola *Personal Hygiene*.

c) Status sosial ekonomi

Status ekonomi akan mempengaruhi jenis dan sejauh mana praktik *hygiene* dilakukan. Perawat harus sensitif terhadap status ekonomi seseorang dan pengaruhnya terhadap kemampuan pemeliharaan *hygiene* seseorang tersebut. Jika seseorang mengalami masalah ekonomi, seseorang akan sulit berpartisipasi dalam aktifitas promosi kesehatan seperti *hygiene* dasar. Jika barang perawatan dasar tidak dapat dipenuhi seseorang, maka perawat harus berusaha mencari alternatifnya. Pelajari juga apakah penggunaan produk tersebut merupakan bagian dari kebiasaan yang dilakukan oleh kelompok sosial seseorang.

Selain itu, pendapatan dapat mempengaruhi kemampuan keluarga untuk menyediakan fasilitas dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang hidup dan kelangsungan hidup keluarga. Sumber daya ekonomi

³³ Patricia Ann Potter & Anne Griffin Perry, *Fundamentals Of Nursing*, ... hal. 63.

³⁴ Patricia Ann Potter & Anne Griffin Perry, *Fundamentals Of Nursing*, ... hal. 71.

seseorang mempengaruhi jenis dan tingkatan praktik *personal hygiene*. Untuk melakukan *personal hygiene* yang baik dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai, seperti kamar mandi, peralatan mandi, serta perlengkapan mandi yang cukup (misalnya: sabun, sikat gigi, sampo, dan lain-lain).

d) Pengetahuan dan motivasi kesehatan

Pengetahuan tentang *personal hygiene* sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* itu sendiri tidaklah cukup, seseorang juga harus termotivasi untuk memelihara *personal hygiene*. Individu dengan pengetahuan tentang pentingnya *personal hygiene* akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah dari kondisi atau keadaan sakit³⁵.

Pengetahuan tentang *hygiene* akan mempengaruhi praktik *hygiene*. Namun, hal ini saja tidak cukup, karena motivasi merupakan kunci penting pelaksanaan *hygiene*. Kesulitan internal yang mempengaruhi akses praktik *hygiene* adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan. Atasi hal ini dengan memeriksa kebutuhan seseorang dan memberikan informasi yang tepat. Berikan materi yang mendiskusikan kesehatan sesuai dengan perilaku yang ingin dicapai, termasuk konsekuensi jangka panjang dan pendek bagi seseorang. Seseorang berperan penting dalam menentukan kesehatan dirinya karena perawatan diri merupakan hal yang paling dominan pada kesehatan masyarakat kita. Banyak keputusan pribadi yang dibuat tiap hari membentuk gaya hidup dan lingkungan sosial dan fisik³⁶.

e) Variabel Budaya

Kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi kemampuan perawatan *personal hygiene*. Seseorang dari latar belakang kebudayaan yang berbeda, mengikuti praktik perawatan *personal hygiene* yang berbeda. Keyakinan yang didasari kultur sering menentukan definisi tentang kesehatan dan perawatan diri.

³⁵ Notoatmodjo S, *Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Rineka Cipta, 1998 M, hal. 35.

³⁶ Patricia Ann Potter & Anne Griffin Perry, *Fundamentals Of Nursing*, ... hal. 76.

Di Amrika Utara, kebiasaan mandi adalah setiap hari sedangkan pada budaya lain hal ini hanya dilakukan satu kali seminggu³⁷

f) Kebiasaan atau Pilihan pribadi

Setiap seseorang memiliki keinginan individu dan pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut. Pemilihan produk didasarkan pada selera pribadi, kebutuhan dan dana. Pengetahuan tentang pilihan seseorang akan membantu perawatan yang terindividualisasi. Selain itu, bantu seseorang untuk membangun praktik *higiene* baru jika ada penyakit.

g) Kondisi Fisik Seseorang

Seseorang dengan keterbatasan fisik biasanya tidak memiliki energi dan ketangkasan untuk melakukan *higiene*. Contohnya: pada seseorang dengan traksi atau gips, atau terpasang infus intravena. Penyakit dengan rasa nyeri membatasi ketangkasan dan rentang gerak. Seseorang di bawah efek sedasi tidak memiliki koordinasi mental untuk melakukan perawatan diri. Penyakit kronis (jantung, kanker, neurologis, psikiatrik) sering melelahkan seseorang. Genggaman yang melemah akibat artritis, stroke, atau kelainan otot menghambat seseorang untuk menggunakan sikat gigi, handuk basah, atau sisir³⁸.

Itulah sekilas berkaitan dengan *personal higien*, bagian dari pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an adalah bagaimana manusia bisa menjaga kebersihan dirinya, dan kebersihan diri itu tidak semata untuk kenyamanan dirinya dan orang lain, namun bagaimana supaya kebersihan diri itu mampu untuk mendapatkan kecintaan dari Allah subhanahu wata'ala.

2) Kebersihan pakaian

Dalam Al-Qur'an Allah memerintahkan nabinya (termasuk umatnya) untuk membersihkan pakaiannya, hal ini termaktub dalam surat al-Mudattsir [74]:

4

وَيَا بَاكَ فَطَهِّرْ ٤

³⁷ Patricia Ann Potter & Anne Griffin Perry, *Fundamentals Of Nursing*, ... hal. 82.

³⁸ Jabbar Young "Konsep Personal Hygiene" dalam <http://jabbarbtj.blogspot.co.id/2014/09/konsep-personal-hygiene.html> diakses Kamis 29 September 2016 pukul 14.xx

Dan pakaianmu bersihkanlah,

Kebersihan pakaian adalah perintah Allah Subhanahu wa Ta'ala, ketika pakaian bersih maka sejatinya seseorang itu telah melaksanakan perintah Allah, maka dalam ibadah-ibadah ritual dalam islam disyaratkan agar pakaian yang digunakan adalah pakaian yang bersih, bebas dari najis (kotoran).

Pakaian yang bersih akan memberikan kenyamanan bagi yang memakainya dan yang melihatnya. "*Ajining diri soko lathi, ajining rogo soko busono*", sebuah falsafah Jawa yang artinya "Kemuliaan diri dinilai dari kata-kata yang diucapkan, kemuliaan badan dinilai dari pakaian yang dikenakan". Sebuah falsafah yang sangat seimbang, bahwa meskipun memiliki potensi yang hebat tetap harus memperhatikan penampilan luar.

Ajining rogo soko busono bisa juga diartikan bahwa harus menghargai diri sendiri dulu bila ingin dihargai orang lain. Memang seperti itulah aturan hubungan antar manusia.

Standar keindahan setiap orang mungkin berbeda, tetapi cara memandang kebersihan pakaian pada tingkat tertentu berlaku universal. Secara universal semua orang mengakui kebersihan pakaian mewakili pribadi sang penggunanya. "*Don't judge the book from its cover*" Tetapi sebelum membaca isinya, manusia hanya bisa menilai dari sampulnya.

Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an melihat hal ini penting, bukan hanya karena ini terkait dengan urusan personal seseorang dengan sekitarnya, namun hal ini juga merupakan perintah dari Allah Subhanahu wa Ta'ala, disitu bagaimana pendidikan jasmani seharusnya mengambil perannya.

3) Kebersihan tempat

Kebersihan tempat merupakan sebuah keharusan dalam pendidikan jasmani, karena manusia adalah makhluk yang berada dalam dimensi waktu dan ruang, kebersihan tempat membuat manusia menjadi nyaman untuk melakukan berbagai macam aktifitas, kebersihan tempat ini bahkan langsung diperintahkan oleh Allah, mari kita lihat ayat 26 dari surat al-Hajj [22]:

وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهَّرَ بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ
وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ ٢٦

... Dan sucikanlah rumahKu ini bagi orang-orang yang thawaf, dan orang-orang yang beribadat dan orang-orang yang ruku' dan sujud.

Dalam ayat ini Allah menggunakan kata *Thahara* yang bisa berarti *bersihkan*, meskipun konteksnya adalah untuk masjidil haram, agar orang-orang yang melaksanakan ibadah disana menjadi nyaman, namun penulis melihat dari ayat ini dapat diambil inspirasi bahwa kebersihan tempat adalah sebuah keniscayaan. Sudah sebuah keharusan yang namanya tempat ibadah itu bersih dan nyaman, tidak perlu sekiranya Allah perintahkan secara langsung dalam kitabNya, namun mengingat pentingnya kebersihan tempat ini, maka perlu ada penegasan langsung dari Allah dalam Al-Qur'an, maka penulis melihat hal ini juga berlaku umum untuk tempat-tempat lainnya.

Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an mengajarkan untuk mampu menjaga dan mampu membuat bersih tempat belajar, tempat tinggal, tempat ibadah dan tempat-tempat lainnya. Kebersihan tempat ini, bukan hanya berkaitan dengan kesehatan atau kenyamanan dalam beraktifitas, namun lebih jauh dari itu adalah merupakan aplikasi dari perintah Allah kepada hambaNya.

4) Kebersihan jiwa (ruh)

Banyak ayat yang berbicara tentang kebersihan jiwa dalam Al-Qur'an, diantaranya ada dalam surat asy-Syam [91]: 7-10

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ٨ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ٩ وَقَدْ خَابَ
مَنْ دَسَّاهَا ١٠

Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), 8. Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. 9. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, 10. dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.

Sebagaimana telah penulis ungkapkan sebelumnya, bahwa jasmani dalam Al-Qur'an adalah perpaduan antara jasad dan ruh, maka kebersihan jiwa adalah bagian dari konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an.

Dalam ayat surat asy-Syam diatas memberikan isyarat bahwa keberuntungan itu ada pada kebersihan jiwa dan kerugian itu ada pada kekotoran jiwa, tentu semakin bersih jiwa seseorang akan semakin beruntung ia, bukankah keberuntungan itulah yang dicari oleh manusia? Tentu dalam konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an keberuntungan bukan hanya memiliki tubuh yang sehat, tempat yang nyaman didunia, namun bagaimana keberuntungan itu selalu ada sampai nanti ketika harus meninggalkan dunia ini.

Jiwa yang bersih akan memberikan dampak bagi pemiliknya, baik itu dampak kesehatan ataupun dampak sosial, bagi orang-orang yang memiliki jiwa yang bersih dia akan mudah melihat dan menyelesaikan masalah, sehingga masalah itu tidak menjadi penyakit bagi tubuhnya, dan secara sosial tentu orang-orang akan nyaman bergaul dengan orang yang bersih jiwanya.

Kebersihan jiwa adalah salahsatu hal yang harus menjadi perhatian dalam konsep pendidikan jasmani, karena jasmani dalam Al-Qur'an adalah perpaduan antara jasad dan ruh, oleh sebab itu ruh harus mendapatkan porsi pendidikan yang sama atau bahkan lebih besar dari jasad, karena ruh bersumber langsung dari Allah sedangkan jasad bersumber dari tanah.

c. General check up

Aspek ini terinspirasi dari ayat Al-Qur'an surat al-Baqarah [2]: 195, yang memrintahkan manusia untuk tidak menjatuhkan dirinya kedalam kebinasaan

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ
١٩٥

*Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan **janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan**, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.*

Dalam surat an-Nisâ' [4]: 29 manusia dilarang untuk membunuh dirinya

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالِكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ
مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ٢٩

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang

*berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan **janganlah kamu membunuh dirimu**; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu*

General check up atau Medical Check Up adalah sebuah program pemeriksaan kesehatan yang bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan serta mendiagnosis dan mendeteksi dini gejala penyakit yang ditemukan.

Medical check up ibarat sebuah buku rapor dari hasil ujian terhadap pola makan, olahraga, dan istirahat yang kita lakukan sehari-hari. Menurut dr. Ronald Irwanto, Sp. PD pemeriksaan kesehatan ini setidaknya perlu dilakukan satu tahun sekali secara rutin untuk mengetahui kondisi kesehatan dan risiko penyakit yang mungkin timbul.

General medical check up mampu menunjang produktivitas kerja karena beberapa alasan ini:

1) Kesehatan Selalu Terjaga

Dengan pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh, akan diketahui segala sesuatu yang mungkin dialami anggota tubuh termasuk organ vital, sehingga bisa mengantisipasi bahkan mengambil tindakan preventif untuk menjaga kesehatan. Menurut Dr. William C. Shiel Jr., pengajar di Ilmu Kedokteran Universitas California, setidaknya ada empat hal utama tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan:

- a) Mengidentifikasi risiko penyakit kronis.
- b) Mendeteksi penyakit yang memiliki gejala jelas.
- c) Memperbarui data klinik kesehatan terbaru.
- d) Mendapatkan nasihat dari dokter mengenai perilaku hidup sehat

Lebih jauh menurut Dr William, hal paling utama yang bisa diperoleh dari *check up* kesehatan adalah upaya pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya berbagai macam penyakit. Menurut kajian dari U.S. Department of Health and Human Services, pemeriksaan kesehatan sangat penting untuk mendeteksi lebih dini berbagai macam kondisi kesehatan. Dalam kajian yang bertajuk The U.S. Preventive Services Task Force tersebut, berhasil ditemukan setidaknya 70 jenis penyakit penyebab kematian dan cacat di Amerika, sehingga bisa dilakukan tindakan pencegahan lebih lanjut.

a) Perawatan Mata

Jaman serba moderen dan canggih ini mata merupakan salah satu organ vital tubuh yang bertugas sangat berat. Penggunaan *gadget* hampir sepanjang hari, radiasi dan efek negatif sinar ultra violet menyebabkan beberapa gangguan mata, mulai dari gangguan ringan seperti mata lelah, minus pada mata yang semakin tinggi hingga iritasi, tetapi hal tersebut sering terabaikan karena kesibukan.

Studi yang dilakukan Universitas Alabama di Birmingham (UAB), Sekolah Optometry melakukan pengujian terhadap hubungan antara penglihatan para pekerja yang menggunakan komputer dengan produktivitasnya di tempat kerja. Hasil studi menunjukkan:

- 1) Ada korelasi positif antara ketajaman penglihatan dengan waktu yang dibutuhkan oleh para pekerja yang menggunakan komputer dalam melaksanakan tugasnya. Tugas tersebut lebih lama dikerjakan oleh mereka yang mengenakan kacamata daripada mereka yang masih memiliki penglihatan normal.
- 2) Berkurangnya produktivitas para pekerja dengan komputer, diantara mereka bahkan tidak menyadari bahwa mereka mengalami gangguan penglihatan. Terkadang pengguna komputer tidak menyadari akan masalah ketidaknyamanan penglihatan tersebut, padahal hasil studi menunjukkan hal tersebut bisa menurunkan performa dan kinerja hingga 20%.

b) Perawatan Gigi

Sama halnya dengan kesehatan mata, kesehatan gigi dan gusi juga tak akan luput saat kita melakukan *general medical check up*. Berdasarkan The Journal of Dental Research, periode waktu saat mengunjungi dokter gigi tergantung pada tingkat risiko penyakit periodontal, seperti gigi yang mulai goyah, atau gigi berlubang. Tetapi penyakit periodontal tersebut sering terabaikan, dianggap wajar karena faktor usia.

Kesehatan gigi dan gusi memainkan peran penting dalam kesehatan tubuh secara keseluruhan. Inflamasi radangan pada gusi misalnya, dapat menyebabkan tanggalnya gigi, struktur gigi yang rusak dapat menyebabkan gangguan lambung

dan pencernaan, bahkan menurut WebMD.com dalam jurnal *Periodontal Disease and Heart Health*, penumpukan bakteri di dalam mulut dapat menjadi pemicu peningkatan risiko penyakit jantung³⁹.

Kesehatan adalah anugerah tak ternilai. Menjaganya adalah salah satu cara bersyukur atas nikmat Tuhan. Menjaga kesehatan agar selalu prima sudah pasti membantu menunjang produktivitas.

Dalam konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an juga terdapat istilah pencegahan dan pengobatan, mengapa karena tubuh manusia tidak akan selalu dalam kondisi fit, maka perlu adanya pemeriksaan secara menyeluruh agar diketahui kondisi tubuhnya, jika ada potensi penyakit maka dapat dicegah, jika sudah ada penyakit bisa langsung diambil tindakan pengobatan terhadap penyakit tersebut dengan segera agar tidak bertambah parah. Karena tubuh dan jiwa adalah amanah, dan amanah itu harus dijaga.

d. Tidur dan istirahat

Aspek ini terinspirasi dari ayat Al-Qur'an surat an-Naba' [78]: 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۙ

Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara optimal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Tidak terkecuali juga pada orang yang sedang menderita sakit, mereka juga memerlukan istirahat dan tidur yang memadai. Namun dalam keadaan sakit, pola tidur seseorang biasanya terganggu, sehingga perawat perlu berupaya untuk mencukupi ataupun memenuhi kebutuhan tidur tersebut.

Istirahat merupakan keadaan yang tenang, relaks tanpa tekanan emosional dan bebas dari kegelisahan (ansietas).

³⁹Tim CEO Stars “Tiga Alasan Pentingnya General Check Up” dalam <http://ceostars.net/3-alasan-pentingnya-general-check-up-untuk-menunjang-produktivitas/> diakses 5 oktober 2016 pukul 16.08 wib.

Enam ciri-ciri yang dialami seseorang berkaitan dengan istirahat, Sebagian besar orang dapat istirahat sewaktu mereka :

- 1) Merasa bahwa segala sesuatu dapat diatasi
- 2) Merasa diterima
- 3) Mengetahui apa yang sedang terjadi
- 4) Bebas dari gangguan dan ketidaknyamanan
- 5) Mempunyai rencana-rencana kegiatan yang memuaskan
- 6) Mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan

Sedangkan pengertian tidur antara lain⁴⁰ :

- 1) Tidur berasal dari kata bahasa latin “*somnus*” yang berarti alami periode pemulihan, keadaan fisiologi dari istirahat untuk tubuh dan pikiran.
- 2) Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik.
- 3) Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar yang di alami seseorang, yang dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup.⁴¹

Secara jelas tujuan tidur tidak diketahui, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental emosional dan kesehatan. Selama tidur seseorang akan mengulang (review) kembali kejadian-kejadian sehari-hari, memproses dan menggunakan untuk masa depan.

Secara umum tidur ditandai dengan aktivitas fisik minimal, tingkatan kesadaran yang bervariasi, perubahan-perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap rangsangan dari luar. Secara detail tanda-tanda tidur ini akan dibahas pada macam/pola tidur.

Hipotalamus mempunyai pusat-pusat pengendalian untuk beberapa jenis kegiatan tak-sadar dari badan, yang salah satu diantaranya menyangkut tidur dan bangun. Cedera pada hipotalamus dapat mengakibatkan seseorang tidur dalam jangka waktu yang luar biasa panjang atau lama.

⁴⁰ E. Lanywati, *Diabetes Mellitus Penyakit kencing Manis*, Yogyakarta: Kanisius, 2001 M, hal. 45.

⁴¹ Artur C, Guyton, *Textbook of Fisiologi Medis*, New York: Saunders, 1981 M, hal. 679.

Formasi retikuler terdapat dalam pangkal otak. Formasi itu menjulang naik menembus medulla, pons, otak bagian tengah, dan lalu ke hipotalamus. Formasinya tersusun dari banyak sel syaraf dan serat syaraf . Serat-seratnya mempunyai hubungan-hubungan yang meneruskan impuls-impuls ke kulit otak dan ke tali sumsum tulang belakang. Formasi retikular itu memungkinkan terjadinya gerakan-gerakan refleks serta yang disengaja dengan mudah, maupun kegiatan-kegiatan kortikal yang bertalian dengan keadaan waspada.

Di waktu tidur, sistem retikular mendapat hanya sedikit rangsangan dari korteks serebral (kulit otak) serta permukaan luar tubuh. Keadaan bangun terjadi apabila sistem retikular dirangsang dengan rangsangan-rangsangan dari korteks serebral dan dari organ-organ serta sel-sel pengindraan di kulit. Umpamanya saja, jam wekker membangunkan kita dari tidur menjadi keadaan sadar apabila kita menyadari bahwa kita harus bersiap-siap untuk pergi bekerja. Perasaan-perasaan yang diakibatkan oleh kenylerian, kebisingan dan sebagainya, akan membuat orang tidak dapat tidur lewat organ-organ serta sel-sel di kulit badan. Maka keadaan tidak dapat tidur di timbulkan oleh kegiatan kulit otak serta apa yang dirasakan oleh badan; di waktu tidur, rangsangan-rangsangan menjadi minimal.

Diduga penyebab tidur adalah proses penghambatan aktif. Ada teori lama yang menyatakan bahwa area eksitatori pada batang otak bagian atas, yang disebut “sistem aktivasi retikular”, mengalami kelelahan setelah seharian terjaga dan karena itu, menjadi inaktif. Keadaan ini disebut teori pasif dari tidur. Percobaan penting telah mengubah pandangan ini ke teori yang lebih baru bahwa tidur barangkali disebabkan oleh proses penghambatan aktif. Hal ini terbukti dari suatu percobaan dengan cara melakukan pemotongan batang otak setinggi regio midpontil, dan berdasarkan perekaman listrik ternyata otak tak pernah tidur. Dengan kata lain, ada beberapa pusat yang terletak dibawah ketinggian midpontil pada batang otak, diperlukan untuk menyebabkan tidur dengan cara menghambat bagian-bagian otak lainnya.

Perangsangan pada beberapa daerah spesifik otak dapat menimbulkan keadaan tidur dengan sifat-sifat yang mendekati keadaan tidur alami. Daerah-daerah tersebut adalah :

- 1) Nuklei rafe, yang terletak di separuh bagian bawah pons dan medula
- 2) Nukleus traktus solitarius, yang merupakan regio sensorik medula dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorik viseral yang memasuki otak melalui syaraf-syaraf vagus dan glossofaringeus, juga menimbulkan keadaan tidur.
- 3) Beberapa regio diensefalon, yaitu bagian rostral hipotalamus, terutama area suprakiasma dan adakalanya suatu area di nuklei difus pada talamus.

Sejak adanya alat EEG (Elektro Encephalo Graph), maka aktivitas-aktivitas di dalam otak dapat direkam dalam suatu grafik. Alat ini juga dapat memperlihatkan fluktuasi energi (gelombang otak) pada kertas grafik. Penelitian mengenai mekanisme tidur mengalami kemajuan yang sangat pesat dalam 10 tahun terakhir, dan bahkan sekarang para ahli telah berhasil menemukan adanya 2 (dua) pola/macam/tahapan tidur, yaitu :

- 1) Pola tidur biasa atau NREM

Pola/tipe tidur biasa ini juga disebut NREM (Non Rapid Eye Movement = Gerakan mata tidak cepat). Pola tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam tidur gelombang pendek karena gelombang otak selama NREM lebih lambat daripada gelombang alpha dan beta pada orang yang sadar atau tidak dalam keadaan tidur (lihat gambar).Tanda-tanda tidur NREM adalah :

- a) Mimpi berkurang
- b) Keadaan istirahat (otot mulai berelaksasi)
- c) Tekanan darah turun
- d) Kecepatan pernafasan turun
- e) Metabolisme turun
- f) Gerakan mata lambat

Fase NREM atau tidur biasa ini berlangsung ± 1 jam dan pada fase ini biasanya orang masih bisa mendengarkan suara di sekitarnya, sehingga dengan demikian akan mudah terbangun dari tidurnya. Tidur NREM ini mempunyai 4 (empat) tahap yang masing-masing-masing tahap di tandai dengan pola gelombang otak.

1) Tahap I

Tahap ini merupakan tahap transisi, berlangsung selama lima menit yang mana seseorang beralih dari sadar menjadi tidur. Seseorang merasa kabur dan relaks, mata bergerak ke kanan dan ke kiri, kecepatan jantung dan pernafasan turun secara jelas. Gelombang alpha sewaktu seseorang masih sadar diganti dengan gelombang betha yang lebih lambat. Seseorang yang tidur pada tahap I dapat di bangunkan dengan mudah.

2) Tahap II

Tahap ini merupakan tahap tidur ringan, dan proses tubuh terus menurun. Mata masih bergerak-gerak, kecepatan jantung dan pernafasan turun dengan jelas, suhu tubuh dan metabolisme menurun. Gelombang otak ditandai dengan “*sleep spindles*” dan gelombang K kompleks. Tahap II berlangsung pendek dan berakhir dalam waktu 10 sampai dengan 15 menit.

3) Tahap III

Pada tahap ini kecepatan jantung, pernafasan serta proses tubuh berlanjut mengalami penurunan akibat dominasi sistem syaraf parasimpatik. Seseorang menjadi lebih sulit dibangunkan. Gelombang otak menjadi lebih teratur dan terdapat penambahan gelombang delta yang lambat.

4) Tahap IV

Tahap ini merupakan tahap tidur dalam yang ditandai dengan predominasi gelombang delta yang melambat. Kecepatan jantung dan pernafasan turun. Seseorang dalam keadaan rileks, jarang bergerak dan sulit dibangunkan. (mengenai gambar grafik gelombang dapat dilihat dalam gambar). Siklus tidur sebagian besar merupakan tidur NREM dan berakhir dengan tidur REM.

a) Pola Tidur Paradoksikal atau REM

Pola / tipe tidur paradoksikal ini disebut juga (Rapid Eye Movement = Gerakan mata cepat). Tidur tipe ini disebut “Paradoksikal” karena hal ini bersifat “Paradoks”, yaitu seseorang dapat tetap tertidur walaupun aktivitas otaknya nyata.

Ringkasnya, tidur REM / Paradoks ini merupakan pola/tipe tidur dimana otak benar-benar dalam keadaan aktif. Namun, aktivitas otak tidak disalurkan ke arah yang sesuai agar orang itu tanggap penuh terhadap keadaan sekelilingnya kemudian terbangun. Pola / tipe tidur ini, ditandai dengan:

- (1) Mimpi yang bermacam-macam
- (2) Mengigau atau bahkan mendengkur
- (3) Otot-otot kendur (relaksasi total)
- (4) Kecepatan jantung dan pernafasan tidak teratur, sering lebih cepat
- (5) Perubahan tekanan darah
- (6) Gerakan otot tidak teratur
- (7) Gerakan mata cepat
- (8) Pembebasan steroid
- (9) Sekresi lambung meningkat
- (10) Ereksi penis pada pria

Syaraf-syaraf simpatik bekerja selama tidur REM. Dalam tidur REM diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis dan memori. Fase tidur REM (fase tidur nyenyak) ini berlangsung selama \pm 20 menit. Dalam tidur malam yang berlangsung selama 6-8 jam, kedua pola tidur tersebut (REM dan NREM) terjadi secara bergantian sebanyak 4-6 siklus⁴².

Tidur dan istirahat adalah sebuah proses alamiah yang dibutuhkan oleh tubuh, dalam konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an sesungguhnya Allah memiliki peran dalam hal ini (Q.S al-An'âm:60), maka tidur bukan hanya sekedar karena tubuh lelah atau mata mengantuk, tapi bagaimana kita bisa merasakan peran Allah dalam peristiwa itu.

e. Pola hidup sehat

Aspek ini terinspirasi dari ayat al-Qur'an surat al-Ahzab [33]: 21

⁴²Tim Redaksi "Konsep Dasar Istirahat dan Tidur" dalam <https://forbetterhealth.wordpress.com/2008/12/22/konsep-dasar-istirahat-dan-tidur/> diakses 5 oktober 2016 pukul 17.00 wib.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ
كَثِيرًا ٢١

Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah

Sebagaimana diketahui bahwa Rasulullah adalah model kehidupan seorang muslim, dan sejarah membuktikan bahwa Rasulullah adalah orang yang paling sehat, dan hampir tidak pernah sakit kecuali dua kali saja, dari sini maka pola hidup sehat beliau patut menjadi rujukan dalam hal konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an.

Berikut pola hidup sehat dari Rasulullah SAW⁴³:

- 1) Makan Makanan Halal & Baik
- 2) Tidak berlebihan
- 3) Patuh Pada Perintah Allah
- 4) Tidur Lebih Cepat dan Bangun Lebih Awal
- 5) Rutin Berolahraga
- 6) Rajin Berpuasa
- 7) Membersihkan Gigi
- 8) Sholat Khusyuk
- 9) Habbatussauda
- 10) Tidak pemarah
- 11) Menjaga Kebersihan
- 12) Bersosialisasi
- 13) Berbekam

Hal-hal yang penulis sebutkan diatas tidak banyak berbeda dengan pola hidup yang ditawarkan pada zaman modern saat ini, bahkan masih sangat relevan untuk dilakukan, tentu bagi kaum muslimin, cara pandang terhadap pola hidup sehat ini bukan hanya bagaimana memiliki kebiasaan atau pola yang

⁴³ Kholis "Hidup Sehat ala Rasulullah" dalam <http://urusandunia.com/hidup-sehat-ala-rasulullah/> diakses 5 oktober 2016 pukul 18:58 wib.

menyebabkan tubuh menjadi sehat lebih dari itu, bagaimana pola itu juga bernilai ibadah.

Menurut badan kesehatan dunia (WHO) pola hidup sehat adalah suatu keadaan dimana mental, fisik dan kesejahteraan sosial terjaga dengan stabil, bukan hanya ketiadaan penyakit pada diri manusia saja⁴⁴.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat sangat penting sekali diperhatikan, sebagaimana yang telah diketahui bahwa manusia hidup tidaklah selalu sehat, karena perannya yang selalu aktif menyokong kehidupan manusia pasti ada masanya dimana daya tahan tubuh akan melemah sehingga menyebabkan tubuh rentan akan serangan penyakit tertentu.

Bukan hanya kesehatan tubuh yang memerlukan perhatian namun mencakup segala hal yang berkaitan dengan kesehatan yaitu kesehatan tubuh dan kesehatan mental. Kesehatan tubuh lebih mengacu pada fisik sedangkan kesehatan mental lebih mengacu pada manajemen emosi dan perasaan.

Kesehatan tubuh dan kesehatan mental merupakan dua kombinasi penopang kehidupan manusia yang sangat mutlak sekali, jika diantara salah satunya mengalami masalah tentu saja membuat kehidupan manusia menjadi tidak stabil. Manfaat menerapkan pola hidup sehat sangat banyak sekali terutama untuk kesehatan jasmani dan rohani anda.

- 1) Membuat tidur lebih berkualitas

Tidur yang berkualitas merupakan manfaat nyata dari penerapan pola hidup sehat dengan tidur berkualitas membuat tubuh bangun lebih segar, sehat dan bertenaga sebagai modal menjalani aktifitas sehari-hari.

- 2) Membuat pikiran lebih positif

Dengan menerapkan pola hidup sehat juga akan mendorong pikiran untuk selalu berfikir positif sehingga dapat meningkatkan mood dan produktifitas kerja sehari-hari.

- 3) Membuat tubuh dan pikiran lebih semangat dalam bekerja

⁴⁴ Tim Cara Medika “Pola Hidup Sehat” dalam <http://www.camedika.com/2016/06/pola-hidup-sehat.html> diakses 5 oktober 2016 pukul 17.30 wib.

Penerapan pola hidup sehat yang baik juga akan secara signifikan menaikkan etos kerja yang baik, hal ini dipengaruhi oleh suksesnya penerapan pola hidup sehat yang kamu jalani, sehingga memberikan dampak yang sangat positif terhadap produktifitas kerja sehari-hari. Tubuh serta pikiran yang segar akan membukakan ide-ide kreatif serta memacu semangat untuk bekerja lebih giat lagi.

4) Mencegah berbagai macam penyakit

Hidup sehat memperhatikan segala aspek tentang berlangsungnya kehidupan yang lebih baik dengan memperhatikan pola makan, gaya hidup, lingkungan serta berbagai hal lainnya yang berhubungan dengan kesehatan. Sehingga membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih fresh dan tubuh menjadi lebih sehat terhindar dari berbagai macam penyakit.

5) Membuat penampilan menjadi lebih segar dan menarik

Sering kali merasa letih dan bad mood membuat penampilan amburadul, timbul lingkaran hitam pada mata karena tidur yang tidak berkualitas, bahkan tubuh menjadi obesitas karena salah dalam penerapan pola makan dan gaya hidup. Namun dengan anda rajin menerapkan pola hidup sehat masalah tersebut tidak akan dialami, manajemen tidur yang baik, pola makan yang baik serta gaya hidup yang baik akan membuat penampilan menjadi prima dan selalu siap dalam setiap keadaan.

6) Meningkatkan rasa percaya diri

Percaya diri timbul dari kesiapan diri untuk melakukan sesuatu, tubuh yang fit, pikiran yang segar serta penampilan yang menarik yang diperoleh dari penerapan pola hidup sehat akan secara signifikan meningkatkan rasa percaya diri.

Pola hidup sehat merupakan komitmen jangka panjang yang terbentuk dari aktifitas sehari-hari yang berulang-ulang dan telah menjadi kebiasaan oleh sebab itu harus memiliki rencana yang tepat untuk menentukan pola hidup sehat dimasa depan.

Hal yang paling penting untuk menerapkan pola hidup sehat adalah dengan mengetahui status kesehatan, karena dengan mengetahui status kesehatan akan dapat membuat pedoman tentang langkah-langkah apa saja yang harus

dilakukan jika ternyata didalam tubuh terdapat suatu masalah kesehatan tertentu. Namun jika ternyata tubuh tidak memiliki masalah kesehatan yang serius, dapat menyusun langkah bagaimana menjaga serta meningkatkan kesehatan menjadi lebih baik dibandingkan dengan saat ini, yang harus diperhatikan bukan hanya kesehatan tubuh saja tetapi kesehatan jiwa/rohani juga perlu anda perhatikan dengan mengetahui status kesehatan.

- a) *Periksa kesehatan jantung*, jantung merupakan bagian tubuh vital yang wajib sekali harus diketahui status kesehatannya.
- b) *Berat badan ideal*, Masalah kesehatan yang tidak kalah serius dan paling umum terjadi pada saat ini adalah obesitas, obesitas merupakan sumber dari segala penyakit yang dapat memicu penyakit lainnya misalnya saja adalah naiknya gula darah, sesak napas, lemah jantung, serangan jantung dan masih banyak lainnya. Oleh sebab itu sangat penting untuk selalu memperhatikan berat badan dengan mengetahui berat badan ideal.
- c) *Evaluasi aktifitas fisik*, Ini merupakan kegiatan dengan menjawab beberapa daftar pertanyaan, seperti : berapa banyak aktifitas fisik yang dilakukan dalam seminggu terakhir, apakah melakukan olahraga secara teratur, apakah hanya duduk-duduk saja dan tidak bergerak secara aktif, karena menurut pakar kesehatan bahwa orang dewasa rata-rata memerlukan 75 menit aktifitas untuk melakukan olahraga per minggunya dan menggerakkan fisik untuk mengencangkan otot setidaknya dua hari dalam seminggu.
- d) *Tulis daftar makanan yang dikonsumsi*, Ini merupakan teknik untuk mengevaluasi jika sewaktu-waktu terjadi masalah kesehatan atau bahkan peningkatan kesehatan pada tubuh anda, anda bisa melihat kembali catatan mengenai daftar makanan yang anda konsumsi.
- e) *Periksa mood*, Kesehatan hakiki merupakan sinergi dari tubuh dan pikiran, bukan hanya tubuh yang perlu di evaluasi tetapi juga kesehatan mood, bagaimana suasana mood akhir-akhir ini, apakah mengalami masalah kecemasan, depresi atau apakah tidur dengan nyenyak selama

ini, itu semua adalah daftar pertanyaan yang wajib dilakukan untuk mengetahui kesehatan mood.

- f) *Periksa kesehatan jaringan sosial*, Relasi atau jaringan sosial adalah yang membentuk pribadi dan erat kaitannya dengan kesehatan rohani, jiwa dan pikiran, tanyakan kepada diri sendiri seberapa kuat hubungan dengan keluarga, teman-teman dan orang-orang disekitar, karena setiap diri orang memerlukan kebutuhan mendasar untuk saling berbagi dengan orang lain.
- g) *Periksa lebih lanjut ke dokter terkait*, Jika ingin memeriksakan keseluruhan kondisi kesehatan, langkah yang paling tepat adalah dengan langsung memeriksakan kesehatan anda ke dokter terkait jika ingin memastikan kesehatan jiwa, rohani, pikiran bisa dengan pergi ke ulama/psikiater atau jika anda ingin memastikan kesehatan tubuh bisa pergi ke klinik atau rumah sakit agar bisa memperoleh informasi yang akurat terhadap status kesehatan tubuh yang dibutuhkan.

Untuk menerapkan pola hidup sehat aktifitas fisik ini mutlak sekali dilakukan karena selain dapat meyehatkan tubuh aktifitas fisik juga dapat membantu otak dan pikiran menjadi lebih rileks dalam menjalani aktifitas sehari-hari.

Aktifitas fisik itu mencakup banyak hal bukan saja berolahraga namun juga melibatkan segala sesuatu kegiatan yang melibatkan fisik sehingga secara aktif dapat memacu kerja fisik dengan intensitas ringan maupun berat.

Alternatif yang menyenangkan untuk aktifitas fisik adalah dengan melakukan olahraga minimal dua kali dalam seminggu dengan durasi masing-masing 75 menit, jika termasuk orang yang tergolong sibuk jangan pilih olahraga yang terlalu repot, jogging atau lari santai merupakan pilihan terbaik.

Mengonsumsi makanan sehat, hal ini bukan merupakan pilihan, untuk menerapkan pola hidup sehat, sangat disarankan sekali untuk selalu mengonsumsi makanan yang sehat, perbanyak mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan secara teratur. serta memperdulikan kebutuhan asupan nutrisi harian.

Hindari mengkonsumsi makanan junk food yang dapat menyebabkan obesitas dan lebih baik mengolah sendiri makanan yang akan kita konsumsi agar lebih terkontrol kualitas nutrisinya.

Dalam konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an pola hidup sehat ini adalah suatu hal yang sangat penting karena pola adalah sebuah *sunnatul hayah*, dan kita tahu bahwa pendidikan adalah sebuah pola yang terencana, namun bukan pola yang hanya berdimensi duniawi, namun melainkan pola hidup sehat yang berdimensi ukhrowi karena umat islam terikat dengan syari'at, halal-haram, yang menjadikan pola hidup sehat itu harus sesuai dengan panduan yang menciptakan manusia yang akan menjalani pola tersebut, dengan tujuan ibadah dan memakmurkan bumi.

5. Urgensi Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an

Sebagaimana diketahui bahwa jasmani adalah amanah dari Allah yang harus dijaga dan dipelihara sesuai dengan arahan penciptanya, penjagaan dan pemeliharaan ini mau tidak mau harus melalui proses pendidikan, pendidikanlah yang akan menjadikan jasmani ini berkembang sesuai dengan fitrah dan tujuan penciptaannya, bahkan Allah menjadikan ilmu (hasil dari pendidikan) sebagai landasan perbuatan dan aktifitas kehidupan manusia, dan Allah melarang semua amal atau aktifitas yang tidak berdasarkan ilmu pengetahuan sebagaimana termaktub dalam surat al-Isrâ [17]: 36

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا
٣٦

Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungan jawabnya

Dalam konteks ini pendidikan jasmani adalah sebuah keniscayaan, pendidikan yang bukan hanya berdimensi materi (fisik) tetapi juga dimensi rûhiy (jiwa), karena dalam al-Qur'an jika disebut kata jasmani berarti perpaduan jasad

dan ruh, jika terpisah antara keduanya maka tidak bisa disebut sebagai jasmani, maka pendidikan jasmani dalam al-Qur'an pendidikan jasad dan ruh atau jiwa.

Pendekatan holistik jasad-ruh ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani dapat dikatakan sebagai sebagai proses menciptakan "*tubuh (jasad) yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa (ruh).*" Artinya, dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: '*Men sana in corpore sano*', (pepatah Arab: العقل السالم فى جسم السالم) artinya: '*akal yang sehat terdapat dalam jasmani yang sehat*'.

Diantara urgensi pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an yang dapat penulis tuliskan disini diantaranya:

- 1) Meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan yang halal dan baik bagi kesehatan, bahkan mempertimbangkan dan memperhitungkan porsi pemberian makanan, baik secara kuantitatif atau kualitatif dalam pemberian makanan yang baik dan seimbang, yang dapat membantu berlangsungnya pertumbuhan yang baik dan proporsional, hal ini dilakukan dalam upaya pemeliharaan kesehatan, mencegah timbulnya serangan penyakit serta meningkatkan daya kekebalan (imunitas), serta memproduksi energi yang berguna untuk melakukan aktivitas yang dibutuhkan dalam kehidupan.
- 2) Membiasakan hidup sehat serta disiplin dalam menjaga kebersihan, semenjak bangun tidur, berpakaian, beraktivitas hingga waktu tidur kembali. Pola makan, pola berpakaian. Pola aktivitas serta beristirahat yang cukup adalah metoda yang efektif dalam memelihara kesehatan jasmani.
- 3) Menjaga kebugaran jasmani dan mengembangkan fungsi organ tubuh dapat dilakukan dengan aktivitas yang seimbang dan menyenangkan seperti berjalan, berlari, berenang, memanah berkuda, dan lain-lain.
- 4) Meningkatkan produktivitas dari berbagai kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (rutinitas kerja). Agar tidak terasa membosankan, maka hendaknya melakukan istirahat yang cukup, dan sangat baik

melakukan penyegaran (refresh) dengan kegiatan yang mengandung kadar rekreatif. Hal ini dilakukan agar vitalitas serta stamina tetap terjaga.

- 5) Menyalurkan energi yang tersimpan, seperti melakukan aktivitas kegemaran (hobi), hal ini dapat memberi imbas pada kesehatan tubuh, rohani dan akan membentuk kesehatan mental, sehingga jasmani akan terasa nyaman terlepas dari berbagai beban hidup.
- 6) Melakukan tindak pencegahan (preventif) terhadap kemungkinan serangan berbagai penyakit dengan adanya komitmen diri (self-comitment) dan berdisiplin dalam pola hidup, mulai dari makanan, berpakaian, beraktivitas, serta aktivitas lain yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menambah gairah hidup (motivasi).
- 7) Melakukan pengobatan medis secara tepat sesuai dengan penyakit yang diderita, karena Allah SWT. Telah menciptakan obat sebagai penawar penyakit. Pengobatan yang baik tentu harus dilakukan oleh ahli di bidangnya (dokter), serta menempuh prosedur yang tepat, seperti melakukan diagnosa, prognosa, baru apabila jenis penyakit telah mampu dilokalisir selanjutnya dilakukan terapi (medical-theraphy).

Menghindari hal-hal yang dilarang oleh agama, karena hal yang demikian akan menjangkitkan penyakit yang tidak diperkirakan sebelumnya, seperti seks bebas, minum alkohol, memakan makanan yang bukan haknya. Pencegahan terhadap perbuatan dosa dan amoral adalah simetris dengan pencegahan terhadap terjangkitnya berbagai penyakit. Dengan kata lain melakukan aktivitas sesuai ajaran agama yang telah digariskan akan mengantarkan individu pada kesehatan jasmani dan rohani serta menuju tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat

B. Idealisme Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an

Idealisme dibangun diatas prinsip-prinsip yang mendasari sesuatu, dan idealisme pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an dibangun diatas prinsip-prinsip yang mendasari pendidikan dalam islam. Menurut W. J. S. Purwadarminta yang dikutip oleh Ramayulis, prinsip berarti asas (kebenaran yang jadi pokok dasar

orang berpikir, bertindak dan sebagainya).⁴⁵ Dagobert D. Runes dalam Ramayulis mengartikannya sebagai kebenaran yang bersifat universal (*universal truth*) yang menjadi sifat dari sesuatu.⁴⁶ Dengan demikian bila dikaitkan dengan pendidikan, maka prinsip pendidikan dapat diartikan sebagai kebenaran universal sifatnya dan menjadi dasar dalam merumuskan perangkat pendidikan.

Prinsip pendidikan diambil dari dasar pendidikan, baik berupa agama ataupun ideologi negara yang dianut. Adapun dasar pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Ahmad D. Marimba dalam Ramayulis,⁴⁷ adalah Alquran dan hadits-hadits Nabi saw. yang merupakan sumber pokok ajaran Islam. Sa'id Ismail Ali dan Hasan Langgulung yang dikutip oleh Abdul Mujib⁴⁸ memperluas lagi sumber pendidikan islam terdiri dari atas enam macam, yaitu Al-Qur'an, As-Sunnah, kata-kata sahabat (*madzhab shahabi*), kemaslahatan umat/sosial (*mashali al-mursalah*), tradisi atau adat kebiasaan masyarakat (*'uruf*), dan hasil pemikiran para ahli dalam Islam (*ijtihad*). Hal ini berarti, semua perangkat pendidikan jasmani haruslah ditegakkan di atas ajaran Islam, baik pendidikan, teori maupun praktek.

Telah disebutkan bahwa dasar pendidikan islam merupakan landasan operasional yang dijadikan untuk merealisasikan dasar ideal/sumber pendidikan jasmani. Menurut Abdul Mujib,⁴⁹ dasar operasional pendidikan jasmani ada tujuh macam, yaitu historis, sosiologis, ekonomi, politik dan administrasi, psikologis, filosofis, dan Agama. Beliau menambahkan dasar ketujuh, karena menurutnya dasar kesatu hingga keenam bersifat sekuler. Sebab, dasar operasional segala sesuatu adalah agama, karena agama menjadi *frame* bagi aktivitas yang bernuansa keislaman. Dengan agama maka semua aktivitas kependidikan menjadi bermakna, mewarnai dasar lain, dan bernilai *ubudiyah*.⁵⁰

⁴⁵ Ramayulis dan Samsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Kalam Mulia, 2009 M, hal. 95.

⁴⁶ Ramayulis dan Samsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam*, ... hal. 105.

⁴⁷ Ramayulis dan Samsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam*, ... hal. 115.

⁴⁸ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana, 2008 M, Cet. 2, hal. 31-32.

⁴⁹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam*, ... hal. 44.

⁵⁰ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam*, ... hal. 54.

Pertama dasar historis adalah dasar yang berorientasi pada pengalaman pendidikan masa lalu, baik dalam bentuk undang-undang maupun peraturan-peraturan, agar kebijakan yang ditempuh masa kini akan lebih baik.

Kedua dasar sosiologis adalah dasar yang memberikan kerangka sosio-budaya, yang mana sosiobudaya itu pendidikan dilaksanakan yang berfungsi sebagai tolok ukur dalam prestasi belajar. Artinya, tinggi rendahnya suatu pendidikan dapat diukur dari tingkat relevansi output pendidikan dengan kebutuhan dan keinginan masyarakat.

Ketiga dasar ekonomi adalah yang memberikan perspektif tentang potensi-potensi finansial, menggali dan mengatur sumber-sumber, serta bertanggungjawab terhadap rencana dan anggaran pembelajarannya.

Keempat dasar politik dan administrasi adalah dasar yang memberikan bingkai ideologis, yang digunakan sebagai tempat bertolak untuk mencapai tujuan yang dicita-citakan dan direncanakan bersama.

Kelima dasar psikologi adalah dasar yang memberikan informasi tentang bakat, minat, watak, karakter, motivasi dan inovasi peserta didik, pendidik, tenaga administrasi, serta sumber daya manusia yang lain.

Keenam dasar filosofis adalah dasar yang memberi kemampuan memilih yang terbaik, memberi arah suatu sistem, mengontrol dan memberi arah kepada semua dasar-dasar operasional lainnya. Bagi masyarakat sekuler, dasar ini menjadi acuan terpenting dalam pendidikan, sebab filsafat bagi mereka merupakan induk dari segala dasar pendidikan.

Ketujuh dasar religius adalah dasar yang diturunkan dari ajaran agama. Dasar ini telah dijelaskan pada sumber pendidikan jasmani di atas. Apabila dasar agama Islam menjadi *frame* bagi dasar pendidikan jasmani, maka semua tindakan kependidikan dianggap sebagai suatu ibadah, sebab ibadah merupakan aktualisasi diri yang paling ideal dalam pendidikan jasmani.

Ramayulis dan Samsul Nizar⁵¹ berpendapat, pandangan Islam yang dapat dijadikan sebagai dasar prinsip pendidikan jasmani, yaitu:

⁵¹ Ramayulis dan Samsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam*, ... hal. 95-97.

1. Pandangan Islam terhadap jagat raya. Segala fenomena alam adalah hasil ciptaan Allah dan pada hukum-hukum mekanis-Nya sebagai *sunnatullah*. Untuk itu, manusia harus dididik agar mampu menghayati dan mengamalkan nilai-nilai dalam hukum Allah tersebut.
2. Pandangan Islam terhadap manusia sebagai individu. Prinsip ini memandang manusia sebagai makhluk yang paling mulia, karena memiliki harkat dan martabat yang terbentuk dari kemampuan-kemampuan kejiwaan dimana akal budaya menjadi tenaga penggerak yang membedakannya dari makhluk lain.
3. Pandangan Islam terhadap masyarakat. Manusia bukan saja makhluk pribadi melainkan juga makhluk sosial. Untuk itu, manusia harus mampu menjalin hubungan dengan manusia lainnya dalam suatu ikatan kekeluargaan yang satu, karena umat manusia seluruhnya adalah “*Ummatun Wahidatan*” (umat yang satu) yang dipersatukan oleh tali “*Ukhuwah Islamiyah*”.
4. Pandangan Islam terhadap pengetahuan manusia. Pengetahuan sebagai salah satu asas yang dituju oleh individu dan masyarakat untuk menciptakan dan membinanya sebagai informasi, ide, konsep, tafsiran yang diyakini, hukum-hukum, tanggapan tentang sesuatu akibat dari informasi yang diolah pancaindra, akal, agama, yang diturunkan melalui wahyu Ilahi. Pengetahuan manusia berbeda-beda dari segi keutamaan, dan nilainya menurut tujuan dan jalannya.
5. Pandangan Islam terhadap akhlak. Akhlak merupakan kebiasaan atau sikap mendalam di dalam jiwa, sesuatu yang dapat diperoleh dan dipelajari, memiliki ciri-ciri istimewa yang menyebabkan perilaku sesuai dengan fitrah Ilahiah dan akal sehat.

Dari penjelasan di atas Ramayulis⁵² melanjutkan, pandangan Islam yang bersifat filosofis terhadap alam jagat, manusia, masyarakat, pengetahuan dan akhlak, secara jelas tercermin dalam prinsip-prinsip pendidikan jasmani. Adapun

⁵² Ramayulis dan Samsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam*, ... hal. 97-104.

prinsip-prinsip yang dimaksud adalah: (1). Prinsip pendidikan jasmani merupakan implikasi dari karakteristik (ciri-ciri) manusia; (2). Prinsip pendidikan jasmani adalah pendidikan integral; (3). Prinsip pendidikan jasmani adalah pendidikan yang seimbang; (4). Prinsip pendidikan jasmani adalah pendidikan universal; dan (5). Prinsip pendidikan jasmani adalah dinamis. Berikut akan dijelaskan secara singkat kelima prinsip ini.

1. Prinsip pendidikan jasmani merupakan implikasi dari karakteristik (ciri-ciri) manusia. Ajaran islam mengemukakan empat macam ciri-ciri manusia yang membedakannya dengan makhluk lain yaitu: fitrah, kesatuan roh dan jasad (*wahdah al-ruh wa al-jism*), dan kebebasan berkehendak (*hurriyah al-iradah*).
2. Prinsip pendidikan jasmani adalah pendidikan integral. Dalam doktrin ajaran Islam, Allah adalah pencipta alam semesta termasuk manusia. Dia pula yang menurunkan hukum-hukum untuk mengelola dan kelestariannya.
3. Prinsip pendidikan jasmani adalah pendidikan yang seimbang. Pandangan Islam yang menyeluruh terhadap semua aspek kehidupan mewujudkan adanya keseimbangan. Ada beberapa prinsip keseimbangan yang mendasari pendidikan jasmani, yaitu:
 - a. Keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi.
 - b. Keseimbangan antara badan dan ruh.
 - c. Keseimbangan antara individu dan masyarakat.
4. Prinsip pendidikan jasmani adalah pendidikan universal. Prinsip pendidikan universal adalah pandangan yang menyeluruh pada agama, manusia, masyarakat, suku, dan kehidupan. Agama Islam yang menjadi dasar pendidikan jasmani bersifat menyeluruh dalam pandangan, penumpuan dan tafsirannya terhadap wujud, alam jagat dan hidup. Islam menekankan pandangan yang menghimpun roh dan badan, antara individu dan kumpulan, antara dunia dan akhirat.
5. Prinsip pendidikan jasmani adalah dinamis. Pendidikan jasmani menganut prinsip dinamis yang tidak beku dalam tujuan-tujuan,

kurikulum dan metode-metodenya, tetapi berupaya untuk selalu membaharui diri dan berkembang sesuai dengan perkembangan zaman.

Omar Muhammad at-Tumi asy-Syaibani yang dikutip oleh Abdul Mujib,⁵³ prinsip-prinsip dalam formulasi tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: (1). Prinsip universal, yang memandang keseluruhan aspek agama (akidah, ibadah dan akhlak, serta muamalah), manusia (jasmani, ruhani), masyarakat dan tatanan kehidupannya, serta adanya wujud jagat raya dan hidup; (2). Prinsip keseimbangan dan kesederhanaan; (3). Prinsip kejelasan; (4). Prinsip tak bertentangan terhadap berbagai unsur dan pelaksanaannya; (5). Prinsip realitas dan dapat dilaksanakan; (6). Prinsip perubahan yang diinginkan; (7). Prinsip menjaga perbedaan-perbedaan individu; (8). Prinsip dinamis dalam menerima perubahan dan perkembangan yang terjadi terhadap pelaku pendidikan serta lingkungan di mana pendidikan itu dilaksanakan.

⁵³ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam*, ... hal. 73-74.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an adalah pendidikan yang menyeluruh pendidikan yang melingkupi jasad dan ruh sekaligus, karena Al-Qur'an menggunakan term kata jasmani hanya untuk jasad yang ruh berada didalamnya, adapun jika terpisah keduanya Al-Qur'an menggunakan term yang berbeda untuk mengungkapkan hal itu, biasanya diungkapkan dengan kata *jasad*, *badan*, atau *ruh* saja, tidak dengan term *jasmani*. Hal ini menunjukkan kepada penulis bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan jasad dan ruh, keduanya harus simultan tidak bisa dipisah-pisah.

Pendidikan jasmani dalam mencapai tujuannya sangat bergantung pada sejauh mana kemampuan umat Islam menterjemahkan dan merealisasikan konsep filsafat penciptaan manusia dan fungsi penciptaannya dalam alam semesta ini. Untuk menjawab hal itu, maka pendidikan jasmani dijadikan sebagai sarana yang kondusif bagi proses transformasi ilmu pengetahuan dan budaya Islami dari satu generasi kepada generasi berikutnya.

Pendidikan jasmani dalam konsep Al-Qur'an juga terikat dengan aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh syari'at yang dibawa oleh nabi Muhammad SAW, terikat dengan aturan-aturan yang mengharuskan konsep ini tetap dalam koridor yang telah ditetapkan oleh pembuat syari'at yaitu Allah Ta'ala, seperti ada aturan terkait makanan dan minuman apa yang boleh dikonsumsi, pakaian apa yang boleh dipakai, standar kebersihan yang dianjurkan, pengobatan seperti apa yang dibolehkan, aktifitas fisik seperti apa yang diperkenankan, interaksi laki-laki dan perempuan, dan lain sebagainya. Semua ini adalah bagian dari konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an yang harus diperhatikan.

B. Saran

Saran penulis adalah mari bersama-sama kembali kepada bimbingan Al-Qur'an, khususnya dalam pendidikan jasmani ini, karena dimensi kehidupan kita tidak hanya di dunia namun kita akan kembali ke akhirat, semua hal akan diminta pertanggungjawabannya dihadapan Allah Ta'ala, maka harus dipastikan betul bahwa pendidikan jasmani yang diterapkan telah sesuai dengan bimbingan Al-Qur'an, agar kita bisa mempertanggung jawabkan semua hal yang kita lakukan terkait masalah jasmani ini dihadapan Allah kelak.

Mari pahami batas-batas yang telah ditetapkan oleh syari'at agar tidak melampaui batas dan tetap dalam koridor yang telah ditetapkan oleh Allah yang telah menetapkan syari'at itu.

Mari gunakan pendekatan apapun yang sesuai dengan kebutuhan serta sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada, pendekatan apapun yang digunakan dalam penerapan konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an, selama masih dalam koridor syari'at, maka tidaklah mengapa, karena Al-Qur'an adalah kitab yang diperuntukan bagi manusia sepanjang zaman, dan pendekatan yang digunakan pun akan melihat konteks zaman itu, dengan catatan tidak melampaui batas-batas yang telah ditetapkan oleh syari'at yang mulia ini. Pendidikan jasmani tidak hanya sebatas kegiatan fisik namun juga mencakup kegiatan non fisik, maka bagi para guru untuk meningkatkan kapasitas diri untuk mampu membimbing

para siswa tidak hanya sebatas kegiatan fisik namun juga mencakup kegiatan non fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy, Bruce, et al, *The Biophysical Foundations of Human Movement, 2nd*, Champaign, Il: Human Kinetics Publishers, Inc, 1997.
- Achmadi. *Ideologi Pendidikan Jasmani Paradigma Humanisme Teosentris*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Ahmad, Abu Husein. *Mu'jam Maqâ'yîs al-Lughah*, Kairo: Maktabah wa Mathba'ah Mushthafa al-Bâbiy al-Halbiy, 1379, Juz 1.
- Alex M.A. *Kamus Ilmiah Populer Internasional*, Surabaya: Alfa, t.t.
- Alimul H, Aziz. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: Salemba Medika, 2006.
- Aly, Heri Noer. *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Logos Wacana Imu, 1991, Cet. Ke-1.
- Ashraf, Ali. *Horison Baru Pendidikan jasmani*, Jakarta: Pustaka Progresif, 1989.
- Asy'ari, Musa. *Manusia Pembentuk Kebudayaan dalam Al-Qur'an*, Yogyakarta: LESFI, 1992.

- Ausabel, David P. *Education Psychologi: A Cognitive View*, New York and Toronto: Holt, Rinehart dan winston, 1968.
- Bagus, Loren. *Kamus Filsafat*, Jakarta: Gramedia, 1996.
- Bâqî, Muhammad Fu'ad 'Abdul. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzh Al-Qur'an al-Karîm*, Qâhirah: Dâr al-Hadîts, 1988.
- Bastani, Karîm *et.al.*, *al-Munjid fî Lughât wa A'lâm*, Beirut: Dâr al-Masyriq, 1975.
- Baydhawiy, Nashîrud Bin Abu Sa'id 'Abdullah Bin 'Umar Bin Muhammad asy-Syairazy. *Anwârut Tanzîl wa Asrârut Ta'wîl*, Beirut: Dâr Ihyâ' at-Turâst al-'Arobiy, 1418, juz 1.
- Biddle, Vlachopoulos S, S. J. H. "Modeling the relation of goal orientations to achievementrelated affect in physical education: Does perceived ability matter?" in *Journal of Sport and Exercise Psychology*, No 19, th 1997.
- Bint Syati,Aisyah. *at-Tafsîr al-Bayâni Li Al-Qur'an al-Karîm*, Kairo: Dâr al-Ma'ârif, 1990.
- Bukhâriy, Muhammad Ibn Isma'il. *Shahih al-Bukhâri*, Riyadh: Dârus Salâm, 1997, hadist no. 1975.
- Cratty, Bryant J ed. *Perceptual and Motor Development in Infants and Children, 3rd*, Englewood Cliffs, N.J: Prentice-hall, Inc, 1986.
- Cowie A.P, A.S. Hornby, Ed. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Qurent English*, London: Oxford University Press, 1974.
- Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1996.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008, Edisi ke-4.
- Depdiknas, *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2003.

Dzulfairi, Marzuq Ibrahim. *Mendidik Generasi Sesuai Petunjuk Nabi SAW*, Bogor: Pustaka Ibnu Katsir, 2006, Cet. Ke-1.

E. Lanywati, *Diabetes Mellitus Penyakit kencing Manis*, Yogyakarta: Kanisius, 2001.

Gallahue, David L ed. *Developmental Physical education for Today's Children, 3rd*, Dubuque Iowa: Brown and Bechmark Publishers, 1996.

Gardner, *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*, Champaign IL: Human Kinetics, 1999.

Guyton, Artur C. *Textbook of Fisiologi Medis*, New York: Saunders, 1981.

Hanbali, Abu Hafsh Sirâjuddîn 'Umar Bin 'Ali Bin 'Âdil. *al-Lubâb fî 'Uluwil Kitâb*, Beirut: Dârul Kutub al-'Ilmiah, 1998, juz 4.

Hazîmiy, Khâlid bin Hamîd. *Ushûlut Tarbiyah al-Islâmiyah*, al-Madinah al-Munawaroh: Dâr 'Alam al-Kutub, 2000.

<http://ceostars.net/3-alasan-pentingnya-general-check-up-untuk-menunjang-produktivitas/> diakses 5 oktober 2016 pukul 16.08 wib.

<http://jabbarbtj.blogspot.co.id/2014/09/konsep-personal-hygiene.html> diakses kamis 29 september 2016 pukul 14.xx

<http://jasapenetikancibinong.blogspot.co.id/2015/09/rpp-dan-silabus-penjaskes-sd.html> diakses rabu 31 agustus 2016 pukul 11.41 wib.

<http://www.lensaterkini.web.id/2015/11/5-artis-indonesia-yang-habiskan.html?m=1> diakses 27 juli 2016 pukul 13.55 wib.

<http://magisters2.blogspot.co.id/2011/04/sasaran-olahraga-kesehatan.html> diakses 17 agustus 2016 pukul 07.14 wib.

<http://nuansa-pendidikar.blogspot.co.id/2012/02/sk-kd-pendidikan-jasmani-sma.html> diakses 1 september 2016 pukul 17.14 wib.

<http://urusandunia.com/hidup-sehat-ala-rasulullah/> diakses 5 oktober 2016 pukul

18:58 wib.

<http://www.camedika.com/2016/06/pola-hidup-sehat.html> diakses 5 oktober 2016 pukul 17.30 wib.

<https://forbetterhealth.wordpress.com/2008/12/22/konsep-dasar-istirahat-dan-tidur/> diakses 5 oktober 2016 pukul 17.00 wib.

https://id.wikipedia.org/wiki/Gizi_seimbang diakses rabu 28 september 2016 pukul 13.17 wib.

https://id.wikipedia.org/wiki/Sekolah_menengah_atas diakses 1 september 2016 pukul 16.59 wib.

https://id.wikipedia.org/wiki/Sekolah_menengah_pertama diakses kamis 1 september 2016 pukul 10.34 wib.

Ibn al-Hajjâj, Muslim. *Shahih Muslim*, Beirut: Dâr Ibnu Hazm, 1995, hadist no. 2664, juz 4.

Ibn Katsîr, Abul Fida' Isma'il. *Tafsîr al-Qur'an al-'Adzîm*, Beirut: Dârul Khair Lit Tiba'ah Wan Nasyr Wat Tauzî', 1993.

Islam, Uber Nur. *Mendidik Siswa Dalam Kandungan, Optimalisasi Potensi Siswa Sejak Dini*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006, Cet. Ke-4.

Jalal, Abdullah Fattâh. *Min al-Ushûl at-Tarbiyah fî al-Islâm*, Mesir: Dâr al-Kutub, 1977.

Kretchmar, R. Scott. *Practical Philosophy of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

M. Whitehead. "The Concepts of Physical Literacy", in *The British Journal of Teaching Physical Education*, Spring 2001.

Mandzûr, Ibnu. *Lisânul 'Arab*, Mesir: Dârul Mishriyah, 1414, Juz 12.

Mudzakkir, Abdul Mujib dan Jusuf. *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana, 2008,

Cet. 2.

Mushthafa, Abu as-Sa'ud al-'Umadi Muhammad Bin Muhammad Bin. *Irsyâdul 'Aql as-Salîm Ilâ Mazâya al-Kitâb al-Karîm*, Beirut: Dâr Ihyâ' at-Turâst al-'Arobiy, t.t, juz 1.

Nasfiy, 'Abdullah bin Ahmad bin Muhammad. *Madârikut Tanzîl wa Haqâiqut Ta'wîl*, Beirut: Dârul Kutub al-'Ilmiyah, 1415.

Nawawi, Rif'at Syauqi. *Konsep Manusia Menurut al-Qur'an dalam Metodologi Psikologi Islami*, Ed. Rendra, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.

Nizar, Ramayulis dan Samsul. *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Kalam Mulia, 2009.

Notoatmodjo S, *Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Rineka Cipta, 1998.

O'Sullivan, David Kirk, Doune Macdonald, and Mary. *The Handbook of Physical Education*, London: Sage Publications Ltd, 2006.

P Dauer, Robert P Pangrazi and Victor ed. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children, 7th*, Massachusetts: Allyn and Bacon, 1995.

Paturusi, Achmad. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2012.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, *Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*.

Perry, Patricia Ann Potter & Anne Griffin. *Fundamentals Of Nursing*, St. louis, Missouri: Mosby Elsevier, 2009.

PP RI No: 60 Tahun 1999, *tentang Pendidikan Tinggi*, Jakarta: Depdikbud, 1999.

Raharjo, Dawam. *Pandangan Al-Qur'an Tentang Manusia Dalam Pendidikan Dan Perspektif al-Qur'an*, Yogyakarta: LPPI, 1999.

Râziy, Abu 'Abdillah Muhammad Bin 'Umar Bin al-Hasan Bin al-Husain at-Taimi.

Mafâtiḥul Ghaib, Beirut: Dâr Iḥyâ' at-Turâst al-'Arabiyy, 1420, juz 6.

Rusli Lutan, "Integrasi Teori Kurikulum dan Teori Pengajaran: Inovasi Kearifan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Ke SD an" dalam *Mimbar Pendidikan*, 1997.

Sa'diy, 'Abdurrahmân Bin Nâshir. *Taisîrul Karîm ar-Rahmân Fî Tafsiiril Mannân*, Beirut: Muassasah ar-Risalah Liththiba'ah Wan Nasyr Wat Tauzî', 1417.

Salim, Muin. *Konsepsi Politik dalam al-Qur'an*, Jakarta: LSIK & Rajawali Press, 1994.

Semiawan, Conny R. *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*, Jakarta: PT Grasindo, 1997.

-----. *Membumikan al-Qur'an*, Bandung : Mizan, 1994.

-----. *Tafsîr al-Misbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

-----. *Wawasan Al-Qur'an Tafsîr Maudû'i atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1998.

Shone, Ronald. *Creative Visualization*. Wellingborough, Northampton-shire: Thorsons Publishers Limited, 1984.

Sidik, Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar. *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013.

Siedentop, Daryl. "Junior Sport and The Evolution of Sport Culture", in *Journal of Teaching in Physical Education*, Volume 21, Number 4, July 2002.

Slavin, R.E. *Educational Psychologi: Theory and Practice*, Boston: Allyn and bacon, 2000.

Stein F.S, C.M Reigeluth. *The Elaboration Theories and Model: Instructional Desing Theories an Model: An Overview of Their Current Status*, Hillsdale N.J: Lawrence Erlbaum Associettes, 1983.

- Sukadiyanto. "Peranan Latihan Olahraga terhadap Perkembangan Otak," dalam *Cakrawala Pendidikan*, Februari, No. 1, Yogyakarta: LPM UNY, 2004.
- . "Peranan Matakuliah Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi" dalam *Cakrawala Pendidikan*, November, No. 3. 2008.
- Sukamto, Toeti. *Pengembangan Pembelajaran SD*, Jakarta: Universitas Terbuka, 1992.
- Tsa'alabi, 'Abdur Rahman Bin Makhlûf. *al-Jawâhirul Hisân fî Tafsiiril Qur'an*, Beirut: al-Maktabah al-'Ashriyah Littiba'ah wan Nasyr, 1417.
- Tûmiy, Umar Muhammad. *Falsafah at-Tarbiyah al-Islâmiyah*, Libiya: al-Mansya'ah al-'Ammah Linnasyri Wat Tauzî' Wal I'lân, 1395.
- Turner, Donald B Helms and Jeffrey S. *Exploring Child Behavior, 2nd*, Japan: CBS College Publishing, 1981.
- 'Utsaimin, Muhammad bin Shâlih. *Ushûlun Fit Tafsi'r*, Solo: al-Qowam, 2014.
- W.J.S. Poerdaminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1991.
- Wartolah, Tarwoto. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2004.
- Zuhailiy, Wahbah Bin Mushthafa. *at-Tafsi'r al-Wasîth Lizuhailiy*, Damaskus: Dâr al-Fikr, 1422, juz 1.