

Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis

Tri Widarti

Email : triwidarti1453@gmail.com

Mahasiswa S2 FAI Undaris

Imam Anas Hadi

Email : imamhadianas309@gmail.com

Dosen FAI UNRARIS

Purwoko

Email : purwoko.nuris@gmail.com

Dosen FAI UNRARIS

ABSTRAK

*Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang sehat secara fisik dan mental. Dalam konteks Islam, kekuatan fisik tidak hanya mendukung aktivitas sehari-hari tetapi juga merupakan bagian integral dari keimanan dan tanggung jawab sebagai umat. **Artikel ini membahas** konsep pendidikan jasmani (tarbiyah al-jismiyah) dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadis, dengan fokus pada QS. Al-Baqarah ayat 247 dan QS. Al-Anfal ayat 60. QS. Al-Baqarah ayat 247 menyoroti pentingnya kekuatan fisik dan ilmu pengetahuan sebagai syarat kepemimpinan, sementara QS. Al-Anfal ayat 60 menekankan persiapan kekuatan, termasuk kekuatan fisik, untuk menghadapi tantangan. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menegaskan bahwa mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah. **Melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka**, penelitian ini mengkaji pentingnya pendidikan jasmani dalam membentuk individu yang kuat dan berdaya saing sesuai dengan nilai-nilai Islam. **Hasil kajian menunjukkan** bahwa pendidikan jasmani dalam Islam tidak hanya bertujuan untuk kebugaran fisik tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk karakter, meningkatkan keimanan, dan mempersiapkan umat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, integrasi pendidikan jasmani dalam sistem pendidikan Islam menjadi hal yang esensial untuk mencetak generasi yang sehat, kuat, dan berakhlak mulia.*

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Tarbiyah al-Jismiyah, Al-Qur'an, Hadis, Kekuatan Fisik, Islam.

ABSTRACT

Physical education plays an important role in the formation of physically and mentally healthy individuals. In the context of Islam, physical strength not only supports daily activities but is also an integral part of faith and responsibility as a community. This article discusses the concept of physical education (tarbiyah al-jismiyah) from the perspective of the Qur'an and Hadith, focusing on QS. Al-Baqarah verse 247 and QS. Al-Anfal verse 60. QS. Al-Baqarah verse 247 highlights the importance of physical strength and knowledge as a requirement for leadership, while QS. Al-Anfal verse 60 emphasizes the preparation of strength, including physical strength, to face challenges. The Hadith of the Prophet Muhammad SAW also emphasizes that a strong believer is better and more loved by Allah than a weak believer. Through a qualitative approach with a literature study method, this study examines the

importance of physical education in forming strong and competitive individuals in accordance with Islamic values. The results of the study show that physical education in Islam is not only aimed at physical fitness but also as a means to form character, increase faith, and prepare people to face various challenges of life. Therefore, the integration of physical education in the Islamic education system is essential to produce a healthy, strong, and noble generation.

Keywords: *Physical Education, Tarbiyah al-Jismiyah, Al-Qur'an, Hadith, Physical Strength, Islam.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sesuatu yang vital, serta menjadi Dalam konteks pendidikan di Indonesia, terdapat kesenjangan antara anjuran dalam ajaran Islam mengenai pentingnya kekuatan fisik dan realitas yang ada saat ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang. Misalnya, Hermanto (2005) menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri se-Kecamatan Brebes tahun pelajaran 2004/2005 rata-rata dalam kategori kurang. Penelitian oleh Sumardi juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri di Kecamatan Salam Kabupaten Magelang termasuk dalam kategori kurang (33,93%) dan sangat kurang (41,07%). Data ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih rendah.

Pada perspektif Islam, kesehatan jasmani merupakan unsur penting yang menunjang pelaksanaan aktivitas, termasuk ibadah kepada Allah SWT. Islam menghendaki umatnya menjadi sosok yang kuat secara keimanan, fisik, dan mental. Rasulullah SAW bersabda:

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah."
(HR. Muslim no. 2664)

Hadis ini menunjukkan bahwa kekuatan fisik merupakan aspek penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani sangat penting untuk membangun kesehatan, ketahanan, dan kemampuan fisik yang mendukung dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan memenuhi tanggung jawab sebagai seorang Muslim.

Namun, pendidikan jasmani sering kali dianggap sebagai aspek yang kurang penting dalam sistem pendidikan formal. Banyak sekolah memprioritaskan mata pelajaran akademis seperti matematika, sains, dan bahasa, sehingga pelajaran pendidikan jasmani sering kali terpinggirkan atau hanya dijadikan sebagai pelengkap kurikulum. Hal ini menyebabkan berkurangnya jam pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum.

Selain itu, banyak sekolah, terutama di daerah terpencil atau dengan anggaran terbatas, tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk pendidikan jasmani. Tidak adanya lapangan olahraga, alat bantu, dan tenaga pengajar yang berkualitas membuat pelajaran ini terabaikan. Adanya stereotip dan stigma bahwa pendidikan jasmani hanya untuk siswa yang berbakat dalam olahraga juga mempengaruhi partisipasi siswa lainnya.

Meningkatnya penggunaan teknologi dan perangkat digital menyebabkan anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar daripada berolahraga. Gaya hidup sedentari ini berkontribusi pada penurunan minat dalam aktivitas fisik dan memperkuat pandangan bahwa pendidikan jasmani tidak penting.

Dampak dari pengabaian pendidikan jasmani sangat signifikan. Secara fisik, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tingkat obesitas di kalangan anak-anak dan remaja terus meningkat, dan hal ini sangat berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik. Secara mental, siswa yang tidak mendapatkan cukup olahraga dapat mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental, dan ketika pendidikan jasmani diabaikan, kesempatan untuk mendapatkan manfaat tersebut hilang.

Pendidikan jasmani juga memiliki peran dalam mengembangkan keterampilan sosial. Melalui olahraga, siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan mengatasi konflik. Pengabaian terhadap pendidikan jasmani mengurangi kesempatan siswa untuk belajar keterampilan ini, yang penting untuk kehidupan mereka di masa depan.

Pendidikan jasmani seharusnya tidak hanya dilihat sebagai pelajaran tambahan, tetapi sebagai komponen esensial dalam membentuk karakter dan kesehatan individu. Meningkatnya masalah kesehatan mental maupun fisik pada generasi muda serta gaya hidup sedentari di kalangan remaja menunjukkan pentingnya mengembalikan fokus pada pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dalam makalah ini penulis akan membahas pendidikan jasmani (*tarbiyah al-jismiyah*) dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadis, sehingga pendidikan jasmani dapat diimplementasikan sejalan dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk menjadi pribadi yang kuat dan sehat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Data dikumpulkan dari berbagai sumber seperti buku ilmiah, jurnal, hasil riset ilmiah, dan hasil seminar yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data

dilakukan dengan identifikasi wacana dari sumber data yang berkaitan dengan judul penulisan untuk mencari variabel yang relevan. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

B. PEMBAHASAN

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Tarbiyah Jismiyah atau Physical Learning merupakan semua aktivitas bersifat fisik dalam upaya menjalankan aspek biologis siswa agar bisa menjalankan kewajibannya baik secara individu ataupun kolektif dengan keyakinan dimana dalam tubuh sehat terdapat jiwa sehat *al-aqlussalim fi jismis salim* (Jenuari, 2013, hal. 3). At-Thuri menjelaskan bahwasannya pendidikan fisik atau jasmani merupakan kegiatan yang dijalankan oleh siswa melalui gerakan tubuh yang teratur yang bertujuan agar dapat meningkatkan kemampuan tubuh yang beragam dan menambah kecekatan gerakan (Wahyudi, 2007)

Pendidikan jasmani (*At-tarbiyah Al-jismiyah*) merupakan pendidikan terhadap pertumbuhan tubuh yang secara alami, juga penguatan dan pemeliharaan tubuh sehingga dapat melaksanakan berbagai tugas yang menjadi kewajiban bagi kehidupan pribadi dan sosial, serta mencegah datangnya penyakit yang mengancam tubuh (Sutrisno Ahmad, 2011)

Salah satu filosof Yunani mengatakan bahwa asas pertama kesuksesan hidup anak adalah memiliki tubuh yang kuat dan sehat. Dan salah satu ungkapan yang terkenal adalah "*Al-'aqlu-s-saliimu fil jismi-s-saliimi*" atau akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat. Seorang guru tidak dikatakan sukses dalam profesinya ketika ia tidak mengetahui perkembangan tubuh pada anak dan apa yang dibutuhkan oleh tubuhnya, karena kesehatan tubuh anak adalah sebuah hal yang penting di dalam pendidikan anak. Selain pendidikan dan pengasuhan, tugas lembaga sekolah adalah menjaga kesehatan tubuh anak dan melaksanakan kegiatan dalam rangka memperbaiki kesehatan tubuh anak, mendidik panca inderanya, dan bertanggung jawab untuk melakukan pengobatan terhadap anak jika terkena sakit, sehingga lembaga sekolah menjadi sarana yang baik dalam pendidikan. Akal dan jasmani

memiliki hubungan yang kuat, karena apa yang berdampak pada tubuh, akan berdampak pula pada akal (Sutrisno Ahmad, 2011)

Menurut pendapat lain, tarbiyah jismiyah merupakan pendidikan yang berupaya menyehatkan dan menyuburkan tubuh serta menegakkannya agar bisa menghadapi kesukaran dan rintangan dalam pengalamannya (Abdul Majid, 2005)

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tarbiyah Jismiyah ialah semua bentuk pendidikan dan bimbingan yang tujuannya memberikan kesehatan dan kekuatann tubuh agar fisik siswa mampu tumbuh dengan wajar dan sempurna. Tujuan materi ini ialah agar manusia bisa mengatasi dan menghadapi tantangan dan kesulitan demi menggapai kesempurnaan hidup yang memerlukan kesehatan, kekuatan, tenaga agar tidak mengawatirkan dari kondisi kesejatangannya. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mempersiapkan jasmani yang baik dan mendapatkan stimulasi yang cukup agar menjadi sehat dan bisa mengabdikan dan beribadah secara fisik seperti haji, puasa dan shalat (Kandiri, 2020) Adapun materi jismiyah meliputi: pertama, gizi, yang mana menjadi kebutuhan utama jasmani dari lahir sampai mati. Gizi diberikan dari makanan yang dimakan siswa. Terdapat berbagai zat yang menjelaskan mengenai urgensi gizi bagi anak diwajibkan dari rejeki yang halal. Kedua, kesehatan, sebagaimana Allah mendidik manusia untuk hidup sehat. Terdapat berbagai kewajiban manusia sebagai hamba Allah yang hanya bisa dijalankan ketika dirinya sehat baik jasmani ataupun ruhani. Kedua hal ini sangat penting dalam beribadah kepada Allah dimana ketika salah satunya hilang misalnya gila menjadi rukhsah untuk tidak melaksanakan shalat. Proses pelatihan ketrampilan dan keahlian dapat menunjang tugas manusia sebagai khilafah Allah SWT. Dengan ketrampilan yang dimiliki diharapkan mampu melaksanakan ketaatan dan kewajiban kepada Allah dengan memberikan manfaat yang besar dalam hidup bermasyarakat.

Dengan materi tarbiyah jismiyah, anak akan mendapatkan sarana dan prasarana pendidikan dari orang tuanya berupa fasilitas untuk menyehatkan, menumbuhkan, dan menyegarkan tubuhnya. Mereka berhak tumbuh dengan tegar, sehingga mampu mandiri dalam menghadapi tantangan kehidupan dan kesulitan fisik yang dialami demi kesempurnaan hidupnya. Untuk kebutuhan fisik anak, orang tua harus selektif dalam memberikan pemenuhannya agar ada keseimbangan kebutuhan duniawi dan akhiratnya. Pemberian makan harus dengan pertimbangan dapat meninggikan akhlaknya, yaitu menjaga mereka dari sifat berlebihan. Demikian pula dengan pakaian, harus menunjukkan akhlakul karimah sesuai

dengan syariat, menghindari hidup bermewah-mewah, dan budaya anti keselamatan dunia akhirat (Kandiri, 2020)

Orang tua berkewajiban membantu perkembangan fisik anak, sekaligus memenuhinya dengan doa dan nilai-nilai keagamaan, sehingga mendapatkan barakah dari Allah SWT sepenuhnya. Selain itu, perlu ditanamkan rasa malu agar anak tidak tumbuh dan berkembang menjadi anak liar, tidak pandai bersyukur, tamak dan sombong. Hindarkan mereka dari segala sesuatu yang merugikan kepentingan dunia akhiratnya melalui teladan yang baik dari seluruh anggota keluarganya yang ada disekelilingnya (Abdullah, 2005.)

Pendidikan aspek jasmani termasuk salah satu aspek yang mendapat perhatian Islam dalam mendidik individu. Kebutuhan fisik seperti makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal, dan seks, diperhatikan dan dipenuhi dalam batas-batas yang seimbang dengan kemaslahatan umum masyarakat. Untuk itu, Islam meletakkan aturan yang menjamin terpeliharanya kesehatan dan keselamatan jasmani, memperhatikan kebiasaan-kebiasaan yang bermanfaat, dan mengubah tenaga vital yang berlebihan di dalam tubuh menjadi berguna bagi kebahagiaan hakiki individu dan Masyarakat (Abdullah, 2005.)

2. Ayat tentang Pendidikan Jasmani

a. Pendidikan Jasmani dalam QS. Al Baqarah ayat 247

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي ۞ (٢٤٧) الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Nabi mereka berkata kepada mereka, “Sesungguhnya Allah telah mengangkat Talut menjadi rajamu.” Mereka menjawab, “Bagaimana (mungkin) dia memperoleh kerajaan (kekuasaan) atas kami, sedangkan kami lebih berhak atas kerajaan itu daripadanya dan dia tidak diberi kekayaan yang banyak?” (Nabi mereka) menjawab, “Sesungguhnya Allah telah memilihnya (menjadi raja) kamu dan memberikan kepadanya kelebihan ilmu dan fisik.” Allah menganugerahkan kerajaan-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki. Allah Mahaluas (kekuasaan dan rezeki-Nya) lagi Maha Mengetahui.” (Cep Ma'mun, 2018, hal. 40)

1) Tafsir Mufradat

إِنَّ	نَبِيُّهُمْ	لَهُمْ	وَقَالَ
Sesungguhnya	Nabi mereka	Kepada mereka	Dan berkata
لَكُمْ	بَعَثَ	قَدْ	اللَّهِ
Bagi kalian	Dia telah mengangkat	Sungguh	Allah
أَلَيْ	قَالُوا	مَلِكًا	طَالُوتَ
Apakah patut	Mereka berkata	Raja	Talut
عَلَيْنَا	الْمَلِكِ	لَهُ	يُكُونُ
Atas kami	Kerajaan	Baginya	Jadilah dia
مِنْهُ	بِالْمَلِكِ	أَحَقُّ	وَنَحْنُ
Daripadanya	Dengan kerajaan	Lebih berhak	Dan kami
مِنْ	سَعَةٍ	يُؤْتِ	وَلَمْ
Dari	Luas /cukup	Dia diberi	Dan tidak
اللَّهُ	إِنَّ	قَالَ	الْأَمْوَالِ
Allah	Sesungguhnya	Dia (nabi) berkata	Harta
بِسَطَّةٍ	وَزَادَهُ	عَلَيْكُمْ	أَصْطَفَاهُ
Keluasan/ keunggulan	Dan dia menambah/ menganugerahi	Atas kalam	Dia telah memilihnya (karena memiliki bakat)
وَاللَّهُ	رَبِّ الْجَسْمِ	الْعِلْمِ	فِي
Dan Allah	Dan tubuh	Ilmu	Di dalam
عِشَاءً	مَنْ	مُلْكُهُ	يُؤْتِي
Dia kehendaki	Orang/Siapa	Kerajaannya	Dia memberikan

-	عَلِيمٌ Maha Mengetahui	وَسِعٌ Maha Luas (PemberianNya)	وَاللَّهُ Dan Allah
---	----------------------------	------------------------------------	------------------------

(Qur'an Terjemahan Per Kata, t.thn.)(<https://quranhadits.com/quran/2-al-baqarah/al-baqarah-ayat-247/>) diakses 23:42 pada Kamis, 13 November 2024

2) Asbabun Nuzul

Asbabun nuzul Surat Al-Baqarah ayat 247 mengisahkan tentang pengangkatan Thalut sebagai raja oleh Allah SWT. Thalut dipilih karena memiliki keluasan ilmu dan kekuatan fisik. Asbabun nuzul Surat Al-Baqarah ayat 247 dikaitkan dalam dunia pendidikan adalah bahwa ayat ini mengandung nilai-nilai pendidikan, yaitu: Guru harus memperluas ilmunya, Guru harus menjaga fisiknya agar kuat dan sehat, Guru harus menjaga kemuliaan akhlaknya. Dalam Islam, seseorang yang memiliki kriteria *basthotan fil ilmi wal jismi* (kelebihan ilmu dan fisik) dianggap sebagai pemimpin. (Qutub, 2000, hal. 180)

3) Makna Mujmal

Konteks QS Al-Baqarah ayat 247 menjelaskan tentang pengangkatan **Thalut** sebagai raja bagi Bani Israil. Isi kandungan ayat tersebut secara umum menjelaskan bahwa meskipun Bani Israil, yang mana Nabinya menunjuk Thalut sebagai raja mereka. Namun Bani Israil tidak menerima ketetapan itu serta meragukannya, bagi mereka yang layak menjadi raja ialah yang memiliki kekayaan berlimpah yang lebih baik rumahnya dan lebih baik jumlah hartanya. Allah menegaskan bahwa kriteria kepemimpinan tidak hanya didasarkan pada kekayaan. Nabi pun menegaskan jawabannya bahwa ini merupakan ketetapan Allah dan Dia memilih Thalut karena mengaruniakan kepadanya **ilmu yang luas dan fisik yang kuat** sebagai pemimpin. Ini juga mengandung pesan bahwa Allah yang berhak menentukan siapa yang layak menjadi pemimpin, bukan manusia berdasarkan penilaian duniawi. Ayat ini secara mujmal memberikan pesan penting tentang pemilihan pemimpin berdasarkan **kompetensi dan kualitas**, bukan sekadar status sosial atau harta. (Ridhoul Wahidi, 2016, hal. 167)

4) Tafsir dan Kontekstual Ayat

Ketika mereka meminta kepada nabi mereka agar diangkat seorang raja buat mereka, maka Allah menentukan Talut untuk menjadi raja mereka. Talut adalah seorang lelaki dari kalangan prajurit mereka, bukan berasal dari keluarga raja mereka; karena raja mereka berasal dari keturunan Yahuza, sedang Talut bukan dari keturunannya. (Katsir, 2015) Karena itulah disebut oleh firman-Nya, bahwa mereka mengatakan:

{أَيُّ يَكُونُ لَهُ الْمَلِكُ عَلَيْنَا}

Bagaimana Talut memerintah kami. Dengan kata lain, mana mungkin Talut menjadi raja/ pemimpin kami.

{وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمَلِكِ مِنْهُ وَلَمْ يَأْتِ سَعَةً مِنَ الْمَالِ}

padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedangkan dia pun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak? Yakni selain dari itu Talut adalah orang yang miskin lagi tidak berharta yang dapat membantunya untuk menjadi seorang raja. Sebagian ulama mengatakan bahwa Talut adalah seorang pengangkut air. Menurut pendapat yang lain, Talut adalah penyamak kulit. Ungkapan ini merupakan sanggahan mereka terhadap nabi mereka dan sekaligus sebagai suatu protes, padahal yang lebih utama bagi mereka hendaknya mereka taat dan mengucapkan kata-kata yang baik. (Katsir, 2015)Selanjutnya nabi mereka memberikan jawabannya yang disitir oleh firman-Nya:

{إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ}

Sesungguhnya Allah telah memilihnya menjadi raja kalian. Yaitu Allah-lah yang memilihnya menjadi raja kalian melalui nabi kalian. Allah lebih mengetahui tentang Talut daripada kalian. Dengan kata lain, bukan aku yang menentukan Talut menjadi raja atas kemauanku sendiri, melainkan Allah-lah yang memerintahkan kepadaku agar memilihnya di saat kalian meminta hal tersebut kepadaku. (Katsir, 2015)

{وَرَزَاهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ}

dan (Allah) menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa. Selain dari itu Talut lebih berilmu daripada kalian, lebih cerdas, lebih banyak akal nya daripada kalian, dan lebih kuat, lebih teguh dalam peperangan serta lebih berpengalaman mengenainya. Singkatnya, Talut lebih sempurna ilmunya dan lebih kuat tubuhnya daripada kalian. Dari ayat ini dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang raja hendaknya memiliki ilmu, bentuk, cakap, kuat, serta perkasa tubuh dan jiwanya. Kemudian Allah Swt. berfirman:

{وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكُهُ مَنْ يَشَاءُ}

Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Artinya, Dialah yang berkuasa yang melakukan semua apa yang dikehendaki-Nya dan Dia tidak diminta pertanggungjawaban tentang apa yang telah diperbuat-Nya, sedangkan mereka diharuskan mempertanggungjawabkannya. (Katsir, 2015) Hal ini berkat ilmu dan kebijaksanaan-Nya serta belas kasihan-Nya kepada makhluk-Nya. Untuk itu dalam firman selanjutnya disebutkan:

{وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ}

Dan Allah Mahaluas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui. Yakni Dia Maha luas pemberian karunia-Nya, Dia mengkhususkan rahmat-Nya buat siapa yang dikehendaki-Nya, lagi Maha Mengetahui siapa yang berhak menjadi raja dan siapa yang tidak berhak. (Katsir, 2015)

5) Kaitan ayat dengan Pendidikan Jasmani & Hadits terkait

Kaitan ayat ini dengan Pendidikan Jasmani dapat dilihat dari aspek pentingnya **kesehatan dan kekuatan fisik** sebagai salah satu kriteria kepemimpinan dan kemampuan dalam menjalankan tanggung jawab. Dalam ayat ini, Allah SWT memilih Thalut bukan hanya karena ilmu pengetahuannya, tetapi juga karena **fisiknya yang kuat**. Ini mengajarkan bahwa kebugaran fisik merupakan nilai penting dalam mendukung kemampuan seseorang menjalankan tugas-tugasnya dengan baik.

Dalam konteks pendidikan jasmani, menjaga kebugaran, ketahanan tubuh, serta kemampuan fisik adalah aspek yang sangat penting. Pendidikan Jasmani mengajarkan pentingnya kesehatan tubuh untuk menunjang aktivitas harian dan kesiapan mental serta fisik, yang pada akhirnya membantu seseorang mencapai potensi terbaiknya, baik dalam pendidikan, pekerjaan, maupun dalam memimpin.

Pendidikan jasmani dapat dicapai dengan cara melatih gerak badan (olahraga, bela diri, dll), pola makan dan minum yang teratur dan bergizi dan juga istirahat yang cukup agar sehat dan berkembang fisik kita. Pendidikan fisik (jasmani) saling terkait dengan pendidikan rohani (spiritual), karena keadaan jasmani tidak terlepas tetapi bahkan saling mempengaruhi dengan keadaan rohani manusia, dan pendidikan itu sebenarnya merupakan pendidikan keseluruhan atau pendidikan kepribadian, maka tidak mengherankan jika pendidikan jasmani juga besar sekali gunanya bagi pembentukan kerohanian. (Purwanto, 2011, hal. 151) Nilai-nilai pendidikan jasmani yang terkandung dalam Surat Al- Baqarah Ayat 247:

a) Pengembangan kualitas fisik

Identitas seorang muslim yang disebut oleh al-Qur'an adalah "*al qawiiyyul amin*" (yang kuat dan sejahtera). Dalam hal ini Rasulullah SAW bersabda:

«الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan” (HR. Muslim) (Al-Fanjari, 1996, hal. 81)

Pengembangan kualitas fisik bagi seorang muslim antara lain dengan cukupnya asupan makanan dan minuman yang mengandung gizi, aktif berolah raga dan hal terkait lainnya. Dalam Islam semua makanan dan minuman harus yang halal dan baik (*halalan tayyiban*). Makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh manusia sangat mempengaruhi kesehatan dan kebugaran fisiknya, bahkan dalam Islam M. Quraish Shihab mengatakan makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni yang tidak dilarang oleh agama memakannya. Makanan haram ada dua macam yaitu: yang haram karena zatnya, seperti babi, bangkai, darah, dan yang haram karena sesuatu yang bukan zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Sementara itu yang dimaksud dengan *tayyiban* para ahli tafsir menjelaskan dalam konteks perintah makanan yang tidak kotor dari segi zatnya atau rusak (kedaluwarsa) terbebas dari zat najis. Ada juga yang mengartikan sebagai makanan yang mengandung selera bagi yang akan memakannya atau tidak membahayakan fisik akalnya. (Kasmawati, .2014, hal. 41) Ada juga yang mengartikan kandungan makanan yang mengandung nutrisi. Dengan mengonsumsi nutrisi yang seimbang. (Tejasari, 2005, hal. 40-47). Menurut para ulama ditambah dengan pandangan dari aspek ilmu kesehatan, bahwa makanan dan minuman yang sehat bernutrisi mempunyai pengaruh penting bagi manusia, di antaranya: sebagai sumber energi, untuk membantu proses pertumbuhan, dapat menjaga kesehatan, membantu proses penyembuhan penyakit, makanan yang halal dan sehat akan menjadikan jiwa tenang dan mudah bersyukur, dapat berpengaruh bagi perkembangan kesehatan keturunan serta dapat pula berpengaruh pada kejiwaan keturunan. (Pentashih, 2013, hal. 3-4)

b) Pengembangan Kualitas Spiritual (Rohani)

Pengembangan kualitas spiritual anak muda harus selalu terus ditingkatkan, bahkan hal ini merupakan yang terpenting dalam kehidupan anak muda. Seseorang yang keimanannya mengakar semenjak muda tentunya ia akan lebih mudah dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan tantangan. Oleh karena itu, Islam amat sangat memperhatikan pendidikan spiritual atau pendidikan agama semenjak usia dini hingga mencapai usia dewasa. (Hanafi, 2010, hal. 357)

b. Pendidikan Jasmani dalam QS. Al Anfal ayat 60

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

“Persiapkanlah untuk (menghadapi) mereka apa yang kamu mampu, berupa kekuatan (yang kamu miliki) dan pasukan berkuda. Dengannya (persiapan itu) kamu membuat gentar musuh Allah, musuh kamu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, (tetapi) Allah mengetahuinya. Apa pun yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas secara penuh kepadamu, sedangkan kamu tidak akan dizalimi.”

(Departemen Agama RI, Al Qur’an dan terjemah 1-30, hlm.)

1) Tafsir Mufradat

أَسْتَطَعْتُمْ	مَا	لَهُمْ	وَأَعِدُّوا
Kamu sanggupi	Apa	Untuk mereka	Dan siapkanlah
رِبَاطِ	وَمِنْ	قُوَّةٍ	مِنْ
Ditambah	Dan dari	Kekuatan	Dari

عَدُوٌّ Musuh	بِهِ Dengannya	تُرْهِيبُونَ Kamu menakutkan/ menggetarkan	الْحَيْلِ Kuda
مِنْ Dari	وَأَآخَرِينَ Dan orang-orang lain	وَعَدُوِّكُمْ Dan musuh kalian	اللَّهِ Allah
اللَّهِ Allah	تَعْلَمُونَهُمْ Kamu mengetahui mereka	لَا Tidak	دُونِهِمْ Selain mereka
مِنْ Dari	تُنْفِقُوا Kamu nafkahkan	وَمَا Dan apa yang	يَعْلَمُهُمْ Mengetahui mereka
اللَّهِ Allah	سَبِيلِ Jalan	فِي di	شَيْءٍ Sesuatu
لَا Tidak	وَأَنْتُمْ Dan kalian	إِلَيْكُمْ Kepadamu	يُوفَى dicukupkan
-	-	-	تُظْلَمُونَ dianiaya

(Qur'an Terjemahan Per Kata, t.thn.)diakses 23:42 pada Kamis, 13 November 2024

2) Asbabun Nuzul

Asbabun nuzul Surat Al-Anfal ayat 60 terkait dengan Perang Badar yang terjadi pada tahun ke-2 Hijriyah. (Shihab, 2022) Menurut Ahmad (Mukhlisin, 2017, hal. 5) bahwa ayat- ayat tersebut diturunkan berkenaan dengan orang-orang kafir yang memusuhi dan memerangi Nabi Muhammad Saw. yaitu enam kabilah dari orang-orang Yahudi di mana

Allah Swt. menjelaskan bagaimana semestinya sikap kaum muslimin terhadap mereka, terutama sifat mereka yang suka melanggar perjanjian. Setelah Nabi Muhammad Saw. hijrah ke Madinah, beliau mengadakan perjanjian dengan orang-orang Yahudi di Madinah yang mana dalam perjanjian itu mereka dibiarkan menetap di Madinah dengan memeluk agamanya, dan mereka diberi jaminan keamanan bagi diri dan harta bendanya. Tetapi masing-masing kabilah Yahudi itu melanggar perjanjiannya, termasuk dari kabilah Bani Quraidzah, .(Departemen agama: 1983, hlm.23) karena memberi bantuan senjata kepada orang-orang kafir Quraisy di Perang Badar. Kemudian mereka mengatakan terlupa dan merasa berbuat kesalahan. Lalu Rasulullah Saw. mengadakan perjanjian kedua, tetapi oleh mereka dilanggar pula dengan menghasut orang-orang supaya memerangi Rasulullah Saw. ketika terjadi Perang Khandak. Salah seorang pemimpinnya sengaja datang ke Mekah mengadakan perjanjian dengan orang-orang Quraisy untuk bersama-sama memerangi Nabi Muhammad Saw. Orang-orang Yahudi itu telah beberapa kali mengadakan perjanjian dengan kaum muslimin tetapi mereka selalu mengkhianati janjinya. (Mukhlisin, 2017, hal. 5). Lalu diturunkanlah oleh Allah surat Al-Anfal ayat 57 yang menjelaskan apa yang harus diperbuat oleh kaum muslimin setelah berkali-kali terjadi pelanggaran janji dari orang-orang Yahudi itu. Allah menjelaskan bahwa jika kaum muslimin menemui mereka dalam peperangan, mereka harus diceraiberaikan, dan demikian pula orang-orang yang ada di belakang mereka harus ditumpas, agar mereka mengambil pelajaran. Tindakan yang tegas dari kaum muslimin pada mereka itu harus dapat menimbulkan kesan yang menakutkan bagi orang-orang yang berada di belakang mereka, sehingga mereka tidak berani melanggar janjinya lagi. Dalam ayat ini pula Allah memberi peringatan kepada kaum muslimin, supaya jangan tertipu untuk kedua kalinya setelah dikhianati kali pertama dan mereka memohon maaf. Mungkin timbul rasa belas kasihan di kalangan kaum muslimin, jika mereka mohon diadakan perdamaian. Maka Allah dengan tegas menjelaskan bahwa kaum muslimin tidak usah ragu-ragu untuk mengadakan tindakan yang tegas supaya pelanggaran-pelanggaran semacam itu tidak terulang lagi di belakang hari dan agar supaya orang-orang yang berada di belakang mereka mengambil pelajaran dari padanya. (Mukhlisin, 2017, hal. 6)

Oleh karena pelanggaran itu pula kedudukan mereka telah sama dengan kedudukan kaum musyrikin dan musuh-musuh Islam lainnya yang bertambah banyak dan bertambah kuat. Maka pada ayat ke 60 Allah memerintahkan supaya kaum muslimin mempersiapkan

diri untuk menghadapi mereka dengan persiapan yang sempurna, sesuai dengan kesanggupan dan kemampuan mereka.

3) Makna Mujmal

Sebagaimana Dalam ayat sebelumnya, Allah telah menyampaikan bahwa orang-orang Yahudi mengadakan perjanjian dengan Rasulullah yang dengan ini mereka mendapat keamanan diri, harta dan agama mereka, namun mereka mengkhinati, merusak perjanjian dan membantu musuh-musuhnya. Melalui ayat ini Allah menjelaskan apa-apa yang harus dilakukan kaum muslimin dalam memperlakukan mereka disebabkan pengkhianatan dan permusuhan yang mereka lakukan. Demikian itu, termasuk salah satu sunnah kemasyarakatan insyani, karena terjadinya pertentangan antara yang haq dan bathil, yang kuat dan yang lemah merupakan perkara yang mesti terjadi. Sebab turunya ayat ini menjelaskan Allah telah memberi ijin untuk menggempur bani Quraizhah yang telah mengkhinati Rasulullah.

Konteks QS Al Anfal ayat 60 berisi tentang perintah kepada kaum Muslimin untuk selalu mempersiapkan diri secara maksimal dalam menghadapi musuh, baik dari segi kekuatan fisik, persenjataan, maupun mental. Ayat ini juga menekankan pentingnya memiliki strategi dan sarana pertahanan agar lawan merasa gentar dan mencegah mereka untuk menyerang. Selain itu, ayat ini mengandung pesan bahwa segala pengorbanan di jalan Allah tidak akan sia-sia, karena Allah akan memberi balasan yang adil. (Ali Farkhan Tsani, 2018)

Dengan demikian, ayat ini memotivasi umat Islam untuk menjaga kekuatan dan persiapan agar selalu siap menghadapi tantangan dalam menjaga agama dan kemuliaan umat.

4) Tafsir dan Kontekstual Ayat

Lafaz ‘أعدوا’ merupakan bentuk amr (kata perintah) dari kata يعد - أعد yang artinya menyiapkan. Maka lafaz أعدوا memiliki arti perintah untuk melakukan persiapan atau perintah untuk selalu siap siaga. Dalam kaidah Ushul dikatakan: (الوجوب يقتضي الأمر) setiap kata perintah mengandung makna wajib), maka perintah untuk menyiapkan segala bentuk kekuatan dalam rangka berperang merupakan suatu kewajiban. Perintah pada ayat ini diperuntukkan kepada kaum muslimin karena pada kata وأعدوا terdapat wawu jama'ah

yang menunjukkan bahwa subjeknya jamak, maka perintah tersebut berlaku untuk semua kaum muslimin.

Kata Quwwah (kekuatan) pada ayat ini dalam bentuk nakirah, sedangkan konteks pada nakirah (النكرة في سياق الإثبات تفيد العموم) menyatakan Ushul kaidah penetapan bermakna umum²⁰. Maka kata quwwah bersifat umum, mencakup segala bentuk kekuatan yang bisa membantu pasukan dalam menghadapi musuh.

Imam Muslim, Abu Daud dan yang lainnya meriwayatkan hadits dari sahabat Uqbah bin Amir bahwasanya nabi pernah berkhotbah di atas mimbar dengan membacakan surat Al-Anfal: 60, kemudian beliau bersabda: “

عن عقبة بن عامر قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو على المنبر، يقول: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة" [الأنفال: ٦٠]، ألا إن القوة الرمي، ألا إن القوة الرمي".

[صحيح] - [رواه مسلم]

“sesungguhnya kekuatan ada pada pemanah, sesungguhnya kekuatan ada pada pemanah, sesungguhnya kekuatan ada pada pemanah).²¹ At-Thobari mengomentari hadits tersebut dengan mengatakan: “Hadits tersebut tidak menunjukkan bahwa yang dimaksud (dengan quwwah) adalah panah secara khusus tanpa melihat pada makna yang lain. Panah merupakan salah satu diantara cakupan makna kekuatan. Dan juga, di dalam hadits disebutkan “sesungguhnya kekuatan adalah panah” tanpa menyebutkan “bukan yang lainnya”. Dan termasuk kekuatan juga adalah pedang, tombak, harbah dan setiap perbekalan guna melawan orang-orang musyrik.” Pendapat ini disepakati oleh Ar-Rozi dengan mengatakan: “Sabda Nabi yang mengatakan “Sesungguhnya kekuatan adalah panah” bukan berarti yang lainnya tidak dianggap, Oleh karena itu, Al-Baidhowi menambahkan: “Nabi menyebutnya secara khusus karena termasuk kekuatan yang paling berpengaruh” Pasukan pemanah ini terbukti sangat ampuh dalam melindungi kekuatan musuh ketika perang Uhud. Pasukan pemanah yang berjumlah hanya lima puluh orang saja, mampu melindungi pasukan dari serangan musuh yang jumlahnya jauh lebih besar. Oleh karena itu, dalam banyak riwayat, Nabi sangat menganjurkan para sahabatnya untuk berlatih memanah. Sisi lain dari pasukan pemanah adalah mereka mampu melumpuhkan

musuh dari jarak jauh sehingga bisa meminimalisir adanya kontak langsung dengan pasukan musuh. Dalam artian ketika mereka mampu menaklukkan musuh dari jarak jauh, maka itulah kemenangan. Ribath Al-Khoil Kata Ribath berasal dari kata يربط – ربط yang berarti mengikat, sedangkan ribath berarti berari (به ربط ما) sesuatu yang diikat dengannya), bentuk jamaknya الربط. Kata ribath juga berarti Al-Murobathoh yang bermakna العدو ثغر مالزمة (berjaga di wilayah perbatasan).²² Kata Al-Khoil bermakna jamak, artinya sekumpulan kuda.²³ Maka makna dari lafaz ribath Al-Khoil adalah kuda yang dipersiapkan untuk menghadapi musuh di daerah perbatasan. Kata khoil bisa berarti kuda betina dan juga kuda pejantan. Ar-Rozi mengatakan bahwa mengartikan kata khoil dengan kuda jantan lebih tepat, karena tujuan dari menyiapkan kuda adalah untuk peperangan sedangkan kuda jantan lebih kuat dari kuda betina.²⁴ Lafaz ribath Al-Khoil yang diathfkan (diikutkan) kepada lafaz quwwah merupakan bentuk ‘Athf Al-Khosh ‘Ala Al-Am (mengikutkan kata yang khusus kepada kata yang umum) yang menunjukkan makna keistimewaan pada lafaz yang khusus. As-Suyuthi mengatakan:

وفائدته التنبيه على فضله حتى كأنه ليس من جنس العام تنزيال للتغاير في الوصف منزلة (التغاير في الذات)

“tujuannya adalah memberi penekanan akan keistimewaan (lafaz yang khusus tersebut) seakan-akan kata tersebut tidak termasuk bagian dari lafaz yang umum, karena perbedaan sifat sama dengan perbedaan dzat.”²⁵ Dalam artian bahwa penyebutan kuda secara terpisah dari makna lafaz Quwwah mengindikasikan bahwa kuda memiliki keistimewaan tersendiri. Al-Qur’an sendiri menyebutkan kuda dalam banyak ayat, seperti dalam surat Al-‘Adiyat yang mana Allah bersumpah dengan kuda perang yang berlari kencang. Kuda memang erat hubungannya dengan peperangan, karena salah satu harta yang menjadi ghanimah (rampasan perang) adalah kuda (Al-Hasyr: 6). Selain itu, kuda juga disebutkan di dalam Al-Qur’an sebagai perhiasan dan kendaraan (Ali Imran: 14, An-Nahl:8, Shad: 31-32). Musuh Lain Dalam ayat ini, tujuan dari perintah menyiapkan kekuatan militer adalah untuk menghadapi musuh. Sedangkan musuh yang di maksudkan ada dua, yaitu: pertama, (وعدوكم هلا عدو) musuh Allah dan musuh kaum muslimin) dan yang kedua, musuh yang tidak diketahui. Yang dimaksud dengan musuh pertama adalah

kuffar Makkah, berdasarkan konteks ayat. Adapun musuh kedua, yaitu musuh lain yang tidak diketahui, maka para ulama tafsir berselisih pendapat.

Ibnu Jarir Ath-Thobari berpendapat bahwa yang dimaksud dengan musuh lain adalah bangsa Jin. Ia berasalan bahwa orang-orang Yahudi, Persia, orang-orang munafik dan yang lainnya telah diketahui permusuhan mereka oleh kaum muslimin. Sedangkan Jin, kaum muslimin tidak mengetahui keberadaan mereka dikarenakan mereka tidak terlihat. Di samping itu, satu riwayat mengatakan: " إن صهيل الخيل يرهب الجن، وأن الجن ل تقرب داراً " "Sesungguhnya suara kuda ditakuti oleh Jin, dan mereka tidak akan mendekati rumah yang ada padanya Kuda." Menurut At-Thobari, riwayat di atas sejalan dengan perintah Allah untuk menyiapkan kuda sebagai kekuatan untuk menghadapi musuh dari bangsa Jin.²⁶ At-Thobari menolak pendapat yang mengatakan bahwa musuh lain yang dimaksud adalah orang-orang munafiq, karena orang-orang munafik tidak merasa takut dengan pasukan berkudanya kaum muslimin bahkan dengan persenjataan mereka. Akan tetapi orang-orang munafik hanya takut jika rahasia kemunafikan mereka terbongkar. sedangkan Allah memerintahkan kaum muslimin untuk menyiapkan kekuatan perang agar musuh-musuh merasa takut. Adapun musuh yang tidak takut dengan kekuatan tersebut, bukanlah musuh yang dimaksudkan oleh Allah dalam ayat ini.²⁷

Lain halnya dengan Ibnu Katsir yang menguatkan pendapat yang mengatakan bahwa yang dimaksud musuh lain yang tidak diketahui oleh kaum muslimin adalah orang-orang munafik.²⁸ Ibnu Katsir berdalil dengan At-Taubah ayat yang ke-101: *وممن حولكم من الأعراب (منافقون ومن أهل المدينة مردوا على) النفاق كل تعلمهم نحن نعلمهم* "Di antara orang-orang Arab Badwi yang di sekelilingmu itu, ada orang-orang munafik; dan (juga) di antara penduduk Madinah. Mereka keterlaluan dalam kemunafikannya. Kamu (Muhammad) tidak mengetahui mereka, (tetapi) Kami-lah yang mengetahui mereka." Namun, pendapat yang lebih kuat menurut pandangan penulis adalah pendapat yang mengatakan bahwa yang dimaksud dengan musuh lain yang tidak diketahui oleh kaum Muslimin adalah setiap orang atau kelompok yang tidak diketahui permusuhan mereka terhadap kaum muslim. Pendapat ini adalah pendapat As-Suhaili yang dikuatkan oleh As-Syaukani dalam kitab tafsirnya.²⁹ Dalam hal ini adalah selain orang-orang musyrik Makkah dan sekutunya³⁰, karena tidaklah kaum muslimin berhijrah ke kota Madinah kecuali adanya permusuhan dan penindasan dari orang-orang musyrik Mekkah. Adapun jika makna musuh lain

diartikan dengan jin, maka dalam sejarah peperangan kaum muslimin, kaum muslimin tidak pernah melakukan peperangan dengan bangsa jin. Dan hadits yang dijadikan sandaran oleh At-Thobari dinilai lemah atau bahkan munkar oleh Ibnu Katsir.³¹ Begitu juga dengan orang-orang munafik sebagaimana yang dikatakan oleh At-Thobari, karena pada kenyataannya mereka berada di barisan kaum muslimin. Maka tidak ada yang perlu ditakutkan dari kekuatan kaum muslimin. (Wahidi : 2016 hlm. 179)

5) Kaitan ayat dengan Pendidikan Jasmani dan Hadits terkait

Dalam pendidikan jasmani, Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. Olahraga dalam Islam sangat dianjurkan. Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada kaum muslimin untuk tidak mengabaikan aktivitas olahraga. (Fauzi et al:2017 hlm 207) Nabi Muhammad SAW sendiri adalah sosok yang senang berolahraga. Beliau menganjurkan para sahabat berlatih memanah, dan beliau sendiri adalah pemanah ulung. Beliau menganjurkan mereka berlatih menunggang kuda, dan beliau sendiri penunggang kuda yang lihai. Beliau menganjurkan mereka berenang, dan beliau perenang yang mahir. (Syukry:2004, hlm. 81)

Ada beberapa jenis olahraga yang disukai oleh Nabi Muhammad SAW sebagaimana disebut berikut ini:

a) Memanah

Olahraga memanah dalam Islam sangat dianjurkan. Sebab olahraga yang satu ini menjadi salah satu cabang olahraga kebanggaan Nabi SAW. Menurut Nabi SAW, kekuatan kaum muslimin selain ditentukan oleh kekuatan iman dan Islam, juga ditentukan dari kekuatan pasukan pemanah. Beberapa riwayat berikut menjelaskan urgensi olahraga memanah.

Uqbah Ibnu Amir ra berkata, *Aku mendengar Rasulullah SAW diatas mimbar membaca ayat, “Dan siapkanlah kekuatan dan pasukan berkuda untuk menghadapi mereka sekuat tenaga, ingatlah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ingat bahwa kekuatan itu adalah memanah.”* (HR. Muslim).

ارْمُوا وَارْكَبُوا، وَأَنْ تَرْتَرُمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا، وَكُلُّ مَا تَلْهُو بِهِ
الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ بَاطِلٌ، إِلَّا رَمِيَهُ بِقَوْسِهِ، وَتَأْ دَيْبَهُ فَرَسَهُ، وَمَلَأَ عَبْتَهُ، فَإِنَّ تَهْنُّ مِنْ
الْحَقِّ

“Berlatihlah melempar/ memanah dan berlatihlah naik kendaraan. Kalian berlatih memanah lebih aku sukai daripada naik kendaraan. Semua perkara yang seorang muslim lalai di dalamnya adalah bathil, kecuali melempar panah, melatih kuda, dan senda gurau kepada istrinya, karena hal ini termasuk kebaikan.” (HR. Abu Dawud:2413, At Tirmidzi 1637, Ibnu Majah: 2811. Dishahihkan oleh Al – Albani di dalam ash-shahihah 315)

b) Pacuan Kuda

Nabi SAW sangat menekankan kaum muslimin menekuni olahraga berkuda sebagai simbol kekuatan Islam. Uqbah Ibnu Amir ra berkata, *Aku mendengar Rasulullah SAW diatas mimbar membaca ayat, “Dan siapkanlah kekuatan dan pasukan berkuda untuk menghadapi mereka sekuat tenaga, ingatlah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ingat bahwa kekuatan itu adalah memanah.”* (HR.Muslim).

c) Renang

Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang. Jika ditelusuri memang ada beberapa hadits Nabi saw yang menyinggung masalah berenang ini. Di antara hadits itu adalah hadits berikut ini

Dari Jabir bin Abdillah radhiyallahuanhu bahwa Rasulullah SAW bersabda ,” Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara) yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang.” (HR. An Nasai)

Sedangkan dalil yang amat populer di tengah masyarakat bahwa ada perintah untuk mengajarkan anak-anak berenang, termasuk di dalamnya memanah, dan menunggang kuda, ternyata bukan hadits nabi. Para ulama umumnya menyebut perintah itu merupakan perintah dari Umar bin Al Khattab radhiyallahuanhu.

“Ajari, anak-anakmu berenang, memanah dan naik kuda”

C. PENUTUP

Pendidikan jasmani dalam perspektif Islam merupakan aspek integral dalam pembentukan individu yang sehat secara fisik dan mental, sejalan dengan nilai-nilai yang dianjurkan dalam ajaran Islam. Al-Qur'an dan hadits memberikan penekanan penting terhadap kekuatan fisik

sebagai bagian dari kesiapan seorang Muslim dalam menjalani kehidupan dan melaksanakan tanggung jawabnya.

Pada QS. Al-Baqarah ayat 247, disebutkan bahwa salah satu syarat kepemimpinan adalah memiliki ilmu yang luas dan fisik yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan fisik merupakan komponen penting dalam kapasitas kepemimpinan, sehingga pendidikan jasmani yang melatih kebugaran dan kekuatan fisik menjadi bagian dari persiapan generasi pemimpin yang kompeten.

Sedangkan dalam QS. Al-Anfal ayat 60, Islam mendorong persiapan dalam bentuk kekuatan yang mencakup alat-alat pertahanan dan kemampuan fisik melalui kegiatan seperti memanah, berkuda, dan berenang. Kegiatan ini tidak hanya untuk menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai persiapan menghadapi tantangan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dalam Islam bukan hanya soal olahraga atau kebugaran, tetapi juga meliputi keterampilan yang bermanfaat untuk menjaga diri dan mendukung kekuatan umat.

Hadits Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah" (HR. Muslim) menegaskan pentingnya kekuatan fisik dalam kehidupan seorang Muslim. Kekuatan fisik bukan hanya untuk kepentingan pribadi, tetapi juga untuk kemaslahatan umat dan pelaksanaan ibadah secara optimal.

Namun, realitas saat ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani sering kali terpinggirkan dalam sistem pendidikan formal. Kurangnya fasilitas, minimnya perhatian terhadap pentingnya aktivitas fisik, dan dominasi mata pelajaran akademis menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani di kalangan pelajar. Hal ini bertentangan dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk menjadi pribadi yang kuat dan sehat.

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani. Penguatan kurikulum pendidikan jasmani yang Islami, pembangunan karakter kepemimpinan dan kemandirian melalui aktivitas fisik, penyediaan fasilitas penunjang seperti kolam renang, arena memanah, dan berkuda, serta pelatihan bagi guru pendidikan jasmani agar memahami konsep olahraga dalam Islam adalah langkah-langkah yang perlu diambil. Selain itu, pengembangan materi teori dan praktik yang menjelaskan keutamaan kekuatan fisik dan pentingnya persiapan diri dalam Islam juga penting untuk memberikan landasan yang kuat bagi siswa.

Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai media untuk membentuk karakter,

meningkatkan keimanan, dan mempersiapkan generasi yang tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan sesuai dengan ajaran Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Nasution, S. C. (2024, Oktober 2). Survei Sarana dan Prasarana PENJAS di SDN 060816 Jalan Sutrisno Medan Area. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 14-17.
- Abdul Majid, d. D. (2005). *Pendidikan Agama Islam Berbasis Kompetensi (Konsep dan Implementasi Kurikulum 2004)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Abdullah, A. S. (2005.). *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*. . Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Al-Fanjari, A. S. (1996). *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ali Farkhan Tsani, A. h.-a.-a.-6.-k.-m.-s.-a.-h.-m. (2018). Kajian Al Anfal 60 kekuatan maksimal segala aspek hadapi musuh. *MinaNews.net*. Dipetik November 13, 2024, dari <https://minanews.net/kajian-al-anfal-60-kekuatan-maksimal-segala-aspek-hadapi-musuh/>
- Andiyanto, E. S. (2020). Epektifitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1), 1-8. doi:<http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v9il.39090>
- Cep Ma'mun, H. M. (2018). *Al Qur'anul Karim: Al Qur'an Hafalan*. Bandung: Cordoba.
- da'wahrights. (2010). *Sahih Muslim*. Diambil kembali dari <https://dn790006.ca.archive.org/0/items/KumpulanHadisTERJEMAHAN9IMAM LENGKAP/%28TERJEMAHAN%20%209%20%20IMAM%20%29Shahih%20Muslim%20other.pdf>
- Dea Syifa Ananda, B. K. (2021, April 8). Awas, Kurang Aktivitas Fisik Berisiko Sebabkan Penyakit Tidak Menular yang Mengancam Jiwa. *KOMPAS.Com*. Jakarta Pusat, Jawa Tengah, Tanah Abang. Diambil kembali dari https://www.kompas.com/sains/read/2021/04/08/110500723/awas-kurang-aktivitas-fisik-berisiko-sebabkan-penyakit-tidak-menular-yang?lgn_method=google&google_btn=onetap
- Deswita Kanahaya, H. K. (2024). Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran: Manfaat Kognitif Memasukan Senam Ke dalam Pendidikan Jasmani. *Karimah Tauhid*, 3(3).

- Dian Erista Tresnawati, N. I. (2021). Pengaruh Gaya Hidup Sedentari terhadap Minat Belajar PJOK Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 35-41.
- Febriantoro. (2019). *Efektisitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 5 Kediri*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Hanafi, M. M. (2010). *Pendidikan, Pembangunan Karakter, dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, . Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Hermanto, T. (2005). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Se Kecamatan Brebes*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Humas, U. N. (2021, Juni 22). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MEMBANGUN KESIAPSIAGAAN FISIK, MENTAL DAN SOSIAL ANAK. Diambil kembali dari <https://www.uny.ac.id/id/berita/pentingnya-pendidikan-jasmani-untuk-membangun-kesiapsiagaan-fisik-mental-dan-sosial-anak>
- Jenuari. (2013). Tantangan dan Strategi Pendidikan Islam dalam mewujudkan Siswa dan sekolah berkualitas. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(1), 3.
- Kandiri, d. M. (2020). "Pendidikan Islam Ideal". *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*., 2(4).
- Kasmawati. (.2014). "Makanan Halal Dan Tayyib Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tahlili Dalam QS. Al-Baqarah [2] :168). Makassar: UIN Alauddin Makassar. doi:<https://doi.org/10.1038/132817a0>.
- Katsir, I. A. (2015, April 26). *Tafsir Ibnu Katsir: Tafsir Surat Al-Baqarah, ayat 247*. Dipetik November 12, 2024, dari [ibnukatsironline](http://www.ibnukatsironline.com/2015/04/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-247.html): <http://www.ibnukatsironline.com/2015/04/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-247.html>
- Mukhlisin, A. (2017). Ideologi Terorisme Dan Ayat 60 Surat Al-Anfal (Sebuah Upaya Restorasi Pemahaman Makna Turhibun). *HIJRI: Jurnal Manajemen Kependidikan dan Keislaman*, 6(2).
- Nopel, P. (2020). *Disertasi: Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al Qur'an*. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim.
- Pentashih, L. (2013). *Mushaf Al -Qur'an, Makanan dan Minuman dalam Perspketif Al-Qur'an dan Sains*. Jakarta Timur: Lajnah Pentashihan Mushaf Al -Qur'an. .
- Purwanto, N. (2011). *Imu Pendidikan Teoretis dan Praktis*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Qur'an Terjemahan Per Kata. (t.thn.). Dipetik November 13, 2024, dari Qur'anHadits.com:

<https://quranhadits.com/quran/2-al-baqarah/al-baqarah-ayat-247/> dan

(https://quranhadits.com/quran/8-al-anfal/al-anfal-ayat60/#google_vignette)

Qutub, S. (2000). *“Tafsir Fi Zhilalil al Qur’an” jilid 1, Matabi’ Syuruq*. Depok: Gema Insani.

Ridhoul Wahidi, M. (2016). *Tafsir Ayat-Ayat Tarbawi*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.

Riska Setiawati, G. R. (2024, Juli 7). Membangun Keterampilan Sosial: Peran Olahraga Jasmani dalam Perkembangan Anak Sosial Anak Sekolah Dasar. *Indo Math Edu Intellectual Jurnal*, 5(3), 2728-2740.

Shihab, M. Q. (2022). *Tafsir Al-Misbah Jilid 5 :Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*. Jakarta: L: Lentera Hati.

Suherman, A. (2009, Oktober 13). Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani.

Universitas Pendidikan Indonesia, 3. Diambil kembali dari

[http://file.upi.edu/Direktori/JURNAL/PENDIDIKAN_DASAR/Nomor_12-](http://file.upi.edu/Direktori/JURNAL/PENDIDIKAN_DASAR/Nomor_12-Oktober_2009/PENGEMBANGAN_KURIKULUM_PENDIDIKAN_JASMANI.pdf)

[Oktober_2009/PENGEMBANGAN_KURIKULUM_PENDIDIKAN_JASMANI.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/JURNAL/PENDIDIKAN_DASAR/Nomor_12-Oktober_2009/PENGEMBANGAN_KURIKULUM_PENDIDIKAN_JASMANI.pdf)

Sutrisno Ahmad, A. S. (2011). *Ushul At Tarbiyah Wa at Ta,lim*. Ponorogo : Darussalam Press.

Tejasari. (2005). *Nilai Gizi Pangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Toho Cholik Mutohir, d. A. (2007). *Sport Development Indeks*. Jakarta: PT. Indeks.

Wahyudi, A. (2007). *Pendidikan Anak Perempuan di Masa Anak-anak*. Jakarta: Amzah.