



Guru Penjaskesrek Perlu Memahami Agama Islam: Integrasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pendidikan Jasmani

Salahudin, Rabwan Satriawan
Penjaskesrek, STKIP Taman Siswa
 e-mail: salahudin3009@email.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:
 Diterima: April 2021
 Disetujui: April 2021
 Dipublikasikan: April 2021

Keywords:
 Penjaskesrek; Pendidikan Agama Islam

Abstrak

Bangsa Indonesia memiliki kurikulum 13 yang merupakan perwujudan harapan kembalinya perilaku yang baik dalam diri generasi muda, Kurikulum ini menekankan pembentukan karakter. Sistem penyajian pelajaran dibuat integratif sehingga semua jenis pelajaran diintegrasikan dengan nilai-nilai moral agama, termasuk dalam pelajaran pendidikan jasmani. Penerapan Kurikulum 2013, terutama dalam pelajaran Penjaskesrek membutuhkan guru yang memiliki kompetensi baik secara jasmani dan rohani. Adapun metode penelitian kajian pustaka atau studi kepustakaan yaitu berisi teori-teori yang relevan dengan masalah – masalah penelitian, penelitian ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada guru penjas bahwa dia tidak hanya harus menguasai Penjaskesreknya, tetapi juga mampu mengintegrasikannya dengan nilai-nilai moral agama Islam dan memberikan motivasi kepada guru penjas agar mempelajari agama disamping ilmu tentang penjas itu sendiri. Guru Penjaskesrek perlu memahami konsep-konsep agama Islam yang berhubungan dengan Penjaskesrek agar dapat mengajarkan Penjaskesrek yang integratif, tepat pada sasaran pembentukan perilaku insan yang berjiwa cerdas secara jasmani dan rohani. Untuk mencapai kompetensi yang demikian. Pendidikan Agama Islam di perguruan tinggi pun menjadi mata kuliah yang penting bagi mahasiswa di fakultas-fakultas penjaskesrek. Untuk itu, integrasi Pendidikan Agama Islam dalam Penjaskesrek perlu dimulai sejak calon guru berada di perguruan tinggi, yaitu dengan memberikan perkuliahan pendidikan agama Islam yang tidak berdiri sendiri, tetapi integratif dengan Penjaskesrek supaya guru tidak hanya memberikan nilai olahraga saja, namun memberikan juga nilai-nilai agama yang baik sesuai dengan cita-cita bangsa dan agama.

Abstract

The Indonesian nation has a curriculum of 13 which is a manifestation of the hope of a return to good behavior in the younger generation. This curriculum emphasizes character building. The lesson presentation system is made integrative so that all types of lessons are integrated with religious moral values, including in physical education lessons. The implementation of the 2013 Curriculum, especially in the Physical Education and Physical Education lessons requires teachers who are competent both physically and spiritually. As for the research method of literature review or literature study, which contains theoretical theories relevant to research problems, this study aims to provide knowledge to Physical Education teachers that they must not only master their Penjaskesrek, but also be able to integrate them with Islamic moral values and provide motivation. to the Physical Education teacher to study religion in addition to the knowledge of Physical Education itself. Penjaskesrek teachers need to understand Islamic religious concepts related to Penjaskesrek so that they can teach an integrated Physical Education, right on the target of forming the behavior of human beings who are intelligent physically and spiritually. To achieve such competence. Islamic religious education in tertiary institutions is also an important subject for students in the Physical Education Faculties. For this reason, the integration of Islamic Religious Education in Penjaskesrek needs to start when prospective teachers are in college, namely by providing Islamic religious education courses that are

PENDAHULUAN

Bersamaan dengan cita-cita bangsa untuk mencerdaskan kehidupan bangsa lewat pendidikan, usaha meningkatkan keimanan dan ketakwaan, serta menanamkan nilai karakter yang mulia dalam diri peserta didik menjadi tujuan utama. Pendidikan nasional diharapkan mampu berperan maksimal dalam pembangunan bangsa dan karakter manusia Indonesia. Dalam kurikulum pendidikan nasional terbaru yaitu Kurikulum 2013, sistem penyajian pelajaran dibuat secara integratif, dalam arti semua jenis pelajaran diintegrasikan dengan nilai-nilai moral agama islam pada khususnya. Hal yang demikian pun terjadi pada pengajaran pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi.

Islam merupakan agama yang paling murni bagi umat penganutnya. Shalat dan puasa merupakan rukun islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap umat manusia. Dalam gerakan shalat mempunyai makna yang sangat luas. Ibadah puasa mempunyai peran yang sangat besar juga bagi kesehatan tubuh bagi yang mengerjakannya. Diajarkan agama Islam berolahraga merupakan anjuran bagi setiap umatnya, karena menurut sabda Rasulullah SAW, yang intinya setiap umat Islam dianjurkan untuk berolahraga yaitu memanah, berkuda dan berenang. Olahraga renang mempunyai manfaat yang sangat besar contohnya berenang dapat melatih paru – paru anda dan denyut jantung. Ibadah yang dilakukan oleh umat Islam seperti Shalat dan Puasa juga tidak kalah pentingnya bagi kehidupan umat Islam. Karena jika seseorang mengerjakan shalat dan puasa secara ikhlas, maka orang tersebut akan merasakan kesehatan jasmani dan rohani. (Yulinar and Kurniawan 2011)

Agama islam juga menganjurkan agar memilih makanan yang sehat, Allah berfirman dalam Al Quran, “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik (halalan thayyiban) dari apa yang terdapat di bumi...” (QS Al Baqarah 2: 168). Penghargaan terhadap tubuh erat kaitannya dengan kebersyukuran atas nikmat Allah berupa tubuh yang sempurna, “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia, dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS At Tin 95: 4). Dalam agama islam juga menganjurkan agar memelihara kebersihan alat reproduksi berkaitan dengan pendidikan seks. Dalam Islam, tuntunannya telah jelas bahwa alat reproduksi tidak hanya cukup dengan dibersihkan, tetapi juga dijaga dari perbuatan zina. “Sungguh beruntung orang-orang yang beriman. (Yaitu) orang-orang yang menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna. Dan, orang-orang yang menunaikan zakat. Dan, orang-orang yang menjaga kemaluan mereka...” (QS Al-Mu'minin 23: 1-5)”

Dari berbagai penjelasan di atas menunjukkan betapa besar hubungan antara Penjaskesrek dan pendidikan agama islam, Mengajarkan Penjaskesrek ada kalanya tidak dapat dipisahkan dari ajaran agama islam. Agama islam berperan memberikan suplemen bagi pengajaran Penjaskesrek, untuk membantu peserta didik menjawab pertanyaan yang mungkin sangat sering diajukan; untuk apa belajar

penjaskesrek dan dan berolahraga serta menjaga kesehatan? Maka dengan itu lewat mengintegrasikan pendidikan agama islam dengan Penjaskesrek, peserta didik akan mengetahui bahwa memiliki tubuh yang kuat dan sehat disenangi oleh Tuhan, bahwa menjaga tubuh tetap kuat dan sehat adalah bagian dari ibadah dan berpahala. Agama Islam dapat menjadi unsur yang memotivasi peserta didik untuk sungguh-sungguh mengikuti Penjaskesrek.

Pendidikan agama islam juga ada kalanya tidak dapat dipisahkan dengan Penjaskesrek. Ajaran agama islam pada dasarnya hanyalah teori. Meneladani perilaku Nabi Muhammad, misalnya dalam hal bersiwak/ membersihkan gigi, membutuhkan praktik membersihkan gigi, merapikan rambut, memotong kuku, dan membersihkan badan, yang itu berarti melakukan apa-apa yang diajarkan dalam Penjaskesrek. Contoh lain, mengamalkan kejujuran, sportifitas, lapangdada dan kerja sama yang diperintahkan oleh Tuhan membutuhkan praktik dan itu dapat dilakukan lewat Penjaskesrek, misal ketika peserta didik melakukan permainan atau pertandingan dan mereka didorong untuk sportif/ tidak curang, menerima kekalahan dan kerja dalam bermain.

Adapun yang menjadi persoalan dunia pendidikan sekarang adalah bagaimana secara nyata mengintegrasikan atau menggabungkan, dua hal yang sedikit berbeda ini, antara Penjaskes dan Pendidikan agama islam, dan menerapkannya di lapangan. oleh para praktisi pendidikan, Penjaskesrek dan Pendidikan agama islam tidak dapat dipelajari secara terpisah, melainkan harus secara aktif dicari bagaimana hubungannya yang konstruktif dan bermanfaat. Pendidikan agama islam yang merupakan mata kuliah pendukung di perguruan tinggi bagi para mahasiswa di fakultas penjaskesrek tidak bisa lagi dipandang sebagai mata kuliah yang hanya bermanfaat bagi diri mahasiswa itu sendiri, tetapi sesungguhnya sangat bermanfaat bagi diri anak-anak dan remaja yang akan mereka didik di masa depan. Bahkan sesungguhnya, begitulah tujuan pendidikan agama, yaitu bagaimana moral dan agama yang diajarkannya mampu mewarnai kehidupan di luar agama, atau dengan kata lain menyentuh dimensi eksperiensial dari keberagamaan, sehingga agama tidak lagi menjadi perkara yang eksklusif, tetapi nyata menjadi rahmat bagi seluruh alam semesta ini.

Penelitian ini akan memberikan pemahaman dan penekanan kepada semua pihak betapa pentingnya nilai agama islam dalam dunia pendidikan dikeranakan itu merupakan cita-cita bangsa dan agama dalam membentuk manusia yang cerdas dan berakhlak mulia, seorang akademisi wajib memiliki ilmu agama sebab agama adalah norma kehidupan yang harus dipegang oleh semua orang agar menciptakan kemakmuran dan kesejahteraan serta kebahagiaan hidup. pembinaan prestasi olahraga meliputi: 1) kebijakan Pemerintah dalam pembinaan olahraga prestasi di Kabupaten Tebo belum relevan dengan kebutuhan pengcab dan atlet, 2) kebijakan Pemerintah dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga prestasi di Kabupaten Tebo belum relevan dengan kebutuhan pengcab dan atlet, 3) kebijakan Pemerintah dalam manajemen organisasi olahraga prestasi di Kabupaten Tebo belum relevan dengan kebutuhan pengcab dan atlet, 4) kebijakan Pemerintah dalam penganggaran dana pembinaan belum relevan dengan kebutuhan cabor dan atlet,

5)kebijakan Pemerintah dalam pemberian penghargaan belum relevan dengan keinginan pencab dan atlet(Prasetyo, Damrah, and Marjohan 2018).

Agama dan penjas merupakan satu kesatuan yang harus di berikan kepada guru penjas karena nilai penjas dan agama selalu berkaitan seperti yang menjadi tujuan penjas adalah membuat diri seseorang menjadi sehat dan dalam islam sangat menganjurkan hidup sehat.Menjawab dari berbagai persoalan pendidikan, tulisan ini dibuat dengan tujuan memberikan pemahaman tentang beberapa topik dalam dunia penjaskesrek dan ajaran agama Islam kepada para akademisi maupun praktisi Penjaskesrek, dosen, mahasiswa maupun para guru penjaskesrek.

METODE

Studi pustaka menempati posisi yang sangat penting dalam penelitian. Walaupun sebagian orang membedakan antara riset kepustakaan dan riset lapangan, akan tetapi keduanya memerlukan penelusuran pustaka. Ada perbedaan yang melekat pada riset kepustakaan dengan riset lapangan, perbedaannya yang utama adalah terletak pada tujuan, fungsi atau kedudukan studi pustaka dalam masing-masing penelitian tersebut. Riset lapangan, penelusuran pustaka sebagai langkah awal dalam rangka untuk menyiapkan kerangka penelitian yang bertujuan memperoleh informasi penelitian sejenis, memperdalam kajian teoritis.(Informasi and 2014 2011)

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Langkah-langkah penelitian kepustakaan yang dilakukan meliputi: 1) memiliki ide umum mengenai topik penelitian, 2) mencari informasi yang mendukung topik, 3) pertegas fokus penelitian, 4) mencari dan menemukan bahan bacaan yang diperlukan dan mengklasifikasi bahan bacaan, 5) membaca dan membuat catatan penelitian, 6) mereview dan memperkaya lagi bahan bacaan, dan 7) mengklasifikasi lagi bahan bacaan dan mulai menulis. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi.(Arfiani Yulia Aminati 2013).

Studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan tinjauan pustaka ke perpustakaan dan pengumpulan bukubuku, bahan-bahan tertulis serta referensi-referensi yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Studi kepustakaan juga menjadi bagian penting dalam kegiatan penelitian karena dapat 31 memberikan informasi tentang modal sosial bank plecit secara lebih mendalam(Sapti 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang tidak hanya mengembangkan kemampuan jasmani, tetapi juga dapat mengembangkan aspek-aspek intelektual, sosial emosi, dan watak sebagaimana diilustrasikan pada gambar 4 atau dengan perkataan lain pendidikan jasmani sesungguhnya sarat dengan muatan pendidikan karakter. Hal ini selaras dengan definisi pendidikan jasmani yang penulis lansir dari dua sumber. UNESCO menyatakan bahwa "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota Vol. No. / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) Tahun

masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, dan pembentukan watak” Definisi lain sebagaimana tertuang dalam Kepmendikbud nomor 413/U/1987 dinyatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.(Pendidikan, Mani, and Olahraga, n.d.)

Pemahaman Agama Islam Dalam Pendidikan Kesehatan

Agama Islam datang dengan tujuan memelihara jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan umat manusia. Pemeliharaan atas jiwa, akal dan jasmani serta rohani sangat berkaitan dengan kesehatan sehingga Islam pun menjadi agama yang kaya akan tuntunan untuk hidup sehat ungkapan Shihab “Ada dua istilah yang biasa digunakan untuk menunjuk tentang kesehatan dalam pandangan Islam, “*sehat wal afiat*”. Sekalipun sering dipersamakan, kedua kata tersebut memiliki makna yang berbeda. Jika sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, afiat berarti “perlindungan Allah akan hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya” Konsekuensi dari dua hal tersebut adalah untuk mencapai kesehatan, yang perlu dilakukan tidak hanya menjaga kondisi fisik agar tetap baik, tetapi juga dengan mengindahkan petunjuk-petunjuk Tuhan dalam kehidupan (Shihab 2013).

Kesehatan Fisik

Kesehatan adalah modal penting untuk menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari, terhadap nikmat Allah yang yang diberikan kepada hambanya, manusia akan sulit melakukan rutinitas yang menuntut kekuatan dan ketahanan fisik, suatu paradigma dalam masyarakat sekarang telah mulai bergeser, dari upaya kuratif (mengobati) menjadi upaya kesehatan preventif (mencegah). Kesehatan adalah merupakan anugerah Allah yang sangat mahal harganya, pernahkah kita bertanya berapa harga satu ginjal yang dimiliki oleh manusia? ada yang menawarkan 2 milyar, 3 milyar dan seterusnya, sementara Allah memberikannya tanpa syarat, kita sebagai manusia hanya perlu (Khairul Anam 2016).

Sehat merupakan suatu kondisi yang ingin dimiliki oleh setiap individunya. Sehat tidak hanya dalam keadaan fisik, namun juga sehat secara mental dan sehat secara sosial. Tidak hanya meliputi kebebasan dari suatu penyakit, namun juga sehat meliputi keadaan psikis dari seseorang. Sehat pada umumnya mempengaruhi perilaku manusia, begitu pula sebaliknya, perilaku seseorang juga akan dapat mempengaruhi kesehatan orang tersebut. Perilaku merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh seseorang baik yang secara sadar mau pun secara tidak sadar. Perilaku seseorang dapat mempengaruhi keadaan kesehatan seseorang itu sendiri. Perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik dan lebih sejahtera. Salah satunya adalah dengan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebaiknya diterapkan setiap saat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengetahuan. Menurut beberapa penelitian, jika pengetahuan seseorang baik, maka Perilaku Hidup Bersih dan Sehatnya juga akan menjadi baik, dan akan berdampak baik pula untuk kehidupannya(Adliyani 2015).

Di zaman ini banyak sekali merebak kasus –kasus gangguan kesehatan jiwa mental dan fisik manusia, jenis dan bentuknyapun beraneka ragam, ada penyakit yang timbul yang penyakit itu belum pernah timbul sebelumnya, tentu manusia dengan daya dan upayanya untuk mengobati penyakit yang menimpa diri mereka, banyak harta yang sudah dikorbankan untuk upaya kesembuhan, jumlah rumah sakit dan klinik dari hari kehari semakin bertambah jumlahnya dari jumlah yang banyak itu, rumah sakit maupun klinik itu selalu penuh, dan penyakit pula semakin merajalela dan terus bertambah banyak, penaykitnya semakin variatif, bahkan boleh dikatakan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan tehnologi kedokteran, dari mulai penyakit infeksi sampai pada penyakit non infeksi/penyakit metabolic yang dari hari kehari semakin banyak sekali kasusnya, usia rata-rata orang yang terjangkit penyakit metabolic contoh, stroke, diabetes mellitus, jantung koroner diusia mudapun banyak yang terjadi . Muslim yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada muslim yang lemah kekuatan tubuh hanya bisa diperoleh dengan kesehatan dan kekuatan fisik, kesehatan adalah sesuatu yang sering kita mintak kepada Allah dalam setiap kali kita berdo'a, Rasulullah maunusia terbaik yang menyampaikan risalah Allah kepada hambanya, telah banyak memberikan inspirasi dalam hadis-hadisnya, mengakji petunjuk Rasulullah s.a.w, sepertinya kita membuka lading ilmu pengetahuan yang sangat menarik untuk di telaah lebih lanjut secara ilmiah tentang kesehatan Rasulullah bagaimana hidup sehat Rasulullah itu.

Ibadah dan Kesehatan

Dalam Agama Islam, ibadah adalah sesuatu yang diwajibkan dan ia mengandung banyak hikmah dan manfaat bagi kehidupan manusia, baik bagi kesehatan jiwa, raga, maupun sosial (Elzaky 2011) Sebagai contoh, salat sebagai tiang agama diyakini dapat mengokohkan dan melindungi masyarakat dari perbuatan keji dan munkar (mengonsumsi miras dan narkoba, melakukan sex bebas, merokok, dan sebagainya), sementara zakat secara khusus berfungsi membersihkan jiwa manusia dari sifat-sifat asosial (penyakit hati, seperti kikir dan tidak peduli pada sesama, iri, dengki, dendam, dan benci). Diketahui adanya hubungan yang erat antara jiwa dan raga. Karena itulah ibadah yang merupakan metode penyucian jiwa juga menjadi metode menyehatkan raga.

- ❖ Aspek Medis dari Shalat Ibadah shalat memiliki kedudukan yang sangat besar dalam ajaran Agama Islam. Secara psikologis shalat bermanfaat menciptakan kesehatan dan ketenangan jiwa, benteng diri dari perbuatan keji dan mungkar. Shalat dalam setiap gerakannya mengandung manfaat bagi tubuh karena shalat bisa dikatakan juga olahraga jasmani dan olahraga rohani. Wudhu yang dilakukan sebelum shalat untuk maksud menyucikan diri tubuh bermanfaat membersihkan anggota-anggota tubuh (seperti mulut, hidung, tangan, dan telinga) dari kotoran yang dapat menyebabkan sakit. Air dingin yang digunakan untuk berwudhu bermanfaat membangkitkan sel-sel saraf dan meningkatkan sistem peredaran darah. Selain itu wudhu pun dapat meredakan amarah, kesedihan, dan kegelisahan.

❖ Aspek Medis dari Zakat

Zakat adalah ibadah personal yang bernilai sosial yang disyariatkan dalam Agama Islam untuk

mengatur dan menciptakan kesejahteraan kehidupan sosial serta menyeimbangkan kehidupan ekonomi masyarakat. Zakat sebagai perilaku memberi merupakan obat bagi berbagai penyakit, terutama penyakit jiwa. Zakat melatih diri untuk memiliki karakter jujur, terpercaya, memikirkan kepentingan sosial, saling menyayangi, dermawan, dan rela berkorban. Zakat pun meningkatkan kekebalan tubuh lewat reaksi bahagia yang muncul setelah perilaku memberi/ melakukan kebaikan dari menolong orang lain yang kesusahan.

❖ **Aspek Medis dalam Puasa**

Ibadah puasa merupakan media untuk mensyukuri nikmat dengan jalan menahan/ mengendalikan nafsu seperti makan dan minum. Rasa lapar telah dikenal sebagai sarana untuk menyembuhkan aneka penyakit lewat mekanisme pengistirahatan organ tubuh dan peningkatan metabolisme tubuh. Puasa dapat mengeluarkan materi tubuh yang berlebihan (lemak) dan memperbarui sel-sel tubuh, memperbaiki fungsi pencernaan dan pembuangan. Dan bahkan nabi Muhammad pernah mengatakan” berpuasalah supaya kamu sehat” dari perkataan tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa puasa membuat orang sehat.

manfaat puasa dalam perspektif kesehatan, diantaranya: Puasa merupakan cara yang terbaik untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi. Karena ketika berpuasa, zat beracun yang tersimpan berpindah ke hati dalam jumlah besar. Disanalah zat-zat tersebut mengalami oksidasi (peristiwa pelepasan elektron, baik melibatkan oksigen ataupun tidak) dan bisa dimanfaatkan dengan mengeluarkan unsur racun dari zat-zat tersebut. Maka hilanglah racun yang ada dan langsung dikeluarkan dari tubuh melalui saluran pembuangan. Maka dari itu Allah Swt. mensyariatkan puasa pada waktu siang bukan pada waktu malam, dari mulai terbit fajar hingga terbenam matahari, ini merupakan waktu-waktu seseorang sangat aktif, dimana proses kerja tenaga yang tersimpan dalam bentuk lemak dan glikogen juga terjadi di siang hari. Maka pada waktu inilah terjadi penaikan glukosa yang tersimpan dalam hati pada tubuh yang merupakan makanan yang paling baik bagi otak (Ulfah Z 2016).

❖ **Al Quran dan Kesehatan**

Al Quran dikenal sebagai penyembuh. Membaca Al Quran dinilai sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Suara/ lantunan ayat Al Quran berpengaruh pada sel-sel tubuh, jantung, dan kulit; mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan, dan menyembuhkan tubuh dan jiwa. Lantunan Al Quran membawa efek menenangkan pendengarnya, melambatkan gelombang otak, dan mendamaikan jiwa, sehingga kondisi jiwa menjadi lebih baik. Rasa tenang tersebut pun mempengaruhi sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh terlindungi dari penyakit. Dalam surat al-Isra’ ayat 82, Allah Swt berfirman: *“dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi obat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”.*(QS. AL—Isra’;82), Dalam ayat diatas jelas sekali bahwa al-qur’an diturunkan menjadi obat bagi semua makhluk hidup sebab dengan bacaan dan petunjuk Al-Qur’an manusia bisa hidup sehat bisa lewat bacaan atau petunjuk seperti

rukya.

Peran ajaran dan pemikiran islam dalam bidang kesehatan di era globalisasi sangatlah penting. pemikiran atau ajaran agama tidak boleh terpisahkan dalam proses pendidikan agar pendidikan kesehatan yang diperoleh dapat diaplikasikan sesuai dengan pendidikan melalui pendekatan agama. Islamic Health Education Centere (IHEC) sebagai sarana menjadi manusia yang taqwa kepada Tuhan melalui pendekatan pendidikan kesehatan dengan konsep pengenalan terhadap ilmu islam didunia kesehatan, pengkajian ayat dan sunnah yang berkaitan dengan kesehatan, yang kemudian diimplimentasikan ke dalam bidang yang dipilih, serta menerapkan ilmu yang didapat ke dalam kehidupan sehari-hari(Saraswati Dian Ihdinasti; Nurfitriani, Nurfitriani 2014).

Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran Pcnjaskesrek.

Kita sering memahami bahwa pendidikan itu merupakan proses yang berkaitan dengan pencapaian tujuan: (1) proses pemberdayaan (empowerment), agar individu menjadi lebih berdaya dari lemah menjadi kuat dalam menghadapi keadaan atau situasi dengan memberikan wawasan dan keterampilan (life skill); (2) proses pencerahan (enlightment) dan penyadaran (conscientization), yaitu dengan memberikan pencerahan melalui dibukanya wawasan tentang pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak sadar menjadi sadar akan potensi yang dimiliki dan lingkungannya; (3) proses memberikan motivasi dan inspirasi, agar individu tergerak untuk bangkit dan berperan sesuai dengan bakat dan kemampuannya berdasarkan inspirasinya sendiri, bukan karena dibangkitkan oleh orang lain; (4) proses mengubah perilaku, yaitu dengan menanamkan nilai-nilai yang ideal yang tidak bertentangan dengan budaya masyarakat, sehingga individu dapat berperan sesuai dengan ilmu dan nilai yang diperolehnya.(Suwardani 2020)

Pendidikan karakter sebenarnya dilakukan di sekolah-sekolah sejak lama, khususnya melalui implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskesrek). Penjaskesrek sebagai suatu disiplin ilmu merupakan sub-sistem dari pendidikan nasional diruntuf fampil sebagai kunci dalam pengembangan sumber daya manusia (SDW, yaitu manusia yang memiliki, keterampilan dan kepribadian yang sesuai dengan pembangunan. Perljasorkes memanfaatkan jistik unkh mengembangkan keutuhan manusia, melalui Jistik aspek mental dan emosional pun terkemuka sehingga menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan roh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian olahraga (sport). Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga fertenru yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik Penjaskesrek yang diarahkan dengm baik peserta didik akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian senggang, terlibat dalam aktivitas yang konduksi untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Menumbuhkan budaya kesolehan sosial berdasarkan nilai-nilai sportivitas, kejujuran, kreativitas, kedisiplinan.(Khaidir 2012)

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani (Penjas) hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “Developmentally Appropriate Practice” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak,

dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian, tugas ajar tersebut disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis, sosial, maupun keterampilannya. Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk mengembangkan nilai-nilai kesehatan, kebugaran jasmani dan nilai-nilai afektif sepanjang hayat. Nilai-nilai afektif seperti kejujuran, fair play, sportif, empati, simpati, berbicara santun, sikap mental yang baik, bisa dikenali sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani dan olahraga. Setelah mempelajari buku ini, diharapkan: 1. Guru memahami tentang pengertian dan esensi pembelajaran Penjas berbasis karakter. 2. Guru dapat memahami esensi pembelajaran Penjas yang berkaitan dengan tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi pembelajaran. (Purwanto and Susanto 2018).

Filosofi Olahraga Dan Islam

Olahraga merupakan kebutuhan hidup setiap manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga rutin seminggu 3 kali minimal akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain berguna bagi pertumbuhan kepada perkembangan jasmaninya, manfaat lainnya yaitu berpengaruh kepada perkembangan rohaninya, pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerjaalat-alat tubuh, sehingga peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur dan menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.. Apabila pelaksanaan olahraga itu berubah, maka hukum berolahraga juga berubah sesuai dengan stuasi dan kondisi dari orang yang melakukannya dan pelaksanaan olahraga itu sendiri. (Yulinar and Kurniawan 2011).

filosafat pendidikan jasmani adalah sebuah pemikiran yang mendalam tentang pendidikan jasmani yang tujuannya mengarahkan guru pendidikan jasmani dalam mengambil keputusan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani guna mencapai tujuan pembelajaran (Purwanto and Susanto 2018)

Ada paradikma atau berpikir seseorang bahwa agama Islam “mengharamkan” olahraga sehingga negara-negara berpenduduk mayoritas Muslim, tidak memiliki prestasi menonjol di bidang olah raga. Padahal, sesungguhnya tidak demikian. Nabi Muhammad saw, menurut sebuah hadis riwayat Imam Bukhari, menganjurkan para sahabatnya (termasuk seluruh umat Islam yang harus mengikuti sunnahnya) agar mampu menguasai bidangbidang olahraga. Terutama berkuda, berenang, dan memanah. Tiga jenis olah raga yang dianjurkan Nabi Muhammad saw itu, dapat dianggap sebagai sumber dari semua jenis olah raga yang ada pada zaman sekarang. Ketiganya, mengandung aspek kesehatan, keterampilan, kecermatan, sportifitas, dan kompetisi. Islam sangat memperhatikan kesehatan sebab kesehatan merupakan hak asasi manusia dan kebutuhan yang harus dimiliki oleh

Vol. No. / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) Tahun

masingmasing manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia dikarenakan Islam adalah agama yang sempurna lagi menyeluruh.

Pertemuan Antara Spiritualitas, Agama Dan Olahraga

Bidang agama-olahraga mengangkat persoalan-persoalan yang beragam, seperti: 1) pengaruh ibadah pada performa olahraga, 2) pengaruh keberagamaan pada etika dan moral atlet, 3) pengalaman religius dalam aktivitas fisik dan olahraga, 4) keberagamaan dan perilaku menyimpang dalam olahraga, 5) pengaruh agama pada partisipasi olahraga, dan 6) keberagamaan/ religiositas atlet (Di and Studi 2014). Peran penting agama dalam peningkatan performa olahraga etika dan moral atlet, peran agama sebagai faktor protektif/ pencegah perilaku menyimpang dalam olahraga, peran pengalaman religius dalam olahraga, dan keberagamaan/ religiositas atlet. Persoalan saat ini adalah minimnya ketertarikan pada bidang baru yang bersifat interdisipliner ini

PENUTUP

Berdasarkan berbagai pemaparan di atas, maka bisa mengajukan bahwa eksplorasi ke arah pengintegrasian ilmu-ilmu yang diajarkan kepada peserta didik adalah perlu. Maka dari itu perlu seorang pendidik ada baiknya memiliki pengetahuan yang luas atau multidisipliner, minimal untuk mendukung keberhasilan pengajaran mata pelajaran yang menjadi bidang keahlian utamanya. Terkhusus pada mata pelajaran Penjaskesrek, sangat mungkin untuk dilakukan pengintegrasian dengan pendidikan agama islam, terutama karena kedua mata pelajaran tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu menciptakan pribadi yang sehat secara jasmani dan rohani agar bisa melakukan ibadah kepada Tuhan secara sempurna.

Integrasi pendidikan agama islam dalam Penjaskesrek ini nilai mengandung nilai lebih, yaitu memperkaya Penjaskesrek dengan wawasan yang motivatif dan inspiratif. Agama menjadikan Penjaskesrek bernilai lebih, tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi merupakan aktivitas yang bermakna sebagai sarana mengembangkan aspek spiritual peserta didik dan mendekatkannya kepada Tuhan, demi menjadi manusia yang berilmu, beriman dan bertakwa, serta berakhlak mulia dalam menjalankan kehidupan yang serba moderen ini.

Kemudian yang terpenting bagi pendidik adalah *pertama*, memiliki wawasan yang cukup tentang bagaimana agama islam memandang Penjaskesrek. Wawasan inilah yang berguna memperkaya penjelasan-penjelasan ketika mengajarkan Penjaskesrek. Seorang guru atau calon guru Penjaskesrek perlu belajar agama islam dengan tujuan tentu bukan untuk menjadikan dirinya ahli agama, melainkan untuk meluaskan wawasan dirinya dan membentuk pribadi yang beriman dan bertaqwa sesuai dengan cita-cita bangsa dan hakikat kehidupan manusia. Kedua, menerapkan pengetahuan atau pemahamannya dalam kehidupan dengan berusaha sedikit demi sedikit memasukkan unsur religius atau spritual ke dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Kedua, menerapkan pengetahuan atau pemahamannya dalam kehidupan dengan berusaha sedikit demi sedikit memasukkan unsur religius atau spritual ke dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Zaraz Obella Nur. 2015. "Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat." *Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja Yang Sulit Bergaul Setelah Menjalani Pelatihan Keterampilan Sosial* 4 (7): 109–14.
- Arfiani Yulia Aminati, Budi Purwoko. 2013. "RESOLUSI KONFLIK INTERPERSONAL Arfiani Yulia Aminati Abstrak." *Bk Unesa* 03 (2009): 223–25.
- Di, Kesehatan, and Indonesia Studi. 2014. "Prospek Penelitian Agama Dalam Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Di Indonesia: Studi Literatur." *Journal of Physical Education Health and Sport* 1 (1): 23–27. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3008>.
- Elzaky, J. 2011. *Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*.
- Informasi, N Harahap - Iqra': Jurnal Perpustakaan dan, and undefined 2014. 2011. "Penelitian Kepustakaan" 0 (01): 36–39.
- Khaidir, Afriva. 2012. "Pendidikan Karakter (Sebuah Refleksi Pendekatan Dalam Ilmu Sains." Khairul Anam. 2016. "Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016." *Pendidikan PHBS Dalam Perspektif Islam* 3 (1): 67–78.
- Pendidikan, Guru, I A Mani, and D A N Olahraga. n.d. "G"nr"il," no. il.
- Prasetyo, Dian Estu, Damrah Damrah, and Marjohan Marjohan. 2018. "Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga." *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 1 (2): 32–41. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.132>.
- Purwanto, Sugeng, and Ermaawan Susanto. 2018. *Nilai-Nilai Karakter Dalam Pendidikan Jasmani*.
- Santoso, Nurhadi. 2011. "Peran Guru Pendidikan Jasmani" 8 (April): 71–80.
- Sapti, Mujiyem. 2019. "Modal Sosial Bank Plecit Di Kabupaten Gunungkidul Povinsi Daerah Istimewa Yogyakarta." *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)* 53 (9): 1689–99.
- Saraswati Dian Ihdinasti; Nurfitriani, Nurfitriani, Kameriah; Nur Aprilia. 2014. "Islamic Health Education Centre: Sarana Pendidikan Ilmu Kesehatan Berbasis Al-Quran Untuk Indonesia Sehat Berkarakter Di Era Globalisasi." *Jurnal Pena* 1 (Vol 1, No 2 (2014)): 109–18.
- Shihab, Quraish. M. 2013. *Wawasan Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas. Pelbagai Persoalan Umat*.
- Suwardani, Ni Putu. 2020. *"Quo Vadis" Pendidikan Karakter Dalam Merajut Harapan Bangsa Yang Bermanfaat. UNHI Press*.
- Ulfah Z. 2016. "Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan." *Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan Skripsi*, Fakultas Ushuluudin dan Studi Islam Universitas Is.
- Yulinar, and Erizal Kurniawan. 2011. "Sports in Islamic Views." *Muslim Sehat* 1 (1): 9–11.