

## **PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI SARANA PEMBENTUKAN KARAKTER DI MA'HAD AL-JAMI'AH UIN-SU: TELAAH AI-QUR'AN DAN HADIS**

Idris Siregar

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

[idrissiregar@uinsu.ac.id](mailto:idrissiregar@uinsu.ac.id)

### **ABSTRAK**

Pendidikan jasmani di Ma'had al-Jami'ah UIN-SU bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menjadi sarana efektif pembentukan karakter Islami berbasis nilai-nilai Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW. Melalui kegiatan seperti badminton, senam, dan lari pagi, mahasiswa diajarkan kedisiplinan, kerja sama, tanggung jawab, dan pengendalian emosi sesuai tuntunan Islam. Landasan utama pendidikan ini adalah sabda Nabi, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah" (HR. Muslim), yang menekankan pentingnya keseimbangan fisik dan spiritual. Pendekatan berbasis hadis ini juga mengintegrasikan nilai ukhuwah Islamiyah, penghormatan terhadap waktu, dan kesadaran menjaga tubuh sebagai amanah Allah SWT. Dengan pembinaan ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh manfaat jasmani, tetapi juga terlatih mengelola aspek mental, spiritual, dan sosial, menciptakan generasi muslim yang sehat, kuat, dan berkarakter mulia.

**Kata kunci:** Al-Qur'an, Hadis, Pendidikan Jasmani, Karakter.

### **Abstract**

Physical education at Ma'had al-Jami'ah UIN-SU aims not only to improve physical fitness but also serves as an effective platform for cultivating Islamic character based on the values of the Qur'an and the hadith of Prophet Muhammad (peace be upon him). Through activities such as badminton, aerobics, and morning runs, students are instilled with discipline, teamwork, responsibility, and emotional control in accordance with Islamic teachings. The cornerstone of this education lies in the Prophet's saying: "*A strong believer is better and more beloved to Allah than a weak believer*" (Narrated by Muslim), which underscores the significance of maintaining physical and spiritual balance. This hadith-centered approach also integrates the principles of *ukhuwah Islamiyah* (Islamic brotherhood), time management, and the awareness of preserving the body as a trust from Allah. This program ensures that students not only benefit physically but also develop mental, spiritual, and social skills, creating a generation of Muslims who are healthy, strong, and of exemplary character.

**Keywords:** Qur'an, Hadith, Physical Education, Character.

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk karakter individu yang seimbang, baik dari segi fisik, mental, maupun spiritual. Dalam Islam, aspek pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga untuk memperkuat iman dan ketakwaan kepada Allah SWT. Nabi Muhammad SAW, sebagai teladan utama umat Islam, memberikan perhatian besar terhadap aktivitas fisik yang bermanfaat, sebagaimana tercermin dalam berbagai hadis yang mengajarkan pentingnya menjaga

kesehatan tubuh, seperti sabdanya, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah" (HR. Muslim).

Di lingkungan Ma'had al-Jami'ah UIN-SU, pendidikan jasmani menjadi salah satu bagian integral dari pembinaan mahasiswa. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk karakter yang disiplin, tangguh, dan bertanggung jawab sesuai dengan nilai-nilai Islam. Pendidikan jasmani yang berlandaskan hadis Nabi memiliki potensi untuk membangun kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan ruhani dalam kehidupan sehari-hari.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pendidikan jasmani di Ma'had al-Jami'ah UIN-SU dapat berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter melalui pendekatan nilai-nilai yang terkandung dalam hadis Nabi Muhammad SAW. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendidikan jasmani yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berorientasi pada pembentukan karakter islami.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, di mana pendekatan ini yaitu melihat dan mendengar lebih dekat dan terperinci penjelasan dan pemahaman individual tentang pengalaman-pengalamannya. Penelitian ini dilakukan di Ma'had Al-Jami'ah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi secara mendalam, peneliti juga ikut berpartisipasi dalam objek yang diteliti dengan informan kunci yaitu Musyrif dan Musyrifah sebagai pendidik yang berpengaruh untuk membentuk Pendidikan Jasmani Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Di Ma'had Al-Jami'ah UIN-SU, mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah UIN-SU sebagai subjek yang diteliti dan informan pendukung lainnya adalah Ustaz Pimpinan Ma'had Al-Jami'ah UIN-SU. Adapun Sumber data primer yang digunakan diantaranya adalah Musyrif, Musyrifah, dan Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah UIN-SU, sedangkan data sekunder adalah seluruh sumber yang memiliki kriteria dengan sumber yang ada. Teknik pengelolaan data yakni menggunakan teknik triangulasi analisis data yang dilakukan dengan menggunakan analisis model Miles dan Huberman, yakni pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## KAJIAN TEORI

### A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah untuk mendorong dan mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, membiasakan pola hidup yang sehat dan membentuk karakter seperti mental, spiritual, emosional dan sosial seseorang dalam mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan membina kehidupan yang sehat untuk perkembangan dan pertumbuhan jasmani, emosional, sosial dan mental yang selaras dan seimbang.<sup>1</sup>

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan pendidikan yang banyak menggunakan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara keseluruhan kepada individu, baik terhadap fisik, mental dan emosional. Pendidikan jasmani meliputi gerak dari berbagai rangkaian, mulai dari gerak yang mendasar hingga gerak yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mencapai suatu tujuan. Pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan suatu istilah yang memiliki banyak makna.<sup>2</sup>

Pendidikan jasmani pada umumnya merupakan aktivitas fisik yaitu *physical education is education of and through movement*. Kata-kata tersebut memiliki tiga definisi yaitu: *education* (pendidikan), *through and of* (melalui dan tentang), *movement* (gerak). Proses pendidikan jasmani tentunya memiliki tujuan yang ingin dicapai. Tujuannya yaitu untuk mencapai perkembangan kemampuan siswa. Adapun beberapa aspek yang harus di capai oleh siswa dalam pendidikan jasmani yaitu seperti aspek perkembangan fisik siswa dimana siswa harus beraktivitas menggunakan fisiknya, aspek perkembangan gerak yang mana ini akan melatih perkembangan keterampilan gerak siswa, aspek perkembangan mental yaitu siswa akan berkembang dalam berfikir. Hal ini akan didapatkan siswa dalam pendidikan jasmani. Selain itu ada juga aspek sosial yang berhubungan dengan kemampuan siswa untuk berinteraksi dengan masyarakat sama juga dengan pendidikan secara umum.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Pratiwi, E, Dkk. (2020). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bening Media Publishing.

<sup>2</sup> Alif, M. N, & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press

<sup>3</sup> Ginanjar, A. (2019). The Effects of Personalized System for Instruction Learning Model on Vocational School Students' Motivation. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 4 (1). 32-36.

Menurut Margono Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah pendidikan yang memainkan permainan dan olahraga sebagai pemicu aktivitas jasmani untuk memperbaiki seluruh unsur kehidupan mental, emosional, spiritual dan emosional.<sup>4</sup> Komponen yang mendasar dari pendidikan jasmani adalah gerak. Gerakan sebagai alat pengajaran dalam pendidikan jasmani untuk mendampingi dan membantu siswa mencapai potensi penuhnya.

Tokoh-tokoh pendidikan jasmani juga memiliki beberapa pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani di antaranya yaitu:

1. Cholik Mutohir (1992)

Olahraga adalah proses yang sistematis dan berupa kegiatan atau usaha untuk mendorong dan mengembangkan serta membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang maupun sekelompok orang dalam membentuk permainan, pertandingan perlombaan, dan kegiatan jasmani dengan penuh semangat dan keseriusan untuk menggapai suatu kemenangan dan prestasi dalam rangka membentuk manusia bangsa Indonesia yang berkualitas sesuai dengan Pancasila.

2. Nixon and Cozens (1963)

Berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah fase dari seluruh proses pendidikan yang memiliki hubungan dengan kegiatan yang melibatkan respon otot yang giat dan juga berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan dari respon tersebut kepada individu.

3. Dauer dan Pangrazi (1989)

Berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah fase dari program pendidikan yang memberikan kontribusi kepada anak melalui pengalaman gerak agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan utuh. Pendidikan jasmani juga diartikan sebagai pendidikan berupa gerak yang harus dilakukan secara tepat agar gerakan tersebut memiliki makna bagi anak.<sup>5</sup>

Adapun dasar dalam pendidikan jasmani dapat dilihat dari beberapa perspektif diantaranya yaitu:

---

<sup>4</sup> Mappaompo, A, Dkk. (2023). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Pekalongan: PT. Nasya Exspanding Management.

<sup>5</sup> Tetikay, R, (2019). Perbandingan Sistem Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia Dengan India. *Jurnal Manajemen Sains*.

## 1. Biologis

Secara biologis pendidikan jasmani penting untuk dilakukan setiap manusia karena manusia harus aktif untuk menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya. Oleh karena itu manusia harus menyadari aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupannya. Jika tidak, maka produktivitas, efektifitas dan kesehatannya akan menurun. Maka perlu adanya pendidikan jasmani yang baik disekolah agar mereka dapat menyadari pentingnya menjaga kemampuan biologis untuk masa yang akan datang.<sup>6</sup>

## 2. Psikologis

Pendidikan jasmani penting untuk menjaga keseimbangan mental, karena Saat berolahraga siswa dapat menurunkan stres yang dialaminya dengan perasaan senang yang meningkatkan emosi bahagianya. Olahraga juga dapat mengembangkan pengenalan diri, pengaturan emosi dan keterampilan kognitif. Hal ini dapat membantu siswa saat memecahkan masalah dalam permainan ketika berolahraga.<sup>7</sup>

Olahraga dapat membuat perubahan pada tubuh berdasarkan jenis dan intensitas serta rentang waktu olahraga yang dilakukannya. Kushartanti mengatakan secara umum ketika seseorang melakukan olahraga dengan teratur dan menggunakan takaran yang pas, maka akan menyebabkan perubahan-perubahan seperti:

### 1) Perubahan kepada jantung

Jantung akan semakin besar dan kuat yang menyebabkan denyutan yang kuat dan daya tampung yang besar. Hal tersebut akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan begitu jantung tidak perlu berdenyut terlalu sering. Jika sering berolahraga, rata-rata jantung akan berdenyut 60 kali permenit sedangkan orang yang jarang berolahraga rata-rata denyut jantungnya 80 kali per menit.

---

<sup>6</sup> Safwan, E. (2022). Fungsi Landasan Ilmiah Dalam Pendidikan Jasmani. *Economica Didactica*. 3 (1). 1-11.

<sup>7</sup> Sari, M. & Haris, M. (2023). Penanaman Nilai-Nilai Agama Islam Dalam Pembentukan Karakter dan Etika Siswa di Tingkat Sekolah Dasar. *Al-Mujahadah: Islamic Education Journal*. 1 (1). 54-71

2) Perubahan terhadap pembuluh darah

Olahraga dapat mengurangi lemak dan menambah kontraksi otot dinding pembuluh darah, sehingga elastisitas pada pembuluh darah dan pembuluh darah kecil (kapiler) akan bertambah. Hal ini akan mencegah timbulnya hipertensi, penyakit jantung dan pembuangan zat-zat. Lelah akan mengalami percepatan, sehingga pemulihan lelah akan semakin cepat.

3) Perubahan terhadap paru-paru

Dengan berolahraga elastisitas pada paru-paru akan bertambah, dan kemampuan kembang kempisnya juga bertambah. Dengan olahraga yang teratur, maka jumlah alveoli yang terbuka akan bertambah. Dengan begitu kapasitas penyaluran oksigen ke darah akan bertambah juga. Dimulai dari pernafasan yang bertambah dengan frekuensi yang lebih kecil, lalu terjadi perubahan kepada jantung dan pembuluh darah sehingga seseorang tidak akan cepat lelah.

4) Perubahan terhadap otot

Dengan berolahraga kekuatan dan daya tahan pada otot akan bertambah. Hal ini dikarenakan semakin besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem penyediaan pada otot. Perubahan ini akan meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak sehingga lebih mudah untuk menghindari kecelakaan.

5) Perubahan terhadap tulang

Olahraga dapat menambah aktivitas enzim pada tulang. Hal ini akan meningkatkan Kekuatan,kepadatan dan besarnya tulang, sehingga dapat mencegah pengeroposan pada tulang. Dengan adanya tarikan otot secara terus-menerus juga akan menambah kekuatan pada permukaan tulang (Anggriawan, 2015).

3. Pedagogis

Pendidikan jasmani dapat meningkatkan pengalaman gerak bagi siswa. Perkembangan kesadaran pada tubuh juga dapat membantu siswa untuk mengenal diri sendiri. Kesadaran pada tubuh dalam perwujudan pedagogi menimbulkan

keinginan untuk bergerak dan ikut berpartisipasi dalam pendidikan jasmani.<sup>8</sup> Pendidikan jasmani melatih kemampuan kognitif untuk memahami makna dan prinsip gerakan. Hal ini menimbulkan kesadaran akan keuntungan dari dasar ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga.<sup>9</sup>

#### 4. Spiritual

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan yang mencakup keseluruhan. Melalui pendidikan jasmani siswa dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, mengembangkan kesehatan dan kebugaran, mengembangkan keterampilan berfikir kritis serta emosional. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada fisik saja, akan tetapi mencakup aspek emosional, mental, sosial dan spiritual.<sup>10</sup>

Pendidikan Jasmani memiliki beberapa manfaat secara umum yang di laksanakan di sekolah yaitu:

1. Dapat memenuhi kebutuhan anak dalam gerak
2. Anak dapat mengenali potensi diri dan lingkungannya
3. Dapat menanamkan dasar keterampilan yang sangat berguna
4. Anak dapat menyalurkan energinya
5. Dapat menyalurkan pendidikan secara bersamaan dari segi fisik, mental, dan emosional

Adapun menurut pandangan islam pendidikan jasmani adalah suatu upaya yang dilakukan manusia untuk memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Tujuan pendidikannya adalah untuk membimbing perkembangan jasmani. Oleh sebab itu, Islam mengajarkan kepada setiap muslim agar mendidik anak-anaknya untuk menjaga pola hidup sehat dan selalu olahraga agar bermanfaat untuk kesehatan jasmani. Salah satu cara untuk menjaga pola hidup yang sehat adalah dengan menjaga pola makan yang baik dan bersih, juga harus sering berolahraga untuk menjaga tubuh tetap sehat.<sup>11</sup> Sebagaimana yang terdapat dalam surah Al-Anfal ayat 60:

---

<sup>8</sup> Sa'adah, F. Dkk. (2021). Pedagogi Pendidikan Jasmani. *Majalah Ilmiah Olahraga*. 27 (2). 60-70.

<sup>9</sup> Sari. M, Dkk. (2024). *Pendidikan Jasmani Adaptif Olahraga Untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. PT. Insan Cendekia Mandiri Group.

<sup>10</sup> Pratiwi. E & Oktaviani. M. N, (2018), *Dasar-Dasar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Pustaka Djati.

<sup>11</sup> Hakiman & Mustofa. (2022). Pendidikan Jasmani Dalam Kitab *At-tahliyyah wa At-targhib* dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Studi dan Penelitian pendidikan Islam*. 5 (2). 152-176.

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

Artinya: Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi (Q.S Al-Anfal: 60).

Ayat tersebut menjelaskan betapa pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga. Kekuatan yang disebutkan dalam ayat ini mencakup kesehatan fisik yang diperoleh melalui olahraga. Selain itu nabi Muhammad SAW juga mengajak para pengikutnya untuk melakukan aktivitas olahraga seperti berenang, menunggang kuda dan memanah untuk menjaga kesehatan.<sup>12</sup>

## **B. Tujuan pendidikan jasmani**

Konsep pendidikan jasmani yang dijalankan di Indonesia sejalan dengan Surat keputusan (SK) dari Menteri pendidikan dan kebudayaan Nomor 0413/U/1987. Dalam surat tersebut disebutkan bahwa pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk mengembangkan individu secara organis, emosional, intelektual, dan neuromuskuler. Menurut Lawson dan Placek (1981) Tujuan utama dari program pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah yaitu:

1. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bergerak dengan terampil dan cekatan.
2. Memberikan pemahaman kepada siswa akan pengaruh dan akibat yang disebabkan dari keterlibatan siswa terhadap kegiatan jasmani yang dilakukannya.
3. Membantu siswa dalam menyatukan keterampilan baru yang dibutuhkannya dengan pengetahuan yang telah diajarkan.
4. Membantu siswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam menggunakan pengetahuan dan keterampilannya secara rasional.

Menurut Suryobroto (2004) tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk membentuk anak dari segi sikap, fisik, kecerdasan dan keterampilannya sehingga mereka akan lebih dewasa dan mandiri dalam kehidupannya sehari-hari.

---

<sup>12</sup> Ulfa, M. (2023). Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 7 (1). 25-35.

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 yaitu<sup>13</sup>:

- 1) Mengembangkan keterampilan dan pengetahuan siswa dalam aktivitas jasmani, perkembangan etika dan sosial.
- 2) Menumbuhkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong siswa dalam keikut sertaannya untuk melakukan berbagai jenis aktivitas jamani.
- 3) Memperolah kebugaran jasmani yang optimal dan dapat mempertahankannya sehingga mereka dapat menjalankan aktivitasnya dengan efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai individu dengan partisipasi dalam aktivitas jasmani baik itu secara perorangan maupun dengan berkelompok.
- 5) Mengikuti aktivitas jasmani dapat mengembangkan keterampilan sosial yang dapat digunakan siswa secara efektif ketika berhubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dalam aktivitas jasmani dengan permainan berolahraga.

Sedangkan menurut islam tujuan dari pendidikan jasmani yaitu seperti yang disebutkan oleh Abdul Halim Mahmud, beliau mengatakan bahwa kesehatan jasmani berasal dari anugrah yang diberikan Allah SWT, yang mana dengan kesehatan itu manusia dapat menjalankan kehidupannya dengan beribadah kepada Allah dan memenuhi kewajibannya sebagai umat islam. Dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 247 yang berbunyi:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ

مِنْهُ وَلَمْ يُوْتِ سَمَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْمَلَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ

مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: “Dan nabi mereka berkata pada mereka “Sesungguhnya Allah telah mengangkat Talut sebagai rajamu” Mereka menjawab, “Bagaimana Talut dapat memperoleh kerajaan atas kami, padahal kami lebih berhak mendapatkan kerajaan itu daripadanya, dan dia pun tidak memiliki banyak harta?” Nabi (mereka) berkata: “Sesungguhnya Allah telah memilihnya

---

<sup>13</sup> Sudarsinah, (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah dasar. *Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*. 3 (3). 1-10.

(menjadi raja) atas kamu dan telah menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa.” Dan Allah memberikan kerajaan-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha luas, Maha Mengetahui”.

Dari ayat di atas dapat difahami bahwasanya Allah SWT memilih Talut sebagai raja karena Talut memiliki jasmani yang kuat. Selain itu Talut juga diberkahi ilmu yang luas. Kekuatan jasmaninya digunakan untuk mengikuti perintah Allah untuk menjadi seorang raja dari bani Israil. Maka dapat diambil pengertian bahwa menurut islam tujuan dari pendidikan jasmani yaitu menjadikan jasmani seorang muslim yang sehat dan kuat agar dapat beribadah kepada Allah SWT dalam kehidupannya sehari-hari.<sup>14</sup>

### C. Hadis tentang pendidikan jasmani

Islam merupakan agama yang sempurna. Islam membawa manusia untuk memperoleh kebahagiaan baik itu kebahagiaan di alam dunia maupun di alam akhirat. Oleh karena itu islam menganjurkan manusia untuk selalu hidup sehat. Selain kebutuhan rohani, manusia juga memiliki kebutuhan jasmani yang harus di penuhi. Cara untuk memenuhi kebutuhan jasmani yaitu dengan makan yang teratur, memakan makanan yang bersih dan sehat serta selalu berolahraga.

Sebagai sumber hukum islam yang ke dua, Hadis memiliki peran yang penting bagi umat islam sebagai penjelas dari ayat-ayat yang ada dalam Al-Qur'an. Adapun Hadis tentang anjuran berolahraga.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ : لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ : قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

---

<sup>14</sup> Paramithia, V. Dkk, (2024). Pendidikan Jasmani Menurut Islam: Telaah Pendidikan dari Al-Qur'an dan Hadis, *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 1 (2). 380-397.

Artinya: “Dari Abu Hurairah r.a berkata: Rasulullah SAW bersabda: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau merasa lemah. Jika sesuatu menimpamu, janganlah engkau berkata: 'Seandainya aku lakukan begini dan begitu, maka akan terjadi begini.' Tetapi katakanlah: 'Ini adalah takdir Allah, dan apa yang Dia kehendaki, Dia lakukan.' Karena perkataan 'seandainya' membuka pintu bagi setan”. (H.R Muslim).

Hadis ini di riwayatkan oleh imam muslim dalam *Shahih Muslim* nomor Hadis 2664. Hadis ini juga diriwayatkan oleh beberapa imam seperti Imam Ahmad, Ibnu Majah, An-Nasai, At-Thahawi dan Ibnu Abi Ashim. Dengan begini, Maka dapat dipastikan bahwa Hadis ini adalah Hadis shahih.

Berdasarkan Hadis yang di sebutkan di atas, sebagai seorang mukmin haruslah menjadi mukmin yang kuat baik dari segi keimanan maupun dari segi fisik dan jasmani. Hal ini akan bermanfaat untuk kehidupan manusia di dunia maupun di akhirat.<sup>15</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani di Ma'had al-Jami'ah UIN-SU telah dirancang untuk tidak hanya menjadi kegiatan fisik semata, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter Islami yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW. Salah satu hadis yang menjadi landasan utama adalah sabda Nabi SAW, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan" (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan pentingnya kekuatan fisik sebagai salah satu elemen utama dalam kehidupan seorang muslim, yang dipadukan dengan kekuatan iman dan karakter yang baik.

Di Ma'had al-Jami'ah, kegiatan olahraga seperti badminton, senam, dan lari pagi tidak hanya dirancang untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja keras, dan tanggung jawab. Dalam setiap aktivitas olahraga, mahasiswa diajarkan untuk menghormati waktu, menaati aturan, dan bekerja sama dengan teman satu tim. Prinsip ini sesuai dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kerja sama dan

---

<sup>15</sup> Bunayar. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Dalam Hadis-Hadis Tentang Olahraga). *Jurnal Pendidikan Islam*. 3 (2). 253-275.

saling mendukung dalam kebaikan. Hadis ini memperkuat bahwa setiap aktivitas fisik yang dilakukan dengan niat ibadah memiliki dimensi spiritual yang mendalam.

Selain membangun kedisiplinan, pendidikan jasmani di Ma'had al-Jami'ah juga menjadi media untuk melatih pengendalian emosi. Dalam kompetisi olahraga, mahasantri diajarkan untuk bersikap sportif, menghargai lawan, dan menerima kekalahan dengan lapang dada. Hal ini sejalan dengan hadis Nabi yang mengajarkan pentingnya menahan amarah dan menghindari sifat sombong. Dengan begitu, kegiatan olahraga tidak hanya melatih fisik, tetapi juga mengasah kemampuan mahasantri dalam mengelola emosinya sesuai dengan tuntunan Islam.

Keseimbangan antara aspek jasmani dan ruhani juga menjadi fokus utama dalam pendidikan jasmani di Ma'had al-Jami'ah. Sebelum memulai kegiatan olahraga, mahasantri diajak untuk membaca doa dan mengingat Allah. Pendekatan ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran bahwa olahraga yang dilakukan bukan hanya untuk kebugaran tubuh, tetapi juga untuk mendekatkan diri kepada Allah. Hadis Nabi yang berbunyi, "Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu" (HR. Bukhari), sering dijadikan landasan untuk menanamkan tanggung jawab menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk syukur kepada Allah.

Program pendidikan jasmani ini juga mengintegrasikan nilai ukhuwah Islamiyah dalam aktivitas olahraga. Dalam permainan tim, misalnya, mahasantri diajarkan untuk saling mendukung, bekerja sama, dan membangun kepercayaan satu sama lain. Nilai-nilai ini mencerminkan implementasi hadis tentang persaudaraan, yang menyebutkan bahwa setiap mukmin adalah saudara dan harus saling mendukung dalam kebaikan. Dengan cara ini, pendidikan jasmani di Ma'had al-Jami'ah tidak hanya memperkuat fisik mahasantri tetapi juga memperkuat ikatan sosial mereka.

Pendidikan jasmani juga menjadi sarana untuk melatih tanggung jawab individu dan kolektif. Mahasantri diberi tanggung jawab untuk menjaga kebersihan lapangan, mengelola peralatan olahraga, dan mengikuti jadwal dengan tepat waktu. Latihan tanggung jawab ini berakar pada ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dan tidak menyia-nyiakan kesempatan. Melalui pendidikan jasmani, mahasantri belajar untuk menjadi individu yang bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan komunitasnya.

Selain itu, pendekatan berbasis hadis dalam pendidikan jasmani memberikan keunikan tersendiri. Mahasantri diajak untuk memahami bahwa kekuatan fisik bukanlah tujuan akhir, tetapi alat untuk menjalankan tanggung jawab sebagai seorang muslim. Hadis Nabi yang menekankan bahwa mukmin yang kuat lebih dicintai Allah menjadi pengingat bahwa kesehatan jasmani dan rohani adalah dua aspek yang harus berjalan beriringan. Hal ini mendorong mahasantri untuk terus menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual dalam kehidupannya.

Melalui kegiatan olahraga, mahasantri juga dilatih untuk mengembangkan semangat kompetisi yang sehat. Mereka diajarkan untuk bersungguh-sungguh dalam setiap pertandingan, tetapi tetap menjaga etika dan nilai-nilai Islam. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi dalam hadis tersebut yang menegaskan, "Bersungguh-sungguhlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau merasa lemah." Sikap ini menanamkan optimisme dan keberanian dalam menghadapi tantangan hidup.

Pembentukan karakter disiplin juga menjadi salah satu pencapaian utama dalam pendidikan jasmani di Ma'had al-Jami'ah. Dengan menjadwalkan waktu olahraga secara teratur dan mengutamakan kedisiplinan dalam pelaksanaannya, mahasantri belajar untuk memprioritaskan waktu dan tanggung jawab mereka. Prinsip ini berakar pada ajaran Islam yang mengajarkan umatnya untuk menghargai waktu sebagai salah satu nikmat terbesar dari Allah.

Secara keseluruhan, pendidikan jasmani di Ma'had al-Jami'ah UIN-SU memberikan kontribusi yang signifikan dalam membentuk karakter mahasantri yang tangguh, berakhlak mulia, dan berorientasi pada keseimbangan hidup Islami. Dengan landasan hadis Nabi Muhammad SAW, pendidikan jasmani tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menjadi media untuk mengintegrasikan aspek mental, spiritual, dan sosial dalam kehidupan mahasantri. Hal ini menjadikan pendidikan jasmani sebagai sarana yang efektif untuk menciptakan generasi muslim yang sehat, kuat, dan berkarakter mulia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Pratiwi, E, Dkk. (2020). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bening Media Publishing.

- Alif, M. N, & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press
- Ginanjari, A. (2019). The Effects of Personalized System for Instruction Learning Model on Vocational School Students' Motivation. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 4 (1). 32-36.
- Mappaompo, A, Dkk. (2023). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Tetikay. R, (2019). Perbandingan Sistem Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia Dengan India. *Jurnal Manajemen Sains*.
- Safwan, E. (2022). Fungsi Landasan Ilmiah Dalam Pendidikan Jasmani. *Economica Didactica*. 3 (1). 1-11.
- Sari, M. & Haris, M. (2023). Penanaman Nilai-Nilai Agama Islam Dalam Pembentukan Karakter dan Etika Siswa di Tingkat Sekolah Dasar. *Al-Mujahadah: Islamic Education Journal*. 1 (1). 54-71
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11 (2). 8-18.
- Sa'adah, F. Dkk. (2021). Pedagogi Pendidikan Jasmani. *Majalah Ilmiah Olahraga*. 27 (2). 60-70.
- Sari. M, Dkk. (2024). *Pendidikan Jasmani Adaptif Olahraga Untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. PT. Insan Cendekia Mandiri Group.
- Pratiwi. E & Oktaviani. M. N, (2018), *Dasar-Dasar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Pustaka Djati.
- Hakiman & Mustofa. (2022). Pendidikan Jasmani Dalam Kitab *At-tahliyyah wa At-targhib* dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Studi dan Penelitian pendidikan Islam*. 5 (2). 152-176.
- Ulfa, M. (2023). Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 7 (1). 25-35.
- Sudarsinah, (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah dasar. *Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*. 3 (3). 1-10.
- Paramithia, V. Dkk, (2024). Pendidikan Jasmani Menurut Islam: Telaah Pendidikan dari Al-Qur'an dan Hadis, *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 1 (2). 380-397.

Sudirjo, E & Alif, M. N. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press.

Bunayar. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Dalam Hadis-Hadis Tentang Olahraga). *Jurnal Pendidikan Islam*. 3 (2). 253-275.