



Al Mustafa
Open
University

Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 4

Olahraga dan Kesehatan Jasmani dan Rohani

Zahra Nurafika

mouindonesia.com

Kesehatan dalam Islam (بهداشت در اسلام)

- **Islam sangat menghargai kesehatan** sebagai anugerah agung, karena tubuh adalah alat bagi kesempurnaan jiwa.
- Menjaga tubuh dan kesehatan merupakan **kewajiban syar'i**, dan tindakan yang membahayakan diri atau orang lain dikenai sanksi.
- **Makanan, kebersihan, tidur, dan lingkungan sehat** ditekankan oleh syariat, termasuk penggunaan pengobatan yang dibolehkan ketika darurat.
- Bila ibadah membahayakan kesehatan, maka boleh bahkan wajib ditinggalkan.

Definisi dan Tujuan Kesehatan

- Kesehatan adalah kondisi seimbang dan harmonis antara **tubuh, jiwa, dan hubungan sosial** seseorang, yang tercermin dalam kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari, berpikir jernih, berinteraksi dengan baik, serta menjaga kualitas hidup secara berkelanjutan.
- **Tujuannya:** menjaga kualitas hidup yang seimbang, mencegah penyakit, memperkuat fungsi tubuh dan jiwa, serta menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bersama.

Manfaat Olahraga terhadap Kesehatan

1. Kesehatan Fisik

- Menurunkan berat badan & lemak tubuh
- Mencegah osteoporosis, penyakit jantung, stroke, dan diabetes
- Menunda proses penuaan
- Meningkatkan sistem imun, pencernaan, dan sirkulasi darah

2. Kesehatan Mental

- Mengurangi stres, kecemasan, dan depresi
- Meningkatkan rasa percaya diri, semangat hidup, dan kemampuan adaptasi sosial
- Keimanan dan spiritualitas, olahraga, serta gizi yang baik adalah faktor penting dalam kesehatan mental

3. Kesehatan Sosial

- Meningkatkan keterampilan sosial, kerja tim, kepemimpinan, tanggung jawab, dan rasa memiliki terhadap masyarakat
- Olahraga merupakan media pendidikan sosial yang membentuk karakter dan nilai

Kesehatan dan Kebersihan dalam Olahraga

- Kebersihan alat & tempat olahraga sangat penting: ventilasi, pencahayaan, suhu, dan keamanan harus diperhatikan
- Sepatu olahraga harus nyaman, kokoh, fleksibel, dan mendukung struktur kaki
- Pakaian olahraga sebaiknya berbahan katun, longgar, menyerap keringat, dan tidak menghambat gerakan atau fungsi tubuh

Tipe sepatu olahraga yang buruk dan harus dihindari:

- Bagian ujungnya (depan jari) lebih lebar daripada bagian depan badan sepatu,
- Ujungnya terlalu sempit,
- Sepatu yang terlalu longgar, atau
- Sepatu yang bagian atasnya terlalu lembut (karena mudah menyebabkan kaki terkilir).



Ciri-Ciri Sepatu Olahraga yang Baik

- Sepatu harus memiliki ruang tambahan beberapa milimeter di bagian depan jari, agar tidak menghambat gerakan panjang kaki dan memungkinkan jari-jari kaki untuk membuka dan menutup dengan bebas.
- Sol bagian luar sepatu harus terbuat dari bahan yang **fleksibel namun tetap kokoh**.
- Sol luar sepatu **tidak boleh terlalu tebal maupun terlalu tipis**.
- Sol luar sepatu hendaknya memiliki **garis-garis melintang atau gerigi** untuk menambah gesekan dan mencegah tergelincir.
- Sol pada bagian **tumit harus lebih tebal** daripada bagian lainnya.
- Sol bagian dalam sepatu harus dirancang sedemikian rupa **untuk menopang lengkungan kaki bagian memanjang dan melintang**.

Ciri-Ciri Pakaian Olahraga yang baik:

- Pakaian olahraga harus terbuat dari bahan yang **mudah untuk didesinfeksi (disterilkan)**. Sebaiknya, **dari bahan katun atau kapas alami**.
- Pakaian olahraga **tidak boleh terlalu ketat**, karena dapat mengganggu proses berkeringat dan membuat aktivitas olahraga menjadi tidak nyaman.
- Pakaian olahraga tidak boleh menghambat tubuh dalam melakukan **aktivitas fisiologis.(fleksibel)**
- **Tidak boleh terbuat dari bahan plastik,**

Kesimpulan Umum

- **Olahraga adalah sarana penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial.**
- Islam **mendukung olahraga selama tidak membahayakan dan tidak melanggar syariat.**
- **Olahraga secara teratur**, bila dilakukan dalam kerangka nilai dan aturan yang benar, memberi manfaat besar dalam pembangunan manusia seutuhnya.
- Untuk menunjang kesehatan, hendaknya kita juga memperhatikan **kebersihan dan kenyamanan** saat berolahraga, baik itu dari sisi tubuh, alat, pakaian dan alas kaki yang digunakan.