



Al Mustafa
Open
University

Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 1

Prinsip, Falsafah dan Tujuan Olahraga dalam Islam

Zahra Nurafika

mouindonesia.com

Pengertian Olahraga

Istilah olahraga berasal dari bahasa Jawa yaitu olahrogo. **Olah** artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan **rogo** artinya badan. Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat.



الرياضه

Almustafa Open Unlveralty

Dalam bahasa arab olah raga disebut dengan riyadhah (الرياضه) . Namun dalam literatur Islam, baik dari Al-Qur'an, hadis Nabawi dan 14 maksumin tidak ditemukan istilah khusus yang secara jelas dan eksplisit membahas tentang berbagai macam olahraga seperti dalam pengertian modern. Kata riyadhah juga tidak dibahas dalam arti olah raga secara spesifik.

Laib (لعب) & Lahw (لهو)

Ada banyak pernyataan dalam Al-Quran dan hadis maksumin yang menggunakan kata “laib” dan “lahw”. Dua kata ini memiliki banyak makna dimana salah satu maknanya terutama “laib” adalah olahraga. Jadi di manapun menemukan kata-kata ini, kita tidak bisa selalu mengartikannya sebagai olahraga, karena kadang bisa bermakna bermain-main atau membuang-buang waktu.

Prinsip olahraga dalam Islam

- **Keseimbangan (al-Muwāzanah):** Islam menekankan keseimbangan antara tubuh, akal, dan ruh. Aktivitas jasmani menjadi bagian dari pengembangan manusia seutuhnya. (Q.S. Al-Baqarah: 143 & Hadis Nabi: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah.”)
- **Niat dan Tujuan Ibadah:** Aktivitas jasmani harus diniatkan untuk menjaga amanah tubuh, mendekatkan diri kepada Allah. (Hadis nabi tentang pentingnya niat dalam setiap perbuatan)
- **Moderasi (Tawassuth):** Tidak berlebihan dan tidak melalaikan. Olahraga dalam Islam harus proporsional dan tidak membuat lalai dari kewajiban. (Q.S. Al-A'raf: 31).

Falsafah Pendidikan Jasmani dalam Islam

- Tubuh adalah amanah dari Allah.
- Menjaga kesehatan = bagian dari ibadah.
- Keseimbangan jasmani & ruhani = ciri Muslim paripurna.

Falsafah Pendidikan Jasmani dalam Islam

- Olahraga memberikan peluang bagi individu untuk mengenali potensi dirinya, baik dalam hal kekuatan maupun kelemahan fisik, mental, dan psikologis.
- Olahraga merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Jika dirancang dengan tepat dapat menjadi penyelamat bagi generasi muda dan masa depan.
- Tubuh manusia merupakan amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dirawat sebaik-baiknya sebagai bentuk ibadah dan rasa syukur kita kepada Sang Pencipta.
- Islam memandang manusia sebagai kesatuan antara jasmani dan rohani yang tidak bisa dipisahkan. Kesehatan fisik sangat mempengaruhi kondisi spiritual seseorang, dan sebaliknya.
- Islam memandang pendidikan sebagai proses yang menyeluruh (kaaffah), mencakup aspek intelektual, fisik, dan spiritual.
- Aktivitas olahraga yang menyenangkan dalam lingkungan positif yang digunakan untuk mengisi waktu luang dapat menciptakan keceriaan dan kualitas hidup lebih baik juga mencegah masyarakat dari berbagai penyimpangan sosial

Manfaat Kegiatan Olahraga

1. Kognitif

- Memahami konsep gerak tubuh.
- Menyadari pentingnya hidup sehat.
- Melatih kemampuan menyelesaikan masalah.
- Mengembangkan cara berpikir kritis dan cerdas.

2. Psikomotor

- Meningkatkan keterampilan dan koordinasi gerak.
- Memperkuat kemampuan fisik dan motorik.
- Membantu fungsi organ tubuh agar lebih optimal.

3. Afektif

- Menumbuhkan kecintaan pada aktivitas fisik.
- * Membantu merasa nyaman dan percaya diri.
- * Mendorong keterlibatan sosial yang positif.

Tujuan Pendidikan Jasmani dalam Islam

- Meningkatkan Kesehatan dan Stamina
- Membangun Disiplin dan Tanggung Jawab
- Mencegah Penyakit dan Stres.
- Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat tubuh.
- Menanamkan nilai-nilai keislaman melalui aktivitas fisik, seperti kejujuran, sportivitas, dan kerja sama.
- Meningkatkan kesiapsiagaan dan kemampuan bela diri sebagai bentuk pertahanan diri dan umat.
- Mengintegrasikan aktivitas jasmani dalam ibadah: seperti haji, shalat, dan puasa yang melibatkan unsur fisik.