



PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

DISERTASI

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Doktor (Dr.) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam
Konsentrasi Pendidikan Agama Islam



Oleh:

PERISI NOPEL
NIM: 31790415847

Promotor:
Prof. Dr. H. M. Nazir. MA

Co. Promotor:
Dr. H. Jon Pamil, S.Ag., MA.

PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1441 H / 2020 M

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PASCASARJANA
كلية الدراسات العليا
THE GRADUATE PROGRAMME

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 94 Pekanbaru 28129 PO.BOX. 1004
Phone & Facs, (0761) 858832, Site : pps.uin-suska.ac.id E-mail : pps@uin-suska.ac.id

Lembaran Pengesahan

Nama	Perisi Nopel
Nomor Induk Mahasiswa	31790415847
Gelar Akademik	Dr. (Doktor)
Judul	Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al-Qur'an

Tim Penguji

Prof. Dr. Afrizal M, MA.
Penguji I / Ketua

Dr. Abu Bakar, M.Pd.
Penguji II / Sekretaris

Prof. Dr. KH. Said Agil Husin Al Munawar, MA.
Penguji III

Drs. H. Iskandar Arnel, MA., Ph.D.
Penguji IV

Prof. Dr. Munzir Hitami, MA.
Penguji V

Prof. Dr. H. M. Nazir.
Penguji VI / Promotor

Dr. Jon Pamil, S.Ag., MA.
Penguji VII/Co- Promotor

Tanggal Ujian/Pegesahan: 21 Juli 2020



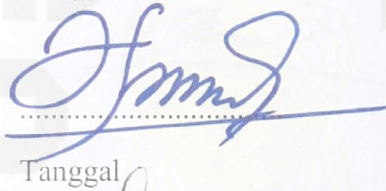
© Hak cipta UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

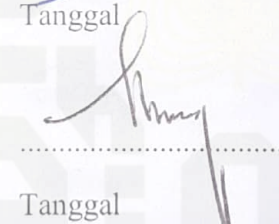
PERSETUJUAN TIM PENGUJI SIDANG UJIAN TERTUTUP

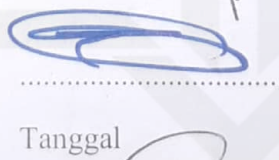
Disertasi yang berjudul "Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-
" yang ditulis oleh Sdr. **Perisi Nope!** NIM 31790415847, Program Studi
Agama Islam telah diuji dan diperbaiki sesuai dengan masukan dari
Disertasi Ujian Tertutup pada tanggal 29 April 2020 dan dapat
diikuti untuk diajukan dalam sidang Ujian Terbuka (Ujian Promosi Doktor)
pada ascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

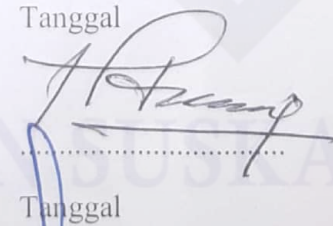
TIM PENGUJI :

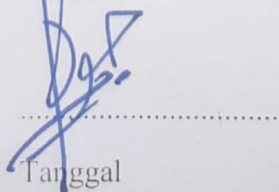

.....
Tanggal :


.....
Tanggal


.....
Tanggal


.....
Tanggal


.....
Tanggal


.....
Tanggal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip, salin, atau seluruhnya atau sebagian karya tulis ini tanpa mengemukakan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PERSETUJUAN TIM PENGUJI SEMINAR HASIL DISERTASI

Disertasi yang berjudul "Pendidikan Jasmani Dalam Al-qur'an (Studi Tematik)", yang ditulis oleh Sdr. Perisi Nopel NIM 31790415847, Program Studi Pendidikan Agama Islam telah diuji dan diperbaiki sesuai dengan masukan dari Tim Penguji seminar hasil disertasi pada tanggal 3 Maret 2020 dan dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang Ujian Tertutup pada Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

TIM PENGUJI :

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Ketua

Dr. H. Abu Bakar, M.Pd

Tanggal :

Sekretaris

Dr. Jumni Nelli, M.Ag

Tanggal

Penguji (Penguji Utama)

Dr. H. Abu Anwar, M.Ag

Tanggal

Penguji I (Promotor)

Prof. Dr. H. M. Nazir

Tanggal

Penguji II (Co. Promotor)

Dr. H. Jon Pamil, S.Ag, MA

Tanggal

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PERSETUJUAN SIDANG UJIAN TERBUKA

Kami yang bertanda tangan di bawah ini selaku promotor dan co. promotor/ pembimbing disertasi, dengan ini menyetujui bahwa disertasi berjudul : *Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-qur'an* , yang ditulis oleh :

Nama : Perisi Nopel
 NIM : 31790415847
 Prog. Studi : Pendidikan Agama Islam

Untuk diajukan dalam Ujian Terbuka (Ujian Promosi Doktor) Pada Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Promotor

Co. Promotor

Prof. Dr. H. M. Nazir
 NIP. 195311211980031007

Dr. H. Jon Pamil, S.Ag., MA.
 NIP. 197106271999031002

Mengetahui :
 Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam,

Dr. H. Abu Anwar, M.Ag
 NIP. 196708171994021001

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Prof. Dr. H. M. NAZIR
 DOSEN PROGRAM PASCASARJANA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal: *Disertasi Saudara Perisi Nopel*

Kepada Yth :
Direktur Program Pascasarjana
 UIN Sultan Syarif Kasim Riau
 Di –

Pekanbaru

Assalamu'alaikum WrWb

Setelah kami Membaca, Meneliti, Mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi Disertasi Saudara :

- Nama : Perisi Nopel
- NIM : 31790415847
- Prog. Studi : Pendidikan Agama Islam
- Konsentrasi : Pendidikan Agama Islam
- Judul : *Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-qur'an*

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian dalam Ujian Terbuka (Ujian Promosi Doktor) Pada Pascasarjana UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 18 Mei 2020

Promotor,

Prof. Dr. H. M. NAZIR
 NIP. 195311211980031007

1. Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
 2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumber.
 3. Dilarang menyalin, menduplikasi, atau menyebarkan isi karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.
 4. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan komersial tanpa izin UIN Suska Riau.
 5. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan politik tanpa izin UIN Suska Riau.
 6. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan hukum tanpa izin UIN Suska Riau.
 7. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan agama tanpa izin UIN Suska Riau.
 8. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan sosial tanpa izin UIN Suska Riau.
 9. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan budaya tanpa izin UIN Suska Riau.
 10. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan lingkungan tanpa izin UIN Suska Riau.
 11. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan kesehatan tanpa izin UIN Suska Riau.
 12. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan pendidikan tanpa izin UIN Suska Riau.
 13. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan penelitian tanpa izin UIN Suska Riau.
 14. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan pengembangan tanpa izin UIN Suska Riau.
 15. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan inovasi tanpa izin UIN Suska Riau.
 16. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan teknologi tanpa izin UIN Suska Riau.
 17. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan seni tanpa izin UIN Suska Riau.
 18. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan olahraga tanpa izin UIN Suska Riau.
 19. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan pariwisata tanpa izin UIN Suska Riau.
 20. Dilarang menggunakan karya tulis ini untuk kepentingan budaya tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
 UIN Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta dilindungi Undang-undang

1. Dilarang memperjualbelikan atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun sumber.
- a. Penggunaananya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dr. H. JON PAMIL, S.Ag., MA.
 PROGRAM PASCASARJANA
 ILMU HUKUM ISLAM NEGERI
 SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS
 Disertasi Saudara Perisi Nopel

Assalamu'alaikum WrWb

Setelah kami Membaca, Meneliti, Mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi Disertasi Saudara :

Nama : Perisi Nopel
 NIM : 31790415847
 Prog. Studi : Pendidikan Agama Islam
 Konsentrasi : Pendidikan Agama Islam
 Judul : *Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-qur'an*

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian dalam Ujian Terbuka Ujian Promosi Doktor) Pada Pascasarjana UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Kepada Yth :
Direktur Program Pascasarjana
 UIN Sultan Syarif Kasim Riau
 Di –
 Pekanbaru

Pekanbaru, 18 Mei 2020

Co. Promotor,

Dr. H. JON PAMIL, S.Ag., MA.
 NIP. 197106271999031002



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Perisi Nopel
 Nomor Induk Mahasiswa : 31790415847
 Tempat/ Tanggal Lahir : Padang Luas/ 16 Juni 1990
 Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa disertasi yang saya tulis berjudul : “ Pendidikan Islam dalam Perspektif Al-qur'an ”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Doktor pada Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau ini sepenuhnya merupakan hasil karya saya sendiri maupun bagian-bagian tertentu dalam penulisan disertasi yang saya kutip dari karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Jika di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian disertasi ini bukan hasil saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pekanbaru, Mei 2020



Perisi Nopel
 NIM. 31790415847

© Hak cipta dan hak milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT. atas Rahman dan Rahim-Nya sehingga penelitian disertasi yang berjudul: **“Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al-Qur’an”** ini dapat diselesaikan. Sebagai Tugas Akhir (TA) dalam menyelesaikan S3 di Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau.

Dalam penyusunan disertasi ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga terkhusus kepada:

1. Orang tua penulis tercinta Bapak Muhir dan Ibu Nurbayani, yang selalu berkorban lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan S3 di Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Prof. Dr. H. Akhmad Mujahidin, M.Ag., Rektor UIN Suska Riau, Prof. Dr. Afrizal, M. MA., Direkrur Pascasarjana (PPs) UIN Suska Riau, Drs. Iskandar Arnel, MA., Ph.D Wakil Direktur Pascasarjana (PPs) UIN Suska Riau dan Dr. H. Abu Anwar., M.Ag Ketua Program Studi Doktor Pendidikan Agama Islam UIN Suska Riau dan Dr. H. Abu Bakar, M.Pd Sekretaris Program Studi Doktor Pendidikan Agama Islam UIN Suska Riau.
3. Penghargaan tertinggi kepada yang mulia Prof. Dr. H. M. Nazir. Sebagai Promotor saya, yang telah membimbing penyelesaian disertasi ini. Demikian juga kepada yang terhormat Dr. H. Jon Pamil, S.Ag. , MA sebagai Co. Promotor, banyak memberikan arahan dalam penulisan ini.
4. Semua Dosen dan semua staf Program Pascasarjana UIN Suska Riau yang telah banyak membantu. Juga semua staf di bagian akademik yang telah memberikan pelayanan administrasinya dengan baik.
5. Para ulama, cendekiawan dan ilmuwan yang tulisannya dijadikan rujukan oleh saya dalam penulisan disertasi ini serta para sahabat yang yang terlibat dalam penulisan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya dalam lembar pengantar ini, saya hanya dapat berdo'a semoga amal shaleh mereka di terima sebagai amal akherat yang kekal abadi.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Amin.

6. Terkhusus kepada Mertua H. Saiful Hidayah Tambak (Ayah) dan HJ. Seriana Siregar (Ibu) Yang sudah banyak Membantu, Mensupport, membimbing serta tunjuk ajar yang luar biasa menjadi penyemangat bagi kami, sehingga sampai pada titik ujian Promosi ini, semoga selalu diberi kesehatan, semoga Allah SWT selalu menjaga . Amin
7. Resty Safitriawana (Istri), M. Asyraf Mubarak, dan M. Rahmat Faiz (Anak), Istri dan anak tercinta. Terimakasih dan mohon maaf yang sebesar-besarnya, waktu dan rasa kasih sayang untukmu sedikit tersita, dengan seringnya ditinggalkan saat kuliah dan penelitian, semoga Allah SWT menjaga kalian semua, amin.
8. Dr. Widodo, M.Pd, yang sangat banyak membantu dalam penyelesaian Disertasi ini.

Penulis juga menyadari bahwa Disertasi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak, demi perbaikan di masa mendatang sangatlah penulis harapkan. Demikian, semoga Disertasi ini bermanfaat. *Amin!*

Pekanbaru, Mei 2020

Penyusun

Ttd

PERISI NOPEL

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

HALAMAN

Halaman Judul	
Pengesahan	
Pengesahan Penguji	
Pengesahan Pembimbing	
Persetujuan Pembimbing & Ketua Prodi	
Nota Dinas	
Surat Pernyataan	
Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Pedoman Transliterasi	vi
Abstrak Indonesai	xi
Abstrak Inggris	xii
Abstrak Arab	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Istilah.....	18
C. Rumusan Masalah	24
D. Tujuan Penelitian ..	25
E. Manfaat Penelitian.	25

BAB II. LANDASAN TEORI

A. Pengertian Pendidikan	26
1. Pendidikan Dalam Pandangan Umum	26
2. Pendidikan Dalam Pandangan Al-Qur'an.....	29
a. Secara Lughat (Bahasa).....	32
b. Secara Istilahi (Istilah)	41
B. Pengertian Pendidikan Jasmani	43
1. Pengertian Pendidikan Jasmani Dalam Pandangan Umum	43
2. Pengertian Pendidikan Jasmani Dalam Pandangan Al-Qur'an.....	45
C. Landasan Pendidikan Jasmani.	68
1. Landasan Religius	68

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. LandasanYuridis	82
D. Konsep Jasmani Dalam Terminologi Al-Qur'an	91
E. Pengertian Pola Hidup Sehat	111
1. Pengertian Sehat.	111
2. Pengertian Pola Hidup Sehat	115
3. Macam-Macam Kesehatan	117
4. Islam Dan Pola Hidup Sehat.....	126
5. Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kesehatan.....	135
F. PendidikanJasmaniMembentukKesehatan Mental Manusia.....	140
G. Tafsir Al-Qur'an.	157
H. PenelitianTerdahulu Yang Relavan	172

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian Dan Jenis Penelitian	175
B. Sumber Data Penelitian	179
1. Data Primer	179
2. Data Sekunder.....	180
C. Teknik Pengumpulan Data.....	182
D. Pengolahan Data Dan Analisa Data.....	184
E. CorakTafsir(<i>Ta'wil</i>).	190
F. Prosedur Penelitian	194

BAB IV. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an	196
B. Pendapat Para Ulama	219
C. Pola Hidup Sehat Jasmani Dalam Al-Qur'an	222
D. Pola Hidup Menurut Al-Qur'an	228
E. Pandangan Al-Qur'an Terhadap Jasmani	244
F. Pendidikan Kesehatan Jasmani Dalam Al-Qur'an.....	252

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

G. Relevansi Pendidikan Jasmani Dalam Dunia Pendidikan259

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan285

B. Saran287

Daftar Kepustakaan



**PEDOMAN TRANSLITERASI
ARAB-LATIN**
**Sesuai dengan SKB Menteri Agama RI, Menteri
Pendidikan dan Menteri Kebudayaan RI**
No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987
Tertanggal 22 Januari 1988

I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
	B ’	<i>b</i>	-
	T ’	<i>t</i>	-
	’		s (dengan titik di atas)
	Jim	<i>j</i>	-
	H ’	<i>a’</i>	h (dengan titik di bawah)
	Kh ’	<i>kh</i>	-
	Dal	<i>d</i>	-
	al		z (dengan titik di atas)
	R ’	<i>r</i>	-
	Zai	<i>z</i>	-
	S n	<i>s</i>	-
	Sy n	<i>sy</i>	-
	d		s (dengan titik di bawah)
	D d		d (dengan titik di bawah)
	T ’		t (dengan titik di bawah)
	Z ’		z (dengan titik di bawah)
	’Ayn	’	koma terbalik ke atas
	Gayn	<i>g</i>	-
	F ’	<i>f</i>	-
	Q f	<i>q</i>	-
	K f	<i>k</i>	-

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	L m	<i>l</i>	-
	M m	<i>m</i>	-
	N n	<i>n</i>	-
	Waw	<i>w</i>	-
	H ’	<i>h</i>	-
	Hamzah	’	Apostrof
	Y	<i>y</i>	-

II. Konsonan rangkap karena tasyd d ditulis rangkap:

	Ditulis	Muta’addidah
	Ditulis	’iddah

III. T ’ marb tah di akhir kata.

- a. Bila dimatikan, ditulis *h*:

	Ditulis	<i>Hikmah</i>
ية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

- b. Bila Ta’ Marb tah diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

الاولياء	Ditulis	<i>kar mah al-auliy ’</i>
----------	---------	---------------------------

- c. Bila Ta’ Marb tah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis t

	Ditulis	<i>z kat al-fitr</i>
--	---------	----------------------

IV. Vokal Pendek

-----	<i>fathah</i>	ditulis	A
-----	<i>kasrah</i>	ditulis	-I
-----	<i>dammah</i>	ditulis	U

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

V. Vokal Panjang

1	<i>Fa ah + alif</i>	ditulis	
	جا هيه	ditulis	j hiliyyah
2	<i>Fa ah + ya' mati</i>	ditulis	
		ditulis	Tans
3	<i>Kasrah + ya' mati</i>	ditulis	
	كريم	ditulis	Karim
4	<i>ammah + wawu mati</i>	ditulis	
		ditulis	Fur d

VI. Vokal Rangkap

1	<i>Fa ah + ya' mati</i>	ditulis	Ai
2	بينكم	ditulis	bainakum
3	<i>Fa ah + wawu mati</i>	ditulis	Au
4		ditulis	Qaul

VII. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof

1		ditulis	<i>a'antum</i>
2		ditulis	<i>u'iddat</i>
3		ditulis	<i>la'in syakartum</i>

VIII. Kata sandang Alif + L m

- a. Bila diikuti huruf Qamariyyah

	لقياس	ditulis	<i>al-Qur' n</i>
		ditulis	<i>al-Qiy s</i>

- b. Bila diikuti huruf Syamsiyyah, ditulis dengan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya serta menghilangkan huruf l (el)-nya.

		ditulis	<i>as-sam '</i>
		ditulis	<i>asy-syams</i>

XI. Penulisan kata-kata dalam rangkaian

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

		ditulis	<i>zawi al-fur d</i>
	اه	ditulis	<i>ahl al-sunnah</i>

Hak Cipta Ditindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Perisi Nopel (2020): Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari tujuan pendidikan Islam. Karena tujuan pendidikan Islam mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Islam memandang bahwa jasmani merupakan struktur kepribadian manusia dalam bentuk potensial. Aspek ini tercipta bukan dipersiapkan untuk membentuk tingkah laku tersendiri, melainkan sebagai wadah atau tempat singgah struktur ruh. Kedirian dan kesendirian struktur jasmani tidak akan mampu membentuk suatu tingkah laku lahiriah, begitu pula sebaliknya ruh tidak akan berfungsi apabila tidak ada jasmani sebagai wadah ruh, misalnya berkaitan dengan tingkah laku batiniah yang diekspresikan dengan perbuatan pada tingkah laku yaitu gerak badan. Struktur kepribadian tersebut mencerminkan bahwa manusia adalah makhluk yang termulia dan terindah dari pada makhluk-makhluk ciptaan Allah SWT yang lain. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an ? 2) Relevansi Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pendidikan Islam ? Adapun tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an 2) Untuk mengetahui relevansi Pendidikan Jasmani dalam dunia pendidikan Islam. Jenis penelitian penulis menggunakan *deskriptif kualitatif* yaitu mengkaji ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai maksud tentang pendidikan jasmani. Sumber data penelitian ini menggunakan data sekunder dan data primer. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode *Content Analysis* dan kajian Naskah. Sedangkan teknik pengolahan data penelitian menggunakan *Content Analysis* dan *Pengkajian Literatur*. Adapun hasil penelitian ini adalah 1) pendidikan jasmani dalam al-Qur'an yaitu 1. Menjaga kebersihan (Al-Maidah: 6, An-Nisaa: 43, Al-Baqarah: 222). 2. Mengatur pola makan (Al-A'raf: 31, Al-Mukmin: 43, Al-Maidah: 5). 3. Istirahat serta olahraga teratur (Al-Furqan: 47, Al-Qashahs: 73, An-Naba': 9, Ar-Rum: 23). 2) Relevansi Pendidikan Jasmani Dalam Dunia Pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan suatu hal yang terintegrasi dengan tujuan pendidikan Islam yaitu berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Perspektif Al-Qur'an.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Abstract

Perisi Nopel (2020): Physical Education in the Qur'anic Perspective

Physical education is an integrated part of the objectives of Islamic education. Because the goal of Islamic education is to develop the potential of students to become human beings who believe and devote to God Almighty, have good character, be healthy, knowledgeable, capable, creative, independent and become democratic and responsible citizens. Islam views that the body is the structure of the human personality in its potential form. This aspect is created not prepared to form its own behavior, but as a container or a haven for the structure of the spirit. Selfhood and solitude of physical structure will not be able to form an outward behavior, and vice versa the spirit will not function if there is no physical body as a container of the spirit, for example related to the inner behavior expressed by actions on the behavior of body movement. The personality structure reflects that humans are the noblest and most beautiful creatures of the other creatures created by Allah SWT. The problem in this research is how physical education is in the perspective of the Qur'an. The formulation of the problem in this study are 1) How is Physical Education in the Qur'an? 2) The Relevance of Physical Education in the Islamic Education System? The purpose of this study is 1) To find out Physical Education in the Qur'an 2) To find out the relevance of Physical Education in the world of Islamic education. The type of research the writer uses is descriptive qualitative, which studies the verses of the Qur'an that have a purpose about physical education. The data source of this research uses secondary data and primary data. This research data collection method uses the Conten Analysis method and the Manuscript study. While research data processing techniques use Content Analysis and Literature Review. The results of this study are 1) physical education in the Koran, namely 1. Maintaining cleanliness (Al-Maidah: 6, An-Nisaa: 43, Al-Baqarah: 222). 2. Adjust diet (Al-Araf: 31, Al-Mukmin: 43, Al-Maidah: 5). 3. Rest and regular exercise (Al-Furqan: 47, Al-Qashahs: 73, An-Naba ': 9, Ar-Rum: 23). 2) The Relevance of Physical Education in the World of Education. Physical education is one thing that is integrated with the objectives of Islamic education, namely the development of the potential of students to become human beings who believe and fear God Almighty, noble, healthy, knowledgeable, capable, creative, independent, and become citizens of a democratic and responsible answer.

Keywords: Physical Education, In, Al-Qur'an Perspective.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

الملخص

فرسي نوفيل (2020): التربية البدنية في المنظور القرآني

التربية البدنية جزء متكامل من أهداف التربية الإسلامية. لأن الهدف من التربية الإسلامية هو تطوير إمكانات الطلاب ليصبحوا بشرًا يؤمنون بالله تعالى ويكرسوا أنفسهم ، ويتمتعون بشخصية جيدة ، وأن يكونوا أصحاء ، ومطلعين ، وقادرين ، ومبدعين ، ومستقلين ، وأصبحوا مواطنين ديمقراطيين ومسؤولين. يرى الإسلام أن الجسد هو بنية شخصية الإنسان في شكلها المحتمل. تم إنشاء هذا الجانب غير مستعد لتشكيل سلوكه الخاص ، ولكن كحماية أو ملاذ لهيكل الروح. لن تكون الذات والعزلة في البنية الجسدية قادرة على تكوين سلوك خارجي ، والعكس بالعكس لن تعمل الروح إذا لم يكن هناك جسد مادي كحماية للروح ، على سبيل المثال تتعلق بالسلوك الداخلي الذي تعبر عنه الأفعال على السلوك الذي هو حركة الجسم. يعكس هيكل الشخصية أن البشر هم أنبل وأجمل مخلوقات المخلوقات الأخرى التي خلقها الله سبحانه وتعالى. المشكلة في هذا البحث هي كيف أن التربية البدنية في منظور القرآن. صياغة المشكلة في هذه الدراسة هي (1) كيف هي التربية البدنية في القرآن؟ (2) أهمية التربية البدنية في نظام التربية الإسلامية؟ الغرض من هذه الدراسة هو (1) لمعرفة التربية البدنية في القرآن (2) لمعرفة مدى أهمية التربية البدنية في عالم التربية الإسلامية. نوع البحث الذي يستخدمه الكاتب نوعي وصفي ، يدرس آيات القرآن التي لها غرض في التربية البدنية. يستخدم مصدر البيانات لهذا البحث البيانات الثانوية والبيانات الأولية. تستخدم طريقة جمع بيانات البحث هذه طريقة تحليل المحتوى ودراسة المخطوطة. بينما تستخدم تقنيات معالجة بيانات البحث تحليل المحتوى ومراجعة الأدب. نتائج هذه الدراسة هي (1) التربية البدنية في القرآن الكريم وهي: 1. المحافظة على النظافة (المائدة: 6 ، النساء: 43 ، البقرة: 222). 2. تعديل النظام الغذائي (الأعراف: 31 ، المكمين: 43 ، المائدة: 5). 3. الراحة والتمارين المنتظمة (الفرقان: 47 ، القشاش: 73 ، النبأ: 9 ، الروم: 23). (2) أهمية التربية البدنية في عالم التربية. التربية البدنية هي شيء واحد يتكامل مع أهداف التربية الإسلامية ، فهي تنمية إمكانات الطلاب ليصبحوا بشرًا يؤمنون ويخافون الله تعالى ، نبيلة ، صحية ، مطلعة ، قادرة ، مبدعة ، مستقلة ، وتصبح مواطنين ديمقراطيين ومسؤولين. إجابة.

الكلمات الرئيسية: التربية البدنية ، منظور القرآن.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam, agama yang sangat kita agungkan, memberikan perhatian yang sangat luar biasa terhadap masalah kesehatan jasmani. Dalam Islam, kesehatan jasmani adalah unsur penting yang menjadi penunjang utama untuk melaksanakan segala aktivitas dan khususnya ibadah kepada Allah SWT. Secara garis besar, hadirnya agama Islam ini tentunya dengan tujuan, yakni menjaga agama, akal, jiwa, jasmani, keturunan, dan juga harta. Maka, agar dapat melaksanakan sebagaimana apa yang menjadi tujuan hadirnya Islam, yang memiliki peranan sangat penting di sini adalah kesehatan jasmani.

Islam menghendaki umatnya tumbuh menjadi sosok yang kuat, yaitu kuat secara fisik dan mental. Apalagi Allah SWT telah mengingatkan untuk menjadi generasi muslim yang kuat jasmani dan rohani.

Dalam Al-Qur'an Allah Swt berfirman surat An-Nisaa: 9, yaitu

وَلْيَحْشَأْذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةَ ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا
 اللَّهَ وَيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: 9. dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar (Qs. An-Nisaa: 9).¹

¹ Al-Qur'an Terjemahan Surat An-Nisaa: 9

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Al-Qur'an sebagai sumber Agama Islam mempunyai dan mengantongi segudang hikmah yang fungsinya memberikan bimbingan jalan kepada umat manusia. Al-Qur'an menyuruh umat Islam untuk menuntut ilmu. Didalam pendidikan banyak sekali pembelajar yang dapat diambil hikmahnya, yang diselenggarakan pada sekolah. Materi pembelajaran disekolah berupapengetahuan tentang teori ilmu dan juga diberikan suatu hitung-hitungan dan juga mendapatkan suatu teori dasar dalam berolahraga serta didalamnya terdapat pendidikan yang mampu mengubah jati diri manusia, walaupun sederhana namun cakupannya luas sekali yaitu pendidikan jasmani.²

Allah Swt juga menegaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Alaq yaitu:

أَقْرَأْ أَسْمَ الَّذِي
 الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ أَقْرَأْ
 الْأَكْرَمُ الَّذِي
 عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya: 1) bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, 2) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, 3) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, 4) yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam[1589], dan 5) Dia mengajar kepadamanusia apa yang tidak diketahuinya (Qs. Al-Alaq: 1-5)³

Surat Al-Alaq ini menyuruh manusia untuk membaca agar hambanya mengetahui bagaimana manusia diciptakan dengan segumpal darah dan agar manusia tidak takabur atas apa yang telah Allah berikan kepada manusia. Mempunyai keadaan tubuh yang sehat manusia akan

² Hari Amirullah Rachman, "Dimensi Kecakapan Hidup (Life Skill) Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 6. No. 2 (2011)

³ Al-Qur'an Terjemahan Surat Al-Alaq ayat 1-5 menjelaskan bahwa Allah mengajar manusia dengan perantaraan tulis baca.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat konsentrasi dalam menjalani aktifitas rutinnnya, shalat yang merupakan suatu ibadah umat Islam juga merupakan bagian dari pendidikan jasmani dan keterampilan.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerak gerak olahraga sehingga pendidikan jasmani disekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa.⁴ Sedangkan pendidikan jasmani di Indonesia telah diterjemahkan dalam bentuk yang lebih operasional.

Menurut Depdiknas Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

⁴ Azhar Ramadhana Sonjaya, "Pengaruh Metode Pendekatan Bermain Terhadap Partisipasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Adaptif Tuna Grahita Ringan," *Jurnal Perspektif* 01, No. 01 (2017): 28.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Di dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan 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 membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Disamping itu ada beberapa Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang ingin dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani , olahraga dan kesehatan di sekolah yang harus mengacu pada pengembangan pribadi manusia secara utuh, baik manusia sebagai makhluk individu, makhluk susila dan makhluk religius. Dalam beberapa literatur terdapat berbagai definisi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tentang pendidikan jasmani yang bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Persamaan pandangan mengenai pendidikan jasmani adalah terletak pada gerak jasmani. Dalam hal ini Supandi mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.”

Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku. Melalui kegiatan keolahragaan diharapkan pelaku atau pengguna akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya, serta dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis.⁵

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dengan dibekali akal dan potensi-potensi jasmani yang banyak dan berbeda-beda Allah SWT berfirman :

اللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

⁵ Azhar Ramadhana Sonjaya, “Pengaruh Metode Pendekatan Bermain Terhadap Partisipasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Adaptif Tuna Grahita Ringan,” hlm. 28.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.(An-nahl :78)

Dari ayat di atas, setidaknya terdapat tiga hal pembahasan yang berhubungan dengan pendidikan dan pengajaran: *Pertama*, menjelaskan tentang asal kejadian manusia yang tidak mengetahui sesuatu apapun ketika diciptakan, bagaikan kertas putih yang tidak ternodai apapun bila kita tidak mengotorinya. *Kedua*, setelah Allah SWT menjelaskan tentang penciptaan manusia pertama kali yang tidak mengetahui apapun, kemudian Allah SWT memberikan kepada manusia potensi pembelajaran melalui kemampuan fisik yakni pendengaran dan penglihatan serta memberikan kepada manusia kemampuan psikis, yakni akal. Semua kemampuan tersebut harus dikembangkan dan dibina melalui pendidikan dan pengajaran yang sesuai dengan ajaran Islam. *Ketiga*, setelah Allah SWT memberikan semua potensi tersebut kepada manusia, Allah SWT memerintah agar potensi tersebut digunakan untuk kebaikan dan beribadah kepadanya sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT.

Dalam kehidupan manusia kebugaran tubuh yang menyangkut keadaan fisik sangatlah penting untuk dipelihara karena akan mendukung aktifitas dalam menjalankan ibadah, dan dapat membuat tubuh semangat untuk beribadah, dengan keadaan tubuh yang tidak sehat manusia akan malas dan selalu lesu untuk melaksanakan perintah Allah SWT dan Rasulullah SAW.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pendidikan jasmani memperlakukan individu sebagai sebuah kesatuan utuh tidak hanya sebagai seseorang yang terpisah antara jasmani dan rohaninya. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang luas, titik perhatiannya adalah aspek fisiologis dan berbagai aktivitasnya. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya hubungan antara perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain pada diri manusia.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan rohani.⁶ Pendidikan jasmani telah dilaksanakan sejak dini, di dalam keluarga oleh orang tuanya. segi positif secara langsung berusaha memupuk perkembangan jasmani anak-anak, seperti kesehatan ketangkasan, dan keberanian dan segi preventif secara tidak langsung menjaga supaya perkembangan dan kesehatan jasmani anak itu jangan sampai terganggu.⁷ Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai sikap, mental, emosional,

⁶Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, (Bandung: ALFABETA, 2013), hlm. 1.

⁷M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoretis dan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1995), hlm. 151-152.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

spiritual, sosial dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.⁸

Di dalam dunia pendidikan, guru adalah seorang pendidik, pembimbing, pelatih, dan pengembangan kurikulum yang dapat menciptakan kondisi dan suasana belajar yang kondusif, memberikan ruang pada siswa untuk berfikir aktif, kreatif, dan inovatif dalam mengeksplorasi dan mengelaborasi keterampilannya.⁹

Pendidikan kesehatan jasmani di sekolah merupakan salah satu penentu perilaku siswa yang nantinya akan berinteraksi dengan masyarakat. Perilaku sehat hendaknya selalu ditekankan guru kepada siswa baik secara teori maupun praktik untuk perubahan perilaku, salah satunya melalui upaya pendidikan kesehatan. Sasaran pendidikan kesehatan tersebut antara lain siswa melalui wadah yang ada di sekolah seperti Unit Kesehatan Sekolah. UKS yang ada di sekolah diharapkan berdampak positif dalam perubahan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.¹⁰

Persoalan yang sangat mendasar dalam pendidikan jasmani bukanlah semata-mata bagaimana proses meningkatkan efektivitas belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan. Di dalamnya juga terkandung beberapa tuntutan perubahan pada domain kognitif, afektif

⁸ Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, (Bandung: ALFABETA, 2013), hlm. 1.

⁹ Rusman, *Model-model Pembelajaran*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm. 19.

¹⁰ Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 9, Nomor 2, November 2013

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan psikomotor di tingkat mikro individual. Efektivitas proses pendidikan dimaksud tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, biologis dan psikologisnya saja, tetapi juga dari aspek konteks lingkungan geografis. Itulah sebabnya penyediaan pengalaman belajar yang mengandung nilai-nilai kependidikan, implimentasi pendekatan dan model pembelajaran yang serasi dengan substansi tugas ajar dan beberapa sumber belajar lainnya. Konteks lingkungan dimaksud merupakan tata latar belakang yang dapat dibatasi dalam pengertian lingkungan, seperti lingkungan sosial, budaya dan geografis. Karena itu penyelenggaraan pendidikan jasmani suatu hal yang dipengaruhi oleh metode, model, strategi, dan pendekatan saja, tetapi dapat diamati dari sisi kebijakan, perencanaan yang dikaitkan dengan konteks lingkungan pendidikan itu sendiri.

Permasalahan utama yang dihadapi pendidikan jasmani dewasa ini adalah terjadinya perubahan pola atau kebiasaan hidup. Seperti pola makan yang tidak sehat, munculnya makanan cepat saji yang banyak mengandung lemak dan tidak sehat, kebiasaan makan yang buruk, konsumsi gula, garam, dan daging yang berlebihan membunuh jutaan orang setiap tahunnya. Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) memperkirakan sekitar satu miliar orang di seluruh dunia mengalami kekurangan gizi, sedangkan hampir dua miliar mengalami kelebihan gizi. Namun studi terbaru mengenai tren diet global, yang dirilis oleh jurnal *The Lancet*, menunjukkan dalam hampir 195 negara yang disurvei, dijumpai masyarakat mengkonsumsi terlalu banyak jenis makanan yang salah. Dan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka mengonsumsi makanan sehat dalam jumlah yang sangat rendah. Analisis yang dimuat di jurnal kesehatan *Lancet*¹¹ menemukan bahwa menu makanan yang kita konsumsi sehari-hari menjadi pembunuh terbesar dibanding merokok dan ini menjadi penyebab 1 dari 5 kematian di seluruh dunia.

Rata-rata orang di berbagai tempat di dunia mengonsumsi minuman mengandung gula sepuluh kali lebih banyak dari jumlah konsumsi yang disarankan dan 86 persen berlebih sodium per orang dari batas yang dianggap aman. Studi ini menegaskan apa yang sudah dipikirkan oleh banyak pihak selama beberapa tahun, bahwa pola makan yang buruk bertanggung jawab menyebabkan kematian dibandingkan faktor risiko lainnya di dunia, kata peneliti studi tersebut, Christopher Murray, Direktur Institut Metrik dan Evaluasi Kesehatan di Universitas Washington.¹²

Banyaknya pemikiran-pemikiran yang menyimpang, suka menyebarkan Hoax, mudah terpancing oleh berita-berita yang tidak benar, kurang memperhatikan lingkungan kebersihan baik individu maupun bermasyarakat, kebiasaan hidup yang tidak teratur, waktu istirahat tidak dimanfaatkan, seperti aktivitas bekerja 24 jam, olahraga dalam proses pembakaran kalori sangat jarang dilakukan, perubahan kebiasaan aktif

¹¹ <https://www.journals.elsevier.com/the-lancet>

¹² <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-buruk-menu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bergerak menjadi kebiasaan kurang gerak, atau bahkan fenomena gaya hidup diam. Pergeseran gaya hidup itu, dipicu oleh aneka kemudahan dalam kehidupan sehari-hari yang di dukung oleh perubahan taraf hidup, penggunaan teknologi komunikasi dan transportasi serba otomatis sehingga di kalangan anak-anak yang fitrahnya sebagai mahluk bermain (homo luden) sangat berkurang dan cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Dalam kehidupan sehari-hari banyak anak-anak menghabiskan waktu menyaksikan program televisi, video, menggunakan internet seperti facebook dan lain sebagainya. Pergi ke sekolah atau ke kampus menggunakan kendaraan sebagai alat transportasi. Para pengunjung toko swalayan lebih banyak menggunakan lift dan tangga berjalan (escalator) ketimbang naik menggunakan tangga dengan pertimbangan mereka lebih cepat, nyaman dan menghemat tenaga.

Ini merupakan penyebab satu dari sepuluh kematian di dunia. Oleh karenanya WHO memprediksi pada tahun 2020 sebanyak 73% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, atau sebanyak 60% disebabkan rendahnya kebugaran jasmani.¹³

Begitu juga berdasarkan hasil wawancara¹⁴ penulis dengan Dosen pendidikan jasmani Universitas Islam Riau mengemukakan bahwa pendidikan jasmani mempelajari tentang gerak, lompat, lari, renang, beserta gerakan-gerakan yang bersifat fisik. Kurang memperhatikan dalam

¹³ www.kompas.com.health.news. 2004

¹⁴ Novri, M.Pd. *Pendidikan Jasmani di Lembaga Universitas Islam Riau*, Pada Tanggal 10 April 2019 Jam 09.25Wib



- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Alim Riau

aspek pola makan, hidup bersih, istirahat yang cukup, sehingga masih jauh dariapa yang diinginkan oleh pendidikan Islam.

Sahruman¹⁵ berpendapat bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan yang berada di Sekolah Menengah Pertama Negeri I (SMAN I) Tambang tidak dianggap penting oleh guru-guru bidang studi mata pelajaran lain. Sehingga mengakibatkan persepsi yang berbeda, karena itu muncul istilah dikotomi ilmu pendidikan jasmani dengan pendidikan Islam.

Herison¹⁶ tidak menganggap terlalu penting diadakan kegiatan olahraga, lebih penting santri belajar agama seperti bahasa arab, tahfidz Al-qur'an, fiqih, haditsdan lain-lain. Kecuali bagi santri yang berminat dan punya hobi berolahraga.

Apabila kita kembali mengingat sejarah bangsa, pemuda sangat berperan dalam menghantarkan Indonesia mencapai kemerdekaan. Perjalanan sejarah itu jugamembuktikan bahwa kepeloporan dan pembaruan bangsa banyak bersumber dari gerakan dan prakarsa pemuda.Dengan demikian, pemuda di Indonesia mempunyai peran yang sangat berarti dalam berbagai aspek.Oleh karena itu, pembangunan generasi muda atau kepemudaan perlu mendapat perhatian tersendiri. Pembangunan bidang kepemudaan merupakan mata rantai tak terpisahkan dari sasaranpendidikan dan keterampilan.

¹⁵ Sahruman, *Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan di Lembaga Sekolah Menengah Atas (SMAN I) Tambang* Pada Tanggal 7 April 2019 Jam 07.30 Wib

¹⁶ Herison, *Pimpinan Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris Kecamatan Kampar* Pada Tanggal 2 April 2019 Jam 13.00 Wib

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keberhasilan pembangunan pemuda sebagai sumberdaya manusia yang berkualitas dan memiliki keunggulan daya saing, merupakan salah satu kunci untuk membukapeluang untuk keberhasilan di berbagai sektor pendidikanlainnya.¹⁷Oleh karena itu, pembangunan kepemudaan dianggap sebagai salah satu program yang tidak dapat diabaikan dalam menyiapkan kehidupan bangsa di masa depan, sehingga didalam pendidikanperlu di adakanmya pendidikan jasmani, pendidikan keterampilan yang sesuai dengan al-qur'an dan hadis sehingga didalam melakukan aktifitas pendidikan tidak melanggar aturan agama.

Menurut Abdul Mujib, bahwa struktur jasmani memiliki daya atau energi yang mengembangkan proses fisiknya. Energi ini lazimnya disebut dengan daya hidup (*al-Hayah*). Daya hidup kendatipun sifatnya abstrak, tetapi ia belum mampu menggerakkan suatu tingkah laku. Suatu tingkah laku dapat berujud apabila struktur jasmani telah ditempati struktur ruh.¹⁸

Manusia dalam konsep kepribadian Islam merupakan makhluk mulia al-Tîn: 4 dan QS. al-Isra': 70).

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَبْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

¹⁷Basrowi Basrowi, "Strategic Comprehenshive Pendidikan Dan Keterampilan Kepemudaan Dalam Mengatasi Masalah Pengangguran," CENDEKIA: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran8, no. 2 (2016): 215.

¹⁸Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006), hlm. 113-114.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan. (QS. al-Isra': 70).

Secara singkat dapat dikatakan, bahwa kemampuan psikomotorik ini menyangkut kegiatan fisik yang meliputi kegiatan melempar, mele kuk, mengangkat, berlari dan sebagainya. Penguasaan kemampuan ini meliputi gerakan anggota tubuh yang memerlukan koordinasi syaraf otot yang sederhana dan bersifat kasar menuju gerakan yang menuntut koordinasi syaraf otot yang lebih kompleks dan harus secara lancar.

Kenyataannya memang tidak dapat dipungkiri, bahwa segala bentuk aktivitas manusia tidak terlepas dengan jasmaninya. Misalnya dalam pembelaan Islam di masa Rasulullah tidak lepas dengan pengorbanan jasmaninya, bahkan sebelum terjun kemedan perang Rasulullah selalu mengkalasifikasi kemampuan dan kekuatan jasmaninya.¹⁹

Bagi seorang muslim bahwa Jasmani sebagai sarana dalam beribadah kepada Sang Khaliq (Allah SWT), baik ibadah yang bersifat *hablu minan-nas* dan *hablu mina-Allah*. al-Ghazali memandang aspek jasmani sebagai sarana untuk mencapai maksud manusia, dan sarana untuk melaksanakan kewajiban-kewajiban agama. Misalnya menolong seseorang yang lagi keberatan membawa sesuatu, maka bagi orang meilihat harusnya membantunya untuk meringankan bebannya sedangkan keterkaitan dengan

¹⁹Ahmad Syaqui Al-Fanjari, *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2005). hlm. 84.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

aktivitas jasmani dengan Sang Khaliq ialah dengan melakukan ibadah shalat sehari semalam lima kali. Dalam pendapat yang lain al-Ghazali menyebutkan bahwa aspek jasmani merupakan salah satu dasar pokok untuk mendapatkan kemajuan dan kebahagiaan dalam kehidupan manusia.²⁰

Menurut Syadidul Kahar²¹, dalam penelitiannya “*Pendidikan Jasmani Dan Pengaruhnya Terhadap Pendidikan Islam (Tinjauan Dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam)*”. Dalam perspektif pendidikan Islam manusia di ciptakan dari dua unsur, fisik (Jasmani) dan nonfisik (Ruhani). Jasmani dan ruhani merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak bisa dipisahkan dan selalu berhubungan serta saling berpengaruh, hingga Allah SWT menciptakan manusia dengan dua aspek ini di dunia untuk mencapai tujuan, fungsi dan tugasnya, dan di akhirat manusia dibangkitkan oleh Allah di akhirat dengan dua aspek ini juga untuk menerima segala balasan baik dan buruk-Nya.

Dalam perspektif filsafat pendidikan Islam, tujuan pendidikan jasmani dalam Islam tidak bisa dipisahkan dari tujuan pendidikan Islam secara umum. Tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh Pendidikan Islam adalah menciptakan manusia muslim yang *Bersyahadah* kepada Allah SWT. Karenanya dalam tataran praktikal

²⁰ Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2001), hlm. 259.

²¹ Syadidul Kahar, *Pendidikan Jasmani Dan Pengaruhnya Terhadap Pendidikan Islam (Tinjauan Dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam)*, Jurnal. *ITQAN*. Vol. 9. No. 2. Juli- Desember 2018

seluruh program dan praktek Pendidikan Islami diarahkan untuk memberikan bantuan kemudahan kepada semua manusia dalam mengembangkan potensi *Jismiyyah* dan *Ruhiyyah* sehingga mereka berkemampuan mengaktualisasikan Syahadahnya terhadap Allah SWT. menunaikan fungsinya sebagai 'Abd Allah dan melaksanakan tugasnya sebagai Khalifah secara sempurna. Profil manusia seperti inilah yang populer disebut sebagai *Insan Kamil* atau manusia paripurna.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam upaya peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) kearah yang lebih baik. pendidikan jasmani diharapkan mampu membentuk masyarakat yang mengembangkan sikap, keterampilan, dan kecerdasan intelektual agar menjadi manusia yang terampil, cerdas serta berakhlak mulia.

Dalam hal ini sesuai dengan Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan pada Bab II pasal 3, menyatakan “Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan untuk membentuk watak serta peradaban Bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan Bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warna Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.²²

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh orang dewasa dalam mengubah kedewasaan setiap individu dari berbagai aspek kepribadian manusia baik itu pengetahuan, nilai, sikap maupun keterampilan sehingga dapat meningkatkan kualitas kehidupan setiap individu, dengan menjadikan dirinya yang berguna untuk diri sendiri, maupun untuk orang lain, serta menjadi generasi perubahan dimasa yang akan datang. Pendidikan jasmani juga merupakan modal utama setiap individu dalam berinteraksi dengan masyarakat dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup yang bersih. Semua itu disusun secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional. maka dari itu, penulis ingin melakukan penelitian lebih mendalam tentang

“Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur’an

²² Undang-Undang No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II Pasal 3 yaitu *“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan untuk membentuk watak serta peradaban Bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan Bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warna Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”*.



B. Definisi Istilah

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan masalah yang dinamik dan isu yang selalu muncul (*recurrent issues*). Di negara-negara maju maupun yang sedang berkembang, pendidikan diselenggarakan untuk menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas sesuai dengan kebutuhan pembangunan dan pasar kerja. Di samping itu lebih ideal lagi untuk mencerdaskan bangsa dalam rangka mengangkat derajat dan martabat mereka sebagai manusia. Dalam bahasa Al-Quran disebut sebagai *khaira ummah* (manusia utama).²³

Dalam pengertian yang agak luas pendidikan dapat diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan.²⁴ Pendidikan adalah upaya sadar untuk memanusiakan manusia atau upaya membantu manusia agar mampu mewujudkan diri sesuai dengan martabat kemanusiannya. Oleh sebab itu pendidikan Islam harus direorientasikan kepada konsep dasarnya, yaitu merujuk kepada pandangan hidup Islam, yang dimulai dengan konsep

²³Lihat Alquran S rah li „Imrân 3/87: 110. Sebagian ahli tafsir menjelaskan bahwa ayat tersebut kalimat iman kepada Allah ditelakkan terakhir.Sedangkan *amar makruf dan nahi munkar* lebih awal, padahal tanpa iman amal apapun tidak diterima oleh Allah. Hal ini disebabkan *amar makruf dan nahi munkar* merupakan keistimewaan khusus bagi umat Nabi Muhammad Saw, sementara iman berlaku bagi semua umat. Lihat al-Kandahlawi, *Himpunan Fadhilah Amal*, (Yogyakarta: Ash-Shaff, 2010), hlm.322. Lihat juga Moh. Tolchah Hasan, *Diskursus Islam dan Pendidikan (Sebuah Wacana Kritis)* , (Jakarta: Bina Wiraswasta Insan Indonesia, Cet. Pertama, 2000), hlm. 89.

²⁴M. Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005), cet 3. hlm. 4-5

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

manusia. Karena konsep manusia adalah sentral maka harus dikembalikan kepada konsep dasar manusia yang disebut fitrah.

Jika pendidikan adalah upaya sadar melalui proses yang sistematis, sudah jelas bahwa tujuan pendidikan menumbuhkan kesadaran manusia dan mengembalikan manusia kepada makna atau hakikat manusia yang sesungguhnya. Artinya proses pencapaian tersebut dilakukan dengan pembentukan sikap, penambahan wawasan dan pengetahuan serta pemberian bekal keterampilan. Pengertian pendidikan Islam dengan sendirinya adalah suatu sistem kependidikan yang mencakup seluruh aspek kehidupan yang dibutuhkan oleh hamba Allah. Oleh karena itu Islam memberikan pedoman terhadap seluruh aspek kehidupan manusia muslim baik duniawi maupun ukhrowi.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian muslim, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh masyarakat, bangsa dan negara.²⁵ Selanjutnya masih dalam buku yang sama pasal 5 ayat 1

²⁵Departemen Pendidikan Nasional, *Lembaran Negara Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, l hlm. 2

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

disebutkan bahwa, “*setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu*”.²⁶

Agama Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap masalah pendidikan²⁷. Karena pendidikan merupakan usaha yang paling strategis untuk mengangkat harkat dan martabat manusia sebagai makhluk yang paling mulia.²⁸ Perhatian agama Islam terhadap pendidikan dan pengajaran tersebut dapat dibuktikan dengan beberapa fakta.²⁹ Pertama, bahwa di dalam Alquran Allah swt. memperkenalkan diri-Nya sebagai *al-Murabbi* (Maha Pendidik) dan *al-Mu 'allim* (Maha Guru)³⁰. Kedua, Nabi Muhammad saw. adalah sebagai pendidik, pengajar dan pembimbing.³¹

²⁶Departemen Pendidikan Nasional, *Lembaran....* hlm. 6

²⁷ Sebagai suatu system , pendidikan memiliki sejumlah komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang laiannya untuk mencapai suatu tujuan. Komponen tersebut antara lain komponen kurikulum, pendidik, peserta didik, metode, sarana prasarana dan evaluasi. Lihat Samsul Nizar dan Zaenal Efendi hasibuan, *Hadits Tarbawi; Membangun kerangka Pendidikan Ideal Perspektif Rasulullah*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2015), cet. ke-3, hlm. ix

²⁸ Lihat Q.S. at-Tin, 95/28: 5, yang artinya, “*Sesungguhnya Kami menciptakan manusia dengan sebaik-baik bentuk*”. Juga lihat Q.S. al-Isra, 17/50: 70 artinya, “*dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan*”.

²⁹ Abuddin Nata, *Kapita Selekta Pendidikan Islam , Isu-isu Kontemporer Pendidikan Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 120-122

³⁰ Lihat Q.S. al-Fatihah, 1/5: 2 yang artinya: “*Segala puji bagi Allah, Rabb (Tuhan) semesta alam. Kata Rabb (tuhan) berarti: Tuhan yang ditaati yang Memiliki, Mendidik dan Memelihara. Lihat juga Q.S. Al-Baqarah, 2/87: 31 yang artinya: “Dia yang mengajarkan kepada Adam nama-nama seluruhnya.” Dan ar-Rahman, 55/97: 1-4 yang artinya: “Allah Yang Maha Pengasih, telah Mengajarkan Alquran, telah Menciptakan manusia, telah mengajarkannya pandai berbicara.” Depag RI, Al Qur'an...*

³¹ Lihat Q.S. al-Baqarah, 2/87: 129 yang artinya: “*(Ibrahlm berkata) Ya Tuhan kami, utuslah untuk mereka seseorang Rasul dari kalangan mereka, yang akan membacakan kepada mereka ayat- ayat Engkau, dan mengajarkan kepada mereka Al kitab (Al Quran) dan Al-Hikmah (As-Sunah) serta mensucikan mereka...*” Lihat juga Q.S. Ali 'Imran, 3/89: 164 yang artinya: “*... Allah mengutus di antara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-Kitab dan al-Hikmah...*”.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ketiga, bahwa ayat yang pertama kali diturunkan adalah Q.S.al-Alaq,55/1: 1-5:

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya: 1) bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, 2) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, 3) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, 4) yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam[1589], dan 5) Dia mengajar kepadamanusia apa yang tidak diketahuinya (Qs. Al-Alaq: 1-5)³²

Ayat di atas berkenaan dengan komponen-komponen utama pendidikan, yakni komponen visi (*humanisme-religious*, pada kata *bismirabbika*/ dengan menyebut nama Tuhanmu), komponen metode (*iqra*/bacalah), komponen alat dan sarana prasarana (*bi al-qalam*/dengan pena) dan komponen kurikulum (*ma lam ya'lam*/sesuatu yang belum diketahui).

Pendidikan Islam adalah usaha memberikan pendidikan kepada anak-anak atau murid- murid berdasarkan ajaran Islam, sehingga terwujud kepribadian muslim.³³ Mendidik juga berarti mengasuh, menjaga dan menyayangi supaya seseorang anak itu menjadi bersih jiwanya, cerdas akalunya, dan baik mental, moral dan fisiknya.³⁴ Kalau pendidikan diartikan sebagai latihan untuk membersihkan jiwa, memperbaiki moral dan menguatkan fisik (jasmaniyah) untuk menghasilkan manusia berbudaya

³² Al-Qur'an Terjemahan Surat Al-Alaq ayat 1-5 menjelaskan bahwa Allah mengajar manusia dengan perantaraan tulis baca.

³³ Zakiah Daradjat dkk, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm.336.

³⁴ Ahmad F 'ad al-Ahwânî, *At-Tarbîah fi al-Islâm*, (Qairo: Dâr al- Ma'ârif, t.th), hlm. 9.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tinggi. Hal tersebut untuk melaksanakan tugas dan kewajiban serta tanggung jawab selaku hamba Allah dan *khalifatullah* maka pendidikan bisa berarti mengembangkan kepribadian dan menanamkan rasa tanggung jawab dalam memakmurkan bumi Allah.³⁵

Berdasarkan pandangan di atas, maka pendidikan Islam adalah sistem yang dapat memberikan kemampuan kepada seseorang untuk memimpin kehidupannya sesuai dengan cita-cita Islam, karena nilai-nilai Islam telah menjiwai dan mewarnai corak kepribadiannya.³⁶

2. Jasmani

Pendidikan jasmani yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Aktivitas yang dilakukan adalah aktifitas gerakan yang berguna untuk kebugaran jasmani dan dapat mendidik jasmani. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh para siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum ialah bentuk gerak-gerak olahraga sehingga pendidikan jasmani disekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa.³⁷ jadi, harus memperhatikan bentuk-bentuk aktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan jasmani serta sesuai

³⁵ Senada dengan konsep di atas Muhammad Athi'ah al-Abrasyî menjelaskan bahwa pendidikan Islam adalah pendidikan akhlak, tetapi tidak mengabaikan untuk bekerja mencari rezki karena itu peserta didik perlu dibekali pendidikan jas masni, keterampilan, bahasa dan lain lain. Lihat Al-Abrasyî, *At-Tarbîah al-Islâmîah Wa Falâsifatuhâ*, (Mishr: „Isa al-Bab al-Halabî, 1975) hlm. 3.

³⁶ Lihat Muzayyin Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 10.

³⁷ Ahmad Rosyid, Agus Fakhрина, and Iwan Zaenul Fuad, “Evaluasi Kualitas Layanan Pendidikan Pada Stain Pekalongan Dengan Instrumen Servqual,” *JURNAL PENELITIAN*9, no. 2 (2013): 21, <http://e-journal.stain-pekalongan.ac.id/index.php/Penelitian/article/view/138>.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan kurikulum apabila didalam membentuk gerakan-gerakan yang tidak sesuai dengan muatan kurikulum maka akibatnya adalah akan membuat kegiatan pendidikan jasmani kurang efektif dan efisien.

Didalam melakukan gerakan pengolahan pendidikan jasmani sangatlah penting karena didalam islam juga di anjurkan dari mulai kanak-kanak, dewasa bahkan lanjut usia. Terkadang sering kita jumpai mengenai gerakan-gerakan yang kurang enak dipandang akan tetapi gerakan tersebut sudah umum, bahkan sudah menjadi kebiasaan. Disinilah yang kurang sejalan dengan norma-norma yang diajarkan didalam agama, mungkin didalam agama lain gerakan tersebut tidaklah mengganggu dasar norma, akan tetapi di dalam ajaran agama islam gerakan-gerakan yang senonoh sangatlah tidak sesuai dengan apa yang diajarkan agama Islam.³⁸

3. Perspektif Al-Qur'an

Menurut bahasa kata al-Qur'an merupakan kata benda bentuk dasar (masdar) yang bersinonim dengan kata al-Qira'ah () berarti bacaan. Sebagaimana firman Allah SWT :

فَإِذَا قَرَأْتَهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا بَيَانَهُ

Artinya: apabila Kami telah selesai membacanya Maka ikutilah bacaannya itu. Kemudian, Sesungguhnya atas tanggungan kamilah penjelasannya.

Kata "Qur'annah" di sini berarti "Qira'atahu" (bacaannya). Sedangkan menurut istilah ialah Firman Allah SWT. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW., tertulis pada beberapa

³⁸Bastomi, "Pendidikan Keluarga Melalui Keterampilan Mendengar," hlm. 121

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mushaf, disampaikan kepada kita secara mutawatir, membacanya mendapat pahala dan merupakan tantangan walaupun pada surat yang paling pendek.³⁹

Sementara menurut Abdul Wahhab al-Khallaf, al-Qur'an adalah firman Allah yang diturunkan melalui ruhul amin (Jibril) kepada nabi Muhammad SAW. dengan bahasa arab, isinya dijamin kebenarannya dan sebagai hujjah kerasulannya, undang-undang bagi seluruh manusia, petunjuk dalam beribadah, serta dipandang ibadah membacanya, terhimpun dalam mushaf yang dimulai surat al-Fatihah dan diakhiri surat an-Nas dan diriwayatkan kepada kita dengan jalan mutawatir.⁴⁰

C. Rumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas tentang pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Pemahaman nilai-nilai pendidikan jasmani yang terkandung dalam Al-Qur'an
- b. Penerapan tentang nilai-nilai pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an

2. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini, penulis menfokuskan tentang “Bagaimana Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an.

³⁹ Salim Muhaisin, *Biografi al-Qur'an al- Karim*, (Surabaya : CV. DWI MARGA, 2000), hlm. 1-2

⁴⁰ Tim Penyusun Studi Islam IAIN Sunan Ampel, *Pengantar Studi Islam*, (Surabaya : IAIN SUNAN AMPEL PRESS, 2005), hal. 17

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Rumusan Masalah

Dari beberapa masalah yang telah teridentifikasi, terdapat dua pokok permasalahan yang penulis jadikan sebagai rumusan masalah yaitu:

- a. Bagaimana Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an ?
- b. Relevansi Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pendidikan Islam ?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an
2. Untuk mengetahui relevansi Pendidikan Jasmani dalam dunia pendidikan Islam

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian disertasi ini diharapkan menambah khazanah keilmuan pada bidang Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an. Juga diharapkan menambah khazanah keilmuan khususnya bidang Pendidikan Agama Islam, terutama dalam Pendidikan Jasmani. Di samping itu, hasil penelitian ini juga diharapkan bernilai praktis. Maksudnya dapat diterapkan dan dipublikasikan dalam rangka melaksanakan pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an. Sehingga memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan Islam.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Pendidikan

1. Pendidikan Dalam Pandangan Umum

Istilah “Pendidikan” merupakan kata yang tidak asing lagi untuk hampir setiap orang. Namun demikian, istilah ini lebih sering diartikan secara berbeda dari masa ke masa, termasuk oleh ahli yang berbeda pula. Seseorang mungkin menerjemahkan pendidikan sebagai sebuah proses latihan. Orang lain mungkin menerjemahkannya sebagai sejumlah pengalaman yang memungkinkan seseorang mendapatkan pemahaman dan pengetahuan baru yang lebih baik. Sebagaimana pendapat Prof. Lodge disebutkan, pendidikan dalam pengertian secara luas bahwa sebagai suatu pengalaman.¹

Hal itu, dikarenakan pendidikan diterjemahkan sebagai aktivitas dan usaha untuk meningkatkan kepribadiannya dengan jalan membina potensi-potensi pribadinya, yaitu ruhani meliputi pikir, karsa, cipta dan budi nurani, dan jasmani yang meliputi pancaindera serta ketrampilan-ketrampilan. Atau mungkin pula diterjemahkan secara sederhana sebagai pertumbuhan dan perkembangan.

¹ TIM Dosen FIP-Malang, loc. cit., hlm. 5.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pendidikan berasal dari kata dasar didik (mendidik), yaitu: memelihara dan memberi latihan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Sedangkan pendidikan mempunyai pengertian: proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses perbuatan, cara mendidik. Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya.²

John Dewey³ adalah seorang pendidik yang mempunyai andil besar dalam dunia pendidikan, mendefinisikan pendidikan sebagai “rekonstruksi” aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami dalam kehidupan individu sehingga segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna.” Definisi ini mengandung arti bahwa seseorang berpikir dan memberi makna pada pengalaman-pengalaman yang dilaluinya. Lebih jauh definisi tersebut mengandung arti bahwa pendidikan seseorang terdiri dari segala sesuatu yang ia lakukan dari mulai lahir sampai ia mati. Kata kuncinya adalah melakukan atau mengerjakan. Seseorang belajar dengan cara melakukan. Pendidikan

²Rianto, S.Kom, *Pendidikan Dasar dan Dasar Pendidikan*(<http://www.rianto.com> email: info@rianto.com, di akses 15 April 2008).

³Tim Pengembang KBK Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kopetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003), hlm. 3.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat terjadi di perpustakaan, kelas, tempat bermain, lapangan olahraga, di perjalanan, atau di rumah.

Menurut pengertian Yunani pendidikan adalah Pedagogik yaitu ilmu menuntun anak. Bangsa Romawi melihat pendidikan sebagai *educare*, yaitu mengeluarkan dan menuntun, tindakan merealisasikan potensi anak yang dibawa waktu dilahirkan di dunia. Bangsa Jerman melihat pendidikan sebagai *Erziehung* yang setara dengan *educare*, yaitu: membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan/potensi anak. Dalam bahasa Jawa, pendidikan berarti *panggulawentah* (pengolahan), mengolah, mengubah kejiwaan, mematangkan perasaan, pikiran, kemauan dan watak, mengubah kepribadian sang anak.⁴

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dipahami bahwa hakekat pendidikan pada dasarnya adalah memproses potensi anak dengan memberikan didikan, melatih dan mengelolah terhadap potensi-potensi anak yaitu: berupa akal (IQ), qalbu (EQ), jiwa (SQ), dan Jasad (AQ). Dengan perubahan itu, maka akan menjadikan atau mewujudkan manusia yang sempurna.

⁴Rianto, S.Kom, *Pendidikan Dasar dan Dasar Pendidikan*(<http://www.rianto.com> email: info@rianto.com, di akses 15 April 2008).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Pendidikan Dalam Pandangan Al-Qur'an

Agama Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap masalah pendidikan⁵. Karena pendidikan merupakan usaha yang paling strategis untuk mengangkat harkat dan martabat manusia sebagai makhluk yang paling mulia.⁶Perhatian agama Islam terhadap pendidikan dan pengajaran tersebut dapat dibuktikan dengan beberapa fakta.⁷ Pertama, bahwa di dalam Alquran Allah swt. memperkenalkan diri-Nya sebagai *al-Murabbi* (Maha Pendidik) dan *al-Mu'allim* (Maha Guru)⁸. Kedua, Nabi Muhammad saw. adalah sebagai pendidik, pengajar dan pembimbing.⁹ Ketiga, bahwa ayat yang pertama kali diturunkan adalah Q.S.al-Alaq,55/1: 1-5: yang berkenaan dengan komponen-komponen utama pendidikan, yakni komponen visi

⁵ Sebagai suatu system, pendidikan memiliki sejumlah komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya untuk mencapai suatu tujuan. Komponen tersebut antara lain komponen kurikulum, pendidik, peserta didik, metode, sarana prasarana dan evaluasi. Lihat Samsul Nizar dan Zaenal Efendi hasibuan, *Hadits Tarbawi; Membangun kerangka Pendidikan Ideal Perspektif Rasulullah*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2015), cet. ke-3, hlm. IX

⁶ Lihat Q.S. at-Tin, 95/28: 5, yang artinya, "Sesungguhnya Kami menciptakan manusia dengan sebaik-baik bentuk". Juga lihat Q.S. al-Isra, 17/50: 70 artinya, "dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan".

⁷ Abuddin Nata, *Kapita Selekta Pendidikan Islam, Isu-isu Kontemporer Pendidikan Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 120-122

⁸ Lihat Q.S.al-Fatihah, 1/5: 2 yang artinya: "Segala puji bagi Allah, Rabb (Tuhan) semesta alam. "Kata *Rabb* (tuhan) berarti: Tuhan yang ditaati yang Memiliki, Mendidik dan Memelihara. Lihat juga Q.S. Al-Baqarah,2/87: 31 yang artinya: "Dia yang mengajarkan kepada Adam nama-nama seluruhnya." Dan ar-Rahman, 55/97: 1-4 yang artinya: "Allah Yang Maha Pengasih, telah Mengajarkan Alquran, telah Menciptakan manusia, telah mengajarkannya pandai berbicara." Depag RI, *Al Qur'an...*

⁹ Lihat Q.S. al-Baqarah,2/87: 129 yang artinya: "(Ibrahlm berkata) Ya Tuhan kami, utuslah untuk mereka seseorang Rasul dari kalangan mereka, yang akan membacakan kepada mereka ayat-ayat Engkau, dan mengajarkan kepada mereka Al kitab (Al Quran) dan Al-Hikmah (As-Sunah) serta mensucikan mereka..." Lihat juga Q.S. Ali 'Imran, 3/89: 164 yang artinya: "... Allah mengutus di antara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-Kitab dan al-Hikmah..."

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(*humanisme-religious*, pada kata *bismirabbika/* dengan menyebut nama Tuhanmu), komponen metode (*iqra/bacalah*), komponen alat dan sarana prasarana (*bi al-qalam/dengan* pena) dan komponen kurikulum (*ma lam ya'lam/sesuatu* yang belum diketahui). Keempat, dari banyak nama Alquran yang populer ada dua yaitu *al-Qur 'an* dan *al-Kitab*. *Al-Qur 'an* dari kata *qara'a* yang berarti membaca dan *al-Kitab* dari kata *kataba* yang berarti menulis. Membaca dan menulis adalah dua kegiatan yang paling utama dalam proses pendidikan dan pengajaran.¹⁰

Kata pendidikan dan pengajaran dalam istilah Indonesia, hampir-hampir menjadi kata padanan yang setara (majemuk) yang menunjukkan pada sebuah kegiatan atau proses transformasi baik ilmu maupun nilai. Dalam pandangan Al-Quran, sebuah transformasi baik ilmu maupun nilai secara substansial tidak dibedakan.¹¹ Penggunaan istilah yang mengacu pada pengertian “pendidikan dan pengajaran” bukan merupakan dikotomik yang memisahkan kedua substansi tersebut, melainkan sebuah nilai yang harus menjadi dasar bagi segala aktivitas proses transformasi dan transmisi ilmu pengetahuan.

¹⁰ Abuddin Nata, *Kapita....* hlm. 120-122

¹¹ Lihat Q.S. az-Zumar, 39/59:9 Dalam ayat ini Allah hanya membedakan orang yang berilmu dengan orang yang tidak berilmu. Dan Allah meninggikan derajat orang yang beriman dan berilmu beberapa derajat. Lihat Q. S. al-Mujadilah, 58/105:11.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang untuk mendewasakan anak, mentransformasi pengetahuan, ketrampilan, dan nilai-nilai sikap agar kehidupannya berubah lebih baik dari sebelumnya.¹² Pendidikan ditempuh dengan berbagai cara, melalui pendidikan prasekolah baik informal di dalam keluarga, pendidikan nonformal di masyarakat, dan melalui pendidikan formal di sekolah-sekolah. Tanggung jawab pendidikan berporos pada tiga komponen; orang tua (keluarga), masyarakat, dan sekolah.¹³ Dalam Alqur'an ada empat yang menjadi pendidik, yaitu; (1) Allah SWT; (2) Para Nabi; (3) Kedua orang tua; dan (4) orang lain. Orang yang keempat inilah yang kemudian disebut guru.¹⁴

Term Al-Qur'an yang dapat dikategorikan sebagai istilah yang sering digunakan dalam proses pendidikan dan pembelajaran, yaitu: *tarbiyah*, *ta'lim*, dan *tazkiyah*. Sedangkan kata *ta'dib* tidak ditemukan dalam Alquran. Kata *ta'dib* hanya berasal dari hadis Nabi saw. yang kebanyakan para pakar hadis menilainya sebagai hadis dhaif¹⁵ Karena itu peneliti tidak memasukkan kata tersebut untuk dijadikan sebagai konsep untuk pendidikan dan pengajaran.

¹² Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik, Pendidikan, Pembangunan Karakter, dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, (Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kemenag RI, 2012), hlm. 1

¹³ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir...* hlm. 13.

¹⁴ Abudin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam 1*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997), cet. ke-1, hlm. 67.

¹⁵ Diriwayatkan oleh Ibn al-Sam'aniy dalam "Adab al-Imla" hlm. 1; Ibnu al-Jawziy dalam "Al-'Ilal al-Mutanahiyah" Juz 1, hlm 178 no. 284, Ibnu Jawzi berkata: bahwa hadis tersebut tidak shahih karena periwayatnya tidak dikenal dan dhaif. Al-Sakhawi juga mendhaifkannya dalam 'Al-Maqashid, hlm. 39, no, 45, dan demikian juga dengan al-'Ajaluni hlm 72 no. 164. Lihat *Maktabah Syamilah* versi 3.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sedangkan pemahaman makna pendidikan dalam Islam lain dengan pandangan pendidikan pada umumnya. Islam untuk memahami istilah pendidikan dengan dua sudut pandang, yaitu dari segi *lughat* (bahasa) yang terdiri dari tiga (3) istilah, yaitu *tarbiyah*, *ta'lim*, dan *ta'dib*. Kemudian dari segi istilah, yaitu dengan penjelasan lebih terperinci lagi dari pada pemahaman secara bahasa atau dapat dikatakan dengan pendapat beberapa ahli pendidikan Islam. Adapun perinciannya dari kedua istilah tersebut sebagai berikut:

a. Secara Lughat (Bahasa)

1. Tarbiyah (تربية)

Untuk memahami makna tarbiyah barangkali dapat dimulai dari firman Allah SWT yang berkaitan dengan perintah mendoakan kedua orang tua, dalam surat al-Isra' ayat 24 berbunyi:

وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

Artinya: dan ucapkanlah: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil".

Kata Rabb pada ayat tersebut memiliki bentuk masdar tarbiyah dalam kamus bahasa Arab akan menemui kata rabbaba (mengasuh, memimpin), rabbaba al-walada (mengasuh anak), dan rabbu al-alam n (tuhan/mendidik seluruh alam).¹⁶Jadi, secara keseluruhan akan terkumpul makna yang terkandung adalah mendidik,

¹⁶Muhammad Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1990), hlm. 136

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merawat, mengasuh, memelihara dan lain-lain. Proses perawatan anak (mengasuh, memberi makan, minum) sehingga menjadi berkembang secara jasmani. Pemberi pendidikan (secara afektif maupun kognitif) yang dilakukan kedua orang tua sehingga anak menjadi santunan dan berpengetahuan, tindakan seperti itu dinamakan tarbiyah. Namun dalam penerapannya makna tarbiyah menjadi begitu luas, sehingga memunculkan pandangan-pandangan yang beragam dari para ulama, maupun para ahli pendidikan.

Beberapa pendapat tentang kata tarbiyah menurut pakar ulama, antara lain:

- a) Qurtubi, Dalam buku *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*, Qurtubi menyebutkan bahwa kata *rabba* ini merupakan bentuk diskripsi yang diberikan kepada seseorang yang melakukan perbuatan secara paripurna (lengkap).¹⁷
- b) Ibnu Qayyim, Dalam buku *Tarbiyah Qur'aniyah*, Ibnu Qayyim menyebutkan bahwa kata *rabba* memiliki arti merawat, mendidik, memimpin, menjaga, memperbaiki, mengembangkan dan sebagainya.¹⁸ Jika dikatakan *rabba Ar-Rajulu Al-Walada* maksudnya adalah seorang laki-laki itu merawat anaknya dengan memberinya sesuatu yang mampu mengembangkan badan, akal

¹⁷ Arifin, *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hlm.

19.

¹⁸ Muhammad Samsul Ulum dan Triyo Supriyatno, *Tarbiyah Qur'aniyah*, (Malang: UIN-Malang Press, 2006), hlm. 43.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan akhlakunya. Sedangkan kata *Ar-Rabba* artinya ialah yang merajai, yang menjadi tuan, yang mendidik, yang menjadi wali, yang memberi nikmat, yang mengatur dan merawat. Tarbiyah menurut beliau, mencakup tarbiyah qalb (pendidikan hati) dan tarbiyah badan secara sekaligus. Dan beliau menjelaskan secara kaifiyah mentarbiyahkan hati dan badan sama-sama membutuhkan kepada tarbiyah.

- c) Al-Ghazali, Tarbiyah menurut al-Ghazali dibagi menjadi tiga kategori: Pendidikan akhlak, Pendidikan akal, dan Pendidikan jasmani. Al-Ghazali menjelaskan, bahwa keutamaan dari aspek jasmani itu ada empat macam; yaitu: (1) kesehatan jasmani, (2) kekuatan jasmani, (3) keindahan jasmani, dan (4) panjang umur. Kebutuhan terhadap kesehatan dan dan kekuatan jasmani serta panjang umur tidak diragukan lagi.¹⁹
- d) Abdurrahman An-Nawawi. Abdurrahman Al-Nawawi merumuskan definisi pendidikan justru dari kata al-tarbiyah. Dari segi bahasa, menurut pendapatnya, kata al-tarbiyah berasal dari kata, yaitu: 1) Raba-yarbu, yang berarti tambah, bertumbuh, seperti yang terdapat di dalam al-Qur'an surat al-R m: 39.

¹⁹Muhammad Samsul Ulum dan Triyo Supriyatno, *Tarbiyah Qur'aniyah*, (Malang: UIN-Malang Press, 2006), hlm. 46-48

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

وَمَا آتَيْتُمْ مِّن رَّبًّا لِّيَرْبُوَ فِي أَمْوَالِ النَّاسِ فَلَا يَرْبُوا عِنْدَ اللَّهِ وَمَا آتَيْتُمْ مِّن زَكَاةٍ تُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُضْعِفُونَ

Artinya: dan sesuatu Riba (tambahan) yang kamu berikan agar Dia bertambah pada harta manusia, Maka Riba itu tidak menambah pada sisi Allah. dan apa yang kamu berikan berupa zakat yang kamu maksudkan untuk mencapai keridhaan Allah, Maka (yang berbuat demikian) Itulah orang-orang yang melipat gandakan (pahalanya).

2) Rabba-yarbu, yang berarti memperbaiki, menguasai urusan, menuntun, menjaga, dan memelihara. Menurut imam al-Badlawi di dalam tafsirnya arti asal al-rabb adalah al-tarbiyah, yaitu menyampaikan sesuatu sedikit demi sedikit sehingga sempurna.

Selain pendapat di atas, Abdurrahman An-Nahlawi dalam buku *Mendambakan Anak Saleh Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak dalam Islam*, disebutkan bahwa tarbiyah memiliki tiga makna, yaitu: *Pertama*, tarbiyah dalam arti bertambah dan tumbuh, ini dapat dilihat dari firman Allah (Q.S. al-R m: 39). *Kedua*, tarbiyah dalam arti menjadi besar. Sebagaimana Ibnu Arabi mengatakan, “jika orang bertanya tentang diriku, maka Makkah adalah tempat tinggalku, dan di sanalah aku dibesarkan.” Maksudnya ialah dilingkungan mana ia tumbuh menjadibesar baik berupak jiwa, psikis, dan jasmani. *Ketiga*, tarbiyah dalam arti memperbaiki, menguasai urusan, menuntun, menjaga, dan memelihara.²⁰

²⁰ Asnelly Ilyas, *Mendambakan Anak Saleh Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak dalam Islam*, (Bandung: Al-Bayan, 1995), hlm. 20-21.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam kamus-kamus Arab modern terdapat kata *rabbahu* yang memiliki arti menjadikan ia tumbuh dan berkembang, memberinya makanan, dan mengembangkan potensi fisik, dan moralnya. Kemudian pada kata *rabba al-walad* dengan arti mengurus dan memeliharanya dengan memberi makan, mengembangkan dan membimbing.²¹ Sebagaimana M. Sayyid Muhammad Az-Za'Balawi dalam bukunya "Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa" menyebutkan, tarbiyah (pendidikan) dengan arti menjaga pertumbuhan sesuatu sedikit demi sedikit sehingga mencapai kesempurnaannya.²²

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa tarbiyah hakekatnya ialah membimbing seorang anak didik dengan membimbing yang sebaik-baiknya dan merawat serta memperhatikan pertumbuhan badannya yaitu dengan cara memberikan gizi yang baik. Di samping itu, kerja tarbiyah adalah mengarahkan dan membina akhlak anak sampai ia berpisah dengan masa kanak-kanaknya, atau dengan kata lain tarbiyah adalah membina manusia dan mengarahkan mereka dengan mengajarkan kepada mereka beberapa disiplin ilmu pengetahuan secara bertahap serta selalu memperhatikan urusan dan gerakan mereka, sehingga mereka mampu memfokuskan tenaga, daya dan perhatiannya kepada masalah kehidupannya.

²¹ Ali Abdul Halim Muhammad, *Tarbiyah Khuluqiyah Pembinaan Diri Menurut Konsep Nabawi*, (Panjang Solo, Media Insani Press, 2003), hlm. 25-26.

²² M. Syid Muhammad az-Za'balawi, *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Iimin Nafs*, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani dengan judul: "Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa", (Jakarta: Gema Insani, 2007), hlm. 10.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Ta'lim (تعليم)

Kata Ta'lim (تعليم) dalam Al-Qur'an terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 31:

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

Artinya: dan Dia mengajarkan kepada Adam Nama-nama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya kepada Para Malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu mamang benar orang-orang yang benar!"²³

Pada ayat di atas, terdapat kata *allama* yang berarti “mengajarkan”. Dalam kamus Arab-Indonesia karangan Mahmud Yunus disebutkan, bahwa pada kata *allama* memiliki beberapa arti, yaitu: dengan arti melatih atau memberi tanda, dengan arti mengajarkan ilmu kepadanya.²⁴

Dalam pendidikan Islam disebutkan kata ta'lim berasal dari kata kerja *allama* yang berarti “pengajaran”. Dengan kata lain memberi suatu pengetahuan (ilmu pengetahuan). Kata kerja *allama* berorientasi pada pendidikan Islam pada aspek kognitif yaitu kecerdasan pada potensi akal untuk menguasai berbagai macam bentuk pengetahuan. Tentang cara memperoleh pengetahuan, dapat dipahami dari nama al-Qur'an dalam surat al-Qiyamah ayat 17 dan al-kitab surat al-Maidah ayat 48, terdapat konsep-konsep yang

²³Achmad Suyuti, *Khotbah Pendidikan Budi Pekerti dengan Semangat Reformasi*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2003), hlm. 19

²⁴Mahammad Yunus., loc. cit., hlm. 277.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menunjukkan kepada pendidikan. Sebagaimana fakta 33 menyatakan, bahwa nama-nama yang telah dikenal yang diberikan pada pesan wahyu yang disebut dengan al-Qur'an dan kitab. Al-Qur'an berasal dari kata dasar qara'a yang berarti membaca, maka berarti al-Qur'an adalah bacaan, sementara kitab berasal dari kata kataba yang berarti tulisan. Maka kedua kata kitab dan al-Qur'an dikaitkan dengan konsep pendidikan, yakni membaca dan menulis, dengan pengertian seluas-luasnya.²⁵

Implementasi dari pendidikan *ta'lim* dengan proses pemahaman membaca dan kemudian menulis sebagai penguat agar ilmu tersebut tidak mudah hilang. Membaca sebagai proses memasukkan pengetahuan ke dalam akal pikiran dan ada pula melalui proses pencatatan (peralatan) terlebih dahulu. Hal ini, diibaratkan seseorang mau menangkap rusa di hutan setelah tertangkap, maka ia harus mengikat rusa tersebut dengan tali pengikat agar tidak lari (hilang). Itulah gambaran ilmu pengetahuan.

Jadi, kata *allama* pendidikan yang lebih berorientasi pada proses akal pikiran mengandung pengertian sekedar memberi tahu atau memberi pengetahuan, tidak mengandung arti pembinaan kepribadian, karena sedikit sekali kemungkinan membina tersebut.

²⁵Abdurrahman Saleh Abdullah, *Educational Theory a Quranic Outlook*, diterjemahkan oleh H.M. Arifin, dan Zaiduddin dengan judul "*Teori-Teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*", (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hlm. 19.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Akan tetapi, pembinaan dengan ilmu pengetahuan akan menghantarkan pada kesempurnaan seseorang, pengetahuan yang diperolehnya akan menjadi pondasi dan akan terwujud dalam sikap dan perbuatannya.

Hasan al-Basri mengatakan, Orang yang beramal tanpa berlandaskan ilmu bagaikan orang pengembara yang berjalan bukan pada jalannya. Ia lebih banyak merusak dari pada memperbaiki, carilah ilmu sebanyak-banyaknya karena ia tidak akan pernah membahayakan ibadah yang kamu lakukan; lakukan ibadah sebanyak mungkin karena ia tidak akan membahayakan ilmu yang telah kamu lakukan”.²⁶

Itulah, mengapa pendidikan keterampilan kognitif dibutuhkan dan Allah telah menyebutkan berulang kali dalam al-Qur'an untuk menggunakan akal pikirannya. Kita dapat lihat pada Q.S. al-Baqarah: 219, Q.S. al-A'raf: 186, dan Q.S. Yunus: 24.

3. Ta'dib

Kata *addaba* memiliki arti *pendidik* atau *pendidikan*. Dalam kamus disebutkan kata *addaba* yang berarti memberi adab, mendidik dan *adabun* yang berarti adab, tertip dan sopan.²⁷ Khoiron Rosyadi,²⁸ dalam bukunya “Pendidikan Profetik”, menyebutkan

²⁶ Musthafah Muhammad Thahan, *Pemikiran Modera Hasan Al-Banna*, (Bandung: PT Syaamil Cipta Media, 2007), hlm. 9.

²⁷ Mahammad Yunus., loc. cit., hlm. 37

²⁸ Khoiron Rosyadi, *Pendidikan Profetik*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004), hlm. 138

adab adalah disiplin tubuh, jiwa dan ruh, disiplin yang menegaskan pengenalan dan pengakuan tempat dalam hubungannya dengan kemampuan dan potensi jasmani, intelektual dan ruhania, pengenalan dan pengakuan akan kenyataan bahwa ilmu dan wujud ditata secara hirarkis (berurutan) sesuai dengan berbagai tingkat dan derajatnya. karena adab menunjukkan pengenalan dan pengakuan akan kondisi kehidupan, kedudukan dan tempat yang lagi layak, serta disiplin diri ketika berpartisipasi aktif dan sukarela dalam menjalankan peranan seseorang sesuai dengan pengenalan dan pengakuan itu. Ta'dib mencangkup ta'lim dengan amal dan pendidikan yang diwujudkan dalam bentuk sikap dan perbuatan dalam aktivitasnya dalam masyarakat.

Dari ketiga istilah di atas, pada umumnya yang digunakan untuk menyebutkan istilah pendidikan Islam adalah tarbiyah, karena istilah *tarbiyah* sudah mencangkup pengertian yang luas, meliputi pendidikan jasmani, akal, sosial, perasaan, dan sebagainya. Bahkan pengertian *ta'lim* dan *ta'dib* sudah mencangkup di dalamnya. Karena *ta'lim* hanya berarti pengajaran yang merupakan bagian dari tarbiyah. Sedangkan *ta'dib* berarti sopan santun; dalam bentuk tingkah laku. Hal itu, sudah masuk dalam kategori *tarbiyah*.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari ketiga Istilah di atas, bila dikaitkan dengan pengertian pendidikan jasmani secara bahasa dapat dipahami beberapa istilah yaitu: (1) *tarbiyah al-badan* yang berarti “merawat, mengasuh dan memelihara tubuh”, (2) *adab al-badan* dengan arti “disiplin tubuh”, dan (3) *ta’l m al-badan* yang berarti “melatih atau memberi tanda” bagaimana mendidik dan memelihara pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang baik.

b. Secara Istilahi (Istilah)

Istilah pendidikan selalu mengalami beberapa perubahan makna, sebab istilah pendidikan di masa Rasulullah Saw. masih bersifat global, dalam artian istilah pendidikan akan terjadi perubahan dengan interpretasi dari kalangan intelektual Islam maupun non Islam. Di antara istilah pendidikan, yaitu: Menurut Hj. Zuhairini & H. Abdul Ghofir, dalam bukunya yang berjudul *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, disebutkan bahwa pendidikan dapat diartikan bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan ruhani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.²⁹

Dari pengertian di atas, mengandung makna (1) adanya usaha (kegiatan) yang bersifat membimbing dan dilakukan sadar dengan melalui mengajarkan, latihan, pengasuhan, dan mengawasi terhadap pertumbuhan jasmani dan ruhani, (2) adanya pendidik atau

²⁹Zuhairini dan Abdul Ghafur, loc. cit., hlm. 1

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pembimbing, yang memberikan arahan dan bimbingan (3) adanya peserta didik, dan (4) bimbingan yang mempunyai dasar dan tujuan sesuai dengan ajaran Islam.

Ahmad D. Marimba,³⁰ pendidikan Islam adalah bimbingan jasmani, ruhani berdasarkan hukum-hukum agama Islam menuju terbentuknya kepribadian utama menurut ukuran-ukuran Islam. Dengan pengertian yang lain seringkali beliau mengatakan kepribadian utama tersebut dengan istilah kepribadian muslim, yakni kepribadian yang memiliki nilai-nilai agama Islam, memilih dan memutuskan serta berbuat berdasarkan nilai-nilai Islam, dan bertanggung jawab sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan, dalam bukunya yang berjudul *Filsafat Pendidikan Islam*, disebutkan Hasil seminar Pendidikan Islam se-Indonesia tanggal 7 samapai dengan 11 Mei 1960 di Cipayung Bogor menyatakan “pendidikan Islam adalah bimbingan terhadap pertumbuhan jasmani dan ruhani menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan, melatih, mengasuh, dan mengawasi berlakunya semua ajaran Islam bimbingan terhadap pertumbuhan jasmani dan ruhani menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan, melatih, mengasuh, dan mengawasi berlakunya semua ajaran Islam.”

³⁰ Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan, loc. cit., hlm. 15

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari uraian para ahli pendidikan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan diartikan suatu bimbingan dan usaha yang dilakukan secara sadar oleh pendidik terhadap peserta didik dan bimbingan tersebut dilakukan untuk mengembangkan potensi-potensi baik ruhani dan jasmani dengan berlandaskan pada al-Qur'an dan hadits Nabi Saw untuk menuju terbentuknya kepribadian utama menurut ukuran-ukuran Islam.

B. Pengertian Pendidikan Jasmani**1. Pengertian Pendidikan Jasmani Dalam Pandangan Umum**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Dalam pengertian ini terlihat bahwa pendidikan jasmani menekankan pada proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk mendapatkan kebugaran dalam berbagai hal. Di antara tujuan pendidikan jasmani adalah menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti: alat-alat pernafasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otot-otot dan urat saraf, melatih kecekatan, ketangkasan dan sebagainya.

Pendidikan jasmani yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Aktivitas yang dilakukan adalah aktifitas gerakan yang berguna untuk kebugaran jasmani dan dapat mendidik jasmani. Bentuk-bentuk aktivitas fisik

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang lazim digunakan oleh para siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum ialah bentuk gerak-gerak olahraga sehingga pendidikan jasmani disekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa.³¹

Jadi, harus memperhatikan bentuk-bentuk aktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan jasmani serta sesuai dengan kurikulum apabila didalam membentuk gerakan-gerakan yang tidak sesuai dengan muatan kurikulum maka akibatnya adalah akan membuat kegiatan pendidikan jasmani kurang efektif dan efisien.

Dari beberapa literatur telah terdapat berbagai definisi tentang pendidikan jasmani yang bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Persamaan mengenai pandangan pendidikan jasmani adalah terletak pada gerak jasmani. Dalam hal ini Junizar Supratman,³² mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.”

³¹ Ahmad Rosyid, Agus Fakhрина, and Iwan Zaenul Fuad, “Evaluasi Kualitas Layanan Pendidikan Pada Stain Pekalongan Dengan Instrumen Servqual,” JURNAL PENELITIAN9, no. 2 (2013): 21, <http://e-journal.stain-pekalongan.ac.id/index.php/ Penelitian/article/view/138>.

³² Junizar Supratman, “Pendekatan Penanfisan Al-Qur’an Yang Didasarkan Pada Instrumen Riwayat, Nalar, Dan Isyarat Batin,” Intizar20, no. 1 (2016): 88.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Pengertian Pendidikan Jasmani Dalam Pandangan Al-Qur'an

Pendidikan jasmani yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Aktivitas yang dilakukan adalah aktifitas gerakan yang berguna untuk kebugaran jasmani dan dapat mendidik jasmani. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh para siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum ialah bentuk gerak-gerak olahraga sehingga pendidikan jasmani disekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa.³³ jadi kita harus memperhatikan bentuk-bentuk aktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan jasmani serta sesuai dengan kurikulum apabila didalam membentuk gerakan-gerakan yang tidak sesuai dengan muatan kurikulum maka akibatnya adalah akan membuat kegiatan pendidikan jasmani kurang efektif dan efisien.

Dari beberapa literatur telah terdapat berbagai definisi tentang pendidikan jasmani yang bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Persamaan mengenai pandangan pendidikan jasmani adalah terletak pada gerak jasmani. Dalam hal ini Junizar Supratman,³⁴ mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.”

³³ Ahmad Rosyid, Agus Fakhriana, and Iwan Zaenul Fuad, “Evaluasi Kualitas Layanan Pendidikan Pada Stain Pekalongan Dengan Instrumen Servqual,” JURNAL PENELITIAN9, no. 2 (2013): 21, <http://e-journal.stain-pekalongan.ac.id/index.php/Penelitian/article/view/138>.

³⁴ Junizar Supratman, “Pendekatan Penanfisran Al-Qur'an Yang Didasarkan Pada Instrumen Riwayat, Nalar, Dan Isyarat Batin,” Intizar20, no. 1 (2016): 88.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Didalam melakukan gerakan pengolahan pendidikan jasmani sangatlah penting karena didalam islam juga di anjurkan dari mulai kanak-kanak, dewasa bahkan lanjut usia. Terkadang sering kita jumpai mengenai gerakan-gerakan yang kurang enak dipandang akan tetapi gerakan tersebut sudah umum, bahkan sudah menjadi kebiasaan. Disinilah yang kurang sejalan dengan norma-norma yang diajarkan didalam agama, mungkin didalam agama lain gerakan tersebut tidaklah mengganggu dasar norma, akan tetapi di dalam ajaran agama islam gerakan-gerakan yang senonoh sangatlah tidak sesuai dengan apa yang diajarkan agama Islam.³⁵

Menurut Sutrisna³⁶ Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan tidak saja aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olah raga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sementara Khomsin³⁷ menganggap bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan

³⁵ Bastomi, "Pendidikan Keluarga Melalui Keterampilan Mendengar," hlm. 121.

³⁶ Sutrisna, *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*, (Banten : Pustaka Afa Media), hlm. 76

³⁷ Khomsin, *Pembelajaran jasmani dan kesehatan*, (Jakarta : Pustaka Azzam), hlm 42

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seimbang. Pernyataan tersebut semakin memperjelas bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mempunyai peran dan fungsi yang strategis dalam mengembangkan anak didik secara komprehensif. Sudah barang tentu menjadi tugas dan tanggung jawab guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk mengoptimalkan peran dan fungsi tersebut pada anak, sehingga sedikit demi sedikit akan mengikis stigma guru Sekolah Dasar lainnya yang masih menganggap remeh pelajaran ini. Apalagi olahraga itu sendiri menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah manusia. Olahraga sering difungsikan sebagai barometer kemajuan dan cita-cita manusia di muka bumi ini. Dengan demikian, menjadi guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar harus mampu bertindak profesional dengan mengembangkan pelajaran ini secara optimal serta mengusahakan agar anak didik dapat mengikutinya secara sungguh-sungguh. Kesungguhan dan ketekunan ini, akan menjadi kunci keberhasilan bagi anak dalam memperoleh kemanfaatan yang lebih dari mata pelajaran ini, khususnya dalam rangka mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan sosialnya.³⁸

³⁸ Sartinah Sartinah, "Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 5, no. 2 (2011): 15, <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/460>.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jenis-jenis ketrampilan Keterampilan hidup (*life skill*)³⁹ berawal dari pemikiran tentang hasil belajar, penguasaan berbagai potensi dasar, rumpun belajar, kompetensi lintas kurikulum dan kompetensi tamatan. Keterampilan hidup yang diperoleh melalui berbagai pengalaman belajar.

- a) Keterampilan Personal, Keterampilan diri (personal) meliputi penghayatan sebagai makhluk Allah SWT dalam bentuk iman dan takwa. Penghayatan yang dilakukan berulang-ulang dan mendalam akan menghasilkan keterampilan beriman dan bertakwa kepadanya. Keterampilan diri juga mencakup kepintaran dalam memotivasi prestasi yang berawal dari dalam diri seseorang untuk melakukan bermacam-macam aktifitas dalam mencapai tujuan, mempunyai komitmen yang tinggi, dan tidak mudah goyah. Selain dari itu, keterampilan diri menjadikan seseorang confident dengan apa yang ditampilkan, karena telah dipersiapkan sebelumnya, sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan untuk itu, mandiri, jujur, amanah, tidak tergantung pada orang lain, dapat melaksanakan tugas secara baik, tidak dengan rekayasa serta dapat dipertanggungjawabkan, punya keberanian dan keahlian untuk

³⁹ Karman Lanani, "Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Proyek Berbantuan Ict Dan Instrumen Penelitian Untuk Meningkatkan Kemampuan Penalaran Statistis, Komunikasi Statistis Dan Academic Help-Seeking Mahasiswa," *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika* 3, no. 2 (2016): 56, <http://www.ejournal.unkhair.ac.id/index.php/deltapi/article/view/130>.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyampaikan kepada orang lain dengan cerdas (tabligh dan amanah).⁴⁰

- b) Keterampilan Berfikir Rasional, Keterampilan berfikir rasional, yaitu keterampilan berfikir kritis dan logis, dengan aktifitas yang abstrak kepada arah yang ditentukan oleh permasalahan yang harus dipecahkan. Berfikir sistematis, berurutan secara tertib dan runtut yang diawali dengan susunan rencana yang matang, tidak tumpang tindih. Bila ditemukan kendala dapat memecahkan permasalahan tersebut dengan baik.⁴¹ Keterampilan dalam Al-quran Kata yang berarti khusus keterampilan tidak ditemukan dalam ayat al-Quran, tapi yang semakna dengan kata keterampilan cukup banyak, seperti kata amalan (), sayan (إعس) , shanan (اعص), dan lain sebagainya. Keterampilan-keterampilan yang digambarkan dalam al-Quran meliputi: keterampilan berbahasa, keterampilan berfikir, keterampilan ekonomi, dan keterampilan berperang.⁴² Keterampilan berbahasa Keterampilan berbahasa adalah kesanggupan pemakai bahasa untuk menanggapi secara betul stimulus lisan dan tulisan, menggunakan pola gramatikal, dan kosa kata secara tepat,

⁴⁰ Dasril Dasril, "Peningkatan Kompetensi Profesional Konselor Dalam Aplikasi Instrumentasi Melalui Layanan Penguasaan Konten (Penelitian Tindakan Layanan Di Smp Dan MtsSeKotaPadangPanjang)." Ta' dib16,no.1(2016):98,<http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/takdib/article/view/238>.

⁴¹ Dedi Wahyudi, "Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Pendidikan Akhlak Dengan Program Prezi (Studi Di Smp Muhammadiyah 2 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2013-2014)," JURNAL JPSPD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)1, no. 1 (2015): 2.

⁴² Dedi Wahyudi and dkk, *Sejarah Pemikiran Dan Peradaban Islam Dari Masa Klasik, Tengah, Hingga Modern*. pdf (Yogyakarta: Qaulun Pustaka, 2014), hlm. 125.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menerjemahkan dari suatu bahasa ke bahasa yang lain. Ada empat aspek keterampilan berbahasa, yaitu menyimak (al-istima), membaca (al-qira'ah), berbicara (al-takallum), dan menulis (al-kitabah). Jadi, dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keterampilan berbahasa meliputi keterampilan dalam menyampaikan ide kepada orang lain, bahasa isyarat, bahasa diam (dalam hati), memperhatikan lawan bicara yang merupakan nilai islami dan tingkah laku yang manusiawi, keterampilan memberi komentar terhadap pembicaraan orang lain, keterampilan memahami teks, serta keterampilan menyampaikan pikiran melalui tulisan.

- c) Keterampilan berbahasa, Keterampilan berbahasa juga mencakup keterampilan dalam menyampaikan ide kepada orang lain, baik kepada lawan bicara yang berhadapan secara langsung (face to face) ataupun tidak, serta kemampuan menyesuaikan bahasa yang digunakan (komunikatif) dengan lawan bicara (mukhatab), sehingga pembicaraan mudah dipahami. Paling tidak ada enam model keterampilan dalam menyampaikan ide kepada mukhatab yang digambarkan oleh al-Quran: ⁴³

⁴³ Eko Susanto and Mudaim Mudaim, "Pengembangan Inventori MbtI Sebagai Alternatif Instrumen Pengukuran Tipe Kepribadian," Indonesian Journal of Educational Counseling 1, no. 1 (2017): 54.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menyampaikan ide dengan qaulan sadidan/perkataan yang benar (QS. Al-Ahzab/33: 70):

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan Katakanlah Perkataan yang benar.

Ayat maksudnya adalah bahasa yang bersifat universal, berlaku untuk semua objek audiens, karakter bahasa yang digunakan harus benar dari sudut agama.

Menyampaikan ide dengan qaulan karîman/perkataan yang mulia (QS. Al-Isra"/17: 23):

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرَّهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Artinya: dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. jika salah seorang di antara keduanya atau Kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, Maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya Perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka Perkataan yang mulia.

Ayat ini menjelaskan bahwa bahasa kepada orang tua atau orang-orang yang lebih senior, bahasa yang digunakan harus mudah dipahami, tidak menggurui, dan ekspresi wajah, sikap tubuh serta intonasi suara yang sopan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menyampaikan ide dengan qaulan balighan/perkataan yang membekas di hati (QS. Al-Nisa: 63):

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا

Artinya: mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan Katakanlah kepada mereka Perkataan yang berbekas pada jiwa mereka.

Bahasa kepada orang munafik/ kafir, orang berpenyakit hati lagi mahir logika, bahasa yang digunakan tegas, membekas dan memuat bahasa filsafat praktis dalam memainkan logika.

Menyampaikan ide dengan qaulan layyinan/perkataan yang lembut (QS. Thaha/20: 43-44);

أَذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لِّعَلَّهِ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

Artinya:

43. Pergilah kamu berdua kepada Fir'aun, Sesungguhnya Dia telah melampaui batas;
44. Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, Mudah-mudahan ia ingat atau takut".

Ayat di atas menunjukkan bahwa bahasa kepada penguasa, pejabat atau atasan yang otoritarian, bahasa yang digunakan bersifat sindiran halus, menyentuh, dan tidak menjatuhkan harga diri serta memakai bahasa yang cantik.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menyampaikan ide dengan qaulan maisûran/perkataan yang mudah dipahami (QS. Al-Isra`/17: 28);

وَأِمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ أَبْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُل لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا

Artinya: dan jika kamu berpaling dari mereka untuk memperoleh rahmat dari Tuhanmu yang kamu harapkan, Maka Katakanlah kepada mereka Ucapan yang pantas.

Bahasa kepada masyarakat bawah, baik dari segi status sosial, ekonomi maupun intelektual, bahasa yang digunakan sederhana, lmu mudah dimengerti, memberi fakta konkrit, bermuatan sugesti dan motivasi yang disampaikan simpatik. Maksudnya: apabila kamu tidak dapat melaksanakan perintah Allah seperti yang tersebut dalam ayat 26, Maka Katakanlah kepada mereka Perkataan yang baik agar mereka tidak kecewa lantaran mereka belum mendapat bantuan dari kamu. dalam pada itu kamu berusaha untuk mendapat rezki (rahmat) dari Tuhanmu, sehingga kamu dapat memberikan kepada mereka hak-hak mereka.

Menyampaikan ide dengan qaulan ma`rûfan/perkataan yang pantas/baik (QS. Al-Ahzab/33: 32);

يٰۤاَيُّهَا النَّبِيُّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ ۚ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: Hai isteri-isteri Nabi, kamu sekalian tidaklah seperti wanita yang lain, jika kamu bertakwa. Maka janganlah kamu tunduk dalam berbicara sehingga berkeinginanlah orang yang ada penyakit dalam hatinya dan ucapkanlah Perkataan yang baik,

Ayat ini menunjukkan bahwa bahasa kepada kelompok yang status sosialnya rawan pelecehan, sentifitas psikologis sangat rentan, bahasa yang digunakan baik menurut kriteria agama, pola hidup sosial dan norma-norma adat.

- d) keterampilan berfikir (akal), keterampilan berfikir (akal) adalah keterampilan mempergunakan daya akal. Hal ini telah dicontohkan oleh Nabi Ibrahim dalam petualangan dan perenungan mencari Tuhan. Ia memikirkan dan merenungkan setiap fenomena alam yang dilihat secara berulang-ulang, sehingga peristiwa itu diabadikan oleh al-Quran dalam QS. Al-An'am/6:76-79 yang artinya sebagai berikut: Ketika malam Telah gelap, dia melihat sebuah bintang (lalu) dia berkata: "Inilah Tuhanku", tetapi tatkala bintang itu tenggelam dia berkata: "Saya tidak suka kepada yang tenggelam. Kemudian tatkala dia melihat bulan terbit dia berkata: "Inilah Tuhanku". tetapi setelah bulan itu terbenam, dia berkata: "Sesungguhnya jika Tuhanku tidak memberi petunjuk kepadaku, Pastilah Aku termasuk orang yang sesat. Kemudian tatkala ia melihat matahari terbit, dia berkata: "Inilah Tuhanku, Ini yang lebih besar". Maka tatkala matahari itu terbenam, dia berkata: "Hai kaumku, Sesungguhnya Aku berlepas diri dari apa yang kamu persekutukan. Sesungguhnya Aku menghadapkan diriku kepada

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Rabb yang menciptakan langit dan bumi, dengan cenderung kepada agama yang benar, dan Aku bukanlah termasuk orang-orang yang mempersekutukan Tuhan.⁴⁴

- e) keterampilan ekonomi, sebagai contoh Mesir adalah negeri subur yang dipimpin oleh seorang raja yang bernama al-Aziz. Pada suatu malam, raja bermimpi yang sangat aneh . Ia bermimpi melihat tujuh ekor sapi betina yang gemuk dimakan oleh tujuh ekor sapi betina yang kurus, tujuh tangkai gandum yang hijau dan tujuh tangkai lainnya yang kering. (QS Yusuf/12: 43) Mimpi tersebut menggelisahkan perasaannya, sehingga ia berusaha mencari tahu apa takwil mimpinya. Kemudian raja disarankan oleh seseorang yang pernah ditakwilkan mimpinya oleh Yusuf, untuk menanyakan hal yang sama kepada Yusuf. Yusuf ketika itu adalah seorang narapidana. Kemudian Yusuf memberitahukan bahwa mimpi raja adalah petunjuk bahwa akan terjadi masa subur selama tujuh tahun, kemudian tujuh tahun berikutnya akan terjadi kemarau dan paceklik yang panjang.⁴⁵

⁴⁴ Rosyid, Fakhriana, and Fuad, "Evaluasi Kualitas Layanan Pendidikan Pada Stain Pekalongan Dengan Instrumen Servqual," hlm. 44

⁴⁵ Sartinah, "Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar," hlm. 11.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menghadapi suasana sulit yang akan akan terjadi, akhirnya raja mengangkat Yusuf sebagai pegawai tinggi kerajaan dan meletakkannya pada jabatan Menteri Keuangan Negara. Dalam al-Quran juga dijelaskan bahwa Nabi Yusuf as mengajukan permohonan agar diberi kesempatan untuk menangani urusan tersebut. Yusuf berkata: jadikanlah aku bendaharawan negara (Mesir) sesungguhnya aku adalah orang yang pandai menjaga, lagi berpengetahuan. (QS. Yusuf/ 12; 55) Sebagai Menteri Keuangan Negara, Yusuf yang baru berusia 30 tahun bertugas memanage persediaan sembako kerajaan Mesir. Yusuf menjalankan amanah tersebut dengan pengetahuan dan hikmah yang sudah diajarkan Allah kepadanya. Yusuf muda ternyata sangat cekatan dan terampil serta jujur dapat melaksanakan tugas tersebut. Selama Nabi Yusuf as menjadi Menteri Keuangan Negara, ia mampu membangun ekonomi rakyat menjadi kuat, kokoh, sehingga negara Mesir semakin makmur. Yusuf membuat stok pangan nasional untuk menghadapi tujuh tahun ke depan dalam musim panas dan peceklik. Persediaan negara cukup untuk mengantisipasinya, sehingga rakyat Mesir tidak mengalami kesulitan ekonomi selama masa itu. Strategi yang digunakan oleh Yusuf as. telah diceritakan dalam QS. Yusuf 47-48 yang artinya: *Yusuf berkata: “Supaya kamu bertanam tujuh tahun (lamanya) sebagaimana biasa; Maka apa yang kamu tuai hendaklah kamu biarkan dibulirnya kecuali sedikit untuk kamu makan. Kemudian sesudah itu akan datang tujuh tahun yang amat sulit, yang*

menghabiskan apa yang kamu simpan untuk menghadapinya (tahun sulit), kecuali sedikit dari (bibit gandum) yang kamu simpan.

Ayat di atas menceritakan bahwa Yusuf menyarankan kepada masyarakat agar bercocok tanam dan meningkatkan produksi pertanian selama masa subur. Selain itu juga dianjurkan agar mereka berhemat dan menyimpan sebagian pendapatan pertaniannya sebagai cadangan dan persiapan untuk menghadapi masa berikutnya. Hasil panen tersebut biarkan ia tetap pada bulirnya, supaya tahan terhadap serangan ulat dan pengaruh udara (perubahan cuaca). Pisahkanlah dari bulirnya secukupnya untuk dimakan, dan simpanlah sisanya untuk cadangan tahun-tahun berikutnya yang akan dilanda paceklik. Sayyid Quthb mengomentari ayat tersebut dengan mengatakan: Krisis yang menimpa Mesir didahului dengan masa melimpahnya kekayaan membutuhkan kemampuan dalam menjaga, memelihara, dan me-manage berbagai urusan secara cermat. Untuk mengendalikan penanaman dan hasil panen, serta menjaganya dengan baik dibutuhkan keahlian, pengalaman, kemampuan mengatur dan berbagai disiplin ilmu yang terkait dengan tugas-tugas tersebut.⁴⁶

⁴⁶ Ali Muhsin, "Potensi Pembelajaran Fisik Dan Psikis Dalam Al-Qur'an Surat An-Nahl: 78 (Kajian Tafsir Pendidikan Islam)," *Prosiding Seminas 1*, no. 2 (2012): 96, <http://www.journal.unipdu.ac.id/index.php/seminas/article/view/175>.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterampilan tersebut dimiliki oleh Yusuf⁴⁷ sehingga ia mampu memikul tugas tersebut dengan baik dan mengeluarkan penduduk Mesir dan sekitarnya dari persoalan yang mereka hadapi. Seandainya Yusuf bukan seorang yang terampil di bidang ekonomi, tentu tujuh tahun pertama tidak mampu mengelolanya dengan baik dan dengan disiplin yang tinggi, maka akan terjadi kebocoran di mana-mana, akibatnya tidak dapat dihilangkan kesulitan bagi rakyat Mesir dalam menghadapi paceklik yang demikian lama dengan kebutuhan masyarakat yang demikian besar. Keahlian dan keterampilan Yusuf, ia dapat mengatasi semuanya dengan baik.

- f) Keterampilan Perang, Untuk membela dan mempertahankan komunitas muslim yang baru terbentuk terjadilah peperangan demi peperangan, seperti perang Badar dengan pasukan yang tidak berimbang antara kaum Quraisy yang berjumlah 1000 orang di bawah pimpinan Abu Jahal versus 313 dan orang muslim dengan pimpinan Hamzah ibn Abdul Muthalib yang terjadi pada 17 Ramadhan tahun 2 Hijriyah. Pasukan muslim selalu memperlihatkan keberanian dan keterampilannya di medan perang dengan harapansyahid karena Allah. Di antara shahabat Rasulullah yang terkenal dengan ketangkasan dalam perang adalah Khalid bin Abdul Walid yang dapat julukan pedang Allah disebabkan kecakapan, dan keterampilannya menghadapi lawan. Khalid bin

⁴⁷Supratman, "Pendekatan Penanfisan Al-Qur'an Yang Didasarkan Pada Instrumen Riwayat, Nalar, Dan Isyarat Batin," 67.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Walid keluar sebagai pemenang yang belum pernah dicatat sejarah sebagaimana digambarkan QS al-Baqarah 249 yang artinya "Betapa banyak yang terjadi golongan yang sedikit dapat mengalahkan golongan yang banyak dengan izin Allah, dan Allah beserta orang-orang yang sabar. Keterampilan berperang yang diperankan oleh Khalid ibn Walid bukan tidak punya perhitungan dan membabi buta. Jumlah pasukan yang sedikit, terampil dan sabar bahkan itu akan dapat membentengi nyawa ribuan umat Islam lainnya. Kuda dan persenjataan perang adalah media yang sangat penting di samping mental prajurit, sebagaimana yang disebutkan oleh QS al-Adiyat 1-3 yang artinya: Demi (kuda) yang berlari kencang terengah-engah dan mencetuskan api, menyerang dengan tiba-tiba di waktu pagi, maka ia menerbangkan debu dan menyerang ke tengah kelompok. Hal di atas menggambarkan keterampilan seorang menggunakan media dalam mencapai sasaran.⁴⁸

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Dalam pengertian ini terlihat bahwa pendidikan jasmani menekankan pada proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk mendapatkan kebugaran dalam

⁴⁸Muhsin, "Potensi Pembelajaran Fisik Dan Psikis Dalam Al-Qur'an Surat An-Nahl," 98.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berbagai hal. Di antara tujuan pendidikan jasmani adalah menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti: alat-alat pernafasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otot-otot dan urat saraf, melatih kecekatan, ketangkasan dan sebagainya.

Sehubungan dengan ini, ditemukan beberapa hadis sebagai berikut:⁴⁹ (1) memanah, Uqbah ibn Amir berkata: Saya mendengar Rasulullah SAW. *Bersabda ketika beliau sedang berada di atas minabar: Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi. Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah! Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah! Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah!* Rasulullah SAW. mempunyai perhatian yang serius terhadap olahraga memanah ini. Hal itu dapat dipahami dari satu hadis yang diriwayatkan oleh IbnuMajah dari „Uqbah bin „Amir alJuhani. *“Siapa yang telah mempelajari memanah lalu ia tinggalkan berarti ia sudah mendurhakaiku”*.⁵⁰ Dari hadis di atas dapat dipahami bahwa orang yang sudah trampil memanah harus memelihara ketrampilan itu. Meninggalkannya dipandang sebagai salah satu bentuk pelanggaran terhadap anjuran Rasulullah SAW. Itu berarti bahwa beliau sangat mementingkan olahraga ini. Al-Bazzar dan Thabrani meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. bersabda, *“Hendaklah kamu memanah karena ia adalah permainanmu yang terbaik.”* Senada dengan itu, al-Bukhari

⁴⁹ AS, *“Islam Dan Dialog Antar Kebudayaan (Studi Dinamika Islam Di Dunia Barat),”* 45.

⁵⁰ 6. IMAM MUSTOFA.pdf,” n.d., 11.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. pernah memberikan motivasi kepada sahabat agar mereka bergairah memanah. Memanah pada dasarnya adalah menggunakan senjata. Senjata dapat berkembang sesuai dengan perubahan zaman. Karena pada saat ini senjata sudah beraneka ragam, maka anjuran memanah itu dapat pula berarti anjuran menggunakan senjata yang modern.⁵¹ (2) berkuda, Sehubungan dengan olahraga berkuda ditemukan pula riwayat dari Rasulullah SAW. Di antaranya hadis riwayat Ibnu Majah dari „Uqbah bin „Amir al-Juhani: *Memanahlah dan kenderailah olehmu (kuda)*. Namun, memanah lebih saya sukaidaripada berkuda. Sesungguhnya setiap hal yang menjadi permainan seseorang adalah batil kecuali yang memanah dengan busurnya, mendidik/melatih kudanya dan bersenang-senang dengan istrinya. Dari hadis di atas dipahami bahwa berkuda dan memanah termasuk olahraga yang disukai oleh Rasulullah SAW. Kemampuan berkuda dapat dimanfaatkan untuk melaksanakan tugas-tugas kehidupan termasuk berdagang dan berperang. Dalam konteks zaman sekarang, anjuran mengenderai kuda dapat pula diterjemahkan sebagai anjuran menguasai penggunaan teknologi transportasi. Hal ini sangat dibutuhkan oleh umat Islam.⁵² (3) menjaga pola makan, Pola makan seseorang akan berpengaruh kepada kesehatan jasmaninya. Oleh sebab itu, selain bahan makanan yang memenuhi persyaratan, polanya harus

⁵¹ Supratman, “Pendekatan Penanfisran Al-Qur’an Yang Didasarkan Pada Instrumen Riwayat, Nalar, Dan Isyarat Batin,” hlm. 14.

⁵² 4. UMAR FARUQ THOHIR, pdf,” n.d., 21.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

baik, yaitu tidak berlebihan. Hal ini sesuai dengan firman Allah Surat al-A'raf/7: 31.

يَبْنِيْٓ اٰدَمَ خُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا
 اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ^ج

*Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*⁵³

Perbedaan usus dalam matan hadis tersebut menunjukkan perbedaan sikap atau pandangan dalam menghadapi nikmat Allah, termasuk kala makan. Orang yang beriman memandang makan bukan sebagai tujuan hidup, sedangkan orang kafir menempatkan makan sebagai bagian dari tujuan hidupnya. Karenanya, orang yang beriman mestinya tidak banyak menuntut dalam kelezatan makan. Itu berarti juga bahwa orang yang beriman itu harus membatasi makanannya. Makan harus didasarkan pada kebutuhan tubuh bukan pada selera nafsu belaka.

Hal itu didukung oleh hadis Rasulullah SAW. Di antaranya hadis riwayat al-Bukhari, al-Tirmizi, dan Ahmad dari Ibnu Umar meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. bersabda: Orang yang beriman itu makan dengan satu usus (perut), sedang orang kafir makan dengan tujuh usus. Menurut M. Syuhudi Ismail, secara tekstual hadis tersebut

⁵³ Al-Qur'an Terjemahan Surat Al-'A'raf: 31, Maksudnya: *tiap-tiap akan mengerjakan sembahyang atau thawaf keliling ka'bah atau ibadat-ibadat yang lain. Dan janganlah melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh dan jangan pula melampaui batas-batas makanan yang dihalalkan.*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menjelaskan bahwa usus orang yang beriman berbeda dari usus orang kafir. Pada hal dalam kenyataan yang lazim, perbedaan anatomi tubuh manusia tidak disebabkan oleh perbedaan iman. Dengan demikian, pernyataan hadis itu merupakan ungkapan simbolik. Itu berarti harus dipahami secara kontekstual. (4) menjaga kebersihan, Rasulullah SAW. senang kepada keteraturan, kebersihan, pemandangan yang indah dan yang baik-baik. Beliau benci kepada ketidak-teraturan, kekotoran, pemandangan yang jelek dan bau busuk. Wuduk sebelum salat itu adalah kebersihan dan ibadah. Mandi adalah kebersihan. Islam mengajak kepada kebersihan tubuh, hati, pakaian, rumah dan jalan. Bukti perhatian Rasulullah SAW. terhadap kebersihan dapat dilihat dalam hadis-hadis baik fi`liyah maupun qauliyah. Di antaranya, beliau telah memberikan keteladanan dalam hal menjaga kebersihan.⁵⁴

Beliau senantiasa menggosok gigi, mandi dan beristinja sehabis buanghajat. Aisyah meriwayatkan bahwa Nabi SAW. menggosok gigi ketika masuk (datang) kerumahnya. Huzaifah berkata, Nabi SAW. ketika bangun pada malam hari untuk salat, beliau membersihkan mulutnya dengan siwak (menggosok gigi). Menjaga kebersihan mulut dan gigi sangat besar manfaatnya bagi kesehatan. Membiarkannya dalam keadaan kotor dapat mengundang berbagai penyakit, bahkan bila berlangsung lama, kotoran

⁵⁴ Supratman, "Pendekatan Penanfisran Al-Qur'an Yang Didasarkan Pada Instrumen Riwayat, Nalar, Dan Isyarat Batin," hlm. 23

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mulut dan gigi dapat membawa malapetaka bagi kesehatan seseorang. Perhatian dan kesungguhan Nabi menjaga kebersihan tersebut perlu dicontoh walaupun teknik dan alat yang dipergunakan dapat disesuaikan dengan perkembangan zaman.⁵⁵

Perhatian Rasulullah SAW. yang lebih serius lagi terhadap masalah kebersihan gigi dan mulut ini dapat dilihat dalam hadis riwayat Muslim dari Abi Hurairah: Sekiranya tidak akan memberatkan bagi orang-orang yang beriman (dalam riwayat Zuhayr, bagi umatku) tentu aku menyuruh mereka menggosok gigi ketika mendirikan setiap salat. Dari beberapa hadis di atas terlihat bahwa Rasulullah saw. sangat memperhatikan kebersihan dan kesehatan jasmani. Itu berarti bahwa beliau mendidik umatnya agar memperhatikan jasmani dengan metode keteladanan dan motivasi.⁵⁶

Islam menyebutkan bahwa jasmani merupakan sesuatu yang berasal dari air mani (sperma) dari pihak lelaki dan telur dari pihak perempuan. Jelasnya, setelah air mani dan ovum tersebut di dalam rahim si ibu lalu mereka berproses menjadi alaqah, kemudian menjadi mudhghah dan akhirnya menjadi jasmani seorang bayi.⁵⁷ Hal ini Allah Swt berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Mu'minun: 14:

⁵⁵ 47. MOKHTARIDI SUDIN.pdf," n.d., 16.

⁵⁶ 45. ZAINAL ABIDIN.pdf," n.d., 19.

⁵⁷ 48. Syahminan Zaini, *Penyakit Ruhani Pengobatnya*, (Surabaya: Al-Ikhlash, tanpa tahun), hlm. 12-

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿٤٠﴾

Artinya: kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. kemudian Kami jadikan Dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta yang paling baik.⁵⁸

Dalam kamus Arab-Indonesia, kata *jism* di artikan tubuh atau badan.⁵⁹ Abdul Mujib dalam bukunya Kepribadian dalam Psikologi Islam menyebutkan, bahwa term *al-jism* sama artinya dengan *al-jasad*, hanya saja *jism* lebih umum ketimbang *jasad*. Menurut menurut al-Khalil, term *jasad* tidak boleh dipergunakan untuk selain spesies (jenis) manusia sedangkan *jism* untuk seluruh tubuh pada umumnya. Kemudian, *Jism* menurut Abdul Mujib adalah aspek dari manusia yang terdiri atas struktur organisme fisik. Organisme fisik manusia lebih sempurna dibandingkan dengan organisme fisik makhluk-makhluk lain.⁶⁰ Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat At-Tin: 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

⁵⁸ Al-Qur'an Terjemahan. Surat Al-Mu'minun Ayat: 14, ayat ini menceritakan tentang bagaimana proses penciptaan manusia dari air mani kemudian segumpal darah dijadikan segumpal daging dan dijadikan tulang belulang lalu dibungkus dengan tulang dan dijadikan makhluk (berbentuk) lain. Sesungguhnya Allah sebaik-baik pencipta.

⁵⁹ Mahmud Yunus, loc.cit., hlm.88.

⁶⁰ Abdul Mujib, loc. cit.,hlm. 60-61.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya .

Kemudian disebutkan juga dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 70, sebagai berikut:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ
الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan[862], Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.⁶¹

Dalam Islam, jasmani merupakan potensi yang perlu dikembangkan dan dilatih menjadi utuh dan sempurna, sedangkan pendidikan yang mengarahkan, membimbing pada pertumbuhan yang sempurna. Al-Ghazali menyebutkan bahwa pendidikan dapat diartikan dengan pembinaan atau pemeliharaan jasmani, karena untuk meraih keutamaandari aspek jasmani, yaitu: kesehatan jasmani, kekuatan jasmani, keindahan jasmani, dan panjang umur.⁶²

Menurut Hannan Athiyah Ath-Thuri, Pendidikan jasmani atau bisa disebut pendidikan fisik karena berhubungan dengan tubuh atau fisiknya. Bentuk aktivitas yang dilakukan seseorang (orang-orang yang menjaganya) dengan gerakan tubuh yang teratur dengan tujuan untuk meningkatkan berbagai kemampuan tubuh yang bermacam-

⁶¹ Al-Qur'an Terjemahan dalam surat Al-Isra' ayat 70, menjelaskan tentang Allah memudahkan bagi anak Adam pengangkutan-pengangkutan di daratan dan di lautan untuk memperoleh penghidupan.

⁶² Muhammad Samsul Ulum dan Triyo Supriyatno, loc. cit., hlm. 46-48.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

macam dan menambah kecekatan gerakan. Hal itu dilakukan untuk menjaga tubuh agar kuat, aktif, dan energik. Pendidikan jasmani bekerja untuk mengarahkan energi-energi yang terbentuk sejalan dengan tuntutan-tuntutan diri manusia secara sinergis (kerja sama).⁶³

Begitupula Abubakar Muhammad menyebutkan dalam bukunya “*Pedoman Pendidikan dan Pengajaran*”, bahwa pendidikan jasmani adalah usaha untuk menumbuhkan jasmani dengan pertumbuhan yang baik (normal), menguatkan jasmani dan memeliharanya, sehingga mampu melaksanakan tugas yang bermacam-macam dan beban yang banyak, yang dihapinya dalam kehidupan individu dan sosial, dan agar mampu (kebal) menghadapi berbagai penyakit yang bakal mengancamnya.⁶⁴ Atau dalam pengertian yang lain disebutkan: *Pendidikan olah raga, sebagai suatu kepentingan menjaga badan dengan cara memberikan makanan-makanan yang penting agar terjaga kesehatannya termasuk merawat dari setiap yang menimbulkan penyakit, dan memperbaiki dan memperoses keadaan yang sakit dengan membiasakan berolah raga untuk menjaga kesehatan dan keselamatan.*

⁶³ Aan Wahyudi, *Pendidikan Anak perempuan Di Masa Anak-Anak*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm.

53

⁶⁴ Abubakar Muhammad, loc. cit., hlm. 525-26.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan demikian pendidikan jasmani dalam perspektif Islam dapat diartikan yaitu suatu bimbingan secara sadar menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan serta melatih terhadap pertumbuhan jasmani untuk menuju terbentuknya kepribadian yang utama dengan artian memiliki kepribadian yang kuat, memiliki nilai-nilai Islam serta berbuat berdasarkan nilai-nilai Islam.

C. Landasan Pendidikan Jasmani

1. Landasan Religius

Landasan religius adalah dasar-dasar yang bersumber dari agama Islam yang tertera dalam ayat al-Qur'an maupun hadits Nabi Saw. Menurut ajaran Islam, melaksanakan pendidikan agama merupakan perintah dari Tuhan dan merupakan ibadah kepadanya. Jelasnya, bahwa landasan ideal pendidikan Islam adalah firman Allah Swt. dan hadits nabi Saw. yang menjadi fundamennya. Al-Qur'an sebagai sumber kebenaran dalam Islam, kebenarannya tidak dapat diragukan lagi. Sedangkan sunnah Rasulullah Saw. yang dijadikan landasan pendidikan pendidikan jasmani adalah berupa perkataan, perbuatan atau pengakuan Rasulullah Saw dalam bentuk isyarat. Hal ini juga sejalan dengan konsep fitrah manusia bahwa seluruh aspek dalam menunjang seseorang menjadi manusia secara manusiawi adanya penyesuaian secara aktualisasi fitrahnya. Yang diharapkan yakni: a) Konsep fitrah mempercayai bahwa secara alamiah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

manusia itu positif (fitrah), baik secara jasadi, dan ruhani (sepiritual), b) Mengakui bahwa komponen terpenting manusia adalah Qolbu (Aqidah).

Dari sini kita dapat mengetahui bahwa keimanan kepada Allah SWT merupakan fitrah pada jiwa manusia, dan fitrah tersebut berawal sejak kita mengambil perjanjian dengan Allah Swt sejak dalam kandungan.

Konsep Basyar adalah makhluk yang sekedar ada (being). Dalam hal ini artinya, manusia adalah makhluk statis, tidak mengalami perubahan, berkaki dua yang berjalan tegak di muka bumi. Oleh karenanya itu, manusia memiliki definisi yang sama sepanjang zaman, terlepas dari ruang dan waktunya. (Shari'ati, Man and Islam: 64). Singkatnya, basyar adalah manusia dalam arti fisik-biologis.

Manusia dilihat sudut fisik tidaklah jauh berbeda dengan hewan. Manusia bisa makan, minum, tidur, sakit dan mati. Begitu pula hewan. Bahkan, bila manusia dan hewan dibandingkan dari segi perbuatan nistanya, maka manusia lebih inferior dari hewan (dalam arti bisa lebih jahat dan kejam). Basyar adalah tubuh materi, atau jasad yang perlu dan butuh makan (ayat 8). Bahwa basyar adalah jasad yang butuh makan diperkuat lagi dalam Surat al-Furqan (25): 7-8 dan 20.⁶⁵

⁶⁵<http://lensa-unmuha.blogspot.com/2010/02/manusia-di-dalam-al-quran-basyar-al-nas.html>

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

وَقَالُوا مَالِ هَذَا الرَّسُولِ يَأْكُلُ الطَّعَامَ وَيَمْشِي فِي الْأَسْوَاقِ لَوْلَا
 أَنْزَلَ إِلَيْهِ مَلَكٌ فَيَكُونُ مَعَهُ نَذِيرًا أَوْ يُلْقَىٰ إِلَيْهِ كَنْزٌ أَوْ تَكُونُ لَهُ
 جَنَّةٌ يَأْكُلُ مِنْهَا وَقَالَ الظَّالِمُونَ إِنْ تَتَّبِعُونَ إِلَّا رَجُلًا مَّسْحُورًا

Artinya:7. dan mereka berkata: "Mengapa Rasul itu memakan makanan dan berjalan di pasar-pasar? mengapa tidak diturunkan kepadanya seorang Malaikat agar Malaikat itu memberikan peringatan bersama-sama dengan dia?,8. atau (mengapa tidak) diturunkan kepadanya perbendaharaan, atau (mengapa tidak) ada kebun baginya, yang Dia dapat Makan dari (hasil)nya?" dan orang-orang yang zalim itu berkata: "Kamu sekalian tidak lain hanyalah mengikuti seorang lelaki yang kena sihir".

وَمَا أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ مِنَ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا إِنَّهُمْ لَيَأْكُلُونَ الطَّعَامَ
 وَيَمْشُونَ فِي الْأَسْوَاقِ وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ
 وَكَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا

Artinya:20. dan Kami tidak mengutus Rasul-rasul sebelummu, melainkan mereka sungguh memakan makanan dan berjalan di pasar-pasar. dan Kami jadikan sebahagian kamu cobaan bagi sebahagian yang lain. maukah kamu bersabar?; dan adalah Tuhanmu Maha melihat.

Kata Basyar juga mengandung arti semangat,gembira,berseri-seri,langsung,kulit,luar.Bentuk lain dari kata ini adalah mubasyysir atau basyir yang berarti pembawa kabar gembira. Kata al-basyar disebut dalam al-Qur'an sebanyak 26 kali dalam berbagai konteksnya,sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Sebagai manusia biasa yang memerlukan makan, minum,pakaian,tempat, dan diakhiri dengan kematian seperti terdapat dalam surat: al-Maidah [5]: 18

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

وَقَالَتِ الْيَهُودُ وَالنَّصْرَىٰ نَحْنُ أَبْنَاءُ اللَّهِ وَأَحِبُّهُ رَبِّ قُلْ فَلِمَ يُعَذِّبُكُمْ بِذُنُوبِكُمْ بَلْ أَنْتُمْ بَشَرٌ مِّمَّنْ خَلَقَ يَغْفِرُ لِمَن يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَن يَشَاءُ وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ ﴿٧٦﴾

Artinya: orang-orang Yahudi dan Nasrani mengatakan: "Kami ini adalah anak-anak Allah dan kekasih-kekasih-Nya". Katakanlah: "Maka mengapa Allah menyiksa kamu karena dosa-dosamu?" (kamu bukanlah anak-anak Allah dan kekasih-kekasih-Nya), tetapi kamu adalah manusia(biasa) diantara orang-orang yang diciptakan-Nya dan menyiksa siapa yang dikehendaki-Nya dan menyiksa siapa yang dikehendaki-Nya. dan kepunyaan Allah-lah kerajaan antara keduanya. dan kepada Allah-lah kembali (segala sesuatu).

فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكِنًا وَآتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا وَقَالَتِ اخْرُجْ عَلَيْهِنَّ فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا إِنْ هَذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ ﴿٣١﴾

Artinya: Maka tatkala wanita itu (Zulaikha) mendengar cercaan mereka, diundangnyalah wanita-wanita itu dan disediakan bagi mereka tempat duduk, dan diberikannya kepada masing-masing mereka sebuah pisau (untuk memotong jamuan), kemudian Dia berkata (kepada Yusuf): "Keluarlah (nampakkanlah dirimu) kepada mereka". Maka tatkala wanita-wanita itu melihatnya, mereka kagum kepada (keelokan rupa) nya, dan mereka melukai (jari) tangannya dan berkata: "Maha sempurna Allah, ini bukanlah manusia. Sesungguhnya ini tidak lain hanyalah Malaikat yang mulia."(Surat Yusuf [12]: 31,)

وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِّن قَبْلِكَ الْخُلْدَ أَفَإِن مِّنْ فَهْمٍ لِّلْخَالِدُونَ

Artinya: Kami tidak menjadikan hidup abadi bagi seorang manusiapun sebelum kamu (Muhammad); Maka Jikalau kamu mati, Apakah mereka akan kekal? (Surat al-Anbiya [21]: 34,)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

قَالَتْ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَلَمْ يَمَسِّنِي بَشَرٌ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ
يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ إِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُن فَيَكُونُ

Artinya: Maryam berkata: "Ya Tuhanku, betapa mungkin aku mempunyai anak, Padahal aku belum pernah disentuh oleh seorang laki-lakipun." Allah berfirman (dengan perantaraan Jibril): "Demikianlah Allah menciptakan apa yang dikehendaki-Nya. apabila Allah berkehendak menetapkan sesuatu, Maka Allah hanya cukup berkata kepadanya: "Jadilah", lalu jadilah Dia.(Ali Imran [3]: 47,)

أَفَمَن كَانَ عَلَىٰ بَيْنَةٍ مِّن رَّبِّهِ وَيَتْلُوهُ شَاهِدٌ مِّنْهُ وَمِن قَبْلِهِ كَتَبُ مُوسَىٰ
إِمَامًا وَرَحْمَةً أُولَئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ وَمَن يَكْفُرْ بِهِ مِّنَ الْأَحْزَابِ
فَالنَّارُ مَوْعِدُهُ فَلَا تَكُ فِي مَرِيَةٍ مِّنْهُ إِنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّكَ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ
النَّاسِ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٧﴾

Artinya: Maka berkatalah pemimpin-pemimpin yang kafir dari kaumnya: "Kami tidak melihat kamu, melainkan (sebagai) seorang manusia (biasa) seperti Kami, dan Kami tidak melihat orang-orang yang mengikuti kamu, melainkan orang-orang yang hina dina di antara Kami yang lekas percaya saja, dan Kami tidak melihat kamu memiliki sesuatu kelebihan apapun atas Kami, bahkan Kami yakin bahwa kamu adalah orang-orang yang dusta". (Hud [11]: 27,)

- 2) Sebagai penerima wahyu dan penyampai agama Allah seperti terdapat dalam surat: al-kahfi[18]: 110

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهُهُ وَاحِدٌ فَمَن كَانَ
يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا

Artinya: Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa Sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa". Barangsiapa mengharap

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perjumpaan dengan Tuhannya, Maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya".

وَمَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُكَلِّمَهُ اللَّهُ إِلَّا وَحْيًا أَوْ مِنْ وَرَائِ حِجَابٍ أَوْ يُرْسَلَ رَسُولًا فَيُوحِيَ بِإِذْنِهِ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ عَلَىٰ حَكِيمٍ

Artinya: dan tidak mungkin bagi seorang manusiapun bahwa Allah berkata-kata dengan Dia kecuali dengan perantaraan wahyu atau dibelakang tabir[1347] atau dengan mengutus seorang utusan (malaikat) lalu diwahyukan kepadanya dengan seizin-Nya apa yang Dia kehendaki. Sesungguhnya Dia Maha Tinggi lagi Maha Bijaksana. (Surat as-Syura [42]: 51,)

مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَ وَالنُّبُوَّةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّيِّنَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ

Artinya: tidak wajar bagi seseorang manusia yang Allah berikan kepadanya Al Kitab, Hikmah dan kenabian, lalu Dia berkata kepada manusia: "Hendaklah kamu menjadi penyembah-penyembahku bukan penyembah Allah." akan tetapi (dia berkata): "Hendaklah kamu menjadi orang-orang rabbani[208], karena kamu selalu mengajarkan Al kitab dan disebabkan kamu tetap mempelajarinya. (Surat Ali Imran [3]: 79)

- 3) Dalam konteks penciptaan manusia dari tanah dan air, seperti terdapat dalam surat Shad [38]:71

إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّىْ خَلِقُ بَشَرًا مِّنْ طِيْنٍ

Artinya: (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada Malaikat: "Sesungguhnya aku akan menciptakan manusia dari tanah".

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ

Artinya: dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan kamu dari tanah, kemudian tiba-tiba kamu (menjadi) manusia yang berkembang biak. (Surat ar-Rum [30]: 20,)

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا

Artinya: dan Dia (pula) yang menciptakan manusia dari air lalu Dia jadikan manusia itu (punya) keturunan dan mushaharahdan adalah Tuhanmu Maha Kuasa. (Surat al-Furqan [25]: 54,)

Basyar juga diartikan sebagai kedewasaan dalam kehidupan manusia, yang menjadikannya mampu memikul tanggungjawab. Dan karena itu pula, tugas kekhalifahan dibebankan kepada Basyar. Manusia dalam pengertian Basyar tergantung sepenuhnya pada alam, pertumbuhan dan perkembangan fisiknya tergantung pada apa yang dimakan. Dari pengertian Basyar ini dapat ditarik kesimpulan bahwa manusia merupakan makhluk yang dibekali Allah SWT dengan potensi fisik maupun psikis untuk berkembang.

Insan berarti manusia dalam arti yang sebenarnya. Insan tidak menunjuk pada manusia biologis. Insan lebih terkait dengan kualitas luhur kemanusiaan. Insan adalah makhluk yang menjadi (becoming). Ia terus-menerus maju menuju kesempurnaan Karakter “menjadi” yang lebih diinginkan. Kata insan ini terulang dalam al-Qur’an sebanyak 70 kali dengan berbagai konteksnya yaitu:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a) Menjelaskan Tentang Manusia

1. Asal kejadian manusia dari tanah, Sebagai contoh dalam surat al-Hijr[15]:26

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَلٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ

Artinya: dan Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia (Adam) dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk.

2. Kejadian manusia dari setetes air mani, Sebagai contoh dalam surat al-Nahl [16]: 4

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُّبِينٌ

Artinya: Dia telah menciptakan manusia dari mani, tiba-tiba ia menjadi pembantah yang nyata.

3. Kejadian manusia dari segumpal darah, Sebagai contoh terdapat dalam surat al-Alaq[96]:2

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ

Artinya: Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah.

4. Kejadian manusia dalam susah payah, Sebagai contoh dalam surat al-Balad[90]:4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah.

5. Kejadian manusia dalam sebaik-baiknya bentuk, Sebagai contoh terdapat dalam surat at-Tin[95]:4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya .

b) Menjelaskan sifat-sifat negatif manusia

1. Tidak pandai bersyukur dan putus asa atas nikmat Allah, Sebagai contoh dalam surat Hud [11]: 9

وَلَئِن آذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَكْفُرُ

Artinya: dan jika Kami rasakan kepada manusia suatu rahmat (nikmat) dari Kami, kemudian rahmat itu Kami cabut daripadanya, pastilah Dia menjadi putus asa lagi tidak berterima kasih.

2. Pragmatis terhadap Allah (ingat ketika kesulitan dan lupa ketika kelapangan), Sebagai contoh terdapat dalam surat Yunus[10]:12

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زِينٌ لِّلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: dan apabila manusia ditimpa bahaya Dia berdoa kepada Kami dalam Keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu daripadanya, Dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah Dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang melampaui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan.

3. Kikir dan suka keluh kesah dan tergesa-gesa, Sebagai contoh terdapat dalam surat al-Ma'arij[70]:19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.

4. Suka membantah, zalim dan melampaui batas, Sebagai contoh terdapat dalam surat al-Ahzab [33]: 72

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ
تَحْمِلَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

Artinya: Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, Maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu Amat zalim dan Amat bodoh,

Kata al-insan yang pertama menunjukkan bahwa manusia dicipta dari sesuatu yang bergantung atau menempel ('alaq), Yang kedua memberi isyarat bahwa manusia diberi ilmu, dan yang ketiga memberi peringatan bahwa manusia memiliki sifat yang suka melampaui batas

أَقْرَأَ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ أَقْرَأَ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya:

1. bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan,
2. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah.
3. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. *yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam*
5. *Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.*

Penciptaan Manusia dan Tujuannya dalam hidup, dengan merujuk kepada ayat-ayat Al-Qu'an maka kita akan mendapatkan penjelasan yang rinci tentang fase-fase penciptaan manusia.

Dia-lah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami (nya) (Al-Ghafir : 67).

Jadi jiwa manusia terbentuk dari dua unsur yaitu air dan tanah dan keduanya merupakan unsur yang amat dominan dalam pembentukan jiwa manusia. Pada fase ini penciptaan manusia berhubungan dengan penciptaannya yang pertama kali yaitu Adam AS. Adapun yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya adalah sentuhan terakhir yang Allah anugerahkan berupa ruh yang sempurna, sebagaimana firman Allah SWT, Peniupan ruh yang sempurna memberikan manusia beberapa keistimewaan dibanding makhluk lain di dunia ini berupa: a) Fitrah yang baik berupa keimanan kepada Allah Swt, b) Pengetahuan yang Allah berikan melalui akal, c) Kebebasan memilih jalan hidupnya, dan d) Tanggung jawab atas pilihan tersebut.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kata al-ins dan al-insan berasal dari akar kata yang sama alif, nun, dan sin. Dua kata ini menunjukkan arti sebagai lawan kata dari kebuasan. Meskipun demikian, masing-masing kata mempunyai penekanan arti yang berbeda. Kata al-ins dipakai 18 kali di dalam al-Quran dan kalau diperhatikan dengan seksama selalu disebut bersama-sama dengan kata al-jinn. Meskipun dipakai bersama dengan kata al-jinn, tetapi tidak dalam pengertian yang sejajar namun dipakai sebagai manusia dibandingkan dengan al-jinn. Jadi kata al-ins diperbandingkan dengan kata al-jin. Dalam suat al-An'am (6): 128

وَيَوْمَ نَحْشُرُهُمْ جَمِيعًا يَمَعَشَرَ الْجِنِّ قَدِ اسْتَكْثَرْتُمْ مِنَ الْإِنْسِ وَقَالَ
 أَوْلِيَائِهِمْ مِنَ الْإِنْسِ رَبَّنَا اسْتَمْتَعَ بَعْضُنَا بِبَعْضٍ وَبَلَّغْنَا أَجَلَنَا الَّذِي
 أَجَلْتَ لَنَا قَالَ النَّارُ مَثْوَاكُمْ خَالِدِينَ فِيهَا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّ رَبَّكَ
 حَكِيمٌ عَلِيمٌ

Artinya: 128. dan (ingatlah) hari diwaktu Allah menghimpunkan mereka semuanya (dan Allah berfirman): "Hai golongan jin, Sesungguhnya kamu telah banyak menyesatkan manusia", lalu berkatalah kawan-kawan mereka dari golongan manusia: "Ya Tuhan Kami, Sesungguhnya sebahagian daripada Kami telah dapat kesenangan dari sebahagian (yang lain)[504] dan Kami telah sampai kepada waktu yang telah Engkau tentukan bagi kami". Allah berfirman: "Neraka Itulah tempat diam kamu, sedang kamu kekal di dalamnya, kecuali kalau Allah menghendaki (yang lain)". Sesungguhnya Tuhanmu Maha Bijaksana lagi Maha mengetahui.

Ayat di atas terlihat dengan jelas bahwa meskipun kata al-ins dan al-jinn disebut bersama tetapi di dalam ayat tersebut terlihat jin berperan menyesatkan manusia. Bint Al-Syati mengartikan bahwa kata al-ins yang selalu bersama dengan kata al-jinn berfungsi sebagai perbandingan dua

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jenis makhluk. Arti asal al-jinn adalah kesamaran yang seram, seirama dengan kebuasan. Dalam hal ini memang tidak ada ayat al-Quran yang secara tegas menyatakan arti al-jinn yang seperti dikemukakan oleh Bint al-Syati.

Selanjutnya, mengenai kata al-ins Bint al-Syati menyimpulkan bahwa kata itu merupakan lawan dari kata al-jinn dan sekaligus menunjukkan bahwa al-ins (manusia) berbeda dengan jenis-jenis lain yang menakutkan, tidak diketahui, dan mempunyai kehidupan yang lain dari manusia. Kata al-jinn tidak hanya berarti keseraman yang bisa dilihat dalam keangkeran tempat dan bayangan yang gelap. Al-Jinn dalam arti yang luas bisa berarti setiap jenis bukan manusia yang hidup di alam yang tidak bisa diindera, berada di luar dunia tempat tinggal manusia dan tidak terkena hukum alam yang berlaku bagi manusia, al-ins. Bint al-Syati, dengan demikian, menolak keraguan yang seringkali membuat orang tidak yakin akan adanya jin.

Adapun diantara al-Qur'an yang terkait dengan pendidikan jasmani, yaitu:

- a) QS. Al-Baqarah: 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

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ
وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مِنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha mengetahui.

b) QS. Qashash: 26

قَالَتْ إِحَدُهُمَا يَتَأْتٍ اسْتَعْجِرُهُ إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَعْجَرَتِ الْقَوِيُّ
الْأَمِينُ

Artinya: salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya".

c) QS. Mariam: 20

قَالَتْ أَنِّي يَكُونُ لِي غُلْمٌ وَلَمْ يَمَسِّنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا

Artinya: Zakaria berkata: "Ya Tuhanku, berilah aku suatu tanda". Tuhan berfirman: "Tanda bagimu ialah bahwa kamu tidak dapat bercakap-cakap dengan manusia selama tiga malam, Padahal kamu sehat".

Allah SWT telah menciptakan manusia dari setetes mani dan menghimpunnya menjadi sesosok manusia dan menganugerahinya kelebihan berupa fikiran dan nafsu untuk memberi mereka ujian yang sesungguhnya di dunia ini. Adapun kedudukan manusia setelah menempuh ujian ini ada dua macam, dia dapat menjadi pribadi yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

selalu bersyukur atau justru menjadi seorang yang kufur, dan masing-masing di antara keduanya akan mendapat balasan atas pilihan mereka. Salah satu pengagungan yang didapat manusia atas beban tersebut adalah perintah Allah kepada malaikat untuk sujud kepada Adam AS. Dan sujud menunjukkan kepatuhan malaikat kepada Allah dalam membantu manusia memikul tanggung jawab di dunia. Maka kita telah mengetahui tujuan dari penciptaan manusia. Allah tidaklah menciptakan sesuatu kecuali memiliki maksud dan tujuan khusus begitupula dengan penciptaan manusia yang tidak diciptakan sia-sia.

2. Landasan Yuridis

Landasan pelaksanaan pendidikan jasmani yang berasal dari peraturan perundangan-undangan. Secara langsung dan tidak langsung dapat dijadikan pegangan dalam melaksanakan pendidikan jasmani, di sekolah-sekolah atau dilembaga pendidikan formal di Indonesia. Karena masalah pendidikan merupakan masalah yang sangat penting dalam kehidupan, baik dalam kehidupan keluarga maupun dalam kehidupan bangsa dan negara. Oleh karena itu, pendidikan dijadikan suatu ukuran maju mundurnya suatu bangsa.

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 Nomor 1 yang berbunyi:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negaranya”.⁶⁶

Kemudian terdapat pada Nomor 14 yang berbunyi:

“Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan ruhani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Pada UU-RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional di atas menegaskan, dengan memberikan seluas-luasnya untuk dapat mengembangkan atau merealisasikan potensi-potensi yang dibawak sejak lahir dan kemudian membangkitkan kekuatan yang terpendam atau mengaktifkan kekuatan atau potensi anak. Di antaranya potensi yang harus dikembangkan adalah struktur kepribadian manusia yaitu potensi jasmani.

Dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani berhubungan dengan tubuh atau fisiknya. Sehingga bentuk aktivitas yang dilakukan seseorang (orang-orang yang menjaganya) dengan gerakan tubuh yang teratur dengan tujuan untuk meningkatkan berbagai kemampuan tubuh yang bermacam-macam dan

⁶⁶Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada Pasal 1 yang berbunyi: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negaranya”. Kemudian terdapat pada Nomor 14 yaitu: “Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan ruhani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menambah kecekatan gerakan. Hal itu dilakukan untuk menjaga tubuh agar kuat, aktif, dan energik. Pendidikan jasmani bekerja untuk mengarahkan energi-energi yang terbentuk sejalan dengan tuntutan-tuntutan diri manusia secara sinergis (kerja sama)⁶⁷ ataudapat dipahami bahwa pendidikan jasmani adalah usaha untuk menumbuhkan jasmani dengan pertumbuhan yang baik (normal), menguatkan jasmani dan memeliharanya, sehingga mampu melaksanakan tugas yang bermacam-macam dan beban yang banyak, yang dihapinya dalam kehidupan individu dan sosial, dan agar mampu (kebal) menghadapi berbagai penyakit yang bakal mengancamnya.⁶⁸

Sebagai manusia kita memerlukan suatu pendidikan baik itu pendidikan yang menyangkut kehidupan akhirat maupun yang menyangkut duniawi. Suatu Pendidikan atau mendidik yang secara harfiah sendiri dapat diartikan sebagai memelihara dan memberi latihan. Pendidikan juga merupakan suatu yang terstruktur dan memiliki niat untuk memberikan kecerdasan kepada seluruh masyarakatnya yang tentu sangat mendukung kemajuan Negara ini. Banyak dari peneliti-peneliti yang mempunyai persepsi sendiri-sendiri dalam mengartikan sebuah arti pendidikan. Pendidikan merupakan gudangnya ilmu pengetahuan yang semua manusia

⁶⁷Abubakar Muhammad, loc. cit.,hlm. 525-26.

⁶⁸H. Sunarto dan Ny. B. Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), hlm. 89

yang berakal dan mempunyai suatu cita-cita yang indah dengan cara penggapaiannya mereka akan mencari dan mengejar yang namanya ilmu pengetahuan, sesuatu yang membuat manusia mengerti apa yang ada diseluruh penjuru ini terletak pada pemahaman ilmu pengetahuan yang mereka miliki, baik itu mereka mendapat dari media cetak, dan media lain-lainnya, dan pemusatanya di suatu lembaga pendidikan ini. Disuatu pendidikan sangatlah cenderung terdapat banyak masalah yang berkecampung di dalamnya, karena setiap sesuatu itu pasti ada halang rintang yang menerpa karena istilahpun menjawab bahwasanya bersakit-sakit pada pertamanya dan kesenangan akan teraih apabila kesulitan telah terlampaui. Kehidupan memiliki makna dengan adanya pengetahuan yang didapat dalam suatu pendidikan, Diantaranya Pendidikan dalam Islam sangatlah penting bagi kehidupan.

Al Qur'an sebagai sumber Agama Islam mempunyai dan mengantongi segudang hikmah yang fungsinya memberikan bimbingan jalan kepada umat manusia. telah jelas dalam Al Qur'an yang menyuruh umat muslimin muslimat untuk menuntut ilmu lain kata wajib berpendidikan, bukan hanya pendidikan Agama namun pendidikan umum, didalam suatu pendidikan banyak sekali pembelajaran yang dapat kita petik, pada pendidikan yang diselenggarakan pada sekolah kita bisa mengambil pengetahuan-

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengetahuan tentang teori ilmu pengetahuan dan juga diberikan suatu hitung-hitungan nah dan juga mendapatkan suatu teori dasar dalam berolahraga seperti saja tehnik dasar lempar lembing dan juga prakteknya, serta yang didalamnya terdapat pendidikan yang mampu mengubah banyak jati diri manusia. walaupun sederhana namun cakupannya sangat luas sekali yang berupa pendidikan jasmani.⁶⁹

Pendidikan jasmani dan keterampilan haruslah dilaksanakan oleh semua manusia untuk menjaga kebugaran jasmani dan juga menciptakan keterampilan untuk kehidupan mereka sendiri, dalam pendidikan jasmani ini manusia dapat melatih fisik mereka dengan aktifitas berolahraga untuk mendapatkan pertumbuhan jasmani, kebugaran dan kecerdasan semua itu akan mengikuti tubuh atau fisik manusia itu sendiri. Keadaan dunia sekarang ini dengan pendidikan jasmani dan keterampilan dapat menciptakan dan menumbuh kembangkan sikap dan nilai yang menjadi tujuan dan harapannya, dalam Al Qur'an dan Hadis itu pula di jelaskan serta di berikan suatu acuan untuk menjaga kesehatan jasmani dan juga keterampilan diri manusia, tubuh ini memerlukan energy karena pada dasarnya manusia sendiri mempunyai suatu daya tahan tubuh yang sangat

⁶⁹ Hari Amirullah Rachman, "Dimensi Kecakapan Hidup (Life Skill) Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 6, No. 2 (2011)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terbatas dan bahwasanya manusia itu diciptakan oleh Allah bersifat lemah, oleh karena itu kita perlu memberikan suatu energi.

Al Qur'an dan Hadist memandang bahwasanya pendidikan jasmani dan keterampilan ditetapkan dalam bagian hak manusia yang pada dasarnya merupakan keuntungan kepada pendidikan akhlak dan juga spiritual. Karena pendidikan akhlak dan juga pendidikan spiritual apabila tidak mempunyai dukungan dari pendidikan jasmani tidak akan mencapai puncaknya, mengapa demikian karena dengan keadaan jasmani yang tidak sehat dan berdampak kepada rohani manusia yang dapat memberikan efek buruk terhadap kegiatan yang berlangsung di kehidupan kita. oleh karenanya kita semua harus menyeimbangkan pendidikan jasmani untuk dapat mencapai suatu puncak pendidikan akhlak dan juga spiritual. Dalam kehidupan manusia kebugaran tubuh serta yang menyangkut keadaan fisik kita sangatlah penting untuk dipelihara karenaanya akan mendukung aktifitas kita dalam menjalankan ibadah, dan dapat membuat tubuh kita semangat untuk beribadah, dengan keadaan tubuh yang tidak sehat manusia akan malas dan selalu lesu untuk melaksanakan perintah dari Allah dan Rosulullah. Dan dengan dukungan pendidikan jasmani manusia dapat terarahkan dalam mengenali dirinya sendiri, masyarakat, lingkungan sekitar dan penciptanya. Di dalam hadits nabi yang selalu memberikan kepada umatnya pesan yang berupa pendidikan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang harus selalu umatnya pelajari untuk membantu supaya dalam ibadahnya akan benar tidak asal-asalan. Karena ibadah yang tanpa dibarengi dengan ilmu pengetahuan akan terasa hambar dan akan terasa seperti makan tanpa lauk atau sayur.⁷⁰

Allah juga menurunkan surat Al-Alaq yang menyuruh membaca dan agar hambanya mengetahui bagaimana manusia diciptakan itu dengan segumpal darah dan agar manusia tidak takabur atas apa yang telah Allah berikan kepada manusia. Mempunyai keadaan tubuh yang sehat manusia akan dapat konsentrasi dalam menjalani aktifitas rutinnnya, shalat yang merupakan suatu ibadah umat Islam juga merupakan pendidikan jasmani dan keterampilan, mengapa demikian karena shalat itu adalah suatu aktifitas fisik dan apabila kita juga tidak melatih fisik kita untuk bergerak maka kita akan selalu bermalas malasan ketika ingin melaksanakan shalat maka harus bersuci terlebih dahulu dari hadas dengan berwudhu atau tayamum apabila tidak mendapatkan air, jika tubuh lemas dan tak mempunyai daya tahan tubuh yang sehat manusia pasti malas berwudhu maupun tayamum untuk syarat melaksanakan kewajibannya yaitu shalat dan dampaknya manusia meninggalkan shalatnya, maka dari itu semua agar kejadian tadi tidak akan terjadi dengan itu pendidikan untuk membuat tubuh sehat dan tidak bermalas-malasan itu kita lakukan,

⁷⁰ Kholid Musyaddad, "Pendidikan Dalam Perspektif Islam (Telaah Qur'ani)," Al-Ulum 1 (2012).hlm. 39-40

Karena hal itu sangatlah penting, maka dari itu pendidikan kesehatan jasmani dan keterampilan harus kita ikuti untuk modal kita sebagai umat muslim beragama sebagai pendukung kita dalam pencapaian peribadatan, perbanyak melaksanakan aktifitas ibadah dan lain sebagainya.

Dalam pendidikan jasmani dan keterampilan menurut agama Islam itu bermanfaat untuk kebutuhan diri kita serta kehidupan manusia, seperti aktifitas yang diperintahkan agama Islam untuk melaksanakan puasa senin dan kamis meskipun itu hanya disunahkan tetapi manfaatnya sangatlah besar sebagai tolak penyakit, mengurangi berat badan, mengurangi kadar gula darah dan mengurangi penumpukan lemak dan dapat mendorong pertumbuhan dan gerak aktivitas pencernaan dan berfungsi untuk pembaharuan atau penggerak sel-sel dalam tubuh, dan mengatur pola makanan dan minuman yang pengaruhnya dapat memperkuat kesehatan tubuh, bukan hal itu saja shalat pun merupakan suatu aktifitas yang menjadi sebuah olahraga yang sederhana bila kita renungkan, karena dari gerakan-gerakan shalat tersebut memiliki makna dan khasiat nya masing-masing, apalagi bila kita melakukan shalat malam, karena pernah dijelaskan dalam buku yang membahas tentang shalat malam, disitu tubuh kita pada saat shalat malam akan memberikan suatu keadaan tubuh yang enak, maksudnya yang tadinya tubuh pegal-pegal menjadi baik dan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak sakit-sakit lagi sehingga dengan kesehatan tubuhnya dia akan sempurna dalam melaksanakan ibadah yang diperintahkan Allah dan manusia akan lancer dalam berfikir serta dapat menciptakan keterampilan yang banyak variasi yang terpancar dalam ide-ide pemikirannya.

Nah perilaku atau kegiatan itu adalah suatu pendidikan jasmani menurut Al Qur'an maupun Al Hadits. Dalam Al Qur'an dan Hadits tujuan pendidikan Islam sendiri yaitu realisasi nilai-nilai keIslaman, maksudnya disini mewujudkan dan menerapkan apapun yang diajarkan dalam pendidikan Islam itu sendiri agar dapat memberikan suatu kebaikan didalam kehidupan bermasyarakat. Didalam suatu kegiatan didalam pendidikan untuk mendapatkan tujuan atau untuk mencapai suatu pendidikan yang unggul sebagai seorang pendidik akan menggabungkan kemampuan kita gara menjadi suatu kesatuan yang dapat menggempur semua maslah yang terjadi, dengan ini suatu yang dibutuhkan adalah dengan menerapkan atau penerapan manajemen yaitu didalamnya dengan membuat suatu kerjasama dalam pencapaian suatu tujuan, didalam suatu manajemen itu terdapat pelaksanaan: perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan dan pengendalian.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Demikian yang dilaksanakan dalam manajemen telah disebutkan tadi yang awalnya perencanaan, suatu yang akan dilaksanakan harus bareng-bareng untuk memkompromikan agar dapat menentukan cara serta apa yang akan dilakukan selanjutnya, dan yang kedua suatu pengorganisasian, yaitu membuat suatu bagian-bagian dan kelompok-kelompok dalam suatu tugas masing-masing untuk mempercepat dan tugasnya dapat tercapai, hal yang ketiga kepemimpinan adanya pemimpin dalam kegiatan tersebut untuk dapat menjadi suatu teladan yang mengarahkan bagaimana selanjutnya dan apa yang harus dilakukan selanjutnya, hal yang keempat pengawasan, maksudnya disini ada salah satu dari anggota tersebut yang member teguran ketika tugas yang dilaksanakan oleh salah satu pihak tersebut salah atau keliru dalam melakukan tugasnya.

D. Konsep Jasmani Dalam Terminologi Al-Qur'an

Pembahasan tentang jasmani manusia ini akan mencoba mengungkap dari sudut pandang Islam dan para ahli dalam bidangnya, seperti: filsafat, sosiologi, ilmu gizi, biologi, olahraga dan kesehatan. Dari sudut pandang Islam, jika merujuk sumber asal Islam yaitu al-Qur'an, dalam menjelaskan istilah jasmani, akan didapati kata *(khalāqa)* yang akar katanya berasal dari *fi'il madhi* dan *mudhari'* – *يخلق* (*khalāqa-yakhlūqu*). Kata *(khalāqa)* adalah bentuk masdar yang artinya buatan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atau ciptaan.⁷¹ Dalam al-Maurid, kata (*khalaqa*) berarti – (*ihdas-bara'a*) yang berarti creation, creating, making dan origination.⁷² Ketika diambil kata *creation*, maka kata berarti ciptaan. Ciptaan tersebut adalah beings, yang meliputi people, mankind dan human beings, yaitu orang, manusia, kondisi manusia. Dalam al-Qur'an surat al-Zumar (39) ayat 6,⁷³ lafadz (*khalaqan*) dan (*khalqin*) diartikan kejadian, yaitu tahap kejadian manusia ketika masih dalam perut.

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Syaikhani dari Abu Hurairah, lafadz (*khalaqa*) terkumpul dengan (*al-khalaqa*) dan (*al-shurah*) yang mana lafadz (*al-shurah*) itu sendiri berarti bentuk.⁷⁴ Al-Qur'an surat al-A'raf (7) ayat 148,⁷⁵ juga menyebut lafadz (*al-jasad*) suatu lafadz yang masih terkait dengan jasmani. Lafadh

⁷¹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penerjemah Penafsir al-Qur'an, tt.) hlm. 120

⁷² Rahi Balbaki, – (Beirut, Libanon: Dar al-Ilm Lilmalayin, hlm. 521), 1997

⁷³ Allah Berfirman: *ثالث ظلمت ثالث .. Dia menjadikan kamu dalam perut ibumu kejadian demi kejadian dalam tiga kegelapan...* (QS. Al-Zumar, 39: 6). Tiga kegelapan itu adalah kegelapan dalam perut, kegelapan dalam rahim dan kegelapan dalam selaput yang menutupi anak dalam rahim. Lihat Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Semarang : Toha Putra, 1989), hlm. 746.

⁷⁴ Ahmad Warsun al-Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia "al-Munawwir"*, (Jakarta: Pustaka Progresif, t.t), hlm. 858. Rasulullah SAW bersabda : *ثم اذهب - فذهب فقال : السالم عليكم - وهم من المال نكة جوسا - رحمة الله ، فكل من يدخل الجنة علي صورة ادم في طوله ستون ذراع ، فلم يزل الخق ينقص : السالم عليك ورحمة الله فزاده (رواه شيخان عن ابي هريرة)*

"Dan Allah SWT menciptakan Adam atas bentuknya dan panjangnya adalah enam puluh dhiro (tangan), kemudian Allah SWT berfirman: pergilah dan berdamailah dengan kelompok mereka. Dan mereka itu adalah sejumlah malaikat yang sedang duduk, maka dengarkanlah apa yang dihormati kepadamu, karena sesungguhnya penghormatan itu adalah penghormatanmu, penghormatan keturunanmu, maka Adam pergi sambil mengucapkan assalamu 'alaikum, mereka menjawab: Assalamu 'alaika Warahmatullah, mereka menambah kalimat Warahmatullah, maka setiap orang masuk surga atas bentuknya Adam yang panjangnya enam puluh dhiro (tangan), maka ciptaan itu tidak menurun kurang setelahnya, sampe sekarang. (HR al-Syaikhani dari Abi Hurairah).

⁷⁵ Allah SWT Berfirman : *"Dan kaum Musa, setelah bepergian Musa ke gunung Tsur membuat dari perhiasan-perhiasan (emas), mereka anak lembu yang bertubuh dan bersuara"* (QS Al-A'raf : 7:148).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(*jasadan*) yang diinformasikan ayat ini adalah tubuh, tetapi bukan tubuh manusia, melainkan benda lain yaitu patung.⁷⁶ Al-Qur'an surat al-Anbiya (21) ayat 8,⁷⁷ menyebutkan Lafadh (*jasadan*) yang berarti tubuh. Imammain al-Jalalain menyebut dalam tafsirnya, yaitu tubuhnya para rasul, tubuh mereka juga membutuhkan makanan.⁷⁸ Para rasul adalah manusia, maka dapat juga dikatakan bahwa ayat ini menunjuk pada tubuh manusia secara umum. Ayat yang senada, dalam arti memberi pengertian tubuh manusia, disebut dalam QS. Shad, 38: 34.

Rasulullah SAW menyebutkan dalam salah satu hadisnya, terkait dengan lafadh (*al-jasad*) yang diriwayatkan oleh Ahmad,⁷⁹ bahwa dalam hadis ini lafadh (*al-jasad*) berarti jasad manusia. Al-Qur'an surah al-Baqarah (2) ayat 247,⁸⁰ menyebut lafadh (*al-Jism*), yang berarti jasmani manusia, juga menunjuk pada arti jasmani manusia, lafadh (*al-Jism*) yang jamaknya (*al ajsam*) masih mempunyai arti yang sama yakni jasmani, seperti tersebut dalam surat al-Munafiqun (63) ayat 4.

⁷⁶ Mereka membuat patung anak lembu dari emas. Para Mufasirin berpendapat, bahwa patung itu tetap patung bernyawa dan suara yang seperti lembu itu hanya disebabkan oleh angin yang masuk ke dalam rongga patung itu dari teknik yang dikenal oleh Samiri waktu itu, dan sebagian mufasir ada yang menafsirkan, bahwa patung yang dibuat dari emas itu kemudian hari menjadi tubuh yang bernyawa dan mempunyai suara lembu. Lihat Departemen Agama, *op cit.*, hlm. 244.

⁷⁷ Allah Berfirman: “Dan tidaklah kami jadikan mereka tubuh-tubuh yang tiada memakan makanan, dan tidak (pula mereka itu orang-orang yang kekal”. (QS. al-Anbiya (21): 8)

⁷⁸ Imammain al-Jalalain, Tafsir al-Qur'anul Kariem, (t.k. Syirkah al-Nur Asia, t.t), hlm. 226

⁷⁹ bersabda SAW Rasulullah: “perumpaan orang mukmin dalam saling mengasihi, mencintai dan menyangi diantara mereka adalah seperti tubuh yang satu, apabila retak anggota badan, maka anggota badan lainnya ikut merasakannya.(HRAhmad).

⁸⁰ Allah Berfirman: “...sesungguhnya Allah, telah memilih menjadi rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa....” (QS al-Baqarah, 2: 247).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengertian jasmani telah dijelaskan dalam Islam, tetap berintegrasi dengan ruh, kesatuan jasmani dan rohani manusia itulah yang disebut manusia hidup di dunia. Menurut Abdul Halim Mahmud, jasmani adalah tempatnya ruh dan akal, dan tidak sekali-kali ruh dan akal itu sehat kecuali jasmaninya sehat. Tetap dan kuatnya jasmani merupakan nikmat Allah yang besar, dengan kekuatan jasmani itulah manusia dapat melaksanakan ibadah kepada Allah, melaksanakan ibadah dalam hidupnya dan melaksanakan kewajiban Islam, yang mana terpeliharanya jasmani menjadi prasarat.⁸¹ Fadil al-Jamali mengungkapkan: "Manusia menurut Islam terdiri dari jasmani dan rohani yang keduanya saling berhubungan dan saling mempengaruhi".⁸² Hasan Langgulung menginformasikan: "Manusia menurut al-Qur'an juga tidak hanya basyar, yang hanya menunjukkan bentuk material yang memakan nasi dan berjalan di jalan-jalan,⁸³ tetapi manusia adalah insan, yang dengan jiwa kemanusiaannya ia dapat menduduki khalifah di muka bumi, memikul tanggung jawab taklid dan amanah, sebab dialah yang khusus menerima ilmu, bayan, 'aql dan pembeda antara baik dan buruk. Al-Qurtubi menyebutkan : "Bahwa Allah SWT telah menciptakan Adam a.s. dan anak cucunya dalam keadaan tegak dan indah". Abu Bakar Ibnu Thahir berkata: "Manusia dihiasi dengan akal,

⁸¹ Ali Abdul Halim Mahmud, *Silsilah al-Tarbiyah fi al-Qur'an, fi al-Qur'an fi Surah al-Maidah, jilid satu*. (t.k: Daar al-Tauzi wa Nasyri al-Islamy, 1994M/1414H), hlm. 59-60.

⁸² M. Fadil al-Jamali, *Konsep Pendidikan al-Qur'an, Sebuah Kajian Filosofis (Al-Falsafah al-Tarbiyah)*, pent: Judi al-Falasan, (Solo: Ramadani, 1993), hlm. 14.

⁸³ Hasan Langgulung, *Asas-asas Pendidikan Islam*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1988), hlm. 289

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mampu mengerjakan perintah, dapat dididik, memiliki bentuk tubuh yang bagus dan mendapatkan makanan dengan tangannya”.⁸⁴

Banyaknya ayat al-Qur’an dan hadis yang membicarakan jasmani mereka, serta para ahli dalam Islam yang peduli memberikan *syarah* (penjelasan), menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan jasmani. Sebab perkembangan akal dan rohani tidak akan optimal tanpa didukung dengan jasmani yang sehat dan kuat. Walaupun esensi manusia menurut Islam adalah rohaninya, bukan berarti harus menomerduakan jasmani, jadi Islam memandang bahwa manusia seutuhnya adalah kesatuan antara jasmani dan rohani.

Dari sisi filsafat, seperti Robert S. Broumbogh dan Nataniel M. Lawrence, dalam *Philosoper on Education* menerangkan: “Bahwa jasmani yang dimaksud di sini adalah tubuh manusia. Sebagai makhluk manusia adalah makhluk fisik, mereka hidup yang secara fisik terus berkembang tubuhnya.⁸⁵ Secara fisik, manusia adalah satu kesatuan yang kompleks dan berproses secara berkesinambungan, yaitu biologi, secara historis wujud tubuh manusia telah berevolusi, berjuta-juta tahun lamanya, yaitu segi

⁸⁴ Sifat yang dikemukakan oleh tokoh itu menyiratkan bahwa manusia bukan sekedar makhluk biologis, melainkan lebih tampil sebagai makhluk berbudaya. Bentuk tangannya yang menggenggam, menyadarkan manusia sadar dengan alat dan mampu menggunakan alat. Dengan akalnya ia mampu berfikir, dengan lisannya yang kaya dan fasih, ia mampu berbicara, dengan kemampuannya berkeherndak, ia dapat menyadari masa depan, ini semuanya memungkinkan manusia untuk dididik. Dan ini semualah yang membedakan manusia dan hewan. Lihat Abdul Fatah Jalal, *Asas-asas Pendidikan*, (Bandung : CV Dipenogoro, 1988), hlm. 46.

⁸⁵ Robert S. Broumbogh dan Nathaniel M. Lawrence, *Philosopher On Education: Six Esseys on The Foundation of Western Thought* (Boston : Houghton Mifflin Company, 1963), hlm. 160.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

metafisik, manusia adalah makhluk yang tidak terpisah mental dan fisiknya.

Charles Darwin (1809-1882 M) dan para evolusionis lainnya mengatakan :”bahwa manusia biologis dan sifat dasar bawaannya telah berkembang dari ketiadaan menjadi sel yang sederhana. Sel sederhana ini menjadi sel-sel yang lebih rumit, mengalami perubahan yang tak terhitung untuk menghasilkan manusia”.⁸⁶ Pandangan ini bertolak belakang dengan filosof dari Islam, karena para filosof Barat, seperti disebut oleh Fadil al-Jamali, sebagai filosof materialistis, yang kecenderungan memandang manusia adalah makhluk fisik yang terdiri dari otot mekanis dan kimiawi saja.⁸⁷

Tampak perbedaan yang cukup berarti, ketika mengutip pendapat al-Ghazali dalam *Mizan al-Amal*, seperti dikutip Omar Muhammad al-Toumi al-Syaibany, sebagai filosof Muslim beliau berpendapat: “Insan adalah makhluk yang dicipta dari tubuh yang dapat dilihat dari pandangan dan jiwa yang ditanggapi oleh akal dan basyirah, tetapi tidak dengan panca indera. Tubuhnya dikaitkan dengan tanah dan ruhnya pada nafas atau diri (jiwanya). Allah maksudkan dengan ruh itu adalah apa yang kita ketahui sebagai jiwa (*al-nafs*). Allah SWT mau mengisyaratkan pada orang yang

⁸⁶ Yasin Muhammad, *Insan yang Suci, Konsep Fitrah dalam Islam* (Fitra: The Islamic Concep of Human Nature) Pent. Masyhur Abadi. (Bandung: Mizan, 1997), h. 159-160.

⁸⁷ Lihat Fadi al-Jamali, *op cit.*, h. 14.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berpandangan jauh, bahwa jiwa manusia adalah termasuk perkara ke-Tuhan-an, ia lebih besar dan tinggi dari jasad yang terpasok di Bumi”.⁸⁸

Dalam Islam pendidikan adalah dipersiapkan untuk menyediakan akal yang sehat terdapat pada jasmani yang kuat, pemahaman itu juga diakui oleh plato dan aristoteles. Mazhab Filsafat, seperti dilaporkan Ibrahim “*Asmat Muthawi*” dalam Ushul al-Tarbiyah mengomentari pemahaman tersebut: “bahwa pada diri manusia itu terdapat akal, akal itulah yang menguasai jasad dan sebagai organ urat syaraf, dialah yang menjadi penyebab cerdasnya seseorang, kemudian sebagai media penahannya adalah jasad, dimana jasad menjadi wajah sebagai wajah yang sangat berguna bagi akal. Latihan yang bersifat badaniah (*al-riyadah al-badaniyyah*), suatu usaha yang sangat bermanfaat dalam pemahaman ini, karena latihan badan tersebut merupakan gerakan jasmani yang teliti dan sesungguhnya kondisi tenangnya badan (Zhahir) menunjukkan tenangnya jiwa (Batin)”⁸⁹

Ahmad Tafsir, seorang doktor Filsafat Pendidikan, mengutip pendapat Bucher, yang mengatakan: “Bahwa jasmani yang berkembang dengan baik haruslah kuat (power), artinya orang itu haruslah kuat secara fisik. Cirinya yang mudah dilihat adalah adanya otot yang berkembang dengan sempurna. Hasil yang diperoleh ialah kemampuan beradaptasi

⁸⁸ Omar Muhammad al-Toumy al-Syaibany, *Falsafah Pendidikan Islam (Falsafah al-Tarbiyah al-Islamiyah)*. Pent. Hasan Langgulung, (Jakarta: Bulan Bintang, 199), h. 133.

⁸⁹ Ibrahim ‘Asmat Muthawi’, *Ushul al-Tarbiyah* (Jidah: Dar al-Syariq, 1982 M/1402 H), h. 33-34.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang tinggi, kemampuan pulih (power) yang cepat dan kemampuan menahan letih. Tanda yang lain ialah aktif dan berpenampilan segar”.⁹⁰

Dalam sisi yang sama, Ahmad Tafsir berpendapat: ”Kesehatan dan kekuatan juga berkaitan dengan kemampuan menguasai filsafat dan sains serta pengelolaan alam. Oleh karena itu, semakin wajarlah kiranya bila Islam memandang jasmanai yang sehat dan kuat sebagai salah satu ciri Muslim yang sempurna. Pada jasmani yang demikian itu terdapatlah indera yang sehat dan bekerja dengan baik. Indera yang baik diperlukan dalam penguasaan filsafat dan sains, serta dalam pengelolaan alam”.

Iqbal, seperti dikutip Syekh Muhammad Asyraf, mengatakan: “Dalam pengembangan-nya, bagi manusia harus memperhitungkan kondisi fisik yang merupakan prasarat bagi kegiatan yang dilakukannya dengan penuh kesadaran. Ditandaskan Iqbal, bahwa Islam tidaklah takut mengadakan kontak dengan materi. Dengan menunjuk kepada pertautan yang bermanfaat antara realita dan idealita. Selanjutnya Iqbal mengemukakan bahwa Islam menerima dunia materi. Sehubungan dengan ini Iqbal menganjurkan dengan sangat agar memanfaatkan berbagai sumber material guna pencapaian berbagai tujuan spritual yang paling tinggi”.⁹¹

⁹⁰ Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), hlm. 42.

⁹¹ Evolusi kehidupan menunjukkan, bahwa walaupun pada mulanya kehidupan rohani banyak ditentukan oleh fisik, namun dalam perkembangan selanjutnya, kehidupan rohanilah yang justru cenderung mengatasi kehidupan fisik. Pada akhirnya ia bahkan sampai kepada tahapan kemampuan untuk membebaskan diri sepenuhnya kepadanya. Lihat, Syekh Muhammad Asyraf,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Para ahli filsafat dari Barat, seperti Robert, Nathaniel, Darwin dan Bucher, yang telah diuraikan pendapatnya, pada dasarnya memandang jasmani manusia hanya secara fisik, yaitu terdiri dari otot, dan tulang serta daging, yang dibungkus dengan kulit sehingga berbentuk jasmani manusia. Mereka kemudian menyebut tanda jasmani yang sehat dan kuat adalah selalu aktif berpenampilan dan senantiasa segar. Kesimpulan yang diutarakan Jamali di atas, dalam menanggapi filosof Barat mengenai manusia, bahwa pandangan mereka terhadap manusia adalah hanya sebagai makhluk jasmaniah.

Al-Ghazali, Al-Jamali, 'Asmat Mutahwi', Ahmad Tafsir dan Iqbal yang merupakan representasi dari Islam, memberikan porsi yang sama antara kedua kekuatan jasmani dan rohani yang ada pada manusia. Sekilas Ghazali, nampak memprioritaskan aspek rohani, tetapi bila diteliti secara mendalam, pada dasarnya sama dengan yang lain, yaitu memberikan porsi yang seimbang. Untuk menjadi manusia yang ideal menurut Islam memang kedua kekuatan jasmani dan rohani tersebut harus sama-sama berkembang baik dan dipelihara secara seimbang. Sebab jika salah satunya mengalami sakit akan tidak sempurna kehidupan manusia. Sebagai contoh, orang gila, kondisi jasmani sehat, tetapi akal pikiran sakit. Realitas demikian bertentangan dengan konsep Islam.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari sudut pandang Sosiologi, Abu Ahmadi, dalam sosiologi pendidikan melaporkan, jasmani dilihat dari sisi biologis (ilmu hayat), manusia adalah organisme yang murni dan sederhana. Biologi mempersoalkan hakikat, *continuitas*, dan *evolusi* dari kehidupan *sel microscopis* sampai pada kera antropoid dan manusia.⁹² Wiliam J. Good, dalam Principles of Sosiologi menginformasikan, bahwa kematangan jasmani atau proses pertumbuhan pada manusia, terus berkesinambungan dari masa kanak-kanak hingga dewasa, kemudian menjadi manusia yang dapat mengerjakan sesuatu.⁹³

Good melanjutkan komentarnya: “Tentu, untuk kebahagiaan fisik kita membutuhkan masyarakat. Jika manusia tidak diberi makan, mereka akan mati, jika mereka tidak menyediakan tempat untuk anak, masyarakat akan menyingkirkannya. Bagaimanapun, jenis hubungan antara masyarakat dengan mereka sebagai follow up tumbuh dan berkembangnya jasmani, mereka tidak membatasi jasmani secara mekanik yang ada pada manusia normal“.Soerjana Soekanto, menguatkan pendapat Good, yang mengatakan, bahwa pendekatan perilaku hanya melihat aspek *eksternal* belaka, oleh karena yang penting adalah perilaku nyata. Data yang relevan hanya gerak gerak dan perubahan badaniyah.⁹⁴

⁹² Abu Ahmadi, *Sosiologi Pendidikan, Membahas Gejala-gejala Pendidikan dalam Konteks Masyarakat* (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1982) hlm. 27.

⁹³ Wiliam J. Good, *Principles of Sociology*, (Colombia, MC Graw-Hill Book Company, 1977), hlm. 73.

⁹⁴ Soerjana Soekanto, *Karl Manhiem, Sosiologi Sistematis*, (Jakarta: CV Rajawali, 1985), hlm. 16

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Faktor biologis yang lain, yang tidak disangkal pengaruhnya terhadap tingkah laku manusia ialah sudah mulai bekerja secara normal dari berbagai kelenjar endokrin atau kelenjar buntu di dalam tubuh manusia. Misalnya pada anak putri yang hormon genetelia sudah mulai bekerja, menimbulkan perubahan jasmaniah, misalnya tumbuh dan berkembangnya buah dada (glandula mamalea). Maka sifat dan tingkahnya akan menjadi sifat seorang dewasa. Demikian juga pada anak laki-laki, kurang atau lebih bekerjanya hormon endoktrin pada tubuhnya akan menyebabkan kelainan atau *abnormalitas* tingkah laku, selain dari pertumbuhan fisik yang abnormal pula.⁹⁵

Sanapiah Faisal dan Nuryasik, dalam *Sosiologi Pendidikan*, memberikan komentar, manusia bukanlah makhluk yang semata-mata menurutkan nalurinya saja, atau mengikuti pola tingkah laku biologisnya semata-mata. Sebagai masyarakat naluri berpindah-pindah tempat dan membuat sarang pada burung tertentu, gerakan bayi mencari puting susu ibunya dapat dipersamakan dengan gerak peristalsis pada dinding perut, yaitu stimulus biologis.⁹⁶

Mencermati pendapat para ahli dalam bidang sosiologi, memunculkan benang merah, yaitu pada dasarnya mereka sepakat bahwa perkembangan jasmani manusia tidak hanya terpusat pada faktor biologis, melainkan pemeliharaannya di masyarakat juga perlu diperhatikan,

⁹⁵ Abu Ahmadi, *op .cit.*, hlm. 29

⁹⁶ Sanapiah Faisal dan Nuryasik, *Sosiologi Pendidikan*, (Surabaya: Usaha Nasional, t.t), hlm. 303.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengingat tingkah laku manusia di masyarakat dari faktor eksternal. Walaupun para sosiolog mengkonsentrasikan kajiannya pada perilaku manusia di masyarakat, tetapi mereka tidak mengabaikan aspek jasmani yang ada pada manusia. Supaya perilaku manusia dapat diterima (adaptasi) di masyarakat, maka kondisi jasmani juga harus diperhatikan.

Dalam ilmu Gizi,⁹⁷ seperti, Alan Bery, memberikan informasi: “Bahwa tinggi pendek dan besar kecil jasmani manusia, sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi seseorang”. Lebih lanjut J. M. Bengoa, Kepala Saksi Gizi dari Organisasi Kesehatan Dunia (PBB) mengatakan: “Dibalik perbedaan genetik dan penyakit lainnya pendek ukuran tubuh penduduk sekarang ini, dianggap indikasi gizi kurang yang memainkan peranan penting pada perkembangan tubuh di berbagai banyak negara sedang berkembang”.⁹⁸ Lebih lanjut dikatakan: “Hampir secara universal penduduk yang rendah pendapatannya nilai gizipun rendah karena tinggi rendahnya gizi dapat diukur dengan tinggi rendahnya pendapatan yang mempengaruhi ukuran dan bentuk tubuh yang lebih pendek dari pada biasa”.

⁹⁷ Istilah “gizi” dan “ilmu gizi” di Indonesia, baru mulai dikenal sejak tahun 1952-1955, sebagai terjemahan kata bahasa nutrition. Kata gizi berasal dari bahasa Arab yaitu ghiza yang berarti makanan. Menurut dialek mesir, ghiza dibaca ghizi. Selain itu sebagian orang menerjemahkan nutrition dengan mengejanya dengan nutrisi. Terjemahan ini terdapat dalam kamus bahasa Indonesia, Badudu - Zein tahun 1994. Ilmu Makanan Ternak dalam disiplin ilmu kedokteran hewan disebut “Ilmu Nutrisi Ternak Makanan”. Namun yang lazim dan resmi, baik dalam tulisan ilmiah maupun dokumen pemerintah seperti dalam buku Repelita, hanya digunakan kata gizi. WHO, mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari “proses yang terjadi pada organisme hidup untuk mengambil dan mengolah zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi”. Lihat, Soekirman, Ilmu Gizi dan Aplikasinya, *Untuk Keluarga dan Masyarakat*, (Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas, 2000), hlm. 4.

⁹⁸ Alan Bery, *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*, pent. Zahara D. Noer, (Jakarta: Rajawali, 1985), hlm. 17.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bery lebih lanjut melaporkan: “Bahwa berkurangnya ukuran besar tubuh dapat dikaitkan dengan kurangnya penampilan. Tubuh yang kecil hampir selalu menampilkan ketidakmampuan, seperti anak-anak Arab yang sehat waspada dengan proporsi tubuh yang baik menyembunyikan kekerdilan jauh, bahwa tanpa mengetahui umur mereka dapat dianggap sebagai anak yang sehat, nyatanya 70 % secara besarnya lebih pendek dibanding dengan umur mereka”.

Gizi cukup sangat dibutuhkan oleh tubuh, sebab keadaan gizi kurang menimbulkan efek yang tidak diinginkan, F.G. Winarno menginformasikan, keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi antara lain: jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah atau keduanya. Selain itu zat gizi yang dikonsumsi juga mungkin gagal untuk diserap dan digunakan tubuh. Keadaan yang pertama dapat disebabkan oleh berbagai faktor sosial ekonomi, seperti kebiasaan makan, kepercayaan dan kemiskinan atau daya beli yang rendah. Sedangkan keadaan yang kedua disebabkan oleh adanya gangguan fungsi pencernaan.⁹⁹

⁹⁹ F.G. Winarno, *Gizi dan Makanan Bagi Anak-Anak Sapihan, Pengadaan dan Pengolahannya*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1987), hlm. 44.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berat badan dan gemuk kadang-kadang diidamkan oleh orang yang kurus, sebaliknya terlalu gemuk, dan berat badanya menjadi beban, Nancy Clark berpendapat: “Bahwa untuk membentuk tubuh agar ideal perlu adanya gizi dan olahraga yang cukup. Secara teoritis, untuk menambah berat badan setengah kilo gram perminggu, anda perlu mengkonsumsi makanan tambahan 500 kalori perhari di atas konsumsi khusus anda. Beberapa orang sukar mencapai berat badan dan memerlukan kalori lebih dari pada orang lain untuk menambah berat badan”.¹⁰⁰ Berkilo-kilo steak tidak mengubah otot lebih besar. Anda perlu karbohidrat tambahan daripada tambahan protein, untuk mengisi otot anda harus banyak latihan. Membesarkan otot dengan angkat besi dan latihan beban yang lain akan membuat serat otot bertambah besar. Hanya latihan yang membentuk otot, bukan dengan tambahan protein.

Bery, Bengoa dan Winarno, sependapat, bahwa berbagai masalah yang terjadi pada fisik manusia diakibatkan oleh faktor gizi, baik kurang gizi karena kondisi ekonomi maupun fungsi pencernaan. Sementara Clark, menambahkan dengan perkembangan olahraga, sebab jika olahraga saja atau penambahan gizi saja tidak cukup, keduanya harus seimbang. Pada kesimpulannya mereka berpendapat bahwa untuk mewujudkan tubuh yang ideal diperlukan gizi dan olahraga yang cukup, sebab dengan demikian akan terjadi keseimbangan tubuh, yaitu makanan dapat dicerna dengan baik, dan akan disalurkan ke seluruh tubuh melalui peredaran tubuh.

¹⁰⁰ Nancy Clark, *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*, (Jakarta: PT Remaja Grafindo Persada, 1996), hlm. 168.

Jika merujuk pendapat Bery, Bengoa, Winarno dan Clark, apa yang dimakan akan menjadi bagian dari fisik, terutama makanan yang mengandung gizi tinggi, termasuk juga yang diharamkan oleh Islam, seperti babi. Babi merupakan konsumsi tubuh, mengandung gizi yang tinggi, tetapi diharamkan oleh Islam. Diharamkannya babi, kalau hanya alasan mengandung cacing pita (*taenia solium*), tidak benar, karena daging sapi juga mengandung cacing pita (*taenia saginata*) kenapa daging sapi tersebut halal menurut Islam ?. Secara historis bahwa babi, dulu di Barat merupakan binatang sanitasi, yang hidupnya di bawah rumah panggung, sementara pemilik rumah tersebut membuang sampah dan kotorannya di bawah rumah. Babi dipelihara dengan maksud supaya dapat membersihkan sampah dan kotoran yang ada, hal ini berimplikasi pada makanan babi yang kotor dan cara makan yang jelek, berakibat watak babi yang sangat jorok. Dari analisis inilah barangkali babi diharamkan oleh Islam, disamping ada nash yang kuat bahwa babi diharamkan oleh Allah SWT. Islam sangat hati-hati, kondisi halal dan haram sangat mempengaruhi mental seseorang, jika daging babi yang dikonsumsi manusia, dari segi fisik manusia akan terbangun jasmaninya dengan baik, tetapi mental dan karakteristiknya akan meniru babi yang kotor, jelek dan jorok itu, apa artinya jasmaninya baik tetapi mental dan jiwanya rapuh.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari sisi biologi, seperti dilaporkan Green Versen dalam *High School Biology*, “Jika kita membedah tubuh manusia, beberapa bagian tubuhnya, seperti jantung, usus, hati dan paru-paru, tidak banyak beda dengan jantung, usus, hati dan paru-paru kucing atau kera. Demikian pula jika kita mempelajari sistem saraf atau sistem endokrin manusia, mempelajari pernapasan, pencernaannya, reproduksinya atau kontraksi ototnya, kita akan selalu menemukan proses kimia dan fisika yang pada prinsipnya sama seperti hewan”.¹⁰¹ Berbagai bagaian bentuk tubuh (anatomi) manusia dan kera sangat serupa, oleh karena itu mereka dimasukkan ke dalam satu golongan yaitu ordo primates. Walaupun banyak persamaan, seperti telah diuraikan, tetapi dalam banyak hal terdapat perbedaan dengan hewan, yang membedakan mereka adalah tingkah laku dan prestasi.¹⁰²

Kamampuan jasmani manusia jauh lebih di bawah kemampuan hewan, seperti kemampuan lari, jauh lebih lambat dibanding seekor macan, kemampuan berenang, manusia jauh lebih pendek dan lambat jarak tempuh serta kecepatannya dibanding ikan paus, penguin dan lainlain, demikian pula kemampuan mendengar dan mencium jauh lebih tidak peka dari pada kucing dan kelelawar. Akan tetapi manusia mempunyai kecakapan yang lebih tinggi dari pada masing-masing hewan tadi.

¹⁰¹ B. S. C. S Green Versen, *Biologi Umum (High School Biology)*, Pent. Yayasan Study Kurikulum Biologi, (Jakarta: PT Gramedia, 1988), hlm. 131.

¹⁰² B. S. C. S Green Versen, *Biologi Umum (High School Biology)*, Pent. Yayasan Study Kurikulum Biologi, (Jakarta: PT Gramedia, 1988), hlm. 131.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sesungguhnya kelebihan manusia terletak dalam kecakapannya di berbagai lapangan.¹⁰³

John W. Kimbal dalam *Biology* menyebut: “tubuh manusia juga sama dengan hewan, yaitu terdiri dari tulang, daging dan otot. Otot hanya mengerahkan tenaga ketika berkontraksi dan ketika rileks (santai). Peningkatan kekuatan dan ukuran otot diakibatkan meningkatnya ketebalan serabut dan bertambahnya jumlah jaringan lain, seperti pembuluh darah dan jaringan penyambung dalam ototnya.¹⁰⁴

Dua ahli biologi, walaupun berbeda redaksi dalam pendapatnya, pada prinsipnya yang dimaksud sama, yaitu mengkaji makhluk hidup dari sisi materi (benda), dalam hal ini tubuh. Meskipun Versen menyinggung tentang kecakapan dan prestasi manusia, tetapi kecakapan dan prestasi manusia dihasilkan dari keterampilan fisik manusia.

Dari sisi olahraga dan kesehatan, Aip Syarifudin melaporkan: “yang dimaksud Jasmani adalah badan (fisik)”.¹⁰⁵ Sementara Ratal Wiryasantosa menyebut, jasmani adalah kesatuan jiwa dan raga, jasmani di sini tidak boleh terpisah dari rohani”.¹⁰⁶ Sadoso Sumardjuno dalam *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga* menjelaskan: “jasmani manusia harus banyak gerak, tubuh yang tidak gerak akan menimbulkan berbagai

¹⁰³ B. S. C. S Green Versen, *Biologi Umum (High School Biology)*, Pent. Yayasan Study Kurikulum Biologi, (Jakarta: PT Gramedia, 1988), hlm. 134-135

¹⁰⁴ John W. Kimbal, *Biologi Jilid II*, Pent. Siti Soetarni Tjitrosomo dan Nawangsari Sugiri, (Jakarta: Erlangga, 1994), hlm. 697.

¹⁰⁵ Aip Syarifudin, *op. cit.*, hlm. 9.

¹⁰⁶ Ratal Wiryasantosa, *op. cit.*, hlm. 25-26.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

macam penyakit, seperti jantung koroner dan kardiovaskuler yang menyebabkan kematian, obesitas (gemuk yang berlebihan), penyakit hipokinetik (penyakit yang diebabkan kurang gerak). Meskipun latihan olah raga bukan panacea (obat yang dapat menyembuhkan segala macam penyakit), olahraga dapat memperbaiki keadaan fisik dan psikologis. Selain itu dengan pengaturan gizi dan istirahat yang cukup, kualitas hidup menjadi lebih baik.¹⁰⁷ Kontjaraningrat menginformasikan, dalam ilmu-ilmu sosial di bidang kesehatan, “Ketika jasmani manusia sakit, penanganan selanjutnya pada dokter. Dari Ilmu Kimia, Fisika, Biologi lahirlah ilmu kesehatan, yang pada dasarnya menangani orang sakit. Ilmu kesehatan inilah yang merupakan cabang dari Ilmu Kedokteran, ilmu ini dibangun atas tiga unsur, yaitu bentuk badan manusia (*anatomi*), fungsi badan manusia (*fisiologi*), dan kegagalan fungsi badan manusia (*patologi*)”.¹⁰⁸

Aktifitas olahraga meskipun obyek pokoknya fisik manusia, tetapi unsur jiwa, batin dan psikologis yang lain terkandung di dalamnya. Dalam olahraga ada rasa senang, riang, gembira dan rekreasi, juga sosial. Bersatunya dua aspek jasmani dan rohani dalam olahraga inilah, dapat mencegah timbulnya penyakit. Ilmu kesehatan memberikan pedoman pada kita, menjaga tindakan preventif lebih baik dari pada mengobati, tetapi jika

¹⁰⁷ Sadoso Sumardjuno, *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*, (Jakarta: PT Pustaka Karya Grafika Utama, 1987), hlm. 9-10

¹⁰⁸ Kontjaraningrat, A.A Loc. Din, *Ilmu-ilmu sosial Dalam Pembangunan Kesehatan*, (Jakarta : PT. Gramedia, 1985), hlm. 18.

badan sudah terkena sakit, maka kewajiban kita juga untuk mengobati dan memeriksakan kepada dokter.

Manusia dalam perspektif pendidikan adalah binatang yang dapat berpikir (khayawan al-nathiq), karena diberi dua potensi yaitu potensi jasmani dan potensi rohani. Potensi rohani tidak diragukan lagi oleh pendidikan Islam, karena rohani yang dilengkapi dengan akal dan hati sebagai instrumen pokok dalam pendidikan Islam. Namun orang Islam sering mengabaikan jasmani yang merupakan bagian dari manusia secara utuh. Sehingga sering dijumpai fisik orang Islam sering sakit, kurang sehat, dan bentuk tubuhnya juga kecil, berbeda dengan tubuh orang Barat. Padahal Islam menganjurkan untuk memelihara fisik secara cermat, hati-hati dan teliti. Islam memandang bahwa pendidikan jasmani manusia tidak terlepas dari pendidikan rohani, artinya jasmani dan rohani manusia menyatu. Ketika pendidikan jasmani dilaksanakan, maka di dalamnya include pendidikan rohani, begitu pula sebaliknya. Hal ini sesuai dengan semboyan “*al-‘aqlu al-saliim fii al-jismi al-saliim*”, artinya di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh atau jasmani yang kuat. Statement ini jelas bahwa Islam mengutamakan jiwa yang sehat, karena dengan jiwa yang sehat akan menimbulkan tubuh yang kuat. Hal ini berbeda dengan orang Barat dengan semboyannya, “*men sana in corpore sano*”, artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Konsep Barat tersebut lebih mengutamakan kesehatan jasmani ketimbang rohani. Dua perspektif di atas, memberikan pelajaran kepada para pendidik Islam, bahwa pendidikan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jasmani tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan rohani. Artinya ketika berbicara rohani, tidak dapat mengabaikan jasmani, begitu pula sebaliknya, ketika berbicara jasmani para pendidik Muslim juga tidak boleh memisahkan dengan rohani.¹⁰⁹

Penjelasan pendidikan dan jasmani dari berbagai sudut pandang para ahli dalam bidangnya memunculkan kesimpulan secara universal (menyeluruh), pada umumnya mereka setuju dengan konsep, bahwa jasmani dan rohani manusia merupakan suatu hal yang integral (bersatu) dan tidak dapat dipisah-pisahkan, oleh karenanya dalam usaha pendidikan pun harus diakui demikian. Bila diamati secara cermat, hanya Darwin, Bucher, Versen dan Kimball yang konsepnya berseberangan, yakni mengatakan, bahwa jasmani dan rohani manusia terpisah, mereka lebih asyik mengkaji manusia dari sisi benda (materi). Suatu hal yang memang kontradiktif, para ahli dari disiplin umum, lebih cenderung pada kelestarian jasmani secara utuh, sementara para ahli dari disiplin ilmu Islam pembahasannya lebih cenderung pada eksistensi rohani dari pada jasmani. Dua pendapat yang sedikit berseberangan ini pada dasarnya tidak merugikan salah satu di antara keduanya jasmani dan rohani tetapi membangun dan memelihara jasmani rohani manusia menuju perkembangan yang maksimal, dengan demikian diperlukan pendidikan.

¹⁰⁹ Muhajir. Pendidikan Manusia Dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan. *Jurnal Qathruna*. Vol. 2. No. 2 (Juli-Desember, 2015)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Pengertian Pola Hidup Sehat

1. Pengertian sehat

Definisi sehat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah 1). dalam keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), 2). yang mendatangkan kebaikan pada badan, 3). sembuh dari sakit, 4). baik dan dalam keadaan biasa (sebagai Kiasan), 5). Boleh dipercaya atau masuk pada akal (tentang pendapat, usul, alasan, dan sebagainya), 6). berjalan dengan baik atau sebagaimana mestinya (tentang keadaan keuangan, ekonomi dan sebagainya), 7). Berjalan dengan hati-hati dan baik (berkaitan dengan politik). Akan tetapi sehat dalam pembahasan ini lebih tepatnya pada definisi yang pertama dan kedua yang mana sehat diartikan sebagai keadaan baik segenap badan dan bagian-bagiannya atau sesuatu yang dapat mendatangkan kebaikan pada badan. Sementara kesehatan sendiri adalah keadaan (hal) sehat : kebaikan keadaan badan.¹¹⁰

Pengertian sehat menurut WHO adalah “*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity*”. Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, bersantai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik atau bisa dikatakan bahwa sehat adalah memperbaiki kondisi

¹¹⁰ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), hlm. 1241

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.¹¹¹

Majelis Ulama Indonesia (MUI), dalam Musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai “kesehatan jasmaniah, rohaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dan memelihara serta mengembangkannya.¹¹² Sedangkan, di dalam UU RI nomor 23 tahun 1992 kesehatan juga mengandung dimensi mental dan sosial: Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sementara menurut Ade Hashman dalam bukunya yang berjudul *Kenapa Rasulullah Tidak pernah Sakit?*, mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari, seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional.¹¹³

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar dari segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur serta kemampuan bergerak akan berkurang atau bahkan hilang jika kesehatan kita terganggu. Oleh sebab itu maka perlu bagi kita untuk senantiasa mensyukuri nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah ini dengan cara

¹¹¹ Ahmad Syauqi Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan dalam syari'at islam* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 1999), hlm. 4

¹¹² M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1998), hlm. 182.

¹¹³ Ade Hashman, *Kenapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit* (Jakarta Selatan: Hikmah, 2009), hlm. 3.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkannya.¹¹⁴ Manusia yang sehat adalah manusia yang dapat melaksanakan semua fungsi manajemennya sebagai wakil Tuhan di muka bumi ini. Adapun indikator manusia yang sehat alami, antara lain manusia itu memiliki pola pikir sehat, pola perilaku sehat, pola makan sehat dan pola gerak yang sehat. Manusia yang tidak memiliki indikator di atas belum dikatakan sebagai wakil Tuhan di muka bumi ini. Sehingga, manusia yang seperti ini dapat juga disebut manusia yang sakit atau manusia yang membutuhkan bantuan pengobatan baik secara rohani maupun jasmani.¹¹⁵

Menurut pendapat Dadang Harawi yang telah di kutip oleh Jumarodin dan Endang Sulistyowati, mengatakan bahwa :

Manusia yang sakit adalah orang yang tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupannya sehari-hari, karena fisiknya yang sakit atau kejiwaannya yang sedang terganggu. Beliau mengatakan bahwa orang yang disebut sehat jangan hanya badannya, mentalnya, dan rasa sosialnya yang sehat saja, namun juga harus dilihat dari rohaninya (spiritualitasnya).¹¹⁶

Sehat rohani rujukannya ke arah baik atau tidaknya seseorang dalam beragama. Dahulu, Badan Kesehatan Dunia (WHO) pernah mengatakan bahwa orang yang sehat adalah orang yang sehat fisiknya, mentalnya, rasa sosialnya dan bebas dari cacat atau penyakit. Namun, sejak tahun 1984, pengertian itu sudah diubah WHO, yaitu dengan

¹¹⁴ Santosa Giriwijoyo, *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 23.

¹¹⁵ Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* (Yogyakarta: Diva Press, 2008), hlm. 209

¹¹⁶ Ibid.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menambahkan unsur spiritual, rohani atau agama. Jadi istilah orang sehat sudah mulai ditinjau dari segi fisik, mental, sosial dan spiritual atau rohaninya.¹¹⁷

Menurut pendapat John Knowles seperti yang telah dikutip oleh Ade Hashman mengatakan :

Hampir 99% tubuh manusia lahir dalam kondisi sehat. Dalam tubuh kita ada suatu sistem yang memelihara keseimbangan seluruh sistem organ yang dalam bahasa medis dikenal dengan istilah homeostasis.¹¹⁸ Agar mekanisme homeostasis dalam tubuh manusia bisa bekerja dengan baik, maka manusia memerlukan pernafasan yang terpelihara, peredaran darah yang baik, pasokan energi yang proposional, kemampuan imunitas yang optimal, kurangnya paparan faktor toxin dari lingkungan, keseimbangan pikiran dan pemenuhan kebutuhan psikologis dan spiritual.¹¹⁹

Dalam keseharian, kita sering kali mengucapkan atau mendengar kata sehat wal a'fiat yang mana Quraish Shihab dalam bukunya Wawasan al-Qur'an menjelaskan kata 'a'fiat' dalam bahasa Arab, diartikan sebagai perlindungan Tuhan untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya hanya dapat diperoleh orang yang mengindahkan petunjuk-Nya. Kerena itu kata 'a'fiat' juga bisa bermakna sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sementara sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan.¹²⁰ Menurut *The Liang Gie* sebagaimana yang

¹¹⁷ Ibid., hlm. 210-211

¹¹⁸ Homeostatis adalah kecenderungan menuju keseimbangan atau stabilitas dalam keadaan fisiologis normal organisme yang bersangkutan. Lihat, W.A. Newman Dorland, *Kamus Saku Kedokteran Dorland* (Jakarta: EGC, 2011), hlm. 521.

¹¹⁹ Ade Hashman, *Kenapa Rasulullah.*, hlm. 3.

¹²⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an.*, hlm. 182.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

telah dikutip oleh Jumarodin dan Endang mengatakan bahwa :

Orang dikatakan sehat adalah jika intelektualnya, biologisnya, fisiknya, psikologisnya dan sosialnya sehat.¹²¹

Jadi, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dikatakan sehat itu bukan hanya tentang fisik seseorang saja tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupannya baik secara jasmani, rohani, sosial, ekonomi dan lain sebagainya.

2. Pengertian pola hidup sehat

Pengertian pola hidup menurut Soekidjo yang dimaksud pola hidup adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Pengertian hidup sehat menurut Hanlon yaitu sehat itu mencakup keadaan pada diri seseorang secara menyeluruh tetapi mempunyai kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Pengertian pola hidup sehat menurut Rusli Ruthan adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.¹²²

¹²¹ Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, hlm. 236

¹²² Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup Sehat* (Jakarta: Pustaka Inspira, 2014), hlm. 54

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan demikian berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan.

Sedangkan kesehatan adalah suatu keadaan yang meliputi kesehatan jasmani, rohani dan sosial, lebih khusus lagi bahwa hidup sehat adalah suatu keadaan hidup yang mencakup semua aspek, yaitu jasmani, rohani, sosial, serta produktif secara ekonomi. Sedangkan, pengertian pola hidup adalah aktifitas yang dikerjakan oleh individu yang terwujud dalam tindakan atau sikap karena adanya stimulus yang diterima dan dapat diamati oleh pihak luar serta dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Pendapat lain menyatakan bahwa yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga, hal ini dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang memiliki kesehatan dalam hidupnya berarti ia telah dapat melepaskan diri dari penyakit yang menyiksanya baik berupa penyakit rohani maupun jasmani.¹²³

¹²³Husein Bahreisj, *Islam dan kesehatan* (Surabaya: Al-Ikhlash, t.t), hlm. 22

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Macam-Macam Kesehatan

1. Kesehatan jasmani

Yang dimaksud dengan sehat jasmani adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan.¹²⁴ Jasmani sehat juga termasuk indikasi hidup sehat alami. Cirinya antara lain: persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti: pola makan dan kebiasaannya untuk mendukung kelangsungan hidupnya (bukan hidup untuk makan), manajemen tidur dan istirahatnya untuk mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan agar baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak, dan tulang yang kuat dengan olahraga.¹²⁵

Kondisi jasmani manusia sangatlah penting selama manusia masih hidup di dunia karena jasmani merupakan modal yang diberikan oleh Allah kepada manusia agar dapat menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi ini dan juga agar manusia dapat berinteraksi dengan manusia lainnya. Jasmani inilah yang nampak secara jelas bahwa orang tersebut sehat atau tidak, karena sakit fisik akan cepat terlihat dari pada sakit rohani.

¹²⁴ In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir* (Semarang: Syifa Press, 2006), hlm. 29

¹²⁵ Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, hlm. 239

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Untuk bisa menjaga kesehatan jasmani ini manusia harus tahu jam piket organ tubuhnya agar bisa tepat dalam mengambil langkah untuk menerapkan pola hidup sehat. Jam piket organ tubuh ini yang menentukan frekuensi kerja dari organ tubuh tersebut. Tidak hanya itu jam piket.¹²⁶ (jambilogis) ini pun menentukan pengaturan dan menentukan aktivitas kita dalam keseharian.¹²⁷

Tetapi, tidak bisa dipungkiri juga bahwa sistem imun manusia sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh. Karena, kesehatan tubuh tergantung seberapa kuat sistem imun yang dimiliki di dalam tubuh, sistem imun ini yang mempunyai fungsi utama untuk menjaga kekebalan tubuh dari penyakit.¹²⁸ Sistem imun merupakan sentral dari sehat tidaknya manusia. Jika sistem imun seseorang lemah maka ia akan rentan terserang penyakit dan kebal atau tidaknya sistem imun ini sangat berkaitan erat dengan jam piket organ tubuh. Pada jam-jam tertentu sistem imun ini akan mengalami naik turun. Sehingga, untuk

¹²⁶ Jam piket organ tubuh yaitu waktu-waktu dimana organ tubuh manusia dapat bekerja dengan optimal dan kapan organ tubuh tersebut membutuhkan waktu istirahat. Misalnya: organ lambung, lambung mengalami jam kerja yang tinggi yaitu pada jam 07.00-09.00 sedangkan pada jam 19.00-21.00 kerja lambung menjadi lemah. Pada saat jam kerja lambung ini lemah maka kita dianjurkan untuk tidak mengonsumsi makanan yang sulit dicerna atau bahkan menghentikan aktivitas makan. Begitu juga organ limpa, ginjal, hati, paru-paru dan lain sebagainya juga memiliki jam kerja. Lihat, Adi D Tilong, *Jam Piket Organ Tubuh* (Yogyakarta: Flash Books, 2015), hlm. 36-37.

¹²⁷ Tilong, Jam Pike ., 7. 27

¹²⁸ Penyakit yang dimaksud disini adalah penyakit jasmani yaitu penyakit yang timbul karena salah satu dari organ tubuh tidak berfungsi dengan baik atau bahkan kehilangan fungsinya secara total. Bisa juga munculnya karena masuknya berbagai jenis mikroba ke dalam tubuh seseorang sehingga merusak salah satu organ tubuhnya. Dari situlah timbul gejala-gejala penyakit. Masing-masing penyakit jasmani memiliki gejala, sebab musabab, karakter dan improvisasi yang menjadi kekhususan penyakit tersebut, masing-masing penyakit dapat dibedakan dengan yang lain sehingga mudah dideteksi. Lihat Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, Terj. Abu Umar Basyier al-Maidani (Jakarta: Griya Ilmu, 2007), hlm. 8.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menguatkan imunitas tubuh, maka perlu untuk mengetahui jam piket organ tubuh.¹²⁹

Terkait dengan kesehatan fisik, Rasulullah SAW, bersabda yang artinya :

“Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Manshur telah menceritakan kepada kami Rauh bin 'Ubadah telah menceritakan kepada kami Husain dari Yahya bin Abu Katsir dari Abu Salamah bin Abdurrahman dari Abdullah bin 'Amru dia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menemuiku, lalu beliau bersabda: "Aku memperoleh berita bahwa kamu bangun di malam hari dan berpuas di siang hari, benarkah itu?" Aku menjawab; "Benar." Beliau bersabda: "Jangan kamu lakukannya; namun tidur dan bangunlah, berpuasa dan berbukalah. Karena tubuhmu memiliki hak atas dirimu, kedua matamu memiliki hak atas dirimu, tamumu memiliki hak atas dirimu, istrimu memiliki hak atas dirimu. Sungguh, semoga panjang umur dan cukup bagimu berpuasa tiga hari dalam setiap bulan, dan suatu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipatnya, itulah puasa Dahr." Abdullah bin 'Amru berkata; "Aku bersikap keras dan beliau pun bersikap keras kepadaku, lalu kataku; "Sungguh aku masih kuat melakukan lebih dari itu?". Beliau bersabda: "Berpuasalah tiga hari setiap Jum'at." Abdullah bin 'Amru berkata; "Aku bersikap keras dan beliau pun bersikap keras kepadaku, lalu kataku; "Sungguh aku masih kuat melakukan lebih dari itu?" Beliau bersabda: "Kalau begitu, berpuasalah seperti puasanya Nabiyullah Daud." Aku bertanya; "Bagaimana puasa Nabiyullah Daud?" Beliau bersabda: "Yaitu puasa setengah zaman (sehari puasa sehari berbuka).”¹³⁰

¹²⁹ Adi D Tilong, *Jam Piket Organ Tubuh*, hlm. 10-11.

¹³⁰ Abu Abdillah Muhammad Ibn Ismail Ibn Ibrahim Ibn Maghirah Ibn Bardizbah, *Shahih Bukhari* (Mesir: Maktabah 'Ibadi al-Rahman, 2008), hlm. 235.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hadits ini merupakan teguran Nabi kepada para sahabat yang melampaui batas dalam beribadah sehingga kebutuhan jasmaninya terabaikan dan menyebabkan kesehatannya terganggu. Ibadah itu adalah perbuatan yang baik tetapi, jika hal itu dilakukan secara berlebihan maka akan mendatangkan madhorot yang berdampak pada diri sendiri, maka hal itu menjadi tidak baik. Adapun prinsip kesehatan fisik secara umum dikenal sebagai pencegahan lebih baik dari pada pengobatan.¹³¹

Dalam kaidah fiqih istilah tersebut dikenal dengan menolak lebih kuat dari pada menghilangkan, atau dalam bahasa akademis dikenal jargon: tindakan preventif lebih baik dari pada tindakan kuratif.¹³²

Orang yang memiliki kesehatan fisik memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Kondisi tubuh fit dan segar
- b) Daya tahan tubuh baik/ bagus
- c) Tidak cepat lelah
- d) Berat badan dengan tinggi tubuh ideal
- e) Bulu/rambut dan kuku tumbuh dengan normal
- f) Fungsi organ tubuh bekerja dengan normal

¹³¹ Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, hlm. 227

¹³² Abdul Haq dkk, *Formulasi Nalar Fiqh: telaah kaidah fiqh konseptual* (Surabaya: Khalista, 2006), hlm. 153.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- g) Produktifitas bekerja dengan normal
 - h) Tidak ada gangguan/ penyakit dalam tubuh.
 - i) Dapat menjalani aktifitas dengan baik dan normal.¹³³
2. Kesehatan rohani

Kesehatan psikis/rohani menurut Zakiah Drajat sebagaimana dikutip oleh In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah: Terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.¹³⁴

Apabila psikologis (rohani) seseorang ingin sehat, maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stres, cemas, khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, dan senang berkasih sayang dengansesama dan ketika bekerja dengan senang hati dan tidak menganggapnya sebagai beban, sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya. Kebahagiaan ini lah yang menjadikan rohaninya sehat, karena tidak ada pikiran yang memberatkan jiwanya.¹³⁵

¹³³ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009), hlm. 344.

¹³⁴ Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono.*, hlm. 29

¹³⁵ Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, hlm. 240.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berikut merupakan ciri-ciri utama seseorang yang sehat rohaninya:

- a. Memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya.

Orang yang beriman akan memfungsikan imannya sebagai kendali kehidupannya yang tetap memiliki martabat sebagai manusia mulia. Selain itu mereka juga memiliki sandaran kuat ketika mengalami badai krisis yang berat sekalipun, karena bebannya bisa dilimpahkan kepada pelindungnya yaitu Allah.¹³⁶

- b. Mampu membebaskan dirinya dari penyakit-penyakit hati

Penyakit hati yang sering menghinggapi manusia merupakan sumber gangguan mental. Yang termasuk penyakit hati, yaitu dengki, dendam, buruk sangka, pamer, sombong maupun tamak. Sifat iri hati memangsa kebaikan-kebaikan pelakunya karena si pelaku menghabiskan energi sibuk memikirkan persoalan orang lain dan berupaya agar nikmat pada orang lain tersebut lenyap begitu saja.¹³⁷

- c. Mampu beradaptasi terhadap kenyataan

Dalam kehidupan manusia sehari-hari manusia berhadapan dengan berbagai kondisi ada yang menyenangkan dan ada pula yang tidak menyenangkan. Apabila ia mendapat kebahagiaan ia bersyukur

¹³⁶Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an.*, hlm. 345.

¹³⁷Ibid.,346.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan apabila ia mendapat kemalangan ia bersabar. Ia selalu melihat nilai positif di setiap kemalangan yang menimpanya. Sementara orang yang tidak mampu beradaptasi dengan kenyataan pada umumnya memiliki mental yang labil selalu menyesali diri dan pihak lain dengan kondisi yang ada. Apabila mendapat nikmat ia sangat bahagia dan apabila mengalami kemalangan ia seakan-akan terpojok dan terhina.

d. Mampu memperoleh kepuasan dari upaya perjuangan hidupnya.

Dengan bekerja manusia memperoleh karunia dari Allah yang harus disyukuri karena setiap orang memperoleh sesuatu yang berbeda-beda sehingga kita tidak boleh merasa iri. Banyak orang yang tidak merasa puas dari apa yang telah diperolehnya dan selalu merasa kurang. Hal ini membuatnya tidak pernah bersyukur atas apa yang telah diperolehnya. Sikap iri hati pada bagian ini mendatangkan gangguan jiwa, rusaknya sendi-sendi moral dan agama karena hal itu seperti menolak apa yang telah diberikan Allah kepada kita.

e. Lebih senang memberi dari pada menerima

Al-Qur'an mendorong manusia untuk selalu memberi kepada orang yang membutuhkan. Orang yang sehat secara mental 32 berperilaku senang manakala dapat membantu orang lain yang membutuhkan pada apa yang ia miliki. Ada rasa bahagia pada dirinya saat ia dapat berbagi dengan orang lain tanpa mengharapkan memperoleh balasan yang lebih besar.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- f. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan saling menguntungkan.

Manusia adalah makhluk sosial, ia tidak dapat bertahan hidup tanpa orang lain. Sementara hidup menyendiri dari kehidupan orang banyak merupakan hal yang sangat menyedihkan dan membawa dampak buruk pada kesehatan mental.

- g. Bebas dari kecemasan atau ketegangan

Kecemasan merupakan salah satu penyebab ketegangan dalam diri manusia yang dapat berakibat pada kekacauan hormonal dan pengaruh kuat pada keseluruhan sistem kerja tubuh. Orang yang mentalnya sehat selalu berupaya membebaskan dirinya dari belenggu kecemasan dengan bertawakal kepada Allah dan menerima apapun yang terjadi setelah ia berusaha seoptimal mungkin.

- h. Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian

Orang yang sehat mental berupaya mengalihkan masalah yang menghadangnya kepada hal-hal yang membangun. Sebab jika ada tekad untuk keluar dari suatu masalah maka di sana pun Allah akan membantu apalagi jika orang tersebut menumbuhkan suburkan ketakwaannya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

i. Memiliki rasa setia kawan terhadap sesama

Yang membedakan manusia dengan hewan adalah kepekaan dan kesetiakawanan sosial. Manusia memiliki rasa simpati dan empati terhadap penderitaan sesamanya dan perasaan itu bersifat instingtif¹³⁸ namun bisa tumpul tergantung lingkungannya.¹³⁹

Sesungguhnya suatu cara yang lebih cepat untuk merawat kesehatan rohani atau psikosomatik adalah dengan meyakini dan mengamalkan ajaran-ajaran agama secara sungguh-sungguh dalam perkataan dan perbuatan karena agamalah yang dapat membimbing dan menuntun manusia ke arah kehidupan sejati dan sejahtera lahir dan batin. Sedangkan Allah tidak menurunkan suatu ajaran tanpa adanya petunjuk baik berupa kitab maupun utusan. Mengingat al-Qur'an adalah kitab petunjuk yang dapat menyembuhkan maka di dalam nyaterdapat obat yang akan mengarahkan manusia pada hidup yang sehat baik rohani maupun jasmani.

¹³⁸ Insting akar bahasanya dari latin *instinctus* yang artinya terbangkitkan atau terdorong, dengan implikasi impuls-impuls semacam itu bersifat alamiah atau bawaan. Ada empat makna umum yang berbeda untuk istilah ini: 1. Sebuah respons yang tidak dipelajari yang menjadi karakteristik anggota-anggota spesies tertentu. 2. Sebuah kecenderungan atau disposisi untuk merespons dengan suatu cara khusus yang menjadi karakteristik suatu spesies tertentu. 3. Seperangkat tindakan terkoordinasi yang kompleks suatu tindakan yang ditemukan bersifat universal, atau mendekati universal, di dalam spesies tertentu yang muncul di dalam kondisi-kondisi stimulus yang spesifik, kondisi-kondisi dorongan yang spesifik, dan kondisi-kondisi perkembangan yang spesifik. 4. Sejumlah kecenderungan yang terwariskan yang tidak dipelajari, dihipotesiskan sebagai daya pendorong motivasi dibalik perilaku manusia yang kompleks. Lihat. Arthur S. Robert dan Emily S. Rober, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 474.

¹³⁹ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an.*, hlm. 348-361.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Insting akar bahasanya dari latin *instinctus* yang artinya terbangkitkan atau terdorong, dengan implikasi impuls-impuls semacam itu bersifat alamiah atau bawaan. Ada empat makna umum yang berbeda untuk istilah ini:

- a. Sebuah respons yang tidak dipelajari yang menjadi karakteristik anggota-anggota spesies tertentu.
- b. Sebuah kecenderungan atau disposisi untuk merespons dengan suatu cara khusus yang menjadi karakteristik suatu spesies tertentu.
- c. Seperangkat tindakan terkoordinasi yang kompleks suatu tindakan yang ditemukan bersifat universal, atau mendekati universal, di dalam spesies tertentu yang muncul di dalam kondisi-kondisi stimulus yang spesifik, kondisi-kondisi dorongan yang spesifik, dan kondisi-kondisi perkembangan yang spesifik.
- d. Sejumlah kecenderungan yang terwariskan yang tidak dipelajari, dihipotesiskan sebagai daya pendorong motivasi dibalik perilaku manusia yang kompleks. Lihat. Arthur S. Robert dan Emily.

4. Islam Dan Pola Hidup Sehat

Islam merupakan agama yang peduli terhadap kesehatan, banyak hal yang disyariatkan dalam Islam yang erat kaitannya untuk mendapatkan kesehatan, bukan hanya tentang kesehatan jasmani tetapi juga kesehatan rohani. Berikut ini beberapa hal yang terkait dengan kesehatan yang dijelaskan dan disinggung dalam ajaran agama islam :

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Beberapa hal-hal pokok yang terkandung dalam syari'at tentang kesehatan.

Dalam syari'at Islam ada beberapa pokok permasalahan yang dibahas yang berhubungan dengan kesehatan manusia, di antara hal-hal tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Sanitation and personal hygiene (kesehatan lingkungan dan kesehatan perorangan), yang meliputi kebersihan badan, tangan, gigi, kuku dan rambut. Demikian juga kebersihan lingkungan, jalan, rumah, tata kota, saluran irigasi, sumur serta tebing-tebingnya.
- b. Epidemiologi (Preventif penyakit menular) melalui karantina, preventif kesehatan, tidak memasuki suatu daerah yang terjangkit wabah penyakit, berobat kedokter dan lain-lain.
- c. Memerangi binatang melata, serangga dan hewan yang menularkan penyakit kepada manusia. Untuk itu diperintahkan agar membunuh tikus, kalajengking dan musang serta membunuh serangga yang berbahaya, serta makruh memelihara anjing dirumah karena air liurnya najis dan diharamkannya babi karena banyak mengandung penyakit.
- d. Nutrition (kesehatan makanan)

Tentang kesehatan makanan ini terbagi menjadi 3 bagian, yaitu:

- 1) Menu makanan yang bermanfaat kepada kesehatan jasmani, seperti tumbuh-tumbuhan, daging binatang darat, laut dan segala sesuatu

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- yang dihasilkan dari daging, madu, kurma, susu, dan semua yang bergizi
- 2) Tata makanan, Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, makan bukan karena lapar hingga kekenyangan, diet ketika sedang sakit, memerintahkan berpuasa agar usus dan perut besarnya dapat beristirahat dan tidak berbuka dengan berlebihlebihan atau melampaui batas.
 - 3) Mengharamkan segala sesuatu yang berbahaya bagi kesehatan, seperti bangkai, darah dan daging babi.
- e. Sex hygiene (kesehatan seks) yakni meliputi beberapa hal yang berkaitan dengan seks, embrio dan perkembangannya, pendidikan seks, cara memilih istri bahkan program pendidikan tentang hubungan seks yang aman. Demikian juga tentang kebersihan seks, seperti mandi setelah bersetubuh, tidak menggauli istri ketika haid dan lain-lain.
 - f. Mental and psychic hygiene (kesehatan mental dan jasmani) yakni ajaran untuk mencegah sebab terjadinya stres. Untuk itu Islam mengajarkan untuk bersabar dalam menghadapi cobaan, tidak putus asa, selain itu Islam juga melarang untuk menggunakan hal-hal yang berbahaya bagi tubuh seperti meminum khamr dan lain-lain.
 - g. Body build (bina raga), Islam mendorong untuk memiliki keterampilan dan olahraga seperti menunggang kuda, renang, memanah, gulat dan berbagai perlombaan olahraga yang bermanfaat.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- h. Occupational medicine (kesehatan kerja) hal ini berkaitan dengan jaminan pekerjaan, upah dan profesionalisme kerja.
 - i. Geriatri¹⁴⁰ (memelihara manula), banyak ayat-ayat al-Qur'an maupun sunah yang berisi tentang perintah untuk menghormati, merawat, dan menjaga mereka serta menyayangnya seperti menyayangi diri kita sendiri.
 - j. Maternal and child health (kesehatan ibu dan anak), Islam menganggap bahwa menyusui anak merupakan perjuangan sama halnya dengan kaum laki-laki yang sedang berjihad. Sedangkan mati ketika menyusui anak sama halnya dengan orang yang mati syahid di medan pertempuran. Demi kesehatan anak dalam Islam juga diajarkan bahwa wajib menyusui anak itu minimal 2 tahun.
 - k. Peraturan-peraturan kesehatan untuk melayani kesehatan dan dispensasi pelayanan. Islam adalah agama pertama yang memerintahkan agar tidak menyerahkan perawatan kesehatannya kecuali kepada yang ahli (profesional).
1. Metode teologis untuk menciptakan masyarakat yang sehat.

Islam adalah agama yang menciptakan dan yang pertamamenggunakan metode ini, tetapi justru diambil alih oleh masyarakat Cina dan dianggap khazanah budayanya. Dengan metode ini Cina berhasil menjadi Negara pertama dalam kemajuan kebersihan dan

¹⁴⁰ Geriatri adalah salah satu cabang ilmu kedokteran modern. Kedokteran Islam sebenarnya yang pertama kali mempromosikannya. Orang yang memperkenalkan ini pertama kali adalah Ibnu Sina dalam karyanya "al-Qonun" dibawah sub bab "Thibul Musinin was Syuyukh" (pemeliharaan orang-orang manula dan orang jompo). Lihat. Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan.*, hlm. 7.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesehatan didunia. Ini merupakan metode yang menghubungkan antara pendidikan kesehatan dengan akidah umat, memanfaatkan pengaruh akidah dan ketaatan seseorang serta mengharap pengorbanan mereka untuk tetap konsisten mengikuti perintah kesehatan.¹⁴¹

2. Prinsip kesehatan dalam Islam Secara umum, prinsip kesehatan dalam Islam, antara lain:

- a. Agama Islam bertujuan memelihara agama, jiwa, akal, kesehatan, harta dan keturunan umat manusia
- b. Anggota badan dan jiwa merupakan milik Allah SWT yang dikaruniakan kepada manusia agar dimanfaatkan, bukan untuk disalah gunakan atau diperjual belikan
- c. Penghormatan dan hak asasi manusia dianugerahkan kepada seluruh manusia tanpa membedakan ras dan agama
- d. Larangan merendahkan derajat manusia baik yang hidup maupun yang mati
- e. Jika ada pertentangan kepentingan antara orang yang hidup dan orang yang mati, maka dahulukanlah kepentingan orang yang hidup.¹⁴²
- f. Upaya memperoleh kesehatan

¹⁴¹ Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan.*, hlm. 4-8.

¹⁴² Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, hlm. 230.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Ahsin Alhafidz dalam bukunya Fikih Kesehatan upaya untuk memperoleh kesehatan ini ada 4 macam, yaitu:

a. Upaya promotif

Upaya promotif di bidang kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kondisi dari yang sudah baik atau sehat menjadi lebih baik atau lebih sehat. Upaya promotif ini tercermin dari ayat yang menjelaskan bahwa manusia dilarang menjatuhkan diri, baik jasmani maupun rohani. Artinya, manusia wajib memelihara dan bahkan meningkatkannya.¹⁴³ Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah (2): 195 :

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

“ Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”¹⁴⁴

b. Upaya preventif

Upaya preventif adalah upaya mencegah atau melindungi dari terjadinya penyakit. Mencegah datangnya penyakit itu lebih baik daripada mengobati penyakit. Memelihara nilai-nilai kesehatan merupakan obat mujarab yang tiada duanya. Hal ini sesuai dengan prinsip:

¹⁴³ Ahsin Alhafidz, *Fikih Kesehatan* (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 14-15.

¹⁴⁴ Ibid.

الوقاية خير من العالج

“pencegahan lebih baik dari pada pengobatan”¹⁴⁵

Selain pencegahan dari berbagai penyakit upaya preventif yang diajarkan oleh agama diantaranya adalah dengan menjaga kebersihan, mengatur pola makan, berolahraga dan juga istirahat yang cukup.

c. Upaya kuratif

Upaya kuratif adalah upaya penyembuhan, dalam Islam diajarkan bahwa ketika sakit kita di haruskan untuk berobat. hal ini sesuai dengan hadits nabi:

“Telah menceritakan kepada kami Bisyr bin Mu'adz Al 'Aqadi, telah menceritakan kepada kami Abu 'Awanah dari Ziyad bin Ilaqah dari Usamah bin Syarik ia berkata; Para orang Arab baduwi berkata, "Wahai Rasulullah, Tidakkah kami ini harus berobat (jika sakit)?" Beliau menjawab: "Iya wahai sekalian hamba Allah, Berobatlah sesungguhnya Allah tidak menciptakan suatu penyakit melainkan menciptakan juga obat untuknya kecuali satu penyakit." Mereka bertanya, "Penyakit apakah itu wahai Rasulullah?" Beliau menjawab: "Yaitu penyakit tua (pikun)." Abu Isa berkata; Hadits semakna diriwayatkan dari Ibnu Mas'ud, Abu Hurairah, Abu Khuzaimah dari bapaknya dan Ibnu Abbas. Dan ini merupakan hadits hasan shahih.”¹⁴⁶

d. Upaya rehabilitatif

Upaya rehabilitatif adalah upaya memperbaiki atau mengembalikan suatu kondisi dari keadaan sakit menjadi lebih sehat. Upaya ini perlu dilakukan agar tidak terjatuh pada kondisi yang lebih buruk.

¹⁴⁵ Alhafidz, *Fikih Kesehatan.*, hlm. 15.

¹⁴⁶ Alhafidz, *Fikih Kesehatan.*, hlm. 29.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Allah berfirman dalam QS. Ar-ra'd (13) : 11, berikut:

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُر مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُر وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِر مِّنْ وَآلٍ

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”¹⁴⁷

Sedangkan menurut Leavel dan Clark upaya untuk memperoleh kesehatan ini ada 2 macam yaitu:

a. Upaya promotif

Upaya promotif adalah untuk meningkatkan status atau derajat kesehatan yang optimal, dan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam pelayanan antenatal yang ada, dengan menitik beratkan pada kegiatan promotif. Sasarannya adalah kelompok ibu-ibu sehat.¹⁴⁸

b. Upaya preventif

Upaya preventif merupakan upaya promosi kesehatan untuk mencegah terjadinya penyakit. Sasarannya adalah kelompok orang dengan resiko tinggi. Tujuannya untuk mencegah kelompok resiko tinggi dan agar

¹⁴⁷ Ibid, 30.

¹⁴⁸ Marmi, *Kesehatan Reproduksi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 375.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak jatuh menjadi sakit (primary prevention). Bentuk kegiatannya adalah imunisasi, pemeriksaan antenatal care, perinatal dan neonatal. Manfaat dari kedua upaya tersebut adalah untuk :

- 1) Menurunkan angka kesakitan
- 2) Meningkatkan presentasi kasus yang dideteksi dini
- 3) Menurunkan kejadian komplikasi
- 4) Meningkatkan kualitas hidup.¹⁴⁹

Dalam perkembangannya, untuk mengatasi masalah kesehatan termasuk penyakit Leavel dan Calrk membagi usaha pencegahan (preventif) menjadi 3 tahap yaitu:

- a. Pencegahan primer : dilakukan pada masa individu belum menderita sakit, upaya yang dilakukan ialah:
 - 1) Promosi kesehatan (health promotion) yang ditujukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap masalah kesehatan.
 - 2) Perlindungan khusus (specific protection): upaya spesifik untuk mencegah penularan penyakit tertentu, misalnya melakukan imunisasi, peningkatan keterampilan remaja untuk mencegah ajakan menggunakan narkoba, untuk menanggulangi stress dan lain-lain.

¹⁴⁹Ibid, 376.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Pencegahan sekunder : dilakukan pada masa individu mulai sakit
 1. Diagnose dini dan pengobatan segera (early diagnosis and prompt treatment), tujuan utama dari tindakan ini adalah a) mencegah penyebaran penyakit jika penyakit ini adalah penyakit yang menular dan b) untuk mengobati dan menghentikan proses penyakit, menyembuhkan orang sakit dan mencegah terjadinya komplikasi dan cacat.
 2. Pembatasan cacat (disability limitation) pada tahap ini cacat yang terjadi diatasi, terutama untuk mencegah penyakit menjadi berkelanjutan hingga mengakibatkan terjadinya cacat yang lebih buruk lagi.
- c. Pencegahan tersier: dilakukan pada tahap penyembuhan Rehabilitasi, pada proses ini diusahakan agar cacat yang diderita tidak menjadi hambatan sehingga individu yang menderita dapat berfungsi optimal secara fisik, mental dan sosial.¹⁵⁰

5. Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kesehatan

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dan teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan juga istirahat yang cukup.

¹⁵⁰Marmi, *Kesehatan Reproduksi.*, hlm. 376-377.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pelaku pola hidup sehat akan selalu berusaha untuk setiap aktifitas dalam kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Tujuan dari menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Namun, selain mendapatkan kesehatan jasmani, dengan menerapkan pola hidup sehat kita juga akan mendapatkan sehat rohani yang stabil.

Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Bahkan, bila menerapkannya dengan cara yang benar, maka dampak positif yang dirasakan akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan dapat mencegah dari serangan berabagai macam penyakit, mulai dari yang ringan hingga penyakit yang kronis. Menerapkan pola hidup sehat tidaklah sulit, dengan disiplin waktu kita bisa memulai menerapkan pola hidup sehat dari hal yang kecil terlebih dahulu.

Banyak hal yang dapat diperoleh jika seseorang mau menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka bukan hanya dalam segi fisik tetapi dalam segi rohani juga banyak pengaruh yang di dapat dari penerapan pola hidup sehat ini. Sesibuk apapun kita hendaknya kita bisa menerapkan pola hidup sehat ini karena hal ini akan sangat menunjang aktifitas dan kegiatan kita sehari-hari. Diantara pengaruh pola hidup ehat terhadap kesehatan adalah sebagai berikut:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Pengaruh terhadap tubuh

Orang yang mau menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya maka akan berdampak banyak hal bagi tubuh mereka, diantaranya:

a) Tubuh menjadi segar

Pola hidup sehat menuntut manusia untuk menjaga pola makan dan pola tidur dengan menjaga hal tersebut maka tubuh manusia menjadi segar, misalnya mengkonsumsi makanan yang seimbang, konsumsi makanan yang tepat bagi tubuh akan berdampak baik, karena pemenuhan gizi yang pas sesuai dengan takaran. Pelaku pola hidup sehat akan memperhatikan pola makan mereka agar tidak menyebabkan penyakit, dengan demikian pemilihan makanan yang tepat akan memberikan dampak segar pada tubuh dan wajah lebih bercahaya.¹⁵¹

b) Tidak mudah terserang penyakit

Seperti halnya mendapatkan tubuh yang segar orang yang berperilaku hidup sehat secara otomatis akan terhindar dari berbagai penyakit, mereka tidak akan mudah terserang penyakit dikarenakan penjaagaan mereka terhadap kesehatan tubuh mereka. Misalnya orang yang menerapkan pola hidup sehat akan menjaga juga pola olahraga mereka, sering bergerak atau aktif sangat bagus bagi kesehatan tubuh

¹⁵¹ Zaenuddin, *Rahasia Hidup.*, hlm. 29-38

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

manusia hal ini sejalan dengan penelitian para ilmuwan yang dilakukan di Swedia dan Amerika Serikat yang menyimpulkan bahwa aktif bergerak seperti melakukan aktivitas fisik sesuai dengan standard WHO atau lebih (misalnya melakukan jalan cepat 150 menit perminggu) berkaitan dengan peningkatan harapan hidup mencapai 3,4 hingga 4,5 tahun. Dan orang yang pasif atau kurang melakukan aktivitas fisik memiliki harapan hidup lebih pendek.¹⁵²

c) Tidur lebih berkualitas

Seseorang yang menjaga pola hidupnya akan mengatur pola tidurnya karena dengan tidur yang berkualitas akan memberikan dampak kesegaran dan kebugaran tidur yang cukup dan berkualitas akan mampu memulihkan diri dari rasa lelah, baik jasmani dan rohani. Selain itu tidur yang berkualitas membuat organ-organ tubuh menjadi rileks, sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi pada organ-organ tubuh itu karena aktivitas sehari-hari yang menguras energi dan tenaga. Dalam tidur yang berkualitas terdapat dua proses fisiologis yang terjadi.

¹⁵² Ibid, 42-44..

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pertama, proses pemulihan dan pertumbuhan dan yang kedua, meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai macam infeksi.¹⁵³

2. Pengaruh terhadap pikiran

Selain berdampak positif bagi tubuh manusia penerapan pola hidup sehat dalam keseharian manusia juga memberikan dampak yang positif bagi pikiran manusia. Di antara manfaat yang dapat dirasakan dari penerapan pola hidup sehat ini adalah:

- a. Pikiran lebih positif
- b. Meningkatkan etos kerja
- c. Meningkatkan rasa percaya diri
- d. Merasa damai, nyaman dan tenang

Serangkaian pola hidup sehat yang dilakukan akan memberikan dampak yang bagus bagi pikiran manusia, kesehatan dan kebugaran tubuh, membawa manusia kepada pikiran yang lebih positif dan terarah.¹⁵⁴

3. Pengaruh terhadap kehidupan

Pengaruh terhadap kehidupan ini merupakan apa yang dirasakan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia, dengan menerapkan pola hidup sehat maka kehidupan manusia akan lebih dinamis dan menyenangkan karena pikiran dan tubuh mereka akan terasa segar dan sehat

¹⁵³ Ariel Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari* (Sampang: Diva Press, 2013), hlm. 25-34.

¹⁵⁴ Zaenuddin H M, *Rahasia Hidup.*, hlm. 22-25.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sehingga jarang juga terserang penyakit. Orang yang menerapkan interaksi juga dapat membuat interaksi sosial mereka menjadi baik. Memiliki kesehatan tubuh dan berumur panjang adalah impian dari semua orang dan dasar dari semua itu adalah penerapan pola hidup sehat, kesehatan miliksiapa saja yang menginginkannya.¹⁵⁵

F. Pendidikan Jasmani Membentuk Kesehatan Mental Manusia

Kesehatan berasal dari kata “*sehat*” yang ditransfer dari bahasa Arab suhhah yang artinya sehat, tidak sakit, selamat.¹⁵⁶ Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sehat adalah keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya, bebas dari rasa sakit, waras.¹⁵⁷

UU No. 23 Tahun 1992 menyebutkan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani), dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.¹⁵⁸ Dari definisi tersebut dapat dipilah-pilah bahwa sehat fisik adalah suatu keadaan di mana bentuk fisik dan faalnya tidak mengalami gangguan sehingga memungkinkan berkembangnya mental atau psikologis dan sosial untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan normal.

¹⁵⁵ Ibid, 19-21.

¹⁵⁶ Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, hlm. 167.

¹⁵⁷ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011), hlm. 1241.

¹⁵⁸ Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP – UPI, *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*, Bagian IV: Pendidikan Lintas Bidang (Bandung: Imperial Bhakti Utama, 2007), hlm. 269.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sehat mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Sehat sosial adalah perikehidupan dalam masyarakat, di mana perikehidupan ini harus sedemikian rupa sehingga setiap warga negara mempunyai cukup kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupan sendiri serta kehidupan keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkannya bekerja, beristirahat dan menikmati hiburan pada waktunya.¹⁵⁹

Tidak jauh berbeda dengan apa yang disampaikan di atas, para ahli juga berpendapat dalam mendefinisikan makna kesehatan di antaranya: 1) WHO (World Health Organization, 1947) Sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.¹⁶⁰

Dalam konsep sehat WHO tersebut diharapkan adanya keseimbangan yang serasi dalam interaksi antara manusia dan makhluk hidup lain dengan lingkungannya. Sebagai konsekuensi dari konsep WHO tersebut, maka yang dikatakan manusia sehat adalah tidak sakit, tidak cacat, tidak lemah, bahagia secara rohani, sejahtera secara sosial, dan fit secara jasmani. 2) White (1977) Sehat adalah keadaan di mana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan apapun ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan. 3) Majelis Ulama

¹⁵⁹ Wahit Iqbal Mubarak, *Pengantar Keperawatan Komunitas 1* (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2005), hlm. 56

¹⁶⁰ Ahmad Syauqi Al-Fanjari, *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hlm. 4

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan „jasmaniah, rohaniyah, dan sosial“ yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya.¹⁶¹ 4) Perkins (1983) Sehat adalah keadaan seimbang dan dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dan memiliki berbagai faktor yang mempengaruhinya.¹⁶²

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud sehat adalah suatu keadaan yang lengkap, baik fisik (jasmani) ataupun nonfisik (jiwa/rohani), akal serta sosial yang memungkinkan seseorang dapat melaksanakan aktifitas kehidupannya dengan baik. Artinya, sehat di sini bukan semata-mata terbebas dari berbagai penyakit, akan tetapi lebih menekankan tentang sehat secara jasmani, rohani, akal, maupun sosialnya.

Organisasi kesehatan dunia (WHO), sebagaimana disebutkan M.K Tadjudin mendefinisikan kesehatan sebagai berikut: Kesehatan adalah sebuah pernyataan tentang keadaan fisik, mental dan sosial yang baik (sejahtera) secara lengkap, tidak hanya semata-mata berkenaan dengan tidak adanya penyakit atau kelemahan. Oleh sebab itu secara lebih operasional, kesehatan dirumuskan sebagai berikut: Kesehatan adalah keadaan atau kualitas organisme manusia yang mampu menjalankan fungsinya dengan baik karena faktor genetika atau lingkungan. Dengan

¹⁶¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1998), hlm. 182.

¹⁶² Maria Della Strada Balun. stradasilfarion.blogspot.com/.../ Pengertian Sehat Menurut Para Ahli. Diakses tanggal 04 Mei 2020

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

demikian, kesehatan adalah totalitas yang menunjukkan tidak adanya penyakit dan organ-organ tubuh berfungsi secara normal.¹⁶³

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan. Paling tidak, ada dua istilah literatur keagamaan yang digunakan untuk menunjuk tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam, sehat dan *afiat*.

Keduanya dalam bahasa Indonesia sering menjadi kata majemuk sehat *afiat*. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata *afiat* dipersamakan dengan sehat. *Afiat* diartikan sehat dan kuat, sedangkan sehat sendiri antara lain diartikan sebagai keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Tentu pengertian kebahasaan ini berbeda dengan pengertian dalam tinjauan ilmu kesehatan yang memperkenalkan istilah-istilah kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan masyarakat.

Walaupun Islam mengenal hal-hal tersebut, namun sejak dini perlu digarisbawahi satu hal pokok berkaitan dengan kesehatan, yaitu melalui pengertian yang dikandung oleh kata *afiat*. Istilah sehat dan *afiat* masing-masing digunakan untuk makna yang berbeda, kendati diakui tidak jarang hanya disebut salah satunya (secara berdiri sendiri), karena masing-masing

¹⁶³ Muchlis M. Hanafi, *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2010), hlm. 371

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kata tersebut dapat mewakili makna yang terkandung oleh kata yang tidak disebut.

Pakar bahasa al-Qur'an dapat memahami dari ungkapan sehat wal *afiat* bahwa kata sehat berbeda dengan kata *afiat*, karena kata *wa* yang berarti "dan" adalah kata penghubung yang sekaligus menunjukkan adanya perbedaan antara yang disebut pertama (sehat) dan yang disebut kedua (*afiat*). Atas dasar itu dipahami adanya perbedaan makna di antara keduanya.

Dalam Kamus Bahasa Arab, kata *afiat* diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hambaNya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang menjalankan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata *afiat* dapat diartikan sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Kalau sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat maupun membaca tanpa menggunakan kacamata. Tetapi, mata yang *afiat* adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang, karena itulah fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.¹⁶⁴

¹⁶⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005), hlm. 181-182

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam pandangan agama, kesehatan merupakan kemaslahatan duniawi yang harus dijaga selagi tidak bertentangan dengan kemaslahatan ukhrawi atau kemaslahatan yang lebih besar. Kesehatan, kedokteran dan semacamnya telah menyangkut kepentingan umum yang dalam pandangan Islam merupakan kewajiban (*fardhu kifayah*) bagi kaum muslimin. Pada dasarnya, agama sangat menganjurkan kesehatan, sebab apa yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam keadaan sehat lebih banyak daripada yang dapat dilakukannya dalam keadaan sakit. Manusia dapat beribadah, berjihad, berdakwah, dan membangun peradaban dengan baik, jika faktor fisik berada dalam kondisi yang kondusif. Jadi, kesehatan fisik secara tidak langsung merupakan faktor yang cukup menentukan bagi tegaknya kebenaran dan terwujudnya kebaikan.¹⁶⁵

Dengan demikian, maka jelas bahwa agama mengajarkan hidup sehat dan menggunakan kesehatannya itu untuk sesuatu yang baik. Kondisi terbaik yang paling diimpikan oleh agama bagi kehidupan masyarakat adalah kebaikan dalam kesehatan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan terbagi menjadi tiga macam, di antaranya: a) Kesehatan Jasmani, yang dimaksud dengan sehat jasmani adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan.¹⁶⁶ Jasmani sehat juga termasuk indikasi hidup sehat

¹⁶⁵ Arif Sumantri, *Kesehatan Lingkungan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 302-303

¹⁶⁶ In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono: Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir* (Semarang: Syifa Press, 2006), hlm. 29.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

alami. Cirinya antara lain persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti pola makan dan kebiasaannya untuk mendukung kelangsungan hidupnya (bukan hidup untuk makan), manajemen tidur dan istirahatnya untuk mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan agar baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak, dan tulang yang kuat dengan olahraga.¹⁶⁷

b) Kesehatan Jiwa (Psikis), Kesehatan psikis menurut Zakiah Derajat sebagaimana dikutip oleh In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.¹⁶⁸ Apabila psikologis (rohani) seseorang ingin sehat, maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stres, cemas, khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, dan senang berkasih sayang dengan sesama dan ketika bekerja dengan senang hati sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya.¹⁶⁹ c) Kesehatan Masyarakat, Kesehatan masyarakat adalah upaya-upaya untuk mengatasi

¹⁶⁷ Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* (Yogyakarta: Diva Press, 2008), hlm. 239.

¹⁶⁸ In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono*, hlm. 29.

¹⁶⁹ Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, hlm. 240.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masalah sanitasi yang mengganggu kesehatan. Kegiatan yang menopang terwujudnya kesehatan masyarakat antara lain meliputi:

- 1) Kebersihan Pakaian, yaitu Seorang muslim hendaknya memiliki pola hidup yang bersih dan menjadi mujahid yang gigih dalam mewujudkan pribadi yang bersih terutama tentang kebersihan pakaian seperti yang disebutkan dalam Q.S. al-Mudda ir: 1-7. Bersih dari najis merupakan syarat sah amal terutama saat salat.

يَأْتِيهَا الْمَدْيِرُ قُمْ فَأَنْذِرْ وَرَبِّكَ فَكَبِّرْ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ وَلَا تَمْنُن تَسْتَكْثِرُ وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْ

Artinya:

1. Hai orang yang berkemul (berselimut),
2. bangunlah, lalu berilah peringatan!
3. dan Tuhanmu agungkanlah!
4. dan pakaianmu bersihkanlah,
5. dan perbuatan dosa tinggalkanlah,
6. dan janganlah kamu memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak.
7. dan untuk (memenuhi perintah) Tuhanmu, bersabarlah.¹⁷⁰

Istilah *al-aharah* (kesucian) di dalam al-Qur'an memiliki cakupan makna yang luas dan mendalam, tidak hanya meliputi kebersihan fisik, seperti badan, pakaian, rumah ibadah, air makanan, minuman tapi juga berkaitan dengan kesucian jiwa. Apabila lingkungan hidup menjadi sehat; semangat dan motivasi kerja menjadi tinggi. Jika kebersihan lingkungan tersebut dipadukan dengan

¹⁷⁰ Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an: Tafsir al-Qur'an Tematik* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009), hlm. 373.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebersihan batin maka manusia akan merasakan kebahagiaan lahir dan batin.

- 2) Kualitas Makan, yaitu Al-Qur'an menekankan bahwa makanan itu harus memenuhi kualifikasi al lan ayyiban (halal dan baik). Makanan haram adalah makanan yang dilarang oleh agama pemakannya, seperti babi, bangkai, darah ataupun makanan yang tidak diijinkan oleh pemiliknya untuk dimakan. Sementara halal adalah kebalikannya. Sementara ayyiban adalah makanan yang tidak mengandung zat berbahaya dan bisa mendatangkan dan menjamin kesehatan.
- 3) Memberi ASI (Air Susu Ibu) yang sempurna pada balita, yaitu Al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 233:

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ
 الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ
 إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ
 مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ
 عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ
 مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴾

Artinya: Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, Yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. dan kewajiban ayah memberi Makan dan pakaian kepada Para ibu dengan cara ma'ruf. seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. apabila keduanya ingin menyapih (sebelum

dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, Maka tidak ada dosa atas keduanya. dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, Maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.

Ayat ini menganjurkan kepada para ibu yang mempunyai balita agar memberi ASI secara sempurna kepada si anak selama dua tahun berturut-turut. Anjuran itu mengandung hikmah bagi kesehatan si anak sekaligus untuk mengembangkan anak-anak yang sehat, membina generasi muda yang kuat dan mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi karena di dalamnya mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi serta mengandung zat kekebalan yang melindungi bayi dari berbagai kuman penyakit.

- 4) Perbaiki kualitas dan sistem sanitasi, yaitu Sanitasi adalah perilaku disengaja dalam pembudayaan hidup bersih dengan maksud mencegah manusia bersentuhan langsung dengan kotoran dan bahan buangan berbahaya lainnya dengan harapan usaha ini dapat meningkatkan kesehatan manusia. Sanitasi berhubungan erat dengan upaya penyehatan lingkungan, pengelolaan limbah, sampah, dan penataan saluran dan buangan air di lingkungan tempat tinggal. Selain itu, jika seseorang ingin sehat kondisinya, maka orang tersebut harus menjalin tali silaturahmi yang baik dengan keluarganya, tetangganya, masyarakatnya, rekan kerjanya dan alam sekitarnya, serta berpenampilan apa adanya, wajar dan tidak berlebihan. Kehidupan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sehari-hari dijalani sesuai dengan norma dan nilai sosial yang dianut oleh masyarakat dalam lingkungannya.

Islam sangat memperhatikan soal kesehatan dengan cara antara lain mengajak dan menganjurkan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan yang telah dimiliki setiap orang. Anjuran menjaga kesehatan itu bisa dilakukan dengan tindakan *preventif* (pencegahan) dan *represif* (pelenyapan penyakit atau pengobatan). Secara preventif, perhatian Islam terhadap kesehatan ini bisa dilihat dari anjuran sungguh-sungguh terhadap pemeliharaan kebersihan.¹⁷¹ Rasulullah saw bersabda:

عنه :

فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ.

Artinya: "Dari Ibnu „Abbas ra berkata bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda: "Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang". (H.R. Bukhari).¹⁷²

Dalam keterangan hadits yang lain, Rasulullah saw bersabda yang artinya: "Rasulullah Saw berdo'a: Ya Allah saya berlindung kepada-Mu dari kehilangan nikmat karunia-Mu, dari perubahan kesehatan yang telah Engkau berikan, mendadaknyanya balasan-Mu, dan dari segala kemurkaan-Mu". (HR. Muslim).¹⁷³

Berdasarkan pemaparan hadits di atas, terdapat dua kenikmatan yang telah dikaruniakan Allah Swt kepada hamba-Nya dan sering dilupakan oleh manusia yaitu nikmat sehat dan nikmat waktu luang. Sungguh sangat merugi seseorang hamba Allah Swt,

¹⁷¹ Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, hlm. 169.

¹⁷² Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail al-Bukhari, *al-Bukhari*, (Mesir: Maktabah „Ibad al-Rahman, 2008), hlm. 771

¹⁷³ M. Said, *Hadist Budi Luhur 101* (Surabaya: Putra al-Ma'arif, 2002), hlm. 66.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ketika tidak mensyukuri atas apa yang telah Allah berikan kepadanya. Maka dari itu, sepatutnyalah kita bersyukur kepada Allah Swt, karena masih diberi nikmat sehat dan nikmat waktu senggang. Dari hadits ini, kita dapat mengambil mau'idhah untuk senantiasa menjaga kesehatan kita, sehingga kita dapat melaksanakan perintah Allah dengan sebaik-baiknya dan menjauhi apa yang dilarang oleh Allah sesuai dengan ketentuan yang telah Allah tetapkan dalam al-Qur'an dan al-Hadits. Selain itu, kita juga dituntut untuk selalu memanfaatkan waktu luang dalam hal kebaikan. Salah satunya dengan selalu berdzikir kepada Allah dan selalu beristighfar (mohon ampunan) kepada-Nya.

Dalam keseharian, kita sering kali mengucapkan atau mendengar kata sehat wal'afiat yang mana Quraish Shihab dalam bukunya Wawasan al-Qur'an menjelaskan kata "*afiat*" dalam bahasa Arab, diartikan sebagai perlindungan Tuhan untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya hanya dapat diperoleh orang yang mengindahkan petunjuk-Nya. Kerena itu kata *afiat* juga bisa bermakna sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sementara sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan.

Sebagai umat Islam, tentunya kita menjadikan al-Quran sebagai pedoman utama dalam menjalani segala aspek kehidupan. Di dalam al-Qur'an terdapat begitu banyak ayat yang memerintahkan kita untuk berpikir, membaca dan merenungkan ayat-ayat serta segala

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sesuatu yang ada di sekitar kita, karena semuanya merupakan tanda-tanda kekuasaan Allah Swt. Akan tetapi, tidak semua orang dapat mengetahui dan memikirkan kekuasaan dan kebesaran Allah karena di hati mereka terdapat penyakit seperti yang telah disebutkan dalam ayat berikut:

*Artinya: dalam hati mereka ada penyakit[23], lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.*¹⁷⁴

Al-Qur'an menyebutkan macam-macam penyakit hati yang menimpa manusia. Selain itu, ia juga telah mengajarkan kepada manusia agar tetap melestarikan lingkungan dan menjaga kebersihan tempat tinggal supaya tidak menjadi sarang kuman dan bakteri. Al-Qur'an jugamenghimbau untuk menjauhi makanan dan minuman yang mengandung penyakit dan ia juga memberitahu tata cara mengobati diri kita ketika sakit.¹⁷⁵ Mengingat al-Qur'an membantu manusia di bidang ini sehingga al-Qur'an menyebut dirinya sebagai "penyembuh penyakit", yang oleh kaum muslimin diartikan sebagai petunjuk yang akan membawa manusia kepada kesehatan spiritual, psikologis .dan fisik.¹⁷⁶

¹⁷⁴ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, 3. Menjelaskan bahwa Yakni keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad s.a.w. lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap Nabi s.a.w., agama dan orang-orang Islam.

¹⁷⁵ Abdul Mun'im Qindil, *Al-Qur'an Obat Paling Dahsyat: Mengungkap Secara Medis Keajaiban Kesehatan & Pengobatan al-Qur'an* (Pasuruan: Hilal Pustaka, 1429 H), hlm. 2

¹⁷⁶ Mustamir Pedak, *Qur'anic Super Healing* (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), hlm. 41.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Meskipun al-Qur'an bukanlah buku kesehatan, akan tetapi al-Qur'an adalah kitab petunjuk bagi manusia agar selamat baik di dunia maupun di akhirat dan salah satu petunjuk itu adalah petunjuk untuk menjalani hidup sehat sehingga bisa beraktivitas dan menjalankan ibadah dengan benar.

Kondisi jasmani manusia sangatlah penting selama manusia masih hidup di dunia karena jasmani merupakan modal yang diberikan oleh Allah kepada manusia agar dapat menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi ini dan juga agar manusia dapat berinteraksi dengan manusia lainnya. Beberapa ayat yang menerangkan pentingnya kesehatan jasmani bagi manusia, yaitu: Artinya: *"Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), Karena Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang Kuat lagi dapat dipercaya".¹⁷⁷*

Kekuatan yang dimaksud dalam ayat di atas adalah kekuatan dalam berbagai bidang. Selanjutnya kepercayaan yang dimaksud adalah integritas pribadi yang menuntut adanya sifat amanah sehingga tidak merasa bahwa apa yang ada di genggamannya adalah milik pribadi tetapi milik pemberi amanat yang harus dipelihara dan bila diminta kembali maka harus dengan rela mengembalikannya. Tidaklah mudah menemukan orang yang memiliki kedua sifat

¹⁷⁷Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 547.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersebut. Jauh sebelum kita Umar telah pernah mengeluh dan mengadu kepada Allah, “Ya Allah, aku mengadu kepada-Mu tentang kekuatan si Fajir (pendurhaka) dan kelemahan orang-orang yang kupercayai.¹⁷⁸

Selain ayat di atas, terdapat juga ayat yang lain yang menjelaskan tentang kesehatan jasmani, yaitu Q.S al-Anfal/8: 60.

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ
 بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَءَاخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ
 يَعْلَمُهُمْ^ج وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا
 تُظَلَمُونَ

Artinya: dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).¹⁷⁹

Ayat ini memberi kesan bahwa kaum muslimin tidak boleh berpangku tangan disebabkan ayat sebelumnya yang menjelaskan bahwa Allah tidak akan membiarkan musuhnya lolos dan akan menyiksa mereka. Dan di samping memporak-porandakan yang telah berkhianat serta membatalkan perjanjian yang dijalin dengan siapa yang dikhawatirkan akan berkhianat, kamu juga harus memperhatikan hukum sebab akibat, karena itu siapkanlah untuk menghadapi mereka

¹⁷⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Vol. 10 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 334.

¹⁷⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 249

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yakni musuh-musuh kamu atas apa yang kamu mampu menyiapkannya dari kekuatan apa saja dan dari kuda-kuda yang ditambah untuk persiapan perang.

Perintah mempersiapkan kekuatan ditafsirkan oleh Nabi Saw. dengan panah dan keterampilan memanah (HR. Muslim melalui Uqbah Ibnu Amir). Penafsiran ini diangkat Nabi sesuai dengan kondisi dan masa beliau. Karena itu sekian banyak ulama memahami kata tersebut dalam arti yang berbeda tanpa menolak penafsiran Nabi. Ada juga yang berpendapat bahwa yang dimaksud adalah benteng ketahanan, segala sarana dan prasarana serta pengetahuan untuk mempertahankan nilai-nilai Ilahi. Semua itu harus disesuaikan dengan perkembangan ilmu dan kemajuan zaman.¹⁸⁰

Menurut Ahmad Musthafa al-Maraghiy, ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada kaum mu`minin untuk mengadakan persiapan perang yang mesti dilakukan demi menghindari serangan musuh, melindungi jiwa, kebenaran dan keutamaan. Persiapan seperti ini akan berbeda-beda sesuai dengan perbedaan zaman dan tempat.¹⁸¹

Firman Allah Swt dalam Q.S al-Baqarah ayat 247:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمَلِكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمَلِكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ

¹⁸⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Vol. 5, hlm. 485.

¹⁸¹ Ahmad Musthafa al-Maraghiy, *Tafsir al-Maraghiy jilid 10* (Semarang: Toha Putra, 1993), hlm.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ
 وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha mengetahui.¹⁸²

Ayat di atas menerangkan bahwa Nabi mereka berkata, sesungguhnya Allah memilih Talut sebagai raja mereka, karena ia memiliki beberapa keistimewaan: 1) Bakat secara fitrah yang terdapat pada dirinya, merupakan syarat utama seorang menjadi raja. Kerena ia terpilih menduduki jabatan ini. 2) Ia berilmu luas, sehingga menjadikan kemungkinan bagi dirinya mengatur tatanan kerajaan yang dipegangnya. Dengan ilmunya itu ia mengetahui titik kelemahan dan potensi kekuatan yang ada dalam tubuh umatnya. Dengan demikian ia dapat mengatur kesemuanya itu dengan kematangan pikirannya. 3) Bertubuh kekar dan sehat, yang merupakan pertanda kesehatan pikirannya. Dalam pepatah dikatakan, "akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat". Dengan kekekar dan kesehatan tubuhnya itu, memungkinkan bagi dirinya melakukan bela diri sehingga dapat memengaruhi orang lain dan dihormati. dan 4) Ia berada dalam

¹⁸²Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 50

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pertolongan taufik Allah sehingga dengan mudah ia dapat mengadaptasikan dirinya sebagai seorang raja tanpa adanya kesusahan.¹⁸³

G. Tafsir Al-Qur'an

Tafsir secara etimologi (bahasa), kata “tafsir” diambil dari kata “*fassara-yufassiru-tafsiran*” yang berarti keterangan atau uraian.¹⁸⁴ Sedangkan Tafsir menurut terminologi (istilah), sebagaimana didefinisikan Abu Hayyan yang dikutip oleh Manna' al-Qasbi ialah ilmu yang membahas tentang cara pengucapan lafadz-lafadz al-Qur'an, tentang petunjuk-petunjuk, hukum-hukumnya baik ketika berdiri sendiri maupun ketika tersusun dan makna-makna yang dimungkinkan baginya tersusun serta hal-hal yang melengkapinya.¹⁸⁵

Menurut al-Kilbiy dalam kitab at-Ta'liq, sebagaimana yang telah dikutip oleh Mashuri Sirojuddin Iqbal dan A. Fudlali. Tafsir ialah mensyarahkan al-Qur'an, menerangkan maknanya dan menjelaskan apa yang dikehendaknya dengan nashnya atau dengan isyarat, ataupun dengan tujuannya.¹⁸⁶

Menurut Ali Hasani al-A'ri, tafsir adalah ilmu yang membahas tentang cara mengucapkan lafadz al-Qur'an makna-makna yang ditunjukkan dan hukum-hukumnya baik ketika berdiri sendiri atau pun

¹⁸³ Ahmad Musthafa al-Maraghiy, *Tafsir al-Maraghiy jilid 2* (Semarang: Toha Putra, 1993), hlm. 375.

¹⁸⁴ Rosihan Anwar, *Ulum al-Qur'an*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), hlm. 209

¹⁸⁵ Manna' al-Qasbi, *Pembahasan Ilmu al-Qur'an 2*, Terj. Halimudin, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1995), hlm. 164

¹⁸⁶ Mashuri Sirojuddin Iqbal dan A. Fudlali, *Pengantar Ilmu Tafsir*, (Bandung: Angkasa, 2005), hlm. 87

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersusun serta makna-makna yang dimungkinkan ketika dalam keadaan tersusun.¹⁸⁷

Istilah tafsir merujuk kepada ayat-ayat yang ada di dalam al-Qur'an, salah satu di antaranya adalah di dalam ayat 33 dari surat al-Furq n:

وَلَا يَأْتُونَكَ بِمَثَلٍ إِلَّا جِئْنَاكَ بِالْحَقِّ وَأَحْسَنَ تَفْسِيرًا

Artinya: 33. tidaklah orang-orang kafir itu datang kepadamu (membawa) sesuatu yang ganjil, melainkan Kami datangkan kepadamu suatu yang benar dan yang paling baik penjelasannya[1067].¹⁸⁸

Pengertian inilah yang dimaksud di dalam Lisan al-Arab dengan “*kasyf almuga a*” (membuka sesuatu yang tertutup), dan tafsir ialah membuka dan menjelaskan maksud yang sukar dari suatu lafal. Pengertian ini yang dimaksudkan oleh para ulama tafsir dengan “*al- wa al-taby n*” (menjelaskan dan menerangkan).¹⁸⁹ Dari sini dapat disimpulkan bahwa tafsir adalah menjelaskan dan menerangkan tentang keadaan al-Qur'an dari berbagai kandungan yang dimilikinya kepada apa yang dikehendaki oleh Allah sesuai kemampuan penafsir.

¹⁸⁷ Ali asan al-Ari , Sejarah dan Metodologi Tafsir, Terj. Ahmad Akrom (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1994), hlm. 3

¹⁸⁸ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir al-Qur'an, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Departemen Agama, 2004), hlm. 363

¹⁸⁹ Nashruddin Baidan, Wawasan Baru Ilmu Tafsir, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 66

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Metode Tafsir

Kata metode berasal dari bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan.¹⁹⁰ Dalam bahasa Inggris, kata ini ditulis *method*, dan bahasa Arab menerjemahkannya dengan *manhaj* dan dalam bahasa Indonesia, kata tersebut mengandung arti: cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya) cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai suatu yang ditentukan.¹⁹¹ Definisi ini menggambarkan bahwa metode tafsir al-Qur'an tersebut berisi seperangkat tatanan dan aturan yang harus diindahkan ketika menafsirkan al-Qur'an.¹⁹² Adapun metodologi tafsir adalah analisis ilmiah tentang metode-metode menafsirkan al-Quran.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa metode tafsir adalah cara yang ditempuh penafsir dalam menafsirkan al-Qur'an berdasarkan aturan dan tatanan yang konsisten dari awal hingga akhir.

Studi tentang metodologi tafsir masih terbilang baru dalam khazanah intelektual umat Islam. Ilmu metode dijadikan objek kajian tersendiri jauh setelah tafsir berkembang pesat. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan jika metodologi tafsir tertinggal jauh dari kajian tafsir itu

¹⁹⁰ Nashruddin Baidan, *Metode Penafsiran al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 54.

¹⁹¹ Ahmad Syukri Saleh, *Metodologi Tafsir al-Qur'an Kontemporer Dalam Pandangan Fazlur Rahman*, (Jambi: Sulthan Thaha Press, 2007), hlm. 39.

¹⁹² Nashruddin Baidan, *Metode Penafsiran al-Qur'an*, op. cit., hlm. 57.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sendiri.¹⁹³ Dalam perkembangan metodologi selanjutnya, Ulama-ulama mengklasifikasikan metode-metode penafsiran al-Qur'an menjadi empat:

a) Metode Ta l li y

Metode tafsir Ta l li y juga disebut metode analisis yaitu metode penafsiran yang berusaha menerangkan arti ayat-ayat al-Quran dengan berbagai seginya, berdasarkan urutan ayat dan surat dalam al-Qur'an mu af Utsmani dengan menonjolkan pengertian dan kandungan lafadz-lafadznya, hubungan ayat dengan ayatnya, sebab-sebab nuzulnya, hadits-hadits Nabi Saw., yang ada kaitannya dengan ayat-ayat yang ditafsirkan itu, serta pendapat para sahabat dan ulama-ulama lainnya.¹⁹⁴

Dalam melakukan penafsiran, mufassir (penafsir) memberikan perhatian sepenuhnya kepada semua aspek yang terkandung dalam ayat yang ditafsirkannya dengan tujuan menghasilkan makna yang benar dari setiap bagian ayat.¹⁹⁵ Sehingga terlihat seperti pembahasan yang parsial, dari tiap-tiap ayat yang ditafsirkan oleh para mufassir.¹⁹⁶

(1) Langkah-Langkah Metode Ta l li y

Dalam menafsirkan al-Qur'an, mufassir biasanya melakukan sebagai berikut: a) Menerangkan hubungan (mun sabah) baik antara satu ayat dengan ayat lain maupun antara

¹⁹³ M. Alfatih Suryadilaga, dkk., Metodologi Ilmu Tafsir, (Sleman: Teras, 2005), hlm. 37

¹⁹⁴ Badri Khaeruman, Sejarah Perkembangan Tafsir al-Qur'an, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 94

¹⁹⁵ Azyumardi Azra (ed.), Sejarah & Ulum al-Qur'an, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2013), hlm. 173

¹⁹⁶ Mu ammad Baqir a - adr, Madrasah al-Qur'aniyyah, Terj. Hidayaturakhman, (Jakarta: Risalah Masa, 1992), hlm. 18

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

satu surah dengan surah lain, b) Menjelaskan sebab-sebab turunya ayat (asb b al-nuz l), c) Menganalisis mufradat (kosa kata) dan lafal dari sudut pandang bahasa Arab. Untuk menguatkan pendapatnya, terutama dalam menjelaskan mengenai bahasa ayat bersangkutan, mufassir kadang kadang juga mengutip syair-syair yang berkembang sebelum dan pada masanya, d) Memaparkan kandungan ayat secara umum dan maksudnya, e) Menerangkan unsur-unsur *fash ah, bay n dan i'j znya*, bila dianggap perlu. Khususnya, apabila ayat-ayat yang ditafsirkan itu mengandung keindahan bal gah. Menjelaskan hukum yang bisa ditarik dari ayat yang dibahas, khususnya apabila ayat-ayat a k m, yaitu berhubungan dengan persoalan hukum. Menerangkan makna dan maksud syara' yang terkandung dalam ayat bersangkutan. Sebagai sandarannya, mufassir mengambil manfaat dari ayatayat lainnya, hadits Nabi SAW, pendapat para sahabat dan tabi'in, di samping ijtihad mufassir sendiri. Apabila tafsir ini bercorak al tafs r al-ilmii (penafsiran dengan ilmu pengetahuan), atau al-tafs r alad bi al-ijtim 'i mufassir biasanya mengutip pendapat para ilmuwan sebelumnya, teori-teori ilmiah modern, dan lain sebagainya.¹⁹⁷

Metode Ta l li y kebanyakan dipergunakan para ulama masa-masa klasik dan pertengahan. Di antara mereka, sebagian mengikuti pola pembahasan secara panjang lebar (ithnab), sebagian

¹⁹⁷ M. Quraish Shihab, et.al, Sejarah dan Ulumul Qur'an, (Jakarta: Pusatak Firdaus, 2013), hlm. 173-174. Lihat juga Al- ayy Al-Farmawy, Metode Tafsir Mau u'' : Suatu Pengantar, Terj. Sufyan A Jamrah (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996), hlm. 45-46

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengikuti pola singkat (ijaz) dan sebagian mengikuti pula secukupnya (musawah). Mereka sama-sama menafsirkan al-Qur'an dengan metode Ta l li y, namun dengan corak yang berbeda-beda.¹⁹⁸

(2) Contoh-contoh Kitab Tafsir

Di antara contoh-contoh kitab tafsir yang menggunakan metode Ta l li y ialah: a) Al-J mi'li A k m al-Qur'an karangan Syaikh Imam al-Qur bi, b) J mi' al-Bay nan Takw l Ayyi al-Qur'an, karangan Ibn Jar r alThabariy. 3) Tafs r al-Qur'an al-A m, karangan al-H fidz Imad al-Din Abi alFida' Ism il bin Kats r al-Quraisyi al-Danasyqi. 4) Al-M z n fi Tafs r al-Qur'an, karangan al-Allamah al-Sayyid Muhammad Husyan al-Thaba aba'i.¹⁹⁹

2. Metode Ijm l

Metode Ijm l dalah menafsirkan al-Qur'an dengan cara menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an dengan singkat dan global, yaitu penjelasannya tanpa menggunakan uraian atau penjelasan yang panjang lebar, dan kadang menjelaskan kosa katanya saja.²⁰⁰

Menurut Asy-Syibarsyi, sebagaimana yang telah dikutip oleh Badri Khaeruman, mendefinisikan bahwa metode tafsir ijmal adalah sebagai cara menafsirkan al-Qur'an dengan mengetengahkan beberapa

¹⁹⁸ Rohimin, Metodologi Ilmu Tafsir & Aplikasi Model Penafsiran, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 70

¹⁹⁹ Muhammad Amin Suma, Ulumul Qur'an, (Jakarta: Rajawali Press, 2013), hlm. 380

²⁰⁰ Munzir Hitami, Pengantar Studi al-Qur'an Teori dan pendekatan, (Yogyakarta: LkiS Yogyakarta, 2012), hlm. 46

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

persoalan, maksud dan tujuan yang menjadi kandungan ayat-ayat al-Qur'an.

Dengan metode ini mufassir tetap menempuh jalan sebagaimana metode Ta l l i y, yaitu terikat kepada susunan-susunan yang ada di dalam mu a f Ustmani. Hanya saja dalam metode ini mufassir mengambil beberapa maksud dan tujuan dari ayat-ayat yang ada secara global.

Dengan metode ini mufassir menjelaskan makna ayat-ayat al-Qur'an secara garis besar. Sistematika mengikuti urutan surah-surah al-Qur'an dalam mu a f Ustmani, sehingga makna-makna dapat saling berhubungan. Dalam menyajikan makna-makna ini mufassir menggunakan ungkapan-ungkapan yang diambil dari al-Qur'an sendiri dengan menambahkan kata-kata atau kalimat-kalimat penghubung, sehingga memberi kemudahan kepada para pembaca untuk memahaminya.²² Dengan kata lain makna yang diungkapkan itu biasanya diletakkan di dalam rangkaian ayat-ayat atau menurut pola-pola yang diakui jumhur ulama, dan mudah dipahami orang. Dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan metode ini, mufassir juga meneliti, mengkaji, dan menyajikan asb b al-nuz l atau peristiwa yang melatarbelakangi turunnya ayat, dengan cara meneliti hadits-hadits yang berhubungan dengannya.²⁰¹

²⁰¹M. Quraish Shihab, op. cit., hlm. 185

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Di antara kitab-kitab tafsir yang menggunakan Metode Ijm l adalah : a) Tafs r al-Jal lain karya Jalal al-Din al-Suyu i dan Jalal al-Din alMahally, b) al-Tafs r al-Mukhta ar karya Commite Ulama (Produk Majelis Tinggi Urusan Ummat Islam), c) afwah al-Bay n li Ma"aniy al-Qur'an karya Husnain Muhammad Makhmut, dan d) Tafs r al-Qur'an karya Ibn Abbas yang dihimpun oleh al-Fairuz Abady²⁰²

3. Metode Muq ran

Metode ini adalah mengemukakan penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang yang membahas suatu masalah dengan cara membandingkan antara ayat dengan ayat atau antar ayat dengan hadis baik dari segi isi maupun redaksi atau antara pendapat-pendapat para ulama tafsir dengan menonjolkan segi perbedaan tertentu dari obyek yang dibandingkan.²⁰³

Dari pemaparan di atas, metode muq ran ini menjadi tiga bagian yaitu:

- a) Perbandingan ayat al-Qur'an dengan ayat lain²⁰⁴, Yaitu ayat-ayat yang memiliki persamaan redaksi dalam dua atau lebih masalah atau kasus yang berbeda, atau ayat-ayat yang memiliki redaksi berbeda dalam masalah atau kasus yang (diduga) sama. Pertentangan makna di antara ayat-ayat al-Qur'an dibahas dalam

²⁰² Ali asan al-,Ari , op. cit., hlm. 74

²⁰³ Hamdani, Pengantar Studi al-Qur'an, (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 137

²⁰⁴ Munzir Hitami, op. cit., hlm. 47

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ilm al-nasikh wa al-mansukh.²⁰⁵ Dalam mengadakan perbandingan ayat dengan ayat yang berbeda redaksi di atas ditempuh beberapa langkah: (1) menginventarisasi ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki redaksi yang berbeda dalam kasus yang sama atau yang sama dalam kasus berbeda; (2) mengelompokkan ayat-ayat itu berdasarkan persamaan dan perbedaan redaksi; (3) meneliti setiap kelompok ayat tersebut dan menghubungkannya dengan kasus-kasus yang dibicarakan ayat bersangkutan; dan (4) melakukan perbandingan.²⁰⁶ Perbedaan-perbedaan redaksi yang menyebabkan adanya nuansa perbedaan makna seringkali disebabkan perbedaan konteks pembicaraan ayat dan konteks turunnya ayat bersangkutan. Karena itu, „ilm al- munasabah dan „ilm asb b al-nuz l sangat membantu melakukan al-tafsir al- muq ran dalam hal perbedaan ayat tertentu dengan ayat lain. Namun, esensi nilainya pada dasarnya tidak berbeda.²⁰⁷

- b) Perbandingan ayat al-Qur'an dengan Hadits²⁰⁸ Dalam melakukan perbandingan ayat al-Qur'an dengan hadits yang terkesan berbeda atau bertentangan ini, langkah pertama yang harus ditempuh adalah menentukan nilai hadits yang akan diperbandingkan dengan ayat al-Qur'an. Hadits itu haruslah shahih. Hadits dhaif tidak diperbandingkan, karena disamping nilai otentitasnya rendah, dia

²⁰⁵ Azyumardi Azra (ed.), op. cit., hlm. 186

²⁰⁶ Azyumardi Azra (ed.), op. cit., hlm. 189

²⁰⁷ M. Quraish Shihab, et. al, op. cit., 188

²⁰⁸ Hamdani, op. cit., hlm. 138

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

justru semakin bertolak.²⁰⁹karena pertentangannya dengan ayat al-Qur'an. Setelah itu mufassir melakukan analisis terhadap latarbelakang terjadinya perbedaan atau pertentangan antara keduanya.²¹⁰

- c) Perbandingan penafsiran mufassir dengan mufassir lain²¹¹Mufassir membandingkan penafsiran ulama tafsir, baik ulama salaf maupun khalaf, dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an, baik yang bersifat manq l (pengutipan) maupun yang bersifat ra'yu (pemikiran).²¹²Dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an tertentu ditemukan adanya perbedaan di antara ulama" tafsir. Perbedaan itu terjadi karena perbedaan hasil ijtihad, latar belakang sejarah, wawasan dan sudut pandang masing-masing.²¹³

Sedangkan dalam hal perbedaan penafsiran mufassir yang satu dengan yang lain, mufassir berusaha mencari, menggali, menemukan dan mencari titik temu di antara perbedaan-perbedaan itu apabila mungkin, dan mentarjih salah satu pendapat setelah membahas kualitas argumentasi masing-masing.²¹⁴

Contoh-contoh Kitab Tafsir yaitu: 1) Durrat al-Tanz l wa Qurrat al-Takw l (Mutiara al-Qur'an dan Kesejukan al-Takw l), karya al-Kh tib al-Isk fi. 2) Al-Burh n f Tajwih Mutasyabih al-Qur'an

²⁰⁹ Azyumardi Azra (ed.), op. cit., hlm. 190

²¹⁰ Al- ayy Al-Farmawy, op. cit., hlm. 31

²¹¹ Ali asan al-,Ari , op. cit., hlm. 75

²¹² Azyumardi Azra (ed.), op. cit., hlm. 191

²¹³ Said Agil Husin al-Munawar, op. cit., hlm. 73

²¹⁴ Ibid., hlm.191

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(Bukti Kebenaran dalam Pengarahan Ayat-ayat Mutasyabih al-Qur'an), karangan T j al-Qara' al-Kirm ni.²¹⁵

4. Metode Mau 'i

Metode mau 'i ialah metode yang membahas ayat-ayat al-Qur'an sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Semua ayat yang berkaitan dihimpun, kemudian dikaji secara mendalam dan tuntas dari berbagai aspek yang terkait dengannya, seperti asb b al-nuz l, kosakata, dan sebagainya. Semua dijelaskan dengan rinci dan tuntas, serta didukung oleh dalil-dalil atau fakta-fakta yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, baik argumen yang berasal dari al-Qur'an, hadis, maupun pemikiran rasional.²¹⁶ Jadi, dalam metode ini, tafsir al-Qur'an tidak dilakukan ayat demi ayat, melainkan mengkaji al-Qur'an dengan mengambil sebuah tema khusus dari berbagai macam tema doktrinal, sosial, dan kosmologis yang dibahas oleh al Qur'an.²¹⁷

Prinsip utama dari metode tematik adalah mengangkat isu-isu doktrinal kehidupan, isu sosial ataupun tentang kosmos untuk dikaji dengan teori al Qur'an, sebagai upaya menemukan jawaban dari al-Qur'an terkait tema tersebut.²¹⁸

²¹⁵ Muhammad Amin Suma, op. cit., hlm. 390

²¹⁶ Al- ayy Al-Farmawy, op. cit., hlm. 52

²¹⁷ Mu ammad Baqir a - adr, op. cit., hlm. 14

²¹⁸ Mu ammad Baqir a - adr, op. cit., hlm. 17

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari pengertian di atas, akan timbul dua pemahaman terkait metode mau'î. *Pertama*, penafsiran menyangkut satu surat dalam al-Qur'an dengan menjelaskan tujuan-tujuannya secara umum dan yang merupakan tema ragam dalam surat tersebut antara satu dengan lainnya dan juga dengan tema tersebut, sehingga satu surat tersebut dengan berbagai masalahnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan.²¹⁹

Kedua, penafsiran yang bermula dari menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang dibahas satu masalah tertentu dari berbagai ayat atau surat al-Qur'an dan sedapat mungkin diurut sesuai dengan urutan turunnya, kemudian menjelaskan pengertian menyeluruh ayat-ayat tersebut, guna menarik petunjuk al-Qur'an secara utuh tentang masalah yang dibahas itu.²²⁰

Menurut al-Farmawiy metode mau'î ada dua bentuk penyajian:

- a) Mau'î Surat, yaitu menjelaskan suatu surah secara keseluruhan dengan menjelaskan isi kandungan surah tersebut, baik yang bersifat umum atau khusus dan menjelaskan keterkaitan antara tema yang satu dengan yang lainnya, sehingga surah itu nampak merupakan suatu pembahasan yang sangat kokoh dan cermat.²²¹ Langkah-langkah Mau'î Surat yaitu: Dalam hal

²¹⁹ Tim Sembilan, Tafsir Mau'î al-Muntaha, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2004), Jilid I, hlm. 20

²²⁰ M. Quraish Shihab, Membumikan al-Qur'an, (Bandung: Mizan, 1992), hlm. 74

²²¹ Al- ayy Al-Farmawiy, op. cit., hlm. 35

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

langkah-langkah yang ditempuh untuk menentukan metode mau 'i surat, Mu af Muslim mengklasifikasikan menjadi empat langkah yaitu: 1) Pengenalan nama surat. 2) Deskripsi tujuan surat dalam al-Quran . 3) Pembagian surat ke dalam beberapa bagian. 4) Penyatuan tema-tema ke dalam tema utama.²²²Sedangkan Contoh kitab tafsir dengan metode ini adalah: a) karya Syaikh Mahmud Syaltut (Tafs r al-Qur'an al-Kar m) b) karya Muhammad al-Ghazali (Na wa Tafs r al-Mau 'i li suwar alQur'an al-kar m) c) Karya al-Husaini Abu Farhah (al-Fut t al-Rabb niyyah f al-Tafs r alMau 'i li al- y t al-Qur' niyyah).²²³

- b) Mau 'i atau Tematik, yaitu Metode mau 'i atau tematik, bentuk kedua ini menghimpun pesanpesan al-Qur'an yang terdapat tidak hanya pada satu surat saja.²²⁴Tafsir dengan metode mau 'i ialah menjelaskan konsep al-Qur'an tentang suatu masalah/tema tertentu dengan cara menghimpun seluruh ayat al Qur'an yang membicarakan tema tersebut. Kemudian masing-masing ayat tersebut di kaji secara komprehensif, mendalam dan tuntas dari berbagai aspek kajiannya. Baik dari segi asb b al-nuz l-nya, munasabahnya, makna kosa katanya, pendapat para mufassir tentang makna masing-masing ayat secara par sial, serta aspek-aspek lainnya yang dipandang penting. Ayat-ayat tersebut

²²² Mu af Muslim, Mab i f al-Tafs r al-Mau u", (Damaskus: D r al-Qalam, 2000), hlm. 28-29

²²³ Ahmad Syukri Saleh, op. cit., hlm. 53

²²⁴ M. Quraish Shihab, Wawasan al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat, (Bandung: Mizan, 1997), hlm. xiii

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipandang sebagai satu kesatuan yang integral membicarakan suatu tema (mau 'i) tertentu didukung oleh berbagai fakta dan data, dikaji secara ilmiah dan rasional.²²⁵Langkah-langkah yang ditempuh dalam metode yang kedua ini adalah: 1) Memilih atau menetapkan masalah al-Qur'an yang akan dikaji secara tematik 2) Melacak dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang ditetapkan, ayat makiyyah dan madaniyyah. 3) Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunnya, disertai pengetahuan mengenai latarbelakang turunnya ayat atau asb b al-nuz l 4) Mengetahui korelasi (munasabah) ayat-ayat tersebut di dalam masingmasing suratnya 5) Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna, dan utuh (outline) 6) Melengkapi pembahasan dan uraian dengan hadis, bila dipandang perlu, sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan semakin jelas 7) Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa, mengkompromikan antara pengertian yang m dan kh , antara yang mu laq dan yang muqayyad, mensinkronkan ayat-ayat yang lahirnya tampak kontradiktif, menjelaskan ayat yang n sikh dan mans kh, sehingga semua ayat tersebut bertemu pada satu muara, tanpa perbedaan dan

²²⁵ Acep Hermawan, *Ulumul Qur'an: Ilmu Untuk Memahami Wahyu*, (Bandung :Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 118-119

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kontradiksi atau tindakan pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-maknab yang sebenarnya tidak tepat.²²⁶

Diantara contoh-contoh Penulis kitab tafsir dengan metode mau'î atau tematik adalah:

- (1) Karya Syeikh Mahmud Syaltut
- (2) Karya Ustadz Abbas Mahmud al-Aqqad
- (3) Karya Ustadz Abu al-A'la al-Maududy
- (4) Karya Ustadz Muhammad Abu zahrah
- (5) Karya Dr. Ahmad kamal Mahdy²²⁷

Diantara contoh-contoh Buku tafsir mau'î

1. MaudNudzum al-Durar Fî Tanâsub al-Âyât wa al-Suwar karangan Burhânuddin al-Baqâ'î
2. al-'Arab fî al-Quran karya 'Abd al-Hamîd bin Bâdîs
3. al-Bidâyah Fî al-Tafsîr al-Maudlu'î karangan 'Abd al-Hayyi al-Farmâwî
4. Muqaddimât Fî al-Tafsîr al-Maudlû'i milik Bâqir al-Shadr
5. Madkhal Ilâ al-Tafsîr al-Maudlû'i karangan 'Abd al-Satâr Fathullah Sa'id
6. Mabâhits Fî al-Tafsîr al-Maudlû'i karangan Mustafa Muslim
7. Al-Tafsîr al-Maudlû'i karangan Hikmat 'Ali Husain al-Khafâjî

²²⁶ Al- ayy Al-Farmawiy, op.cit., hlm. 45-46

²²⁷ Said Agil Husin al-Munawar dan Masykur Hakim, *I'jaz al-Qur'an dan Metodologi Tafsir*, (Semarang: Dina Utama Semarang (Dimas), 1994), hlm. 40

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. al-Asâs Fî al-Tafsîr karangan Sa'id Hawa.

H. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Jurnal Penelitian Oleh Muhajir (2015), yang berjudul “*Jasmani Manusia Dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan*”, bahwa Islam memandang bahwa pendidikan jasmani manusia tidak terlepas dari pendidikan rohani, artinya jasmani dan rohani manusia menyatu. Ketika pendidikan jasmani dilaksanakan, maka di dalamnya include pendidikan rohani, begitu pula sebaliknya. Hal ini sesuai dengan semboyan “al-‘aqlu al-saliim fii al-jismi al-saliim”, artinya di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh atau jasmani yang kuat. Statement ini jelas bahwa Islam mengutamakan jiwa yang sehat, karena dengan jiwa yang sehat akan menimbulkan tubuh yang kuat. Hal ini berbeda dengan orang Barat dengan semboyannya, “*men sana in corpore sano*”, artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Konsep Barat tersebut lebih mengutamakan kesehatan jasmani ketimbang rohani. Dua perspektif di atas, memberikan pelajaran kepada para pendidik Islam, bahwa pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan rohani. Artinya ketika berbicara rohani, tidak dapat mengabaikan jasmani, begitu pula sebaliknya, ketika berbicara jasmani para pendidik Muslim juga tidak boleh memisahkan dengan rohani.²²⁸

²²⁸ Jurnal penelitian yang di lakukan oleh Muhajir, tentang *Jasmani Manusia Dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan*, Vol 2, No. 02, Juli-Desember, 2015

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian oleh Lis Yulianti Syafrida Siregar Dosen FTIK, IAIN Padang Sidempuan dengan judul, “*Pendidikan Anak Dalam Islam*”. Pendidikan Islam untuk anak-anak adalah kegiatan penting yang dilakukan oleh setiap orang tua Muslim, jika mereka ingin anak-anak mereka menjadi anak-anak shaleh dalam keluarga mereka. Hal ini juga menjadi tujuan penelitian oleh para ahli pendidikan Islam. Pendidikan anak harus mendasar pada Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadits terutama tentang keberadaan kewajiban untuk belajar bagi setiap muslim, laki-laki atau perempuan, anak-anak dan orang dewasa. Sementara tujuan pendidikan Islam pada anak adalah: merawat jiwa anak-anak untuk menjadi jiwa yang lebih baik (fitrah) dalam Islam dan membawa anak-anak ke kehidupan yang penuh belas kasih sayang, bahagia di dunia dan akhirat.²²⁹

Penelitian oleh Dr. H. Burhanuddin Abdullah, M.Ag, tahun 2008 tentang “*Pendidikan Keimanan Kontemporer (Sebuah Pendekatan Qur'ani)*”, Disertasi yang telah diterbitkan menjadi buku ini sangat banyak memberikan pencerahan kepada peneliti tentang penelitian pendidikan Islam khususnya pendidikan keimanan dengan pendekatan Alquran.

Penelitian oleh Prof. Dr. H. Kamrani Buseri, MA, (1990) yang berjudul “*Pendidikan Keluarga dalam Islam*”, kemudian diterbitkan pertama kali menjadi sebuah buku di Yogyakarta oleh CV. Bina Usaha pada tahun 1990. Kemudian diterbitkan kembali dengan revisi judul yakni

²²⁹ Lis Yulianti Syafrida Siregar, *Pendidikan Anak Dalam Islam*. Dosen FTIK, IAIN Padang Sidempuan, Volume I. Nomor 2. Januari-Juni 2016

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“*Pendidikan Keluarga dalam Islam dan Gagasan Implementasinya*”, Yogyakarta: Lanting Media Aksara Publishing House, 2010. Penelitian oleh Prof. Dr. Abdullah Karim, M.Ag. menggunakan kajian tafsir dalam usaha penggalian makna yang terkandung dari ungkapan bahasa Alquran (metode semantik) dengan metode tafsîr *mawdh ‘i* adalah “*Tanggung Jawab Kolektif Manusia Menurut AlQur’an*”.

Dari karya ilmiah di atas yang telah peneliti cantumkan, jika dilihat dari subtasnsi permasalahannya yang dibahas maka belum ada satu pun tulisan yang mengungkap tentang “*Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur’an*”. Dengan berbagai pendekatan tersebut dapat memberikan manfaat yang sangat berharga bagi peneliti untuk mengungkapkan data yang diperlukan dalam penelitian ini.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian Dan Jenis Penelitian

Penelitian disertasi ini berusaha mengungkap Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an. Untuk itu, maka data pokok yang akan dicari adalah ayat-ayat Alquran yang relevan dengan pendidikan Jasmani. Di samping data pokok yang diungkapkan di atas diperlukan juga data pelengkap untuk menginterpretasikan data pokok. Penggunaan data pelengkap sangat urgen, terutama yang memiliki relevansi dengan penjelasan para shahabat dan tabiin dengan cara nukilan dari ulama ahli tafsir, ahli hadis dan ahli tarikh.¹

Karakteristik penelitian seperti tersebut di atas maka untuk menguraikan hasil penelitian digunakan metode penelitian *deskriptif kualitatif*² dan Sebagaimana dikutip oleh Moleog, Bogdan dan Taylor mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari

¹Abdullah Karim, *Tanggung jawab*. hlm 22. Lihat Abd. Muin Salim, *Fiqh* hlm.

²Hal ini sesuai dengan pendapat Bogdan dan Biklen yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif memiliki ciri-ciri : 1) penelitian mempunyai setting alami sebagai sumber langsung dari data (dalam hal ini ayat-ayat Alquran terutama dua surah Ali Imran , Luqman, Al-Isra' dan buku -buku yang relevan) dan peneliti adalah instrumen kunci, 2) Penelitian bersifat deskriptif, 3) consent dengan proses bukan hanya dengan hasil atau produk, 4) cenderung menganalisis data secara induktif, dan 5) makna merupakan hal yang esensi. Lihat Bogdan R.C, & Biklen, S.K, *Qualitatif Research For Education: An Introduction To Theory And Methods*, (Boston, Allyn and Bacond, Inc, 1982), hlm. 27-29.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

orang-orang dan perilaku yang di amati.³Dengan teknik “analisis isi” (*content analysis*).⁴Alasan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif adalah data-data yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa kata-kata yang terdapat dalam teks naskah kitab Al-Qur’an dalam surat Luqman dan literatur-literatur lain yang relevan dengan pokok pembahasan. Sedangkan jenis penelitiandalam disertasi ini adalah penelitian kepustakaan murni (*library research*). Karena sumber datanya adalah ayat-ayat Alquran yang relevan dengan data pokok dan tujuan kajian serta data pelengkap berupa buku-buku yang relevan dengan pembahasan.

Kajian ini sepenuhnya adalah penelitian kepustakaan (*library research*), dimana semua data merupakan data kepustakaan, yang melibatkan buku-buku dan karya-karya lain yang relevan. Data adalah kenyataan, fakta (keterangan) atau bahan dasar yang dipergunakan untuk menyusun hipotesa.⁵Objek yang akan diteliti adalah ayat-ayat al-Qur’an dan penafsirannya dari para mufassir. Data yang dikumpulkan berupa data-data tertulis yang berkaitan dengan fokus penelitian.Dalam studi al-Qur’an ada empat pendekatan dalam penelitian al-Qur’an,⁶yaitu metode tahlili⁷, metode ijmal⁸, metode muqarin,⁹ dan metode maudu’i.

³ Lexy j Moleong, *metodologi penelitian kualitatif*, edisi revisi (bandung: remaja Rosdakarya, 2005), hlm.4.

⁴ Lihat Abd. Muin Salim, *Fiqih...* hlm. 22.

⁵ Pius A Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), hlm. 94

⁶ Khoiruddin, Nasution , *Pengantar Studi Islam*, (Yogyakarta: Academia tazzaafa, 2012), hlm. 122

⁷ tahlili adalah *metode kajian al-Qur’an dengan menganalisis secara kronologis dan memaparkan berbagai aspek yang terkandung dalam ayat-ayat al-Qur’an*.diambil dari buku Khoiruddin Nasution, *Pengantar Studi Islam*, (Yogyakarta: Academia+tazzaafa,2012),hlm.122.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mengenai pendekatan yang dikaji dalam penelitian ini (*library research*) yaitu sebuah pendekatan yang menghimpun informasi-informasi berupa bacaan yang berasal dari buku maupun indeks.¹⁰ Sehingga disebut sebagai penelitian kualitatif dikarenakan data-data yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa kata-kata yang tertulis pada teks naskah kitab tafsir dalam Al-Quran, serta literatur-literatur seperti halnya beberapa bahan pustaka yang relevan baik buku, jurnal, artikel, makalah, majalah, dan ada kaitannya dengan penelitian ini yang relevan dengan pokok pembahasan.

Kajian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) yaitu menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data utama. Data-data yang terkait dalam penelitian ini dikumpulkan melalui studi pustaka atau telaah, karena kajian berkaitan dengan pemahaman ayat al-Qur'an. Pengumpulan data dalam penulisan disertasi ini penulis menggunakan metode mengkaji beberapa sumber buku pendidikan Islam sebagai *library research* yaitu: penelitian kepastakaan.¹¹

Maksudnya dalam penelitian ini mencari nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dari berbagai tafsir yang merupakan interpretasi dari para mufassir dalam memahami isi dalam mufassir yang tertera dalam penelitian tersebut, yang menyebutkan maksud maupun kandungan yang ada dalam

⁸Metode ijmal adalah *metode menafsirkan ayat al-Qur'an secara singkat dan global*. Ibid. hlm.130

⁹Metode muqarin adalah *metode penafsiran ayat al-Qur'an yang berbicara satu masalah dengan membandingkan ayat dengan ayat dan ayat dengan sunnah*. Ibid, hlm.130.

¹⁰Furqan Arief. *Pengantar penelitian dalam Islam*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1989) hal.89

¹¹Sutrisn Hadi, *Metodologi Research*, Jilid I, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2001), hlm. 9.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ayat tersebut sehingga akan mempermudah dalam kajian ini. Metode-
Metode Penelitian menjelaskan bahwa data merupakan keterangan-
keterangan tentang suatu fakta.¹²

Lebih sederhananya Studi ini menggunakan pendekatan dan
analisis semantik. Karena pada hakikatnya "tafsir" adalah usaha
penggalan makna yang terkandung dalam ungkapan-ungkapan bahasa
Alquran.¹³ Seperti telah dinyatakan bahwa data primer dalam penelitian
disertasi ini adalah ayat-ayat Alquran, maka digunakan analisis semantik¹⁴
dan secara struktural data tersebut terdiri atas sebuah kalimat atau
serangkaian kalimat luas atau kalimat sederhana. Kalimat luas terdiri atas
induk kalimat dan anak kalimat atau klausa. Sedangkan kalimat sederhana
terdiri atas unsur-unsur frase dan kata.¹⁵ Dengan demikian, maka sebuah
ayat Alquran dapat terdiri atas empat unsur, yaitu: kalimat, klausa, frase,
dan kata.¹⁶

¹² Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, hal. 79.

¹³ Lihat Abd. Mum Salim, *Fiqih*, hlm. 21

¹⁴ Semantik merupakan cabang dari tata bahasa yang meliputi fonologi, tata bahasa, dan semantik. Semantik diartikan sebagai ilmu bahasa yang mempelajari makna. Yakni mempelajari makna yang terkandung dalam suatu lafal kata serta kolerasi yang meliputi sebuah makna itu sendiri. Maksudnya hubungan dalam hal padanan makna, lawan makna, banyaknya makna, serta yang meliputi baik dalam tataran fonologi, morfologi, sintaksis, dan semantik itu sendiri. Karena mengingat, makna itu pada hakikatnya itu umum dan bisa menyentuh semuanya. Dengan kata lain, semantik adalah ilmu yang mempelajari sistem tanda dalam bahasa. Lihat Moch Syarif, 2012, *Cakrawala Linguistic Arab*, Tangerang : Al Kitabah, hlm. 1-5

¹⁵ Contoh penelitian seperti ini, lihat Abdullah Karim, *Tanggung Jawab....*, dan Abd. Muin Salim, *Fiqih*.

¹⁶ Abdullah Karim, *Tanggung Jawab..*, him 23.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Untuk keperluan menganalisis data primer yang berkaitan dengan pembahasan pendidikan jasmani menurut Alquran, maka disusun terlebih dahulu ayat-ayat Alquran yang berkaitan dengan tema pokok bahasan tersebut secara kronologis menurut tertib turunnya surat -surat Alquran. Dalam rangka memudahkan hal tersebut disusun sebuah daftar konversi tertib surat-surat secara kronologis seperti terlampir. Dalam data konversi tersebut, nomor yang terdapat sebelum surat menyatakan urutan surat dalam *mushhaf*. Sedangkan nomor yang terdapat sesudahnya adalah nomor urut turunnya¹⁷. Untuk studi pendidikan jasmani, maka dianalisis menurut urutan-urutan ayat-ayat tersebut.

B. Sumber Data Penelitian

Sumber data merupakan salah satu komponen penting dalam penelitian. Sumber data dimaksudkan semua informasi baik yang merupakan benda nyata, sesuatu yang abstrak, peristiwa/gejala.¹⁸

Maka sumber data pada penelitian ini dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama, baik dari individu data yang dikumpulakn langsung oleh peneliti, jadi data primer merupakan sumber data yang utama yang di gunakan

¹⁷Abdullah Karim, *Tanggung Jawab*,, h lm. 24; Abd. Muin Salim, *Fiqh*., hlm. 23..

¹⁸Sukandarrumudi, *Metodologi penelitian*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Prees, 2006), hlm. 44.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam suatu penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an.

Penggalian data primer diperoleh dari ayat-ayat Alquran dengan bantuan kitab-kitab: *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Faz al-Qur'an al-Karim*, karya Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi¹⁹. Kitab-kitab yang digunakan untuk mengetahui makna kata-kata adalah *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, karya Abu al-Husayn Ahmad bin Faris bin Zakariya; *Lisan al- 'Arab*, karya Abu al-Fadl Jamal al-Din Muhammad bin Mukram bin Manzur; *Mufradat al-faz al-Qur'an*, karya Abu al-Qasim Abu al-Husayn bin Muhammad bin ar-Ragib al- Isfahaniy; *Al-Mu'jam al-Wasith*, karya Ibrahim Anis dan kawan-kawan, dan *al-Misbah al- Munir fi Garib asy-Syarh al-Kabir li ar-Rafi'iy*, karya Ahmad bin Muhammad bin 'Ali al- Muqri al-Fayyumi.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data primer yang telah diolah lebih lanjut dan telah disajikan oleh penulis lain. Dengan kata lain, dapat dikatakan sekunder adalah data yang didapatkan dari data sebelumnya yang sudah

¹⁹*Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Faz al-Qur'an al-Karim* kitab yang sangat penting ini disusun oleh al-'Allamah al-Muhaqqiq Muhammad Fuad Abdul Baqi, seorang ulama terkenal dari Mesir yang telah memberi sumbangan yang besar dalam bidang *pentahqiqkan* (pengeditan) dan semakan terhadap kitab-kitab karya ulama terdahulu, khusus mengenai hadis-hadis Rasulullah saw. Beliau dilahirkan pada tahun 1299H / 1882M dan wafat pada 23 Zul Qa'dah tahun 1388H / 2 Februari 1968. Kitab ini memudahkan untuk mencari ayat al-Quran kita inginkan Contohnya jika kita ingin mencari ayat yang mempunyai perkataan 'Jannah', maka kita melihat huruf -jim- dan mencari perkataan Jannah, maka, akan tersenarailah semua ayat-ayat yang mempunyai perkataan 'jannah', besertadenganayat,surahdanjuzuznyz.[online]<http://abusyahmin.blogspot.co.id/2013/04/al-mujam-al-mufahras-li-alfaz-al-quran.html> akses 09/12/2016 16.11

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pernah disajikan oleh penelitian terdahulu, atau dokumen-dokumen yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan.

Urgensi data skunder tersebut peneliti gunakan untuk menginterpretasikan data pokok yakni ayat-ayat yang berkaitan dengan pendidikan Jasmani. Kebanyakan kitab-kitab tafsir yang berbahsa Arab peneliti gunakan seperti *At-Tafsir Al-Tarbawi Lil Qur'an Al Kariim* (Mesir: Daar An-Nasyri Liljami'at, 2007) karya Anwar Al-Baz, Wahban az-Zuhaili, *At-Tafsir Al-Munir Fil 'Aqidah Wa Al-Syariah Wa Al-Manhaj* (Bairut: Darul Fikri, 2009), Ismail Ibnu Katsir, *Tafsir Ibn Katsir* (Mesir: Muaassasah Kurtubah, 2000), Muhammad Ar-Razi Fakhruddin, *Tafsir Al-Fahrurrazi Al Musytahiru Bi At-Tafsiir Al-Kabiir wa Mafaatih Al-Ghaib* (Bairut: Darul Fikri, 1981), *Tafsir Hadaiq Al-Rauh wa Al-Raihan* karya Muhammad Al-Amin Al-Harari, (Makkah: Daar Thauq An-Najaat, 2001), *Ruh al-Ma'am fi al-Tafsir al- Qur'an al-'Azhim wa al-Sab'i al-Matsani* karya al-'Allamah Abi Fadl Syihab al- Din al-Sayyid Mahmud al-Alusiy al-Baghdadi (terkenal dengan tafsir al-Alusi), *Tafsir al-Maraghi*, karya Ahmad Mushthafa al-Maraghi, dan yang berbahasa Indonesia adalah *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* oleh Prof. Dr. M. Quraish Shihab serta kitab-kitab tafsir lainnya. Di samping kitab-kitab tafsir tersebut, buku-buku yang relevan dengan pendidikan Islam khususnya pendidikan keluarga tentu sangat diperlukan untuk menambahkan penjelasan terhadap apa yang telah ditemukan dari ayat-ayat Alquran tentang pendidikan keluarga.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Beberapa buku-buku yang relevan dengan pendidikan Islam yang menjadi sumber skunder penulis antara lain: seperti pengantar studi akhlak pengantar mengartikulasikan pendidikan nilai (pengantar kangman prof. Dr. Dedi supardi) ilmu pendidikan islam dalam persepektif islam (pengantar Dr. Ahmad tafsir). seperti hadist Sahih Muslim, etika mendidik anak menjadi sholeh (karangan Ust. Labib Mz), anak sholeh (karangan Umar Hasyim), pola komunikasi orang tua dan anak dalam keluarga (karangan Syaiful BahriDjamarah).

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data, merupakan cara-cara teknis yang dilakukan oleh seorang peneliti dalam mengumpulkan data-data penelitiannya. Beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) teknik observasi, (2) teknik komunikasi, (3) teknik pengukuran, (4) teknik wawancara, dan (5) teknik telaah dokumen. Dari kelima teknik pengumpulan data tersebut, peneliti menggunakan teknik telaah dokumen atau biasa disebut dengan dokumentasi²⁰.

²⁰ Dokumentasi berasal dari kata *dokumen*, yang artinya barang-barang tertulis. Keuntungan telaah dokumen ini ialah bahwa itu telah ada, telah tersedia dan siap pakai. Menggunakan bahan ini tidak memerlukan biaya, hanya memerlukan waktu untuk mempelajarinya. Banyak yang dapat ditimba pengetahuan dari bahan itu bila di analisis dengan cermat yang berguna bagi penelitian yang dikerjakan. Rochajat Harun, *Metode Penelitian kualitatif untuk pelatihan* (Bandung: Mandar Maju, 2007), hlm. 70

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Beberapa tahapan yang harus ditempuh oleh seorang peneliti dalam menggunakan metode dokumentasi adalah sebagai berikut:

- 1) Menghimpun/mencari literature yang berkaitan dengan objek penelitian.
- 2) Mengklasifikasi buku berdasarkan content/ jenisnya (primer atau sekunder).
- 3) Mengutip data/ teori atau konsep lengkap dengan sumbernya (disertai fotocopy nama pengarang, judul, tempat, penerbit, tahun dan halaman).
- 4) Mengecek/melakukan konfirmasi atau cross check data/ teori dari sumber atau dengan sumber lainya (validasi atau reliabilitas atau trustworthiness), dalam rangka memperoleh keterpercayaannya.
- 5) Menegompokan data berdasarkan outline / sistematisaika penelitian yang telah disisipkan.²¹

Sesuai dengan metode yang digunakan, maka teknik pengumpulan data dalam aplikasinya ada dua kategori, pertama pengambilan data primer yaitu data langsung dikumpulkan peneliti dari sumber pertama. Kedua, pengambilan data sekunder, yaitu data yang telah disusun dalam bentuk dokumen.²²

²¹ Mukhtar, *bimbingan skripsi, Tesis dan Artikel Ilmiah: Panduan Berbasis Penelitian Kualitatif Lapangan dan Perpustakaan* (Jakarta: Gaung Persada Press, 2009, cet. Kedua), hlm. 198.

²² Sumardi suryabrta, *Metodologi penelitian*, (Jakarta:cv.rajawali,1990)hal. 93

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Melihat paparan di atas maka teknik pengumpulan data yang tepat digunakan *library research* adalah teknik dokumenter, berasal dari buku, jurnal, kitab dan lain sebagainya, semua bahan yang relevan dalam penelitian ini dalam nilai Pendidikan agama Islam dalam Alquran surat Luqman. Adapun sumber utama dalam penelitian ini adalah al-Qur'an dan kajian tafsir, seperti pengantar studi akhlak pengantar mengartikulasikan pendidikan nilai (pengantar Kangan Prof. Dr. Dedi Supardi) ilmu pendidikan Islam dalam persepektif Islam (pengantar Dr. Ahmad Tafsir). seperti Hadis Sahih Muslim, etika mendidik anak menjadi sholeh (karangan Ust. Labib Mz), dan seperti data sekunder dalam penelitian.

D. Pengolahan Data Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Metode merupakan cara, sedangkan kebenaran yang akan diungkapkan adalah tujuan. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar disertai dengan bukti ilmiah. Oleh karena itu metode diartikan sebagai prosedur atau rangkaian cara sistematis dalam menggali kebenaran ilmiah.²³

Metode merupakan suatu hal yang sangat penting di dalam penelitian. Metode merupakan suatu cara mengungkap kebenaran sebagai tujuan penelitian dan kebenaran yang ditemukan tersebut dilandasi dengan bukti-bukti yang kuat bersifat ilmiah. Setelah data pokok dalam

²³ Hadawi Nawawi dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada Press, 1994), hlm. 71.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pembahasan ini terhimpun, dilakukan pengolahan data dengan menggunakan cara interpretasi data sebagai berikut:

- a) Interpretasi tekstual; dimaksud dengan interpretasi tekstual di sini adalah data yang telah diperoleh ditafsirkan dengan menggunakan ayat-ayat lain ataudengan hadis Nabi Muhammad saw.. Interpretasi ini pada tahap awal dipergunakan untuk menggali pengertian yang terkandung dalam sebuah kata atau sebuah frase. Pada tahap berikutnya interpretasi tersebut juga untuk mendapatkan kesimpulan yang terkandung dalam klausa atau kalimat yang membentuk ayat yang dibahas.
- b) Interpretasi linguistik; maksud interpretasi linguistik dalam disertasi ini adalah menafsirkan ayat-ayat yang dijadikan data dengan kaidah-kaidah bahasa (Bahasa Arab)²⁴.
- c) Interpretasi sistematis; maksudnya menafsirkan ayat-ayat yang menjadi data dalam konteks korelasinya dengan ayat-ayat sebelumnya atau sesudahnya (*munasabah bayn al-ayaf*).

²⁴ Istilah linguistik dalam bahasa Arab adalah *'Ilmu al-Lughah* () terdiri dari dua kata; 'ilm () dan lughah (). Secara etimologis kata 'ilm berarti "ilmu" dan kata lughah berarti "bahasa". Jadi secara etimologis ilmu lughah berarti ilmu bahasa, linguistik, linguistic, linguistique, linguistiek. Secara terminologis term 'ilmu lughah oleh linguis Arab didefinisikan sebagai berikut. *"Ilmu lughah adalah ilmu yang mmengkaji bahasa untuk bahasa baik secara sinkronis, diakronis, maupun komparatif"*. Pengertian lain *'Ilmu al-Lughah* العلم الذى يدرس اللغة الانسانية دراسة علمية تقوم صف ومعاينة الوقائع , بعيدا عن انزاعة التعليمية والاحكام المعيارية. "Ilmu lughah adalah ilmu yang mengkaji secara ilmiah dan berdasar pada metode deskriptif guna mengungkap fakta kebahasaan secara apa adanya tanpa melibatkan unsur preskriptif". Lihat Hidayatullah, Moch. Syarif dan Abdullah. 2010. *Pengantar Linguistik Arab Klasik-Modern*. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d) Interpretasi sosio-historis; maksudnya adalah menafsirkan ayat-ayat yang dijadikan data dengan latar belakang turunnya ayat (*asbab an-nuzul*) hal ini jika ada.
- e) Interpretasi logis; maksudnya menafsirkan ayat-ayat yang dijadikan data dengan menggunakan prinsip-prinsip logika. Dalam hal ini, kesimpulan diperoleh secara induktif atau deduktif

2. Analisis Data

Analisis data merupakan cara-cara teknis yang dilakukan oleh seorang peneliti, untuk menganalisis dan mengembangkan data-data yang telah dikumpulkan.²⁵

Dalam penelitian ini, digunakan metode analisis data sebagai berikut:

- a) Metode Analisis isi (Content Analysis), yaitu Menurut pendapat Zuchdi yang dikutip Andi Prastowo dalam bukunya yang berjudul Memahami Metode- Metode penelitian, yang ada empat macam definisi analisis isi (Content Analysis) yang selama ini berkembang, yaitu sebagai berikut:

- (1) Menurut Barelson, analisis isi merupakan suatu teknik penelitian untuk menghasilkan deskriptif yang subyektif, sistematis, bersifat kuantitatif mengenai isi yang terungkap dalam komunikasi.

²⁵ Mukhtar, *Bimbingan Skripsi, Tesis dan Artikel Ilmiah: Panduan Berbasis Penelitian Kualitatif Lapangan dan Perpustakaan*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2009), hlm. 199.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- (2) Menurut Budd, Thorpe, dan Donawh, analisis konten adalah suatu teknik yang sistematis untuk menganalisis makna pesan dengan cara mengungkapkan pesan. Dalam pandangan ini, penganalisis tidak hanya tertarik pada pesan, tetapi juga pada pertanyaan-pertanyaan lebih luas tentang proses dan dampak komunikasi. Selain itu, dapat dipahami pula bahwa tujuan pokok analisis konten haruslah membuat inferensi karena tidak mungkin peneliti mampu memahami komunikasi tanpa membuat inferensi.
- (3) Menurut Stone, Analisis isi adalah suatu teknik untuk membuat inferensi (simpulan) dengan mengidentifikasi karakteristik khusus secara objektif dan sistematis.
- (4) Menurut Krippendof, analisis isi adalah teknik penelitian membuat inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang dari kata berdasarkan konteksnya. “inferensi yang valid” maksudnya adalah peneliti harus menggunakan kontrak analisis sebagai dasar inferensi. “dapat diteliti ulang” maksudnya peneliti perlu secara eksplisit mengemukakan orang lain melaksanakan penelitian terhadap fenomena yang sama.²⁶

²⁶ Andi prastowo, Op. Cit hlm. 79.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Neumen menyebutkan content analysis is technique forgathering and analyzing the content of text. Pengertian isi dari teks ini bukan hanya tulisan atau gambar saja melainkan juga ide, tema, pesan, arti maupun simbol-simbol yang tersimpan dalam teks, baik dalam bentuk tulisan(seperti buku, majalah,surat kabar, iklan, surat resmi, lirik lagu, puisi, dan sebagainya), gamabar (filem, foto, lukisan) atau pidato.²⁷

Menurut Weber, Content Analisis adalah metodoogi penelitian yang memanfaatkan seperangkat prosedur untuk menarik suatu kesimpulan yang sah dari pernyataan atau dokumen. Demikian juga Holsi, yang mengartikancontent analisis sebagai teknik apapun yang digunakan untuk menarik kesimpulan. Melalui usaha menemukan karakteristik pesan dan dilakukan secara obyektif san sitematis.²⁸

Berdasarkan dari definisi-definisi di atas maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa analisis isi (content analysis) adalah suatu teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan. Analisis isi (*Content analysis*) merupakan analisis atau penegjian yang dilakukan secara mendalam terhadap teks. Analisis isi sangat tepat digunakan dalam penelitian ini, karena sumber data primer penelitian ini adalah sebuah naskah teks terjemahan al-qur'an.

²⁷ Bambang prastyo dan lina Miftahul Janah, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), hlm. 167.

²⁸ Lexy J Moelog, Cit, hlm. 163.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Analisis ini dalam penelitian ini, dilakukan dengan mengaji teks terjemahan al-qur'an dan tafsir Ibnu Katsir yang mengandung nilai-nilai pendidikan akhlak, setelah didapatkan kesimpulan dengan analisis isi kemudian dapat disimpulkannya.

b) Metode Pengkajian Literatur

Setiap penelitian tidak bisa terlepas dari metode pengkajian literatur. Pengkajian Literatur merupakan teknik dimana seorang peneliti membaca literatur-literatur yang berkaitan dengan tema penelitian, baik yang berupa buku, majalah, hasil penelitian sebelumnya maupun berupa surat kabar. Menurut Prof. Dr. S Nasution, MA sumber kepustakaan diperlukan untuk:

- (1) Untuk Mengetahui apakah topic penelitian kita telah diselidiki orang lain sebelumnya, sehingga pekerjaan kita tidak merupakanduplikasi.
- (2) Untuk menegtahui hasil penelitian orang lain dalam bidang penyelidikan kita, sehingga kita dapat memanfaatkanya begi penelitiankita.
- (3) Untuk memperoleh bahan yang mempertajam orientasi dasar teoritis kita tentang masalah penelitiankita.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- (4) Untuk mempermudah informasi tentang teknik-teknik penelitian yang diterapkan.²⁹

Pengkajian literatur merupakan kegiatan, membaca, memahami literatur-literatur yang berupa buku, surat kabar, majalah maupun hasil penelitian sebelumnya untuk dijadikan dasar dalam penelitian yang akan kita lakukan dan menghindari duplikasi penelitian. Pengkajian literatur yang dilakukan dalam penulisan ini sebagai dasar bagi penelitian ini dan penulis mengambil manfaatnya sebagai pijakan dalam penelitian ini.

E. Corak Tafsir (*Ta'wil*)

Dalam bahasa Indonesia kosakata corak menunjuk berbagai konotasi antara lain bunga atau gambar-gambar pada kain, anyaman dan sebagainya. Misalnya dikatakan corak kain itu kurang bagus; dapat berkonotasi berjenis-jenis warna pada warna dasar. Misalnya dikatakan dasarnya putih, coraknya merah, dan dapat pula berkonotasi kata sifat yang berarti paham, macam, atau bentuk tertentu, misalnya adalah corak politiknya tidak tegas.³⁰ Dalam kamus Indonesia Arab, kosakata corak diartikan dengan (warna) dan (bentuk).³¹

²⁹ S. Nasution, *Metode Reseach (Penelitian Ilmiah)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hlm. 146.

³⁰ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indoneisa*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 220

³¹ Rusyadi, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), hlm. 181

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Para ulama³² tafsir mengklasifikasikan beberapa corak penafsiran al-Qur³²an antara lain adalah:

1) Corak Sufi

Penafsiran yang dilakukan oleh para sufi pada umumnya diungkapkan dengan bahasa mistik. Ungkapan-ungkapan tersebut tidak dapat dipahami kecuali orang-orang sufi dan yang melatih diri untuk menghayati ajaran ta awuf.³² Corak ini ada dua macam yaitu:

a) Ta awuf Teoritis

Aliran ini mencoba meneliti dan mengkaji al-Qur³²an berdasarkan teori-teori mazhab dan sesuai dengan ajaran-ajaran orang-orang sufi. Penafsir berusaha maksimal untuk menemukan ayat-ayat al-Qur³²'an tersebut, faktor-faktor yang mendukung teori, sehingga tampak berlebihan dan keluar dari dhahir yang dimaksudkan syara' dan didukung oleh kajian bahasa. Penafsiran demikian ditolak dan sangat sedikit jumlahnya. Karya-karya corak ini terdapat pada ayat-ayat al-Qur³²'an secara acak yang dinisbatkan kepada Ibnu Arabi dalam kitab *al-futuhat makkiyah* dan *al-Fushuh*.³³

b) Ta awuf Praktis

Yang dimaksud dengan ta awuf praktis adalah tasawuf yang mempraktekan gaya hidup sengsara, zuhud dan

³² Said Agil Husin al-Munawar, *Al-Qur³²an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki*, op. cit., hlm. 71

³³ Al- ayy Al-Farmawy, op. cit., hlm. 16

meleburkan diri dalam ketaatan kepada Allah. Para tokoh aliran ini menamakan tafsir mereka dengan al-Tafsir al-Isyari yaitu menta'wilkan ayat-ayat, berbeda dengan arti dhahir-nya berdasar isyarat-isyarat tersembunyi yang hanya tampak jelas oleh para pemimpin suluk, namun tetap dapat dikompromikan dengan arti dhahir yang dimaksudkan.

2) Corak Falsafi

Tafsir falsafi adalah cara penafsiran ayat-ayat al-Qur'an dengan menggunakan teori-teori filsafat. Penafsiran ini berupaya mengompromikan atau mencari titik temu antara filsafat dan agama serta berusaha menyingkirkan segala pertentangan di antara keduanya. Di antara ulama yang gigih menolak para filosof adalah Hujjah al-Islam Imam Abu Hamid Al-Ghazali yang mengarang kitab al-Isyarat dan kitab-kitab lain untuk menolak paham mereka. Tokoh yang juga menolask filsafat adalah Imam Fakhr Ad-Din Ar-Razi, yang menulis sebuah kitab tafsir untuk menolak paham mereka kemudian diberi judul Maf ti al-Gaib. Kedua, kelompok yang menerima filsafat bahkan mengaguminya. Menurut mereka, selama filsafat tidak bertentangan dengan agama Islam, maka tidak ada larangan untuk menerimanya. ulama yang membela pemikiran filsafat adalah adalah Ibn Rusyd yang menulis pembelaannya terhadap filsafat dalam bukunya at-Ta fut at-Ta fut, sebagai

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sanggahan terhadap karya Imam al-Ghazali yang berjudul *Ta'fut al-Fal'sifah*.³⁴

3) Corak Fiqih atau Hukum

Akibat perkembangannya ilmu fiqih, dan terbentuknya mazhab-mazhab fiqih, yang setiap golongan berusaha membuktikan kebenaran pendapatnya berdasarkan penafsiran-penafsiran mereka terhadap ayat-ayat hukum.³⁵ Salah satu kitab tafsir fiqih adalah kitab *Ahkām al-Qur'an* karangan al-Jasshash.³⁶

4) Corak Sastra

Corak Tafsir Sastra adalah tafsir yang didalamnya menggunakan kaidah-kaidah linguistik. Corak ini timbul akibat timbul akibat banyaknya orang non-Arab yang memeluk Agama Islam serta akibat kelemahan orang Arab sendiri dibidang sastra yang membutuhkan penjelasan terhadap artikandungan Al-Qur'an dibidang ini. Corak tafsir ini pada masa klasik diwakili oleh Zamakhsyari dengan Tafsirnya *al-Kasyf*.³⁷

5) Corak 'Ilmiy

Tafsir yang lebih menekankan pembahasannya dengan pendekatan ilmu-ilmu pengetahuan umum dari temuan-temuan ilmiah yang didasarkan pada al-Qur'an. Banyak pendapat yang

³⁴ Muhammad Nor Ichwan, *Tafsir „Ilmiy Memahami al-Qur'an Melalui Pendekatan Sains Modern*, (Jogja: Menara Kudus, 2004), hlm. 115- 116

³⁵ Ali Asan al-Ari, op. cit., hlm. 59

³⁶ Said Agil Husin al-Munawar, *Al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki*, op. cit., hlm.

71

³⁷ M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, op. cit., hlm. 72

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyatakan bahwa al-Qur'an memuat seluruh ilmu pengetahuan secara global.³⁸ Salah satu contoh kitab tafsir yang bercorak Ilmiy adalah kitab Tafsir al-Jawahir, karya Tanawi Jauhari.³⁹

6) Corak al-Adab al-Ijtima'i

Tafsir yang menekankan pembahasannya pada masalah-masalah sosial kemasyarakatan. Dari segi sumber penafsirannya tafsir bercorak al-Adab al-Ijtima'i ini termasuk Tafsir bi al-Ra'yi. Namun ada juga sebagian ulama yang mengategorikannya sebagai tafsir campuran, karena presentase atsar dan akat sebagai sumber penafsiran dilihatnya seimbang. Salah satu contoh tafsir yang bercorak demikian ini adalah Tafsir al-Manar, buah pikiran Syeikh Muhammad Abduh yang dibukukan oleh Muhammad Rasyid Ridha.⁴⁰

F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan proses penjajakan awal melalui sebuah penelitian pendahuluan dimana dalam tahap ini peneliti mulai merumuskan sebuah permasalahan utama dalam penelitian, mengingat penelitian tentu berasal sebuah masalah. Selain penentuan masalah utama, Pada tahapan peneliti mencoba memilah beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan

³⁸ Amin al-Khuli dan Nashr Abu Zayd, *Metode Tafsir Sastra*, Terj. Khairan Nahdiyyin, (Yogyakarta: Adab Press, 2004), hlm. 28

³⁹ Amin al-Khuli dan Nashr Abu Zayd, *Metode Tafsir Sastra*, Terj. Khairan Nahdiyyin, (Yogyakarta: Adab Press, 2004), hlm. 29

⁴⁰ Acep Hermawan, op. cit., hlm. 116- 117

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan kajian ini selain itu pemelihan terkait literature yang dijadikan sebagai data primer juga merupakan hal yang patut diperhatikan.

Tahapan kedua adalah pengembangan desain, dalam tahapan ini peneliti mencoba untuk mengembangkan dan membangun alur dan konsep khusus tentang penelitian ini. Dalam penelitian ini tahapan pengembangan desain diperlukan dalam rangka menemukan konsep dan alur yang jelas terkait pembahasan tentang pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an.

Tahapan selanjutnya adalah penelitian sebenarnya, tahap ini merukan inti dari sebuah penelitian, dimana melalui tahapan ini seseorang peneliti dituntut untuk menuangkan ide gagasan teoritisnya pada sebuah tindakan nyata dalam bentuk aksi. Dengan demikian melalui tahapan ini peneliti mencoba terjunlangsung pada kajiin ini penelitian berupa pembahasan yang telah dipaparkan mengenai pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an.

Selain tahapan diatas selesai, tahapan akhir peneliti pada penelitian ini adalah penulisan laporan. Pada tahapan inilah peneliti mulai mengakhiri prosedur penelitian berupa penuangan temuan penelitian yang telah didapatkan pada sebuah laporan. Tahapan ini bertujuan agar sebuah penelitian dapat di pahami dan dapat dibaca ditelaah kembali oleh semua pihak, yang khusus berkaitan dengan judul yang telah di sebutkan dalam penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- © Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
- A, Donni Koesoema. 2009. *Pendidikan Karakter di Zaman Keblinger, Mengembangkan Visi Guru Sebagai Pelaku Perubahan dan Pendidikan Karakter*. Jakarta: Grasindo.
- Abdullah, M. Amin. 2006. *Studi Agama (Normativisme Atau Historitas)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Abdurrahmansyah. 2017. *Desentralisasi : Harapan dan Tantangan Bagi Dunia Pendidikan Islam*. Jurnal Study Agama, XVI (1).
- Abyan, Amir. 1997. *Materi Pokok Perencanaan dan Pengelolaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam Dan Universitas Terbuka.
- Ahmad Amin, Ahmad. 1995. *Etika (Ilmu Akhlak) Terj. oleh Farid Ma'ruf Cet. VIII*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ahmad. 2012. *Tafsir Ilmu Pendidikan Islami*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Alam, Ahmad Kholid, dkk. 2005. *Al-Qur'an dalam Keseimbangan Alam dan Kehidupan*. Jakarta: Gema Insani.
- Ali, Abu, Ibnu Maskawaih. 1995. *Tahzib al-Akhlak*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Anshori, Mochammad Isa. 2019. *Peran Kerja Keras dan Kerja Cerdas Melalui Motivasi Kerja dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan Agent Asuransi (Studi pada PT. Prudential life Assurance Surabaya) Rudi Hartono*. Jurnal Kompetensi, 13 (2), 99 – 100.
- Arief, Armai. 2002. *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat Pers.
- Arief, Armai. 2002. *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat Pers.
- Arifin, Muzayyin. 2010. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arkunto, Suharsimi. 2008. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsyad, Ashar. 2003. *Media Pembelajaran*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ash – sha'ani, Muhammad Bin Ismail Al – Amir. 2008. *Subulus Salam*. Jakarta Timur :Darus Sunnah Press.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Ash Shiddieqy, M. Hasbi. 1992. *Sejarah dan Pengantar Ilmu AlQur'an/ Tafsir*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ash-Shiddieqy, Hasbi, Teungku Muhammad. 2000. *Tafsir Al-Qur'anul Majid AnNuur(Jilid 5)*. Semarang: PT Pustaka Rizki Putra.
- Asmani, Jamal Ma'ru. 2009. *Tips Menjadi Guru Inspiratif, Kreatif, dan Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Asyirin, Gustaf. 2010. *Langkah Cerdas Menjadi Guru Sejati Berprestasi*. Yogyakarta: Mata Padi Presindo.
- Azadiy, Sulaiman Ibn al-Asy'asy ibn Ishaq ibn Basyir ibn Syadad ibn 'Amr ibn Imran , Abu Dawud. *Sunan Abi Dawud*. Semarang: Maktabah Toha Putra.
- Azzet, Akhmad Muhaimin. *Menjadi Guru Favorit*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 2011
- Bakker, Anton dan Achmad Charis Zubar, *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bassam, Abdullah Bin Abdurrahman. 2007. *Syarah Bulughul Maram*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Budiyanto, Mangun. 2010. *Ilmu Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Griya Santri.
- Danim, Sudarman. 2003. *Agenda Pembaharuan Sistem Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Zakiah, dkk.. 2005. *Metode Khusus Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Daulay, Haidar Putra. 2004. *Pendidikan Islam dalam Sistem Pendidikan Nasional di Indonesia*. Jakarta: Kencana.
- Dazzar, Abdullah. 2008. *Al-Naba' Al – Azhim*. Kairo: Maktabah Dar As- Salam.
- DEPAG RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Jumanatul 'Ali Art.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 1986. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Salatiga: Departemen Agama.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2005. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Echols, M. John dan Hassan Shadily. 1995. *Kamus Inggris Indonesia: An EnglishIndonesian Dictionary*. Jakarta: PT Gramedia.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Fitri, Anggi. 2018. *Pendidikan Karakter Dalam Al-Qur'an dan Hadits*. Jurnal Studi Pendidikan Islam, 1(2).
- Frye, Mike at all. (Ed). 2002. *Character Education: Informational Handbook and Guide for Support and Implementation of the Student CitizenAct of North Carolina*: Public Schools of North Carolina.
- Fuad. 2005. *Al-Muallim al-Awwal shalallaahu alaihi Wa Sallam Qudwah Likulli Muallim wa Muallimah*, Terj.Abu Haekal. Jakarta: Zikrul Hakim.
- Gunawan, Heri. 2012. *Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Hadiri, Choiruddin. 2015. *Akhlaq dan Adab Islami Menuju Pribadi Muslim Ideal*. Jakarta : PT. BIP.
- Halim, Abdul Samir, Dkk.. 2015. *Ensiklopedi Sains Islami*. Tangerang: PT. Kamil Pustaka.
- Hamka. 1983. *Tafsir al-Azhar (juzu XXIX)*. Jakarta: PT. Pustaka Panjimas.
- Hariyati, Jamiah. Achyar Zein, Syamsu Nahar. 2018. *Nilai-nilai Pendidikan Pada Kisah Qabil dan Habil (QS. Al-Maidah ayat 27-32)*. Jurnal Edu Religia, 2(1).
- Hartono. 2004. *Hubungan antara Kepatuhan dan Otonomi Santri Remaja di Pesantren Darul Ulum Jombang*, Bandung: Padjajaran.
- Hermawan, Acep. 2011. *Ulumul Qur'an: Ilmu Untuk Memahami Wahyu*. Bandung: Remaja Posdakarya.
- Hidayatullah, M. Furqon. 2009. *Guru Sejati: Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Hidayatulloh, M. Furqon. 2010. *Pendidikan Karakter Membangun Peradaban Bangsa*, Surakarta: Yuma Pressindo.
- Ibnu Katsir. 2012. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 14 Terj. Bahrin Abu Bakar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Ilyas, Yunahar. 2004. *Kuliah Akidah Islam*. Yogyakarta: Lembaga Pengkajian Pengamalan Islam (LPPI).
- Ishahaniy, Raghieb. 2007. *Mu'jam al-Mufradat Li al-Alfazh al-Qur'an al-Karim*. Kairo: Maktabah Dar al-Salam.
- Ishom, M., dan Saiful Hadi. *Sketsa Al-Qur'an: Tempat, Tokoh, Nama dan Istilah Dalam AlQur'an*, Jilid 1dan 2.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Isjoni. 2009. *Guru Sebagai Motivator Perubahan*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Iskarim, Mochamad. 2016. *Dekadensi Moral di Kalangan Pelajar (Revitalisasi Strategi PAI dalam Menumbuhkan Moralitas Generasi Bangsa)*. Jurnal Edukasi Islamika, 1(1), 5 dan 6.
- Jayana, Thoriq Aziz. 2015. *Meneladani Semut dan Lebah: Mencari Makna Tersirat di Balik Makhluk Ciptaan Allah*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Jazairi, Abu Bakar Jabir. 2008. *Aqidah Mukmin, terj. Asmuni Solihan Zamakhsyari*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Jerald, F. Dricks. 2006. *Salib di Bulan Sabit Dialog Antar iman Islam Kristen, terj. Ruslani*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Johansyah. 2011. *Pendidikan Karakter Dalam Islam: Kajian dari Aspek Metodologis*. Jurnal Islam Futura, XI (1), 87-88.
- John, M. Echols dan Hasan Shadily. 2009. *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: Gramedia.
- Judiani, Sri. 2010. *Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Melalui Pengamatan Pelaksanaan Kurikulum*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 16 Edisi khusus III.
- Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Pusat Bahasa. Cet. I.
- Kandahlawi, Maulana Muhammad Zakariya. 2006. *Himpunan Fadhilah Amal*. Yogyakarta: Ash-Shaf.
- Katsir, Ibnu. 2003. *Tafsir Ibn Kasir Juz 14*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- KBBI. *Arti Karakter, Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khan, Yahya. 2010. *Pendidikan Karakter Potensi Diri : Mendongkrak Kualitas Pendidikan*. Yogyakarta: Pelangi Publishing.
- Kiptiyah, Siti Mariatul. 2019. *Kisah Qabil dan Habil Dalam Al-Qur'an Telaah Hermeneutis*. Jurnal AL-DZIKRA, 13(1).
- Koesoema, Doni. 2011. *Pendidikan Karakter: Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Komariah, Kokom. 2011. *Model Pendidikan Nilai Moral Bagi Para Remaja Menurut Perspektif Islam*. Jurnal Pendidikan Agama Islam Ta'lim, 9 (1), 47 – 50.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Krippendorff, Klaus. 2001. *Content Analisis ; Introductions ti It's Theory and Methodologi Analisis Isi ; Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: PT. Rajawali Press.
- Lajnah. 1985. *Pentashih Mushaf Alquran. Alquran dan Tafsirnya*. Jakarta: Menara Kudus.
- Latjnah Pentafshihan Mushaf Al-Quran, Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. 2012. *Tafsir Ilmi Hewan Dalam Perspektif Al-Quran dan Sains*. Jakarta: Kementerian Agama RI, Badan Litbang dan Diklat, Latjnah Pentafshihan Mushaf Al-Quran.
- Latjnah Pentafshihan Mushaf Al-Quran, Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. 2012. *Tafsir Ilmi Hewan Dalam Perspektif Al-Quran dan Sains*. Jakarta: Kementerian Agama RI, Badan Litbang dan Diklat, Latjnah Pentafshihan Mushaf Al-Quran.
- Lexy, J. Moleong. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Lickona, Thomas. 1991. *Educating for Character: How Our School Can Teach Respect and Responsibility*. New York, Toronto, London, Sydney, Aucland : Bantam books.
- Mahali, A. Mujab. 2002. *Asbabun Nuzul Studi Pendalaman Al-Qur"An*. Jakarta: PT Grasindo Persada.
- Mahmud, Ali Abdul Halim. 2003. *Tarbiyah Khuluqiyah : Pembinaan Diri Menurut Konsep Nabawi*. Solo: Media Insani.
- Majid, Abdul. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maman, U.,dkk.. 2004. *Metodologi Penelitian Agama ; Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. Rajawali Press.
- Maraghi, Ahmad Mushthaf. 1993. *Terjemah Tafsir al-Maraghi*. Semarang: CV. Toha Putra.
- Maraghi, Ahmad Mustafa. 1992. *Tafsir Al- Maraghi Juz XIV Terj. Bahrin Abu Bakar*. Semarang: CV. Toha Putra Semarang.
- Mardalis. 2007. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.


Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Muhajir, Noeng. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi IV*. Jakarta: Rake Sarasin.
- Muhammad bin Ibrahim al-Hamd. 2002. *Maal Muallimin, Penerjemah, Ahmad Syaikhu*. Jakarta: Darul Haq.
- Mukhtar, Heri Jauhari. 2005. *Fikih Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Mulyasa, E.. 2011. *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Musanna. 2010. Revitalisasi Kurikulum Muatan Lokal untuk Pendidikan Karakter Melalui Evaluasi Responsif. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 16 (III).
- Muslich, Masnur. 2011. *Pendidikan Karakter: Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Muslich, Masnur. 2011. *Pendidikan Karakter: Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mustafa, Kamal Pasha. 2003. *Fikih Islam Sesuai Dengan Majlis Tarjih*. Yogyakarta: Citra Karsa Mandiri.
- Mustaqim, Abdul. 2003. *Madzahibut Tafsir*. Yogyakarta: Nun Pustaka.
- Nafi, M. Dian, (Eds). 2007. *Praxis Pembelajaran Pesantren*, Yogyakarta: Institute For Training And Development.
- Nahlawi, Abdurrahman. 2003. *Ushul Al-Tarbiyah Al-Islamiyah wa Al-Mujtama' i*. Beirut : Dar Al-Fiker Al-Mu'syir.
- Nandika, Dodi. 2007. *Pendidikan di Tengah Gelombang Perubahan*. Jakarta: LP3ES.
- Narwanti, Sri. 2011. *Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Familia.
- Nata, Abuddin. 2003. *Manajemen Pendidikan : Mengatasi Kelemahan Pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta: Prenada Media.
- Nata, Abuddin. 2008. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nata, Abuddin. 2013. *Pemikiran Pendidikan Islam dan Barat*. Depok: PT. Raja Grafindo.
- Ningsih, Tutuk. 2019. *Peran Pendidikan Islam dalam Membentuk Karakter Siswa di Era Revolusi Industri 4.0 pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banyumas*. *Insania*, 24 (2), 156.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Nizar, Samsul. 2001. *Pengantar Dasar-Dasar Pemikiran Pendidikan Islam*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Novianti, Ida. 2007. *Proses Identifikasi Santri Cilik di Pondok Pesantren*. <https://idanovianti.wordpress.com/2007/11/13/identifikassanteri/pdf/>. Didownload pada tanggal 25 Agustus 2016.
- Nurdin, Muhammad. 2010. *Kiat Menjadi Guru Profesional*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Pasha, Mustafa Kamal. 2003. *Fikih Islam Sesuai dengan Majelis Tarjih*. Yogyakarta: Citra Karsa Mandiri.
- Permendiknas Nomor 23 Tahun 2016 Tentang Standar Kompetensi Lulusan Poerwadarminta, WJS. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwadarminta, WJS.. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2008.
- Qaness, Bambang dan Adang Hambali. 2008. *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Qaththan, Manna Khalil. 2004. *Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an*. Bogor.
- Quthb, Muhammad. 2004. *Sistem Pendidikan Islam, Terj. Salaman Harun*. Bandung: Al-Ma'arif.
- Ramayulis. 2004. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Ramayulis. 2010. *Konsepsi Pembentukan Karakter dalam Perspektif Pendidikan Islam*. Jurnal at-Tarbiyah, 1 (2).
- Rasyid, Sulaiman. 2006. *Fiqh Islam*, Bandung: Pt Sinar Baru Algensindo.
- Rasyid, Sulaiman. 2006. *Fiqh Islam*. Bandung: PT. Sinar Baru Algensindo.
- Rozak, Abdul. 2001. *Cara Memahami Islam (Metodologi Studi Islam)*. Bandung : Gema Media Pusatakama.
- Rusman. 2011. *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rusn, Abidin Ibnu. 2009. *Pemikiran Al- Ghazali Tentang Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sabiq, Sayyid. 2006. *Aqidah Islamiyah, terj. Ali Mahmudi*. Jakarta: Robbani Press.
- Saidurrahman. 2014. *Kisah dan Pandangan Orang-orang Yahudi terhadap Islam*. Jurnal Theologia, 25(2).
- Salahuddin. 2017. *Karakter Manusia Menurut Al-Quran*. <https://belajaraturanislam.blogspot.com/2017/06/karakter-manusia-menurut-al-quran.html> (diakses tanggal 6 April 2020)
- Samir, Abdul Halim, dkk. 2015. *Ensiklopedi Sains Islam*. TT: Kamil Pustaka.
- Sari, Dewi Purnama. 2017. *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*. Jurnal Islamic Conseling, 1(1).
- Sarumpaet, R.I.. 2001. *Rahasia Mendidik Anak*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Setiawan, M. Nur Kholis. 2008. *Akar – Akar Pemikiran Progresif dalam Kajian Al- Quran Cet. 1*. Yogyakarta: Elsaq Press.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran, Vol 7*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2003. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Quraish. 2006. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*. Ciputat: Lentera Hati.
- Suhertina, Piet A.. 2000. *Profil Pendidikan Profesional*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sujuthi, Mahmud. 2001. *Politik Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah Jombang : Studi Tentang Hubungan Agama, Negara, dan Masyarakat*. Yogyakarta: Galang Press.
- Surasman. Otong. 2016. *Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Al-Qur'an (Bercermin Pada Nabi Ibrahim As*. Jurnal Edukasi Islami, 5(1).
- Sutarno, 2008. *Pendidikan Multikultural*, Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Suyudi, 2005. *Pendidikan dalam Perspektif al-Qur'an: Al-Qur'an Integrasi, Epistemologi, Bayani, Burhani dan Irfani*. Yogyakarta: Mikhraj.
- Syihabudin, Ma'zumi dan Najmudin. 2019. *Pendidikan Ta'dib dan Tazkiyah dalam Perspektif Al – Quran dan Al – Sunnah : Kajian Atas Istilah Tarbiyah, Taklim, Tadris, Ta'dib, dan Tazkiyah*. Tarbawy: Indonesian Journal Of Islamic Education, 6 (2), 205.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Thomas Lickona. 1992. *Educating For Character: How Our School Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books.
- Tim Penyusun Diknas RI. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Tim Penyusun Pusat Bahasa. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ulwan, Abdullah Nasih. 2002. *Tarbiyat al-Aulad Fiy al-Islam (Pendidikan Anak Menurut Islam)*, Terj. Khalilullah Ahmad Masjkur Hakim. Bandung: Rosda Karya.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3.
- Ushfuri, Muhammad Bin Abu Bakar. 2010. *Ushfuriyah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Wade, Carole dan Carole Travis. 2007 *Psichology 9th Editions, Terjemahan oleh Benedictine Widyashinta*. Jakarta: Erlangga.
- Widarta, Made. 2006. *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Andi Jonathan.
- Yahya, Harun. 2007. *The Miracle of The Honeybee*. Turkey: Global Publishing.
- Yunus, Ahmad. 2000. *Pokok-pokok Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: PT. Hidakarya Agung.
- Yunus, Mahmud, dkk.. TT. *At-Tarbiyah wa al-Ta'lim*, Gontor: Ponpes Moderen Darussalam, Gontor.
- Zakaria, Aceng. 2005. *Pokok-pokok Ilmu Tauhid*. Garut: Ibn Azka Press.
- Zubaedi. 2011. *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya Dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Zubaidi. 2003. *Desain Pendidikan Karakter dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Zuhri, Saifuddin, dkk.. 2009. *Metodologi Pengajaran Agama*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zuhriyah, Heni. 2010. *Pendidikan Karakter: Studi Perbandingan Antara Konsep Doni Koesoema dan Ibnu Miskawih*. Surabaya: Tesis Program Pascasarjana Konsentrasi Pendidikan Islam IAIN Sunan Ampel.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang terintegrasi dari tujuan pendidikan Islam. Karena tujuan pendidikan Islam mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Islam memandang bahwa jasmani merupakan struktur kepribadian manusia dalam bentuk potensial. Aspek ini tercipta bukan dipersiapkan untuk membentuk tingkah laku tersendiri, melainkan sebagai wadah atau tempat singgah struktur ruh. Kedirian dan kesendirian struktur jasmani tidak akan mampu membentuk suatu tingkah laku lahiriah, begitu pula sebaliknya ruh tidak akan berfungsi apabila tidak ada jasmani sebagai wadahruh, misalnya berkaitan dengan tingkah laku batiniah yang diekspresikan dengan perbuatan pada tingkah laku yaitu gerak badan. Struktur kepribadian tersebut mencerminkan bahwa manusia adalah makhluk yang termulia dan terindah daripada makhluk-makhluk ciptaan Allah yang lain.

Dalam perspektif Islam mengenai istilah *jasad, jisim, kuat, sehat, obat*. Semuanya merupakan kajian dalam struktur kepribadian manusia. Islam mengatakan bahwa manusia bersifat material dan berbentuk kasar, serta tidak kekal yang membutuhkan sesuatu yang dapat mempertahankan kehidupannya. Sehingga Islam memperhatikan kesehatan dan kekuatan jasmani, diantaranya dengan melakukan kegiatan pendidikan jasmani, yaitu usaha untuk menumbuhkan jasmani dengan pertumbuhan yang baik (normal), menguatkan jasmani dan memeliharanya, sehingga mampu melaksanakan tugas yang bermacam-macam dan beban yang banyak, yang dihadapinya dalam kehidupan individu dan sosial, dan agar mampu (kebal) menghadapi berbagai penyakit yang bakal mengancamnya. Pendidikan jasmani akan membangkitkan potensi-potensi yang terpendam. seperti kekuatan tubuh, intelektual, kreativitas, kemampuan bermasyarakat dan lain sebagainya.

Al-Qur'an Menyebutkan bahwasanya Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari menjaga kebersihan, seperti yang dijelaskan didalam surat (QS. Al-Maidah: 6),(QS. An-Nisaa: 43), (QS. Al-Baqarah: 222), mengatur pola makan (QS. Al-A'raf: 31),(QS. Al-Mukmin: 43), (QS. Al-Maidah: 5) Istirahat serta olahraga teratur (QS. Al-Furqan: 47), (QS. Al-Qashahs: 73), (QS. An-Naba': 9), (QS. Ar-Rum: 23).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pendidikan jasmani selalu berupaya untuk memberikan yang terbaik kepada seluruh masyarakat dengan cara-cara mereka melatih peserta didik dengan sebaik-baiknya, mereka selalu memberikan suatu himbauan untuk selalu disiplin dalam melaksanakan suatu aturan, pendidikan jasmani sangatlah berperan penting dalam kehidupan. Pendidikan jasmani ketika memberikan arti bagaimana seseorang menghargai suatu hasil kerja atau keterampilan seseorang, setiap kita bersikap tidak baik maka didalam pendidikan jasmani dan keterampilan selain memberikan pembelajaran tentang kegiatan fisik didalamnya juga memberikan pembelajaran tentang bagaimana bersikap baik dengan sesama masyarakat, menumbuhkan suatu sikap yang mau berbagi, bersikap suka menolong, dan menyukai kerjasama dalam hal apapun.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka selanjutnya penulis menyampaikan saran-saran yang dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait atas hasil penelitian ini. Adapun saran- saran yang dapat disampaikan penulis adalah:

1. Untuk Pembuat Kebijakan (Lembaga Pendidikan Formal dan Non Formal)
 - a. Hasil ini, dianjurkan untuk dipelajari dalam rangka meningkatkan kualitas keimanan dan ketaqwaan terhadap AllahSwT.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Hasil penelitian ini dianjurkan untuk diimplementasikan di dalam pendidikan formal ataupun non formal, melalui program-program yang merujuk pada Nilai-Nilai Al-Qur'an, dengan cara mengadopsi, Nilai-Nilai tersebut kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di pendidikan informal, formal ataupun nonformal.
2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Dianjurkan untuk meneliti tentang Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani, menurut Ahmad Mustofa Al-Maraghi dalam tafsirnya, Tafsir Al- Maraghi Dianjurkan untuk meneliti Penanaman Nilai-Nilai dan Metode Pendidikan Agama Islam secara mendalam, sehingga peneliti selanjutnya dapat memperoleh buah dari Pendidikan Jasmani dalam Qur'an.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abd. Basir, “Simpul-Simpul Pendidikan Islam Pada S rah Â li ,, Imrân, An-Nisã dan AlMâidah,” dalam *At-Tarbawi, Jurnal Kajian Kependidikan Islam*, Vol.11.No. 2, (Nopember 2012-April 2013)
- A Partanto, Pius dan Al-Barry, M. Dahlan. 1994. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola.
- Alamri, Limyah. “Pendidikan Dalam Perspektif Hadis: Syarh Al-Hadis Al-Mawdu’i.” *Dinamika Ilmu: Jurnal Pendidikan* 12, No.1(2012).
- Ahmad Syauqi Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan dalam syari’at islam* (Jakarta: PT Bumi Aksara,1999)
- Ade Hashman, *Kenapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit* (Jakarta Selatan: Hikmah, 2009)
- Adi D Tilog, *Jam Piket Organ Tubuh* (Yogyakarta: Flash Books, 2015)
- Abu Abdillah Muhammad Ibn Ismail Ibn Ibrahim Ibn Maghirah Ibn Bardizbah, *Shahih Bukhari* (Mesir: Maktabah ‘Ibadi al-Rahman, 2008)
- Abdul Haq dkk, *Formulasi Nalar Fiqh: telaah kaidah fiqh konseptual* (Surabaya: Khalista, 2006)
- Arthur S. Robert dan Emily S. Rober, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010)
- Ahsin Alhafidz, *Fikih Kesehatan* (Jakarta: Amzah, 2007)
- Ariel Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari* (Sampang: Diva Press, 2013)



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- As, Dedi Wahyudi Rahayu Fitri. “*Islam Dan Dialog Antar Kebudayaan (Studi Dinamika Islam Di Dunia Barat).*” Jurnal Fikri 1, No. 2 (2017)
- Bangun, Sabaruddin Yunis. “*Analisis Tujuan Materi Pelajaran Dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani.*” Cerdas Sifa Pendidikan 1, No. 1 (2013).
- Basrowi Basrowi, “*Strategic Comprehenshive Pendidikan Dan Keterampilan Kepemudaan Dalam Mengatasi Masalah Pengangguran,*” CENDEKIA: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran 8, no. 2 (2016)
- Dacholfany, M. Ihsan. “*Reformasi Pendidikan Islam Dalam Menghadapi Era Globalisasi: Sebuah Tantangan Dan Harapan.*” Akademika: Jurnal Pemikiran Islam 20, No. 1 (2015).
- Dimiyati, M. Si. “*Peran Guru Sebagai Model Dalam Pembelajaran Karakter Dan Kebajikan Moral Melalui Pendidikan Jasmani.*” Cakrawala Pendidikan Edisi Dies 2010, 2011.
- Hari Amirullah Rachman, “*Dimensi Kecakapan Hidup (Life Skill) Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani,*” Jurnal. *Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 6. No. 2 (2011)
- Hakim, Lukman. “*Budaya Organisasi Islami Sebagai Upaya Meningkatkan Kinerja.*” Iqtishadia Jurnal Kajian Ekonomi Dan Bisnis Islam 9, No. 1 (2016).
- Husni, Muhammad. “*Rancang Bangun Filsafat Ilmu Keislaman Ptai Riset Berbasis Pesantren.*” Akademika: Jurnal Pemikiran Islam 21, No. 2 (2016).



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa, *Jurnal. Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 9, Nomor 2, November 2013
- Abdul Hafizh Suaid, Muhammad Nur. 2003. *Manhaj at-Tarbiyah an Nabawiyah litThifl*. terj. Salafuddin Abu Sayyid dengan judul: *Pendidikan Anak Bersama Nabi Saw., Panduan Lengkap Pendidikan Anak disertai Teladan Kehidupan Para Salaf. tanpa kota penerbit*. Pustaka Arafah.
- Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh. 1994. *Lubaatut Tafsir Min Ibni Katsir*, terj. M. Abdul Ghoffar dg. judul “*Tafsir Ibnu Katsir (jilid 1)*”. Kairo: Mu-assasah Daar al-Hilaal.
- Abdullah bin Muhammad. 1994. *Lubaatut Tafsir Min Ibni Katsir*. terj. M. Abdul Ghoffar dengan judul: *Tafsir Ibnu Katsir (jilid 1)*. Kairo: Mu-assasah Daar al-Hilaal.
- Abdur Eahman, Jamal. tanpa tahun. *Athfal Al-Muslimin-Kaifa Rabbahu An-Nabiyy Al-Amin Saw*. terj. oleh Achmad Sunarto dengan judul: *Mendidik Anak Menurut Rasulullah Saw*. Semarang: Pustaka Adnan.
- Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di. 2007. *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*, terj. Muhammad Iqbal dg. judul “*Tafsir As-Sa’di (1)*”. Jakarta: Pustaka Sahifa.
- Al-adawi, Mushthafa. 2006. *Fiqh Tarbiyatil Abnaa’ wa Thaa-ifatun min Nashaa-ilahil Athibbaa*. terj. Beni Sarbeni dengan judul: *Ensiklopedi Pendidikan Anak (jilid I)*. Pustaka Al-Inabah.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Al-Asqalani, Ibnu Hajar. 2006. Fathul Bahri, *Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari*. Jakarta: Pustaka Azzam Anggota IKAPI DKI.
- Al-Farmawi, Abd. Al-Hayy. 1996. *Metode Tafsir Mawdu'iy, Suatu Pengantar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Al-Ghazali, Muhammad. 2002. *Syariat dan Akal dalam Perspektif Tradisi Pemikiran Islam*. Jakarta: PT Lentera Basritama.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2007. Al-Th bu al-Nabaw , terj. Abu Umar Basyier Al-Maidani, dengan judul: "*Metode Pengobatan Nabi Saw.*". Jakarta: Griya Ilmu.
- Al-Mahally, Imam Jalaluddin dan As-Suyuthi, Imam Jalaluddin. 1995. Tafsir Jalalain (Jilid I), terj. Mahyudin syaf dkk. dengan judul: *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzuul (Jilid I)*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Al-Mahally, Jalaluddin dan As-Suyuthi, Jalaluddin. 1995. Tafsir Jalalain (Jilid I), terj. Mahyudin syaf dkk. dengan judul: *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzuul (Jilid I)*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Al-Mubarakfuri, Syaikh Shafiyurrahman. 2007. Al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi Tafsir Ibnu Katsir, terj. Abu Ihsan al-Alsari dengan judul: *Shahih Tafsir Ibnu Katsir (Jilid I)*. Bogor: PT Pustaka Ibnu Katsir.
- Al-Musawi, Khalil. 2006. Kaifa Tabni Syakhshiyatah; Kaifa Tatasharruf bi Hikmah; Kaifa Tata'ammal Ma'an-Nas, terj. Ahmad Subandi, dengan judul: *Surga Kalbu, Membuat Hidup Penuh Makna, Damai Jiwa*,



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Optimis dan Besar Hati Sesuai Ajaran Al-Qur'an, Nabi Saw dan Orang-orang Suci. Jakarta: Lentera.

Amatullah, Shofia. 2008. *Tidur Nyenyak Ala Rasulullah, Mengistirahatkan Jiwa Raga Dalam Perspektif Islam.* Jakarta: Act!On Religi.

Annawawi al-Jawi. tanpa tahun. *Syaikh Muhammad. Tafsir An-Nawawi (Juz 1).* Semarang: Tanpa Penerbit.

Arifin. 1994. *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Ash Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. 2002. *Al-Bayan, Tafsir Penjelasan Al-Qur-anul Karim.* Semarang: PT Pustaka Rizki Putra.

Athiyah Ath-Thuri, Hannan. 2007. *Pendidikan Anak Perempuan di Masa Remaja.* Jakarta: Majalah Al-Bayan.

Az-Za'Balawi, Muhammad. 2007. *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Ilmi Nafs,* terj. Abdul Hayyie al-Khattani dg. judul: "*Pendidikan Remaja Islam antar Ilmu Jiwa*". Jakarta: Gema Insani.

Az-Za'Balawi, Sayyid Muhammad. 2007. *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Ilmi Nafs.* terj. Abdul Hayyie al-Khattani dengan judul: *Pendidikan Remaja Islam antar Ilmu Jiwa.* Jakarta: Gema Insani.

Azhar Ramadhana Sonjaya, "Pengaruh Metode Pendekatan Bermain Terhadap Partisipasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Adaptif Tuna Grahita Ringan," *Jurnal Perspektif* 01, No. 01 (2017): 28

Bungin, Burhan. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif.* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.


Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Djamil, Murni. tanpa tahun. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Proyek Pembinaan Perguruan Tinggi Agama.
- Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009)
- Endarmoko, Eko. 2007. *Tesaurus Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Halim Muhammad, Ali Abdul. 2003. *Tarbiyah Khuluqiyah Pembinaan Diri Menurut Konsep Nabawi*. Panjang Solo, Media Insani Press.
- Husein Bahreisj, *Islam dan kesehatan* (Surabaya: Al-Ikhlas, 2001)
- Ibnu Atha'illah-Abu Fajar al-Qalami. 2005. *Intisari Kitab Al-Hikam*. tap. Th.: PT Gitamedia Press.
- Ihsan, Hamdani dan Ihsan, A. Fuad. 2001. *Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Menguk Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir* (Semarang: Syifa Press, 2006)
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, Terj. Abu Umar Basyier al-Maidani (Jakarta: Griya Ilmu, 2007)
- Ilyas, Asnelly. 1995. *Mendambakan Anak Saleh Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak dalam Islam*. Bandung: Al-Bayan.
- Indriantoro dan Bambang Supomo. 1999. *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akutansi dan Manajemen*. Jakarta: Ghalia.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Jabir Al-Jazair, Abu Bakar. 2006. *Tafsir al-Qur'an Al-Aisar (Jilid 1)*. Jakarta: Darus Sunnah Prss.
- Jalaluddin Abdurrahman bin Abi Bakrin as-Suyuti, *Kitab Al-Jami' as-Shaghr fi Ahaditsi al-Basyir an-Nadir*, (juz 1)
- Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* (Yogyakarta: Diva Press, 2008)
- Khuta Ratna, Nyuman. 2007. *Teori, metode, dan teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lubis, Johansyah. tanpa tahun. *Etika dan Masalah-masalah dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* ([http: yahoo.com](http://yahoo.com), diakses 14 April 2008).
- Ma'sum bin Ali, Muhammad. 1965. *Al-Amtsilat Al-Tashrifiyah*. Surabaya: tanpa penerbit.
- Marmi, *Kesehatan Reproduksi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013)
- M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1998)
- Mestoko, Sumarsono. 1979. *Pendidikan di Indonesia dari Jaman ke Jaman*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Badan Peneliti dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan.
- Moenawar, Moh. Kata Mutiara, *Kalimah Thoyyibah*, Bandung: PT Al-Ma'arif, 1983.
- Mia Kusumawati, "Analisis Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Smp Negeri Se Kota Bekasi," *Jurnal Fkip: Motion 2*, No. 01 (2012): 3



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Muhajir. 2004. Pendidikan Jasmani, *Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad az-Za'balawi, M. Syiid. 2007. *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Ilmin Nafs. terj.* Abdul Hayyie al-Kattani dengan judul: *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Gema Insani.
- Muhammad bin Ibrahim bin Abdullah At-Tuwajiri. 2007. *Ensiklopedi Islam Al-Kamil*, terj. Ahmad Munir Badjeber, dkk.. Jakarta: PT Darus Sunnah.
- Muhammad bin Umar An-Nawawi. 1995. *Terjemahan Tanqihul Qoul*. Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Muhammad Thahan, Musthafah. 2007. *Pemikiran Modera Hasan Al-Banna*. Bandung: PT Syaamil Cipta Media.
- Muhammad, Hasyim. 2007. *Tafsir Tematis, Al-Qur'an dan Masyarakat*. Yogyakarta: Teras.
- Mujib, Abdul. 2006. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Munawwir, Ahmad Warson. 2002. Al-Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: PT Progressif.
- Munzir Hitami, 2012. *Pengantar Studi Al-Qur'an: Teori dan Pendekatan*. Yogyakarta: LKis Yogyakarta.
- Nawawi al-Jawi, Muhammad. *Tafsir An-Nawawi, (Juz II)*. Semarang: Usaha Keluarga, tanpa tahun.
- Purwanto, M. Ngalim. 1988. *Ilmu Pendidikan*. Bandung: Remadja Karya.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Riyadh, Saad. 2007. *Ilmu Nafs fil Hadits Asy-Syariif*. terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dengan judul *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Saw*. Jakarta: Gema Insani.
- S. Kom, Rianto. tanpa tahun. *Pendidikan Dasar dan Dasar Pendidikan* (<http://www.rianto.com> email: info@rianto.com, di akses 15 April 2008).
- Salam, Burhanuddin. 1988. *Filsafat Manusia, Antropologi Metafisika*. Jakarta: Bineka Aksara.
- Saleh Abdullah, Abdurrahman. 1994. *Educational Theory a Quranic Outlook.*, terj. M. Arifin dengan judul *Teori-Teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Samsul Ulum, Muhammad dan Supriyatno, Triyo. 2006. *Tarbiyah Qur'aniyah*. Malang: UIN-Malang Press.
- Santosa Giriwijoyo, *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013)
- Shalih Baharits, Adnan Hasan. 2001. *Tanggung Ayah Terhadap Anak Laki-Laki*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Shihab, Quraish. 1999. *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'I atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Sukantaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani, Filosofis Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Suyuti, Achmad. 2003. *Khotbah Pendidikan Budi Pekerti dengan Semangat Reformasi*. (Jakarta: Pustaka Amani.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di. 2007 *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*, terj. Muhammad Iqbal dengan judul: Tafsir As-Sa'di (1). Jakarta: Pustaka Sahifa.
- Syaikh Asy-Syanqithi. 2007. *Tafsir Adhwa'ul Bayan, (Jilid 3, Tafsir al-Qur'an dengan al-Qur'an*. Pustaka.
- Syaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri. 2007. *Al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abu Ihsan al-Alsari dengan judul: *Shahih Tafsir Ibnu Katsir (Jilid I)*. Bogor: PT Pustaka Ibnu Katsir.
- Syauci Al-Fanjari, Ahmad. 2005. *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syadidul Kahar, Pendidikan Jasmani Dan Pengaruhnya Terhadap Pendidikan Islam (Tinjauan Dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam), Jurnal. *ITQAN*. Vol. 9. No. 2. Juli- Desember 2018
- Thalib, Muhammad. *Di Bawah Asuhan Nabi Saw*. 2003. Jogjakarta: Hidayah Ilahi.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka,1988)
- Wahyudi, Aan. 2007. *Pendidikan Anak perempuan Di Masa Anak-Anak*. Jakarta: Amzah.
- W.A. Newman Dorland, *Kamus Saku Kedokteran Dorland* (Jakarta: EGC, 2011)
- Yunus, Muhammad. 1990. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Hidakarya Agung.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

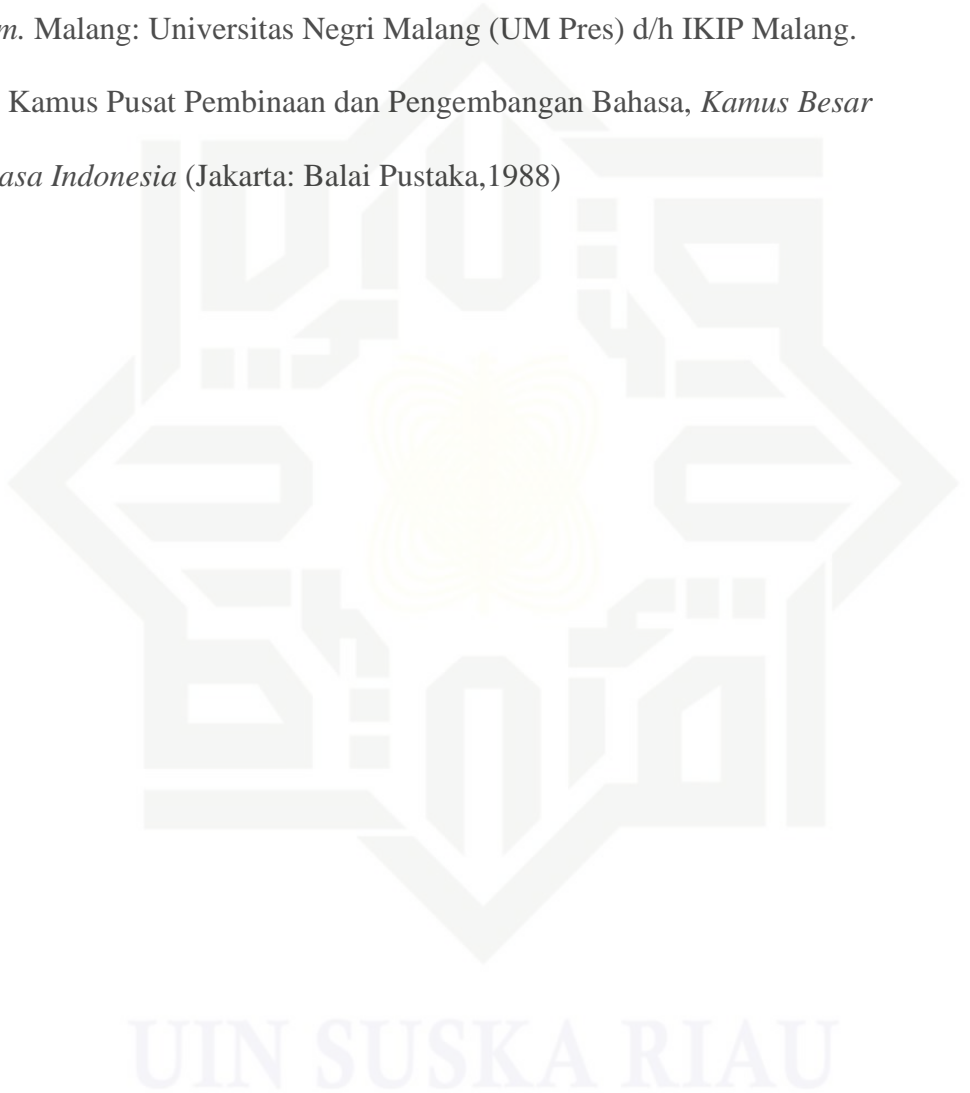
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Zaini, Syahminan. tanpa tahun. *Penyakit Rohani Pengobatnya*. Surabaya: Al-Ikhlâs.

Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup Sehat* (Jakarta: Pustaka Inspira, 2014)

Zuhairini dan Ghafir, Abdul. 2004. *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Malang: Universitas Negri Malang (UM Pres) d/h IKIP Malang.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1988)





DAFTAR RIWAYAT HIDUP



1. Data Pribadi

Nama : Perisi Nopel
 Tempat/Tanggal Lahir : Padang Luas/ 16 Juni 1990
 Alamat : Jl. Suka Jaya Perum Alifa Mawadda Blok A22 Tarai B
 No. Hp : 081275546479
 Email : perisi.nopel@yahoo.com
 Nama Orang Tua : Muhir (Ayah) Nurbayani (Ibu)
 Nama Mertua : H. Saiful Hidayah Tambak (Ayah) Hj. Seriana Srgr (Ibu)
 Nama Istri : Resty Safitriawana Tambak
 Nama Anak : M. Asyraf Mubarak & M. Rahmat Faiz

2. Pendidikan Formal

TK Aisyah Muhammadiyah Desa Padang Luas 1996
 Tamat SDN 013 Desa Padang Luas Kampar 2002
 Tamat MTs Pondok Pesantren Anshor Alsunnah Air Tiris Kampar 2005
 Tamat MA Pondok Pesantren Anshor Alsunnah Air Tiris Kampar 2008
 S1 UIN Suska Riau (Pendidikan Bahasa Arab) 2012
 S2 UIN Suska Riau (Pendidikan Agama Islam Kons. PBA) 2015

3. Pengalaman Kerja

2012 - Sekarang : Dosen Luar Biasa Pusat Bahasa UIN Suska Riau
 2013 – 2015 : Guru Pondok Pesantren Teknologi Riau Pekanbaru
 2015 – 2017 : Dosen Kontrak STAI Assunnah Medan
 2015– 2018 : Ketua Konsentrasi Pendidikan Bahasa Arab (S2) pada Program Pascasarjana UIN Suska Riau
 2019 – Sekarang : Ketua Yayasan Pendidikan Milenial Madani (YPMM)

4. Pengalaman Organisasi

2008 – 2009 : Pengurus FKII As syam (KAMMI UIN Suska Riau)
 2010 – 2011 : Ketua PPL Mahasiswa Fakultas Tarbiyah UIN Suska Riau
 2015 – Sekarang : Pengurus MUI Kota Pekanbaru
 2018 – Sekarang : Pengurus Generasi Anti Narkotika Nasional (GANN) Prov. Riau
 2020 – Sekarang : Anggota Komisi Fatwa MUI Kecamatan Tambang Kab. Kampar
 2020 – Sekarang : Pengurus LSM Lumbung Informasi Rakyat (LIRA) Prov. Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



5. Karya Ilmiah

1. Studi Deskriptif Tentang Pelaksanaan Pengajaran Imla' Di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah (Skripsi)
2. Hubungan Antara Penguasaan Mufrodat Bahasa Arab Terhadap Kemampuan Berbicara Bahasa Arab Santri Pondok Pesantren Teknologi Riau (Tesis)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

