

## PENDIDIKAN JASMANI DALAM KITAB AT-TAHLIYYAH WA AT-TARGHIB DAN IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN ISLAM

Hakiman<sup>1</sup>  
Kholid Khamdan Mustofa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Email : hakiman.iman@gmail.com, khamdanmustofa10@gmail.com

### Abstract

*This study aims to find and describe the form of physical education in the book at-tahliyyah wa at-targhib by Sayyid Affandi Muhammad and its implications in Islamic education. This research is a library research with primary data from books and supported by secondary data to deepen this research. The data collection technique uses documentation, while the analysis uses content analysis. The results showed that physical education in the book at-tahliyyah wa at-targhib is following health rules in dressing, following health rules about housing, maintaining cleanliness, treating disease, getting used to exercise and regulating eating and drinking patterns. And the implication in Islamic education is that the goal of Islamic education is to form Insan al-kamil. These goals can be internalized in the curriculum. Meanwhile, educators can use the motion method as a learning method in PAI. Then for students is to pay attention and apply it such as maintaining cleanliness and maintaining their diet in everyday life.*

**Keywords:** *Physical education, kitab at-tahliyyah wa at-targhib, Islamic education*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan dan mendeskripsikan bentuk pendidikan jasmani dalam kitab at-tahliyyah wa at-targhib karya Sayyid Affandi Muhammad dan implikasinya dalam pendidikan Islam. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan data primer dari kitab dan ditunjang dengan data sekunder untuk memperdalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumnetasi, sedangkan analisisnya menggunakan analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dalam kitab at-tahliyyah wa at-targhib adalah mengikuti aturan kesehatan dalam berpakaian, mengikuti aturan kesehatan tentang tempat tinggal, pen jagaan terhadap kebersihan, pengobatan terhadap penyakit, membiasakan untuk olahraga dan mengatur pola makan dan minum. Dan implikasinya dalam pendidikan Islam adalah terlihat bahwa tujuan pendidikan Islam adalah membentuk Insan al-kamil. Tujuan tersebut bisa diinternalisaisakan dalam kurikulum. Sementara pendidik dapat menggunakan metode gerak sebagai metode pembelajaran. Kemudian bagi peserta didik adalah memperhatikan dan mengaplikasikannya seperti menjaga kebersihan dan menjaga pola makannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** *Pendidikan jasmani, kitab at-tahliyyah wa at-targhib, pendidikan Islam*

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang diciptakan Allah Swt dari beberapa unsur yang saling berkaitan. Beberapa unsur tersebut ialah ruh, akal dan jasmani. Adanya ruh tanpa jasmani maka manusia tidak akan terbentuk, begitu juga jasmani tanpa ruh maka manusia dianggap mati. Kemudian akal juga sangat penting, karena akal yang membedakan manusia dengan makhluk Allah yang lainnya. Unsur-unsur tersebut saling

berkaitan pada diri manusia dalam menjalankan aktivitas kehidupannya terutama dalam menjalankan kewajibannya sebagai khalifah di bumi dan sebagai hamba.

Terlepas dari beberapa unsur yang membentuk manusia, jasmani merupakan aspek yang sangat penting dan berpengaruh pada diri manusia. Karena jasmani merupakan wadah atau tempat bagi ruh dan akal dalam menjalankan tugas manusia. Oleh sebab itu menjaga dan memelihara jasmani merupakan hal yang penting dalam menjaga keseimbangan antara ruh, akal dan jasmani.

Bagi seorang muslim, jasmani merupakan sarana dalam beribadah kepada Allah SWT. Allah menciptakan manusia hidup di dunia ini adalah untuk mengabdikan kepada-Nya. Bentuk pengabdian diwujudkan melalui *hablum minallah* dan *hablum minannas*. Untuk menjalankan pengabdian secara sempurna kepada Allah diperlukan diantaranya kekuatan dan kesehatan jasmani, karena tanpa fisik sehat dan kuat mustahil fungsi-fungsi kemanusiaan dapat dilaksanakan dengan sempurna (Hasneli, 2019).

Kesehatan jasmani ini sangat berpengaruh pada kinerja manusia. Jasmani yang tidak sehat atau lemah akan sangat mengganggu manusia dalam bekerja, beribadah, belajar, bermain dan aktivitas lainnya. Apabila jasmani manusia lemah, manusia menjadi tidak maksimal dalam menjalankan aktivitas kehidupannya. Oleh sebab itu manusia wajib untuk menjaga kesehatan jasmaninya agar kuat dalam menjalankan aktivitasnya.

Terlebih pada kondisi pandemi Covid-19 saat ini yang tidak hanya menyebar di Indonesia saja bahkan seluruh dunia. Pada awalnya, munculnya virus ini kemungkinan besar ditularkan oleh hewan kelelawar dengan cara kontak melalui kotoran hewan maupun proses memasak hewan yang tidak matang (Amalia et al., 2020). Dari penyebab munculnya virus tersebut terdapat dua pelajaran yang sangat penting bagi manusia yaitu menjaga pola makan dan menjaga kebersihan. Keduanya sangat penting dalam kehidupan sebagai tindakan pencegahan munculnya penyakit maupun virus yang berbahaya.

Kebugaran jasmani dan imunitas tubuh yang baik juga sangat diperlukan oleh manusia agar tubuh bisa menghadapi virus-virus yang dapat masuk ke dalam tubuh manusia. Sehingga virus-virus tersebut kalah karena daya tahan tubuhnya kuat. Hal ini bisa dilakukan dengan pendidikan jasmani dengan cara menjaga kebersihan, menjaga pola makan, dan olahraga.

Pendidikan mengenai pemeliharaan jasmani menjadi kebutuhan tiap individu terutama di masa pandemi sekarang ini. Pandemi ini mengubah pandangan masyarakat tentang pentingnya pemeliharaan terhadap jasmani. Kesehatan jasmani merupakan modal yang utama bagi kehidupan manusia, karena tidak bisa dipungkiri bahwa segala bentuk aktivitas

manusia tidak terlepas dari jasmaninya. Maka untuk memelihara, menjaga dan mengusahakan jasmani agar sehat dan kuat, salah satu solusinya adalah melalui pendidikan jasmani. Karena jasmani mempunyai hak-hak yang harus dipenuhi dan dibimbing agar anak didik berkembang secara ideal dan seimbang antara rohani, akal dan jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan. Tujuan pendidikan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga dapat mengembangkan mental, sosial, emosional dan intelektual (Winarno, 2006).

Mubarok, (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pentingnya pendidikan jasmani yaitu sebagai upaya pemeliharaan jasmani peserta didik dan membantunya menumbuhkan kematangan sikap mental sebagai pancaran akhlak al-karimah pada diri peserta didik.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan, artinya bukan hanya mata pelajaran pelengkap yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Menurut Sudirjo & Muhammad, (2018) pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan, selain itu jika diarahkan dan dibina dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya

Di Indonesia pendidikan jasmani sudah ditetapkan berdasarkan regulasi-regulasi yang diatur oleh pemerintah. Seperti dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 tahun 2003 pada pasal 37 menetapkan bahwa kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani. Kemudian Permendiknas nomor 24 tahun 2016 yaitu mengenai kompetensi dasar dan kompetensi inti pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Dari regulasi tersebut, sudah selayaknya pendidikan jasmani diajarkan dan diterapkan sesuai regulasi yang ada, baik dalam pendidikan formal maupun non formal. Namun yang menjadi kendala adalah kurangnya pemahaman dan penerapan mengenai pendidikan jasmani. Masih banyak sekolah yang belum menerapkan pendidikan jasmani secara efektif. Pendidikan jasmani hanya sekedar mata pelajaran yang disepelekan dalam sekolah terutama dalam pendidikan Islam.

Dalam pendidikan Islam lebih cenderung fokus kepada aspek rohaniah saja, padahal aspek jasmaniah juga sangat penting. Sedangkan jasmani adalah termasuk unsur yang membentuk manusia. Hubungan antara jasmani dan rohani tidak boleh dipisahkan keduanya, harus berjalan secara seimbang. Seperti tujuan pendidikan Islam yaitu menyiapkan

manusia yang sempurna (insan al kamil). Sebagaimana yang dirumuskan oleh Ahmad Tafsir bahwa ciri-ciri manusia yang sempurna adalah jasmani yang sehat serta kuat, cerdas dan pandai, dan rohani yang berkualitas tinggi. Ketiga ciri-ciri ini dapat dicapai oleh manusia apabila rohani, akal dan jasmani tersebut mendapatkan hak pendidikannya secara seimbang. Keterangan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani penting bagi manusia.

Sesungguhnya Islam juga menghendaki agar umatnya tumbuh menjadi sosok yang kuat secara fisik maupun mental. Hal ini didasarkan pada hadist Rasulullah SAW yang telah mengingatkan kita untuk tidak menjadi generasi muslim yang lemah jasmani dan rohani baik individu maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: *الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ (رواه مسلم)*

*Dari Abu Hurairah r.a berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Orang mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah SWT dari pada mukmin yang lemah. Namun begitu, kedua-duanya sama-sama mempunyai kelebihan.*

Dalam Islam, pendidikan jasmani merupakan upaya untuk menjadikan tubuh yang sehat dan kuat, dengan tujuan pendidikan adalah membimbing terhadap perkembangan jasmani menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Oleh karenanya, Islam mengajarkan agar setiap muslim untuk mendidik anak-anaknya untuk pola hidup sehat dan olahraga yang bermanfaat untuk kesehatan jasmaninya. Salah satu pola hidup sehat adalah menjaga pola makan yang sehat dan juga baik. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an surat al-Maidah ayat 88, yang artinya dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya".

Hasneli (2019) dalam penelitiannya memaparkan bahwa dalam alqur'an terdapat ayat-ayat yang menunjukkan tentang pendidikan jasmani yaitu memperhatikan makan dan minum yang akan dikonsumsi, memperhatikan kebersihan badan, pakaian dan lingkungan, serta mendidik jasmani dengan berolahraga.

Kemudian dari para ulama dan pakar pendidikan Islam, sebenarnya banyak yang telah membahas mengenai pendidikan jasmani baik dalam pemikiran dan pandangannya yang diwujudkan dalam karya seperti buku dan kitab. Kitab-kitab para ulama tersebut saat ini dijadikan sumber-sumber rujukan keilmuan dalam pendidikan Islam. Salah satunya adalah Sayyid Affandi Muhammad, seorang guru bahasa Arab di Mesir. Hal ini dapat dilihat dari karangan beliau yaitu kitab at-Tahliyyah wa Targhib. Kitab ini adalah kitab yang populer di kalangan pesantren yang membahas tentang pendidikan jiwa dan akhlak. Namun dalam kitab ini ada sebagian

yang membahas mengenai jasmani. Pendidikan jasmani inilah yang akan dikaji oleh peneliti atas ide-ide yang telah dituangkan oleh Sayyid Affandi Muhammad dalam kitabnya.

Tema ini menarik untuk dieksplorasi karena pendidikan jasmani masih kurang diperhatikan dan diterapkan dalam kehidupan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian ide-ide beliau mengenai pendidikan jasmani akan dicari implikasinya dalam pendidikan agama Islam. Baik dari aspek tujuan, kurikulum, dan lain-lain. Sehingga tujuan pendidikan agama Islam dapat tercapai yaitu membentuk insan al-kamil yang mempunyai keseimbangan antara rohani, akal dan jasmaninya secara kuat dan sehat.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (library research) yang mengkaji mengenai pendidikan jasmani dalam kitab *At-tahliyyah wa at targhib* karya Sayyid Affandi Muhammad. Waktu penelitian dilakukan dalam durasi 6 bulan dengan mengkaji kitab *At-tahliyyah wa at targhib* karya Sayyid Affandi Muhammad. Target penelitian ini adalah menemukan makna yang terkandung dalam kitab *At-tahliyyah wa at targhib* karya Sayyid Affandi Muhammad tentang pendidikan jasmani serta implikasinya dalam pendidikan Islam

Pada proses pengumpulan data dilakukan dengan membaca, mencatat dan menganalisa dengan menggunakan metode analisis isi. Metode analisis isi ini pada dasarnya merupakan suatu teknik sistematis untuk menganalisa bahan penelitian menjadi sebuah data yang disajikan secara naratif yang mendeskripsikan tentang pendidikan jasmani yang ada dalam kitab *At-tahliyyah wa at targhib* karya Sayyid Affandi Muhammad. Dalam penelitian kepustakaan membutuhkan sumber-sumber data untuk memperoleh data penelitian. Sumber utama dalam penelitian ini adalah Kitab *At-tahliyyah wa at-targhib* karya Sayyid Affandi Muhammad. Penelitian ini juga didukung oleh sumber yang lain seperti buku maupun artikel yang relevan dengan penelitian ini. Sumber pendukung ini digunakan sebagai penguat (triangulasi teori) untuk menguatkan hasil penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa yang mendalam dari penelitian yang dilakukan bahwasanya ditemukan di dalam kitab *at-tahliyyah wa at-targhib* karya Sayyid Affandi Muhammad terdapat beberapa poin yang dapat dijadikan acuan sebagai pedoman dalam mendidik fisik dan jasmani anak didik, yang dengan adanya acuan dan pedoman tersebut diharapkan para pendidik dan orang tua dapat memiliki pedoman dalam mendidik anak

didiknya agar dapat tumbuh dan berkembang secara ideal menjadi seorang yang sehat, memiliki fisik yang kuat dan tangguh. Adapun bentuk pendidikannya adalah sebagai berikut:

### 1. Mengikuti aturan kesehatan dalam berpakaian

Pakaian ini sangat penting bagi manusia karena merupakan kebutuhan primer yang harus dipenuhi. Dalam ajaran Islam, setiap muslim diperintahkan untuk menutup auratnya, dan mengatur akan cara berpakaian. Oleh karena itu pakaian menjadi sesuatu yang sangat vital bagi manusia baik sebagai penutup aurat maupun sebagai pelindung tubuh dari panas dan dinginnya suhu udara.

Dalam kitab ini, kesehatan jasmani ditunjukkan dengan berpakaian yang sesuai dengan kesehatan jasmani.

يَلْزَمُ أَنْ تَكُونَ الْمَلَابِيسُ مُتَوَسِّطَةً فِي السَّعَةِ بِحَيْثُ لَا يَخْصُلُ مِنْهَا آذَنٌ ضَغُطٌ عَلَى الْأَعْضَاءِ وَتَعْطِيلٌ سِرِّ الدَّمِ وَأَنْ تَكُونَ مُنَاسِبَةً  
لِلْفُصُولِ وَالْأَقَالِيمِ وَالسِّنِّ وَالصِّحَّةِ وَالْمَرَضِ

*Pakaian-pakaian itu hendaknya sedang ukurannya, tidak terlalu sempit dan ketat menekan anggota badan, sehingga mengganggu peredaran darah. Hendaknya pakaian itu juga disesuaikan dengan potongan, iklim, usia dan sedang dalam keadaan sehat atau dalam keadaan (Muhammad, 2017).*

Ada beberapa anjuran mengenai pakaian, yaitu: pertama, memakai pakaian yang sesuai ukurannya, tidak terlalu sempit dan ketat, karena hal itu dapat menekan anggota badan yang dapat mengakibatkan sistem peredaran darah tidak lancar. Hal ini sependapat dengan Fathna yang menunjukkan bahwa peningkatan temperatur timpani, temperatur tubuh, dan physiological strain pada penggunaan pakaian longgar lebih rendah dari penggunaan pakaian ketat. Temperatur kulit dan denyut jantung menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan antara kedua kondisi selama eksperimen. Pada kesetimbangan termal, penggunaan pakaian longgar mempunyai *body heat storage* yang lebih rendah dari penggunaan pakaian ketat. Seseorang juga merasakan sensasi panas yang lebih rendah, sisa keringat yang lebih sedikit, dan lebih nyaman ketika mengenakan pakaian longgar dibandingkan dengan pakaian ketat (Fathna, 2016).

Kedua, memakai pakaian yang sesuai dengan kondisi dan musim, seperti ketika di kondisi dingin hendaknya pakaian yang tebal agar tubuh menjadi hangat. Dari beberapa anjuran mengenai aturan kesehatan dalam berpakaian tersebut pakaian juga tetap disesuaikan dengan etika budaya dan syariat agama Islam.

### 2. Menyesuaikan Tempat Tinggal dengan Kesehatan

Kebutuhan manusia akan tempat tinggal merupakan suatu kebutuhan pokok. Rumah atau tempat tinggal sebaiknya tidak hanya fokus pada keindahan saja tanpa mempertimbangkan aspek kesehatan jasmani

manusia. Dalam kitab at-tahliyyah wa at-targhib terdapat ungkapan yang menunjukkan adanya aturan kesehatan tentang rumah atau tempat tinggal.

يَلْزَمُ أَنَّ الْمَسَاكِينَ بِأَمَاكِنَ بَعِيدَةٍ عَمَّا يُوجِبُ فَسَادَ الْهَوَاءِ وَأَنْ تَكُونَ مُرْتَفَعَةً عَنِ مُسَامَتَةِ الْأَرْضِ صِبَاةً لَهَا مِنَ الرُّطُوبَةِ مَعَ تَغْرِيبِهَا  
لِلْجِهَاتِ الشَّرْقِيَّةِ وَالْإِكْتَارِ مِنَ الشَّبَائِبِ الْمُرْدُوجَةِ وَالْمَجَارِي الْهَوَائِيَّةِ لِتَجْدِيدِ الْهَوَاءِ وَتُقُوذِ الْأَشْعَةَ الضَّوئِيَّةَ

*Seharusnya rumah-rumah tempat tinggal itu dibangun di tempat-tempat yang jauh dari hal-hal yang menyebabkan tercemarnya udara dan hendaknya dibangun dengan lebih tinggi daripada permukaan tanah dengan menghadap ke timur, agar terhindar dari kelembaban. Memperbanyak jendela yang bisa dilipat dan ada ventilasinya sebagai sarana pergantian udara agar tidak terasa pengap, juga sebagai jalan masuknya sinar matahari (Muhammad, 2017).*

Dari petikan kalimat di atas terdapat analisis bahwa kesehatan dapat diupayakan dengan membangun tempat tinggal yang baik dan sesuai untuk kesehatan manusia. Seperti dengan memperhatikan hal-hal pengadaan ventilasi udara dan memperbanyak jendela agar sinar matahari dan udara masuk ke dalam rumah sehingga rumah menjadi lebih sejuk dan tidak lembab.

Menurut Simbolon & Nasution, (2017) mendesain rumah tinggal yang ramah lingkungan untuk iklim tropis ditinjau dari aspek termalnya (ventilasi alami dan pencahayaan alami). Desain rumah ramah lingkungan dibuat dengan memperhatikan aspek lingkungannya, seperti kondisi site existing, peredaran matahari, pergerakan angin, dan aspek lingkungan lainnya. Bangunan rumah terbaik adalah yang menghadap arah timur-barat (arah matahari terbit), dan baik juga bangunan yang menghadap utara dan selatan, karena pada arah ini cahaya matahari bersinar stabil sepanjang hari. Untuk mengatasi radiasi matahari yang tinggi, pada area sekitar bangunan ditanam vegeasi dengan jenis pohon yang rindang dan menyejukkan. Dan pengadaan ventilasi dan jendela juga sangat penting untuk keluar masuknya udara sehingga udara dalam rumah menjadi sejuk dan tidak lembab. Hal tersebut membuat rumah menjadi ramah terhadap kesehatan manusia.

### 3. Melakukan Pengobatan Penyakit

Sakit artinya menyimpang tubuh jasmani dari batas kesederhanaan, dan ia dapat dikembalikan kepada kesehatannya dengan jalan mengobati. Berobat sangat dianjurkan di dalam agama Islam, ini dalam rangka bertujuan untuk kesembuhan serta untuk menjaga agar kelangsungan hidup dan keselamatan jiwa bisa terpelihara.

Pengobatan atau penyembuhan merupakan suatu usaha ketika upaya pencegahan sudah dilakukan namun tetap terkena penyakit. Pengobatan ini penting dilakukan agar seseorang yang terkena penyakit itu

dapat sembuh dari penyakitnya. Pengobatan sebagai perantara agar sembuh namun tetap meyakini bahwa Allah yang menyembuhkan dari penyakit. Hal ini berdasarkan ayat Alquran surat asy-syu'ara ayat 80, yang artinya: dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku (Q.S Asy-Syu'ara: 80).

Terkait dengan pengobatan tersebut, terdapat ungkapan dalam kitab *At-tahliyyah wa at-tarhib* sebagai berikut:

مَا يُصْنَعُ إِذَا حَصَلَ بَعْدَ الْأَكْلِ فَشَعْرِيْرَةٌ أَوْ فُتُوْرٌ يَلْزَمُكَ أَنْ تُبَادِرَ خَالاً بِأَخْبَارِ أَهْلِكَ لِيَنْظُرُوا فِي مُعَالَجَتِكَ فَإِنَّ هَذَا يَدُلُّ عَلَى  
وُقُوعِكَ فِي ابْتِدَاءِ الْمَرَضِ وَعَلَيْكَ أَنْ تَتَحَمَّلَ مَا يُعْطَى لَكَ مِنَ الدَّوَاءِ لِتَرْجِعَ إِلَى صِحَّتِكَ بِسُرْعَةٍ وَأَلَّا وَقَعْتَ تَحْتَ قَهْرِ الْمَرَضِ  
وَشِدَّتِهِ فَيَطُولُ عَلَيْكَ زَمَنُهُ وَرُبَّمَا تَعَدَّرْتَ مُعَالَجَتَهُ

*Apabila sesudah makan terjadi gemetar atau lemas pada tubuh, maka engkau harus segera memberitahukan hal itu kepada keluargamu, agar mereka segera berfikir untuk menyembuhkanmu, sebab gemetar dan lemas badan itu menunjukkan engkau mulai terserang penyakit. Engkau harus menerima obat yang diberikan oleh keluargamu supaya sakitmu cepat sembuh. Kalau tidak, engkau akan jatuh sakit dalam waktu yang lama dan kadang-kadang sulit penyembuhannya (Muhammad, 2017).*

Dari petikan pendapat di atas terdapat analisis bahwa jika seseorang merasakan gejala-gejala yang kurang baik pada tubuhnya atau jasmaninya, segeralah untuk memberitahukan kepada keluarga. Hal ini bertujuan agar keluarga seseorang tersebut tahu akan masalah yang terjadi. Dan keluarga dapat memberikan tindakan untuk membawa kepada dokter agar diperiksa. Hal ini untuk mengetahui gejala-gejala yang kurang baik bagi tubuh tersebut termasuk gejala penyakit atau bukan. Apabila itu adalah penyakit maka akan cepat ditangani dan diberikan obat oleh dokter sehingga cepat sembuh dari penyakit.

Dalam hal ini juga seseorang tidak boleh diam ketika terkena penyakit. Apabila merasa ada gejala sebaiknya segera untuk diperiksa kepada ahlinya. Karena kalau diam saja seseorang tersebut akan terus merasakan sakit dan sakitnya bisa menjadi parah dan sulit penyembuhannya.

Kemudian dalam usaha untuk menyembuhkan penyakit, terdapat kutipan dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Tarhib* sebagai berikut:

وَأَنْ تَجْتَهِدَ فِي تَسْلِيْتِهِ وَتَقْوِيْتِهِ عَلَى تَحْمُلِ أَلَمِ الدَّاءِ وَمُعَانَاةِ الدَّوَاءِ بِالْفَاطِ رَقِيْقَةٍ وَعِبَارَةٍ لَطِيْفَةٍ

*Hiburilah ia dan kuatkanlah hatinya dalam menanggung rasa sakit dan menerima obat dengan kata-kata lemah lembut (Muhammad, 2017).*

Kutipan tersebut terdapat analisis bahwa menghibur dan memberikan dukungan dari orang-orang terdekat dapat membuat hatinya kuat serta imunitas dalam tubuh meningkat sehingga dapat membuat proses penyembuhan terhadap penyakit yang diderita seseorang akan lebih cepat sembuh.

Hal ini sejalan dengan pendapat Ibnu Sina dalam Musthafa, (1979) tentang sistem imun (daya tahan/ kekebalan tubuh) dalam teori pengobatan atau penanggulangan terhadap penyakit pada tubuh manusia. Menurut Ibnu Sina, jika kondisi tubuh tidak fit/ lemah, maka akan mudah terserang penyakit dan tindakan pengobatan tidak berfungsi dengan baik. menurutnya juga, kondisi kejiwaan/ suasana hati seseorang berada dalam suasana/ kondisi hati yang sedang sedih, ketakutan atau sedang gelisah maka mudah terserang penyakit.

Oleh karena itu, seseorang yang sakit harus mampu menguasai dan mengontrol pikirannya agar tidak cemas pada kematian. Dengan cara dihibur dan dimotivasi seseorang akan lebih tenang dan kekuatan imun tubuhnya meningkat sehingga dalam pengobatannya akan lebih baik. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa antara jasmani, pikiran dan hati sangat berkaitan erat hubungannya.

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pengobatan terhadap penyakit merupakan suatu upaya kuratif dalam pendidikan jasmani. Sejalan dengan Badrudin, berobat merupakan upaya penyembuhan yang dianjurkan Rasulullah SAW, bahkan berobat adalah bagian bentuk rasa tawakal kepada Allah SWT (Badrudin, 2019). Upaya tersebut digambarkan dalam kutipan bahwa seseorang apabila merasakan gejala-gejala yang kurang enak dalam tubuhnya maka sebaiknya memberitahukan kepada orang lain, baik orang tua, teman atau dokter agar segera untuk diperiksa kondisinya. Setelah itu tindakan selanjutnya adalah mematuhi apa yang dianjurkan dokter agar penyakitnya dapat sembuh. Dalam proses penyembuhannya, seseorang akan meminum obat-obatan yang diberikan dokter. Selain itu, dukungan serta hiburan dari orang-orang terdekat juga dapat memberikan stimulus bagi proses penyembuhannya.

#### 4. Penjagaan terhadap kebersihan

Kebersihan merupakan keadaan bebas dari kotoran, termasuk diantaranya adalah debu, sampah, dan hal-hal yang kotor. Kebersihan ini adalah suatu tanda dari keadaan yang baik. Kebersihan juga merupakan sebagian dari iman. Hal ini seperti yang disebutkan dalam hadist sebagai berikut:

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا حَبَّانُ بْنُ هَلَالٍ حَدَّثَنَا أَبَانُ حَدَّثَنَا يَحْيَى أَنَّ زَيْدًا حَدَّثَهُ أَنَّ أَبَا سَلَامٍ حَدَّثَهُ عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

*Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Manshur telah menceritakan kepada kami Habban bin Hilal telah menceritakan kepada kami Aban telah menceritakan kepada kami Yahya bahwa Zaid telah menceritakan kepadanya, bahwa Abu Sallam telah menceritakan kepadanya dari Abu Malik al-Asy'ari dia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Bersuci adalah setengah dari iman" (Hadis Riwayat Muslim Nomor 328).*

Hadis tersebut menjelaskan bahwa kebersihan merupakan sebagian dari iman. Hal ini diimplementasikan dalam setiap ibadah dalam Islam, seorang muslim disyaratkan untuk bersuci dan bersih baik dari kotoran maupun najis. Kebersihan itu termasuk kebersihan badan, pakaian dan tempatnya untuk beribadah. Sehingga itu yang menjadikan kebersihan dan kesucian termasuk sebagian dari iman seseorang muslim.

Menjaga kebersihan merupakan upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungannya dari segala yang kotor dan keji dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman. Kebersihan merupakan bentuk pencegahan terhadap timbulnya penyakit. Karena tempat yang kotor itu tidak hanya merusak keindahan tetapi juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit.

Menurut pandangan Sayyid Muhammad dalam kitab *At-Tahliyyah wa At-Tarhib* kebersihan merupakan hak tubuh yang harus dipenuhi. Adapun kalimatnya adalah sebagai berikut:

هِيَ أَنْ تُدَاوِمَ عَلَى نَظَافَتِهِ مِنَ الْوَسْخِ وَالْقَدَرِ وَنَظَافَةِ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ وَمَسْكِنِكَ وَمَلْبَسِكَ

*Hal-hal yang wajib engkau laksanakan untuk memenuhi hak-hak tubuh adalah penjagaan terhadap kebersihannya dari berbagai kotoran, menjaga kebersihan makanan, minuman, tempat tinggal dan pakaian (Muhammad, 2017).*

Dari petikan kalimat Sayyid Muhammad di atas terdapat analisis bahwa jasmani manusia mempunyai hak-hak yang harus dipenuhi dan apabila hal tersebut tidak dipenuhi maka akan ada timbal balik dan menyebabkan keseimbangan jasmani akan berkurang sehingga mudah terkena penyakit. Dengan demikian manusia harus senantiasa menjaga kebersihan, baik kebersihan badan, pakaian, makanan maupun tempat tinggal. Sehingga pendidikan dituntut untuk menumbuhkan manusia diatas prinsip kebersihan jasmani dan bekerja dalam lingkungan yang bersih.

*Pertama*, menjaga kebersihan badan dalam kehidupan manusia itu sangat penting terutama yang berkaitan dengan jasmani manusia itu sendiri. Dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* menjaga kebersihan itu dimulai dari diri sendiri. Terutama kebersihan badan dari kotoran-kotoran ketika sedang bermain, duduk, ataupun belajar. Karena dalam kotoran

terdapat bakteri ataupun virus yang membawa penyakit sehingga dapat masuk ke dalam tubuh manusia dan menyebabkan manusia menjadi rawan terkena penyakit.

Apabila penyakit itu adalah penyakit yang menular, maka akan sangat berbahaya bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Akibatnya manusia harus isolasi mandiri supaya penyakit tersebut tidak menyebar ke yang lainnya. Dalam masa penyembuhannya tentu tidak ada yang boleh menjenguk dan hanya bisa berusaha dengan minum obat-obatan dan berdoa kepada Allah Swt supaya cobaan besar yang ditimpakan pada dirinya segera berakhir. Hal ini apabila direlevansikan dengan kehidupan sekarang adalah seperti penyakit virus Covid-19.

Dalam Islam, hal yang berkaitan dengan menjaga kebersihan badan adalah thaharah, wudhu dan mandi. Itu adalah cara yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw dalam membersihkan badan dari kotoran-kotoran yang menempel di badan manusia dalam upaya mencegah virus maupun penyakit masuk ke dalam tubuh manusia.

*Kedua*, kebersihan pakaian. Pakaian merupakan penutup badan yang berfungsi untuk menutup dan melindungi badan dari pengaruh-pengaruh dari luar badan seperti udara dingin dan panas serta pengaruh lain yang ditimbulkan oleh cuaca. Mengingat tujuan pakaian seperti itu, pakaian menjadi sangat penting dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu manusia juga harus memperhatikan kebersihan pakaiannya dan menjaganya dari kotoran-kotoran. Dalam Islam, terdapat ayat yang memerintahkan agar menjaga kebersihan pakaian, yang artinya: dan pakaianmu bersihkanlah (QS. Al-Mudatsir: 4).

Dari ayat di atas, manusia diperintahkan untuk menjaga kebersihan pakaian dari kotoran. Pakaian harus bersih karena jika kotor akan menjadi tempat berkembangnya kuman. Kuman-kuman dapat menimbulkan penyakit. Sementara pakaian bersih akan membuat badan terasa nyaman dan segar. Hal ini sejalan dengan ungkapan dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* yaitu:

فَبَلِّغْهُمْ مِّنْ نَّبَأِ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَأَخْبِرْهُمْ بِآيَاتِنَا وَارْتَقِبْ يَوْمَ تَأْتِي السَّمَاءُ دُخَانًا مُّهِمًّا  
فَبَلِّغْهُمْ مِّنْ نَّبَأِ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَأَخْبِرْهُمْ بِآيَاتِنَا وَارْتَقِبْ يَوْمَ تَأْتِي السَّمَاءُ دُخَانًا مُّهِمًّا

*Wajib bagimu untuk memperhatikan kebersihan pakaian dan menjaganya dari kotoran dan debu-debu, bukan karena kelebihan dalam kebagusan, keelokan dan mahalnnya harga (Muhammad, 2017).*

Dari petikan kalimat Sayyid Muhammad di atas terdapat analisis bahwasannya manusia harus menjaga dengan baik masalah kebersihan pakaian dari berbagai najis maupun kotoran. Pakaian yang dipakai sehari-hari harus dicuci agar kotoran atau debu yang menempel hilang. Sehingga ketika manusia memakainya lagi akan terasa nyaman di badan. Kemudian

disebutkan juga bahwa kebersihan pakaian itu lebih dipentingkan dari pada kebagusan dan mahalnnya harga pakaian.

*Ketiga*, kebersihan rumah. Rumah adalah tempat tinggal manusia untuk berlindung dari berbagai pengaruh buruk baik itu kondisi cuaca maupun dari hewan-hewan buas. Rumah juga menjadi tempat istirahat manusia setelah manusia menjalankan aktifitas sehari-hari. Oleh karena itu manusia juga harus memperhatikan kebersihan rumahnya supaya bersih dan aman untuk ditempati.

Islam sangat memperhatikan kebersihan dan keindahan lingkungan, tempat tinggal sekitar dan lingkungan luas secara umum. Rasulullah melarang membuang kotoran atau mengotori lingkungan dengan membuang air kecil dan besar disembarang tempat, dan begitu pula membuang kotoran sejenisnya.

Dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* ditemukan ungkapan yang menunjukkan tentang kebersihan lingkungan yaitu:

يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نُوجِّهَ الْعِبَادَةَ إِلَى نِظَافَتِهَا وَنَقَاوَتِهَا بِمَا مَحْتَوَى عَلَيْهِ مِنَ الْأَنْجَرَةِ النَّاشِئَةِ مِنَ الْأَفْرَازَاتِ الْجِلْدِيَّةِ وَالتَّنَفُّسِ وَالتَّنَشُّارِ  
الرَّوَّاحِ الْكَرْبِيَّةِ مِنَ الْبَلَاءِ لِيُعِ وَالْأَتْرِيَّةِ الْمُحْتَوِيَّةِ عَلَى الْأَقْدَارِ الْبَرَّازِيَّةِ وَغَيْرِ ذَلِكَ مِمَّا يُوجِبُ فَسَادَ الْهَوَاءِ

*Wajib bagi kalian untuk benar-benar memperhatikan kebersihan rumah dari kotoran, debu, bau busuk, dan kepengapan udara agar terjaga dari timbulnya penyakit (Muhammad, 2017).*

Bagian di atas terdapat analisis bahwasanya manusia harus memperhatikan kebersihan rumah serta lingkungannya. Memperhatikan disini adalah menjaga kebersihan dari berbagai kotoran, debu yang menempel di lantai dan barang-barang. Dan juga menjaga kebersihan saluran air supaya tidak timbul bau yang busuk akibat saluran air yang macet karena kotor.

Dari beberapa uraian di atas, selaras dengan Wijaya & Asih, (2021) bahwa kebersihan baik badan, pakaian maupun tempat tinggal adalah upaya pencegahan terhadap timbulnya penyakit. Apabila badan, pakaian dan tempat tinggal serta lingkungan yang kotor akan dapat memudahkan timbulnya penyakit yang dapat menyebabkan orang menjadi sakit. Oleh karena itu, menjaga kebersihan ini harus dilaksanakan untuk mencegah timbulnya penyakit-penyakit.

## 5. Membiasakan untuk Berolahraga

Olahraga merupakan suatu cara untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar, sehat dan kuat. Hal ini juga dijelaskan juga dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* karya Sayyid Affandi Muhammad.

فَهِيَ الْوَاسِطَةُ الْعُظْمَى فِي مَعِيشَةِ الْجِسْمِ بِدُونِ سَقَمٍ وَلَا أَلَمٍ وَلَوْهَا لَصَارَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا نَحِيلاً أَصْفَرَالْوَنَ حَامِلِ الْعَقْلِ

*Olahraga untuk jasmani adalah sebagai perantara yang sangat besar untuk kesehatan tubuh. Seandainya tidak ada olahraga, manusia akan menjadi kurus, lemah fisik dan pikiran (Muhammad, 2017).*

Dari kutipan tersebut, terdapat analisis bahwa olahraga merupakan perantara yang sangat berpengaruh untuk kesehatan tubuh. Dan apabila seseorang tidak pernah berolahraga maka dapat menyebabkan manusia menjadi lemah fisiknya dan dapat juga menyebabkan lemah daya pikirannya. Untuk itu agar manusia bugar, sehat dan kuat fisik maupun pikirannya dapat diupayakan dengan cara membiasakan berolahraga secara rutin atau teratur.

Sebagaimana telah dikemukakan bahwa Allah sangat mencintai kepada umat muslim/mukmin yang kuat ketimbang yang lemah. Karena hal ini Islam menganjurkan kepada umatnya untuk membiasakan diri berolahraga. Dengan secara rutin berolahraga maka akan menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh kita (Mahmud, 2013).

Dalam Islam, olahraga ini sangat dianjurkan untuk dilakukan dan tidak diabaikan karena dalam olahraga terdapat manfaat untuk jasmani manusia. Seperti yang dijelaskan dalam kitab at-tahliyyah wa at-targhib sebagai berikut:

إِنَّ رِيضَةَ الْجِسْمِ لَهَا دَخْلٌ مُهِمٌّ فِي الصِّحَّةِ إِذْ أَمَّا تَقْوَى الْعَضَلَاتِ وَتَنْبِيهِ الْمَعِدَّةِ وَتَرْبِيدُ حَرَارَةِ الْبَدَنِ الطَّبِيعِيَّةِ وَتَرْجِعُ لِلْأَذْهَانِ مَا فَقَدَتْهُ مِنَ الْقُوَّةِ فِي الدُّرُسِ وَفَهْمِ الْمَسَائِلِ الْعِلْمِيَّةِ الصَّبْعَةِ فَضْلاً عَنْ تَقْوِيَتِهَا الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ وَتَسْهِيلِهَا

*Sesungguhnya olahraga itu sangat berguna untuk kesehatan badan, karena olahraga itu dapat menguatkan otot-otot dan menormalkan pencernaan, meningkatkan suhu badan secara alami, menyegarkan daya ingatan dalam belajar dan memahami masalah-masalah ilmiah yang sulit, di samping sangat baik untuk kelancaran peredaran darah dalam tubuh (Muhammad, 2017).*

Kutipan ungkapan di atas menunjukkan bahwa olahraga yang teratur dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Diantara manfaatnya adalah menguatkan otot-otot tubuh, melancarkan peredaran darah, menormalkan pencernaan dan suhu tubuh serta juga dapat menyegarkan daya ingatan dan pikiran.

Menurut Pane, (2015) keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak. Dan menurut Daniel Landers, seorang Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University, yang dikutip oleh Bessy Sitorus Pane bahwa ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membatu tubuh

membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energy yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan dan penyakit jantung.

Kemudian dalam olahraga juga terdapat macam-macamnya. Dan macam-macam olahraga yang dianjurkan dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* adalah berjalan kaki, berlari, berenang, memanah, pacuan kuda, permainan bola, pidato dengan suara keras, mendayung, gimnastik atau senam. Macam-macam olahraga tersebut dapat menggerakkan otot-otot tubuh sehingga otot-otot yang tegang dan kencang dapat kembali normal. Namun dalam kitab tersebut lebih menganjurkan seseorang untuk senam karena olahraga senam di samping dapat menguatkan anggota-anggota badan dan menyegarkan tubuh, juga tidak dikhawatirkan menimbulkan resiko yang kecil maupun resiko yang besar dan juga dapat dilakukan di dalam ruangan dalam waktu senggang.

## 6. Mengatur pola makan dan minum

Makan dan minum adalah suatu kebutuhan yang sangat diperlukan oleh manusia dalam menjalankan kehidupannya. Tujuan dari makan dan minum ini adalah untuk mengisi gizi pada tubuh dan mengganti energy yang sudah terpakai karena aktifitas manusia, di samping untuk menghilangkan rasa lapar. Sehingga makan dan minum ini sangat penting bagi tubuh manusia agar kuat untuk menjalankan aktifitasnya dalam beribadah dengan sempurna, bekerja, belajar dan sebagainya. Oleh sebab itu agar manusia terjaga kesehatan jasmaninya maka harus memperhatikan makanannya. Firman Allah dalam surat 'Abasa, 80: 24, yang artinya: Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Dari ayat tersebut, maka sudah jelas bahwa manusia harus memperhatikan mengenai makanannya. Meskipun tujuan makan dan minum itu untuk menguatkan badan dalam menjalankan aktifitas, bukan berarti manusia boleh makan sebanyak-banyaknya agar lebih kuat energinya. Sebaliknya, manusia harus bisa mengatur pola makannya dan makanan apa yang sebaiknya dimakan, tidak boleh sembarangan dan berlebihan. Karena apabila makan tidak dijaga akan mendatangkan bahaya dan mengakibatkan penyakit alat pencernaan.

Dalam kehidupan sehari-hari, jasmani manusia membutuhkan energy untuk beraktifitas sehingga manusia perlu untuk mengatur jadwal makannya. Karena apabila kebutuhan tersebut tidak dipenuhi maka dapat mengganggu jasmaninya. Dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* ditemukan ungkapan sebagai berikut:

يَلْزِمُكَ أَنْ تَتَنَاوَلَ الْأَطْعَمَةَ مَرَّةً وَاحِدَةً فِي كُلِّ خَمْسِ سَاعَاتٍ أَوْ سِتِّ لَيْلِيَّهِمُ الْهَضْمُ فَإِنْ كَانَتْ كَثِيرَةً الدَّسِمُ فَتَنَاوَلَهَا وَقْتُ الظُّهْرِ

*Engkau harus makan makanan sekali dalam setiap lima atau enam jam, agar pencernaan tetap normal. Apabila makanan yang engkau makan itu mengandung banyak lemak, maka makanlah pada waktu siang hari (Muhammad: 2017).*

Dari ungkapan di atas, dapat dipahami bahwa dalam makan dan minum itu terdapat aturannya. Aturan tersebut meliputi jadwal makan dan kandungan makanan. Seseorang makan sebaiknya setiap lima atau enam jam sekali. Jadi jarak antara makan ke makan yang berikutnya lima atau enam jam. Hal ini agar makanan dapat dicerna dengan baik dan normal. Kemudian, apabila kandungan makanan yang dimakan itu mengandung banyak lemak sebaiknya dimakan pada waktu siang hari.

Penjelasan ungkapan di atas selaras dengan Wijaya et al., (2020) dan Susilawati et al., (2013) bahwa frekuensi makan dalam sehari adalah makan tiga kali dan jadwal makan sehari-hari juga lebih teratur dan disiplin. Hal ini agar seseorang dapat terhindar dari sindrom dispepsia atau pencernaan yang buruk.

Selanjutnya dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* juga menekankan untuk tidak makan makanan melebihi kapasitas atau dalam kata lain makan secara berlebihan. Hal ini dikarenakan dapat mendatangkan kemadharatan seperti sakit perut dan alat pencernaan sulit memproses makanan secara sempurna. Sebagaimana Firman Allah dalam surat al-A'raf, 7: 31, yang artinya: Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Dalam mengatur pola makan juga harus memperhatikan makanan dan minuman yang halal dan baik bagi kesehatan. Seperti ungkapan yang terdapat dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* yaitu:

إِنَّ أَمَّ طُرُقِ الْإِسْرَافِ لَعِبُ الْقَمَارِ وَالْحَمَامِ وَاعْتِيَادُ مَجَالِسِ السَّمَاعِ وَالطَّرْبُ وَالْفَتَنُ فِيمَا يَذْهَبُ الْعَقْلُ وَيَضُرُّ بِالصِّحَّةِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الرُّوحِيَّةِ أَوْ يَضُرُّ بِالصِّحَّةِ كَشُرْبِ التَّبَعِغِ وَالتَّنَاقُ فِي الْمَأْكَلِ وَالْمَلَابِسِ وَالْمَشَارِبِ

*Jalan menuju pemborosan yang paling mencolok ialah permainan judi, adu merpati, kebiasaan mendatangi tempat-tempat hiburan malam, tempat-tempat pertunjukan atau tempat-tempat hiburan lain yang dapat merusak akal dan kesehatan, minuman keras atau minuman yang merusak kesehatan, seperti menghisap rokok, royal dalam makanan, pakaian dan minuman (Muhammad, 2017).*

Ungkapan tersebut didasarkan pada firman Allah dalam surat al-Maidah ayat 88 yang artinya: dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya. Dalam hal mengonsumsi makanan seseorang harus memperhatikan kehalalan dan baik untuk jasmaninya karena apa yang dikonsumsi tersebut akan mempengaruhi kesehatan jasmaninya. Makanan dan minuman yang tidak halal terlebih juga memabukkan dapat merusak akal dan jasmani manusia.

Tidak kalah penting dalam hal makan adalah adab makan. Adab makan yang ditemukan dalam kitab *at-tahliyyah wa at-targhib* adalah memakan makanan yang pantas untuk dimakan, mengecilkan suapan dan mengunyah sampai lembut. Kemudian selesai makan hendaknya untuk mencuci tangannya dan berdoa kepada Allah atas segala nikmat-Nya yang besar.

### **Implikasi dalam Pendidikan Islam**

Telah diketahui bahwa pendidikan jasmani meliputi beberapa aspek yaitu kesehatan, kebersihan, pengobatan, olahraga dan pola makan. Aspek-aspek tersebut mempunyai implikasi dalam pendidikan Islam. *Pertama*, dalam hal tujuan. Tujuan pendidikan Islam sebenarnya tidak lepas dari tujuan hidup manusia. Sebab tujuan pendidikan yang paling ideal seharusnya bermuara pada pembentukan manusia yang ideal. Sementara manusia yang ideal adalah manusia yang tujuan hidupnya telah selaras dengan tujuan penciptanya.

Pendidikan Islam harus mampu menyiapkan manusia muslim yang kuat jasmani dan rohaninya, berilmu pengetahuan tinggi, dimana iman dan takwanya menjadi pengendali dalam penerapan dan pengamalannya dalam kehidupan. Menurut Daulay, (2012) tujuan pendidikan Islam merujuk pada empat dimensi yang saling berkaitan. Empat dimensi tersebut adalah tujuan pendidikan jasmani, tujuan pendidikan rohani, tujuan pendidikan akal, dan tujuan pendidikan sosial.

Oleh karena itu, dalam menentukan sebuah tujuan pendidikan Islam, hendaknya untuk merujuk pada tujuan pendidikan jasmani manusia. Karena manusia tidak terlepas dari jasmaninya dalam kehidupan di dunia. Sehingga dengan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwasanya pendidikan jasmani yang selanjutnya sebagai tujuan pendidikan Islam adalah sebagai berikut menyiapkan manusia atau peserta didik menjadi manusia yang sehat jasmani, rohani dan akal (*insan al-kamil*).

Menurut Rokim, (2018) ketiga hal tersebut terkandung dalam jiwa raga manusia yang meliputi jasmani, rohani dan akal. Ketiganya agar dapat berkembang sebagaimana potensi manusia maka butuh dikembangkan dengan jalan pendidikan untuk mencapai taraf kesempurnaan hidup

sehingga menghasilkan manusia yang sempurna yaitu kuat rohaninya, cerdas akalinya dan sehat jasmaninya (*insan al-kamil*).

Hubungan jasmani, rohani dan akal manusia sangat signifikan dalam membangun kehidupan manusia yang seutuhnya. Jasmani menjadi sangat penting dalam pengembangan potensi yang ada dalam diri manusia, karena pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Artinya, pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan pengembangan fisik saja akan tetapi berhubungan dengan kesehatan rohani dan akal. Seperti halnya ungkapan bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Itulah bukti bahwa hal ketiganya sangat saling berkaitan.

Dengan adanya pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam diharapkan tercipta pendidikan yang sempurna. Sehingga melalui pendidikan jasmani diharapkan juga dapat menunjang peserta didik untuk mengembangkan potensi jasmaninya, sehingga antara jasmani dan rohaninya secara berkesinambungan dapat berkembang sesuai tujuan pendidikan yang ingin dicapai.

Untuk mendapatkan jasmani yang sehat tentu ada upaya-upaya yang harus dilakukan oleh seorang, yaitu melalui pendidikan jasmani. Seperti yang dijelaskan oleh Sayyid Muhammad bahwa jasmani manusia perlu dijaga dan dipenuhi dengan mengatur pola makan, menjaga kebersihan badan, pakaian, tempat tinggal dan perawatan dengan berolahraga teratur agar tubuhnya senantiasa cerdas dan berfungsi dengan baik.

Upaya-upaya tersebut dapat diimplementasikan dalam peraturan pendidikan Islam, kurikulum, maupun pada pendidik dan peserta didik. Sehingga dapat mencapai derajat insan al-kamil yaitu peserta didik jasmaninya kuat dan sehat, akalinya cerdas, serta ruhaninya yang berkualitas sehingga dapat mengimplementasikannya di kehidupan masyarakat.

*Kedua*, dalam kurikulum. Segala bentuk kegiatan, senantiasa bermuara pada sebuah tujuan. Sedangkan untuk mencapai sebuah tujuan tersebut, hendaklah menggunakan berbagai alat atau cara yang sesuai dengan tujuan tersebut. Untuk mencapai tujuan pendidikan Islam di atas, maka kurikulum disusun dan dirancang sesuai tujuan yang ingin dicapainya. Oleh karenanya kurikulum pendidikan Islam tidak hanya terfokus pada ilmu agama (ruhani) atau berorientasi pada akhirat saja. Akan tetapi hendaknya kurikulum pendidikan Islam juga harus mempertimbangkan pendidikan jasmani atau keduniaan sebagai bekal kepentingan manusia di dunia, guna menunjukkan eksistensinya sebagai khalifah Allah di muka bumi.

Sebenarnya pendidikan jasmani dalam pendidikan agama Islam saling berhubungan karena ada materi-materi pendidikan jasmani yang

ada dalam pendidikan agama Islam. Misalnya, materi dalam pendidikan agama Islam yang ditemukan dalam materi Fikih seperti *thaharah*, *wudhu*, dan *al-Ghuslu* (mandi) yang dalam hal ini termasuk pendidikan jasmani menjaga kebersihan badan. Hal tersebut karena dalam rukun dan sunnah wudhu terdapat materi kebersihan badan. Seperti kebersihan mulut, hidung, wajah, tangan, rambut, telinga dan kaki. Kebersihan dan kesucian ini menjadi syarat sahnya shalat sehingga dalam sehari-hari manusia wajib untuk menjaga kebersihan dan kesuciannya.

Menjaga kebersihan badan juga termasuk dalam materi PAI. Kebersihan badan menjadi materi akhlak yaitu akhlak pada diri sendiri. Kemudian menjaga kebersihan lingkungan dan tempat tinggal termasuk akhlak pada sesama manusia Pendidikan kebersihan termasuk juga ke dalam Aqidah karena kebersihan sebagaimana dari iman. Materi-materi pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ini sebaiknya juga diperhatikan dengan cara mengimplementasikannya dalam media pembelajaran seperti slogan-slogan tentang pentingnya menjaga kebersihan agar peserta didik senantiasa memperhatikan kebersihan badan, pakaian dan lingkungannya serta menghindari dari perbuatan yang dapat merusak keindahan dan mengotori lingkungan.

Kemudian dalam pendidikan agama Islam juga terdapat pembelajaran mengenai shalat. Shalat ini mempunyai hubungan dengan pendidikan jasmani. Sejalan dengan Suparman, (2015) dan Rofiqoh, (2020) gerakan-gerakan shalat adalah suatu pendidikan olahraga yang praktis karena dapat menggerakkan organ-organ tubuh sehingga menyebabkan tubuh menjadi sehat. Shalat ini dapat menjadi sarana dalam mendidik jasmani dengan gerakan-gerakan shalat yang dapat memperlancar peredaran darah sehingga manusia dapat menjadi sehat.

Dari hal tersebut tentunya pendidikan Islam juga harus menerapkan pendidikan olahraga dalam kurikulumnya. Karena dalam islam ibadah-ibadah yang melibatkan jasmani selain dari bentuk ibadah juga merupakan bentuk pendidikan jasmani yang sebaiknya diketahui oleh peserta didik. Oleh karena itu materi ibadah dalam pendidikan Islam dapat dijadikan sebagai upaya pendidikan Olahraga dalam Islam.

*Ketiga*, implikasinya terhadap pendidik. Seorang pendidik mempunyai tugas yang berat dan menyita waktu, untuk mendukung pekerjaan professional tersebut, seorang pendidik harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Seorang pendidik yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, akan dapat melakukan pekerjaan dengan efektif tanpa kelelahan yang berarti. Karena ketika pendidik dalam kondisi sakit, terlebih mempunyai penyakit menular maka akan dapat membahayakan peserta didik.

Kesehatan jasmani pendidik juga dapat mempengaruhi proses menyampaikan materi pembelajaran. Apabila pendidik kesehatannya terganggu maka dalam proses pembelajaran akan ikut terganggu. Oleh karena itu seorang pendidik harus sehat jasmani sebelum memberikan materi pembelajaran sehingga proses pembelajaran akan dapat maksimal.

Pendidik juga dapat menggunakan pendekatan Jasmani dengan gerak badan dalam proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, pendidik dapat menggunakan metode gerak dengan menggerakkan badan, tangan, ataupun kaki sebagai ice breaking supaya otot-otot yang tegang akibat terlalu lama duduk dapat kembali stabil sehingga aliran darah menjadi lancar. Metode atau strategi ini dapat membuat peserta didik tidak mengantuk dan bosan dan dapat menunjang proses pembelajaran PAI di kelas. Sehingga proses pembelajaran di kelas dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

*Keempat*, implikasinya terhadap peserta didik. Seorang peserta didik sebaiknya memperhatikan pola makannya dengan tidak mengonsumsi makanan yang diharamkan atau pun yang tidak baik untuk kesehatan jasmaninya. Peserta didik harus dapat memilah dan memilih makanan yang baik untuk kesehatannya dan menghindari makanan yang kurang baik untuk kesehatan sesuai materi yang diajarkan dalam PAI tentang makan dan minuman halal dan haram.

Kemudian, Peserta didik harus menjaga kebersihan pakaian, kelas dan lingkungannya. Kebersihan merupakan hal yang penting dalam pendidikan Islam. Seorang peserta didik harus memperhatikan kebersihan pakaiannya. Dalam hal ini adalah seragam sekolahnya. Dalam peraturan sekolah, setiap dua hari sekali peserta didik dalam berseragam harus ganti. Hal ini karena pakaian yang sudah dipakai selama dua hari itu termasuk sudah kotor karena menyerap keringat. Sehingga dapat mengakibatkan tidak nyaman dipakai dan juga dapat menimbulkan penyakit kulit. Kebersihan kelas maupun kebersihan lingkungan juga harus diperhatikan oleh seorang peserta didik, baik dengan cara membuang sampah pada tempatnya, melaksanakan piket kelas setiap hari ataupun kerja bakti dalam seminggu sekali untuk membersihkan lingkungan sekolah. Kebersihan tersebut dapat membuat suasana belajar menjadi nyaman sehingga proses belajar mengajar menjadi efektif.

*Kelima*, implikasinya terhadap lembaga pendidikan Islam. Dalam perkembangannya, kata lembaga tidak selamanya mengacu kepada pengertian sebuah bangunan atau organisasi yang bersifat formal, melainkan segala bentuk kegiatan yang di dalamnya mengandung nilai-nilai atau aturan yang dapat disebut lembaga (Hidayat, 2016). Sehingga dengan demikian, ketentuan atau peraturan yang mengatur peserta didik maupun pendidik dan seluruh warga yang ada dalam sebuah lembaga

pendidikan Islam merupakan perbuatan atau ketentuan yang membentuk sistem yang harus dipedomani.

Sementara itu sebuah kegiatan ataupun ketentuan dalam lembaga pendidikan Islam tentu harus sejalan dengan tujuan yang ingin dicapainya. Dan implikasi pendidikan Jasmani terhadap lembaga pendidikan Islam adalah peraturan pendidikan hendaknya memperhatikan waktu istirahat maupun pulang sesuai dengan waktu makan peserta didik. Hal ini dikarenakan peserta didik membutuhkan waktu untuk istirahat dan membutuhkan energy yang dapat diperoleh dari makanan maupun minuman. Waktu istirahat disesuaikan dengan waktu makan siang supaya peserta didik dapat makan siang sehingga proses pembelajaran selanjutnya akan lebih bersemangat kembali.

Memberikan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kesehatan manusia. Seperti ruang kelas harus didesain supaya sirkulasi udara dan cahaya dapat masuk sehingga tidak lembab. Hal ini baik untuk menunjang proses pembelajaran di dalam kelas agar suasana menjadi kondusif dan nyaman untuk kegiatan pembelajaran. Kemudian selanjutnya membuat program kantin sehat di lingkungan lembaga pendidikan Islam dengan upaya agar peserta didik agar mengonsumsi makanan yang baik dan halal bagi tubuhnya.

Konsep pendidikan jasmani dalam kajian kitab ulama-ulama besar seperti dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* menunjukkan bahwa Islam memberikan memperhatikan pendidikan jasmani disamping juga pendidikan rohani. Pendidikan Islam dijalankan dengan mengintegrasikan antara rohani, jasmani dan akal, maka hal ini akan menjadikan generasi muslim yang cerdas akalnya, baik akhlaknya dan sehat serta kuat fisiknya, sebagaimana tujuan pendidikan dalam undang-undang 1945 pasal 31 ayat 1 dan 3 serta tujuan pendidikan dalam undang-undang no 3 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional bahwa pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk 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.

Hasil kajian literatur tentang pendidikan jasmani ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam pendidikan Islam yang harus diperhatikan, sehingga membutuhkan pengkajian dari berbagai sumber Islam atau karya ulama Islam agar dapat diinternalisasikan dalam proses pendidikan Islam. Penelitian ini memperkaya kajian literatur kajian pendidikan jasmani yang telah dilakukan oleh Hasneli, (2019) tentang pendidikan jasmani dalam

prespektif al-Qur'an, Kamal, (2020) tentang pendidikan jasmani dalam prespektif hadith, Fitriah, (2016) tentang kajian al-qur'an dan hadiths tentang kesehatan jasmani dan ruhani, Lailaturrohmah, (2020) tentang pendidikan jasmani dan keterampilan menurut al-Qur'an dan hadiths, Mubarok, (2020) tentang pendidikan jasmani prespektif Sayyid Qutub, Karsana, (2003) tentang konsep pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam, Budiman & Suharto, (2021) tentang filsafat pendidikan Islam dalam prespektif pendidikan jasmani, dan Suprayitno & Mujahidin, (2020) yaitu tentang kurikulum pendidikan jasmani dalam kitab *tarbiyatul aulad*.

Penelitian ini memberikan kontribusi bahwa pendidikan jasmani ini sangat penting bagi kehidupan manusia terutama pada saat pandemi ini, edukasi mengenai pemeliharaan jasmani dibutuhkan oleh masyarakat. Pendidikan jasmani ini sebagai upaya pemeliharaan jasmani dan upaya untuk meningkatkan kesehatan jasmani manusia, sehingga dalam pendidikan Islam harus tetap memperhatikan kesehatan dan perkembangan jasmani peserta didik. Pendidikan jasmani tidak hanya pada pendidikan fisik saja namun juga dapat membantu menumbuhkan kematangan sikap mental sebagai pancaran akhlak al-karimah pada peserta didik. Kajian literatur pada pendidikan jasmani penting dilakukan untuk menjadi masukan dan pertimbangan pada pembuatan kurikulum, materi an proses pembelajaran.

## KESIMPULAN

Konsep pendidikan jasmani dalam kitab *at-tahliyyah wa at-targhib* mengandung tiga aspek yaitu kesehatan, kebersihan dan olahraga. Bentuk pendidikan jasmaninya antara lain mengikuti aturan kesehatan dalam berpakaian, menyesuaikan tempat tinggal dengan kesehatan, melakukan pengobatan penyakit, penjagaan terhadap kebersihan, membiasakan untuk berolahraga serta mengatur pola makan dan minum.

Implikasi pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam adalah dengan cara memperhatikan jasmani peserta didik disamping juga fokus terhadap pendidikan rohani. Pendidikan jasmani tersebut berimplikasi pada kurikulum, pendidik peserta didik serta peraturan sekolah. Sehingga pendidikan Islam dapat menyiapkan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani serta cerdas akalnya seperti dalam tujuan pendidikan Islam.

Kurikulum pendidikan Islam perlu adanya integrasi atau adanya keterpaduan antara pendidikan agama dengan pendidikan jasmani sehingga materi-materi mengenai kesehatan, kebersihan dan olahraga perlu untuk diajarkan kepada peserta didik. Selanjutnya implikasi pendidikan jasmani terhadap pendidik adalah pendidik harus sehat jasmani dan rohani, pendidik dapat menggunakan pendekatan jasmani dalam pembelajaran. Dan impikasi bagi peserta didik adalah peserta didik

agar memperhatikan pola makan dan kebersihan pakaian, kelas dan lingkungan.

Dalam lembaga pendidikan Islam juga perlu menerapkan aturan-aturan yang memperhatikan tentang kesehatan seperti waktu istirahat, tata ruang kelas yang tidak lembab, dan kantin sehat. Kemudian memperhatikan tentang kebersihan seperti mengatur jadwal kebersihan sekolah dan mengatur pakaian sekolah yang sesuai dengan kesehatan. Mengingat pentingnya pendidikan jasmani dalam kehidupan manusia terkhusus dalam pendidikan Islam, diperlukan kekayaan kajian literatur dari kitab-kitab klasik. Pentingnya pendidikan jasmani bagi kehidupan kita maka kurikulum dan proses pembelajaran perlu mengintegrasikan pendidikan jasmani. Penelitian ini terbatas pada penelitian literatur sehingga perlu diperluas penelitiannya dalam analisis konten materi Pendidikan Agama Islam atau materi lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., Hiola, F., & Kesehatan Masyarakat, J. (2020). Analisis Gejala Klinis dan Peningkatan Kekebalan Tubuh untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76.
- Badrudin, M. (2019). Upaya penyembuhan dalam Islam. *Al-Qalam Stit-Insida*, 1–20.
- Budiman, S., & Suharto, A. W. B. (2021). Filsafat Ilmu Pendidikan Islam Dalam Perspektif Pendidikan Jasmani. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2195>
- Daulay, H. P. (2012). *Pendidikan Islam dalam Mencerdaskan Bangsa*. PT Rineka Cipta.
- Fathna, M. (2016). *Pengaruh Pakaian Olah Raga Ketat dan Longgar terhadap Respons Fisiologis dan Keseimbangan Termal dalam Tubuh*.
- Fitriah, M. (2016). Kajian AL-Quran dan Hadist Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15(1). <https://doi.org/10.30631/tjd.v15i1.29>
- Hasneli. (2019). Pendidikan Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an. *TAJDID : Jurnal Ilmu Keislaman Dan Ushuluddin*, 16(1), 237–252. <https://doi.org/10.15548/tajdid.v16i1.96>
- Hidayat, R. (2016). *Ilmun Pendidikan Islam* (1st ed.). LPPPI.
- Kamal, H. (2020). Pendidikan Kesehatan Jasmani Perspektif Hadist. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 16(1). <https://doi.org/10.31000/rf.v16i1.2495>
- Karsana. (2017). Konsep Pendidikan Jasmani Dalam Pendidikan Islam. *Repository*. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/11993>

- Lailaturrohmah, A. (2020). Pendidikan Jasmani Dan Keterampilan Menurut Al Quran Dan Hadis. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1–8.
- Mahmud. (2013). *Pendidikan Agama Islam dalam Keluarga*. Akademia.
- Mubarok, D. (2020). Pendidikan Jasmani Perspektif Sayyid Qutub. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 02(1), 21–30.
- Muhammad, S. (2017). *Terjemah At-Tahliyyah Wa At-Tarhib* (A. Sunarto (ed.)). Al-Miftah.
- Musthafa, G. (1979). *Fisabil Mausū'ah falsafiyah Ibn Sina*. Daar wa maktabah al-hilal.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>
- Rokim, R. (2018). Sinergi Hubungan Pendidikan Akal, Hati Dan Jasmani Dalam Perspektif Hamka. *Jurnal Studi Islam: Pancawahana*, 13(2), 57–65.
- Simbolon, H., & Nasution, I. N. (2017). Desain Rumah Tinggal yang Ramah Lingkungan Untuk Iklim Tropis. *Educational Building Jurnal Pendidikan Teknik Bangunan Dan Sipil*, 3(1 JUNI), 46–59.
- Sudirjo, S., & Muhammad, N. A. (2018). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. <https://books.google.co.id/books>
- Suparman, D. (2015). Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis. *Fakultas Sains Dan Teknologi*, IX(2), 48–70.
- Suprayitno, S., & Mujahidin, E. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani: Studi Analisis Kitab Tarbiyatul Aulad Fil Islam. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 75. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v13i1.3055>
- Susilawati, ., Palar, S., & Waleleng, B. J. (2013). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Sindroma Dispepsia Fungsional pada Remaja di Madsrah Aliyah Negeri Model Manado. *E-CliniC*, 1(2). <https://doi.org/10.35790/ecl.1.2.2013.3273>
- Wijaya, I., Hamdani, N., Hubungan, H. S., Hidup, G., Makan, P., Kejadian, T., Dispepsia, S., Rumah, D., Bhayangkara, S., Makassar, K., Hamdani N, N., & Sari, H. (2020). *The Correlation between Lifestyle and Dietary Habits towards Dyspepsia Syndrome Cases in Bhayangkara Hospital Makassar*. 3.
- Wijaya, S., & Asih, A. Y. P. (2021). Studi Kebijakan Ponpes dalam Upaya Mewujudkan Pesantren Sehat di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2). <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v4i2.170>

Winarno, M. E. (2006). *Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang. Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.