

## BAB II LANDASAN TEORETIK

### A. Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Islam

#### 1. Pengertian Pendidikan Islam

Setiap manusia dilahirkan tanpa pengetahuan, oleh karenanya semua manusia membutuhkan pendidikan yang akan mengarahkan hidupnya. Manusia telah berusaha mendidik anaknya meskipun dengan cara yang sederhana. Anak adalah amanah dari Allah swt yang dititipkan kepada orang tuanya. Untuk itu, anak harus dijaga dan dipelihara dengan baik agar dapat tumbuh dan berkembang, baik secara jasmani maupun rohani. Setiap manusia diciptakan untuk menjadi hamba-Nya. Pendidikan Islam membawa manusia untuk menjadikan Islam sebagai pandangan hidup dan bertujuan untuk beribadah kepada Allah. Dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Az-Zariyat ayat 56 sebagai berikut:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (الذاريات \ ٥١ : ٥٦)

Artinya: “Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku” (Q.S. Az-Zariyat/ 51: 56) (RI, 2017: 523).

Sebagaimana dijelaskan dalam konsep perkembangan manusia dalam Islam bahwasanya setiap manusia itu dilahirkan secara fitrah yang kemudian orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, ataupun Majusi. Maka dari itu setiap anak membutuhkan pendidikan. Dipaparkan dalam Hadis Rasulullah saw sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدَانُ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ أَخْبَرَنَا يُونُسُ عَنْ الزُّهْرِيِّ أَخْبَرَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّ

دَانِهِ وَيُنصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ كَمَا تُنْتَجُ الْبَهِيمَةُ بِهَيْمَةٍ جَمْعَاءَ هَلْ  
 نُحْسِنُ فِيهَا مِنْ جَدْعَاءَ (رواه بخاري: ١٢٩٣)

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdan mengabarkan kepada kami (dengan berkata) ‘Abdullah memberitahukan kepada kami (yang berkata) Yunus menceritakan kepada kami (yang berasal) dari Al-Zuhri (yang menyatakan) Abu Salamah bin ‘Abd Al-Rahman memberitahukan kepadaku bahwa Abu Hurairah ra berkata: Rasulullah saw bersabda “setiap anak lahir (dalam keadaan) *fitriah* kedua orang tuanya (memiliki andil dalam) menjadikan anak beragama Yahudi, Nasrani, atau bahkan beragama Majusi, sebagaimana binatang ternak memperanakan seekor binatang (yang sempurna anggota tubuhnya). Apakah anda melihat anak binatang itu ada yang cacat (putus telinganya atau anggota tubuhnya yang lain)? (Al-Bukhari, 1987: 456).

Jamaris dalam Rusydi Ananda menjelaskan bahwa “Pendidikan adalah upaya yang disengaja untuk membimbing dan mengarahkan pertumbuhan anak menuju kedewasaan. Kedewasaan berarti memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara. Selanjutnya, bertanggung jawab terhadap segala risiko yang timbul dari pilihan yang telah diambil.” (Jamaris, 2013: 2). Menurut Basri dalam Rusydi Ananda menyatakan bahwa “Pendidikan adalah proses pembinaan dan bimbingan yang berlangsung secara berkelanjutan yang dilakukan seseorang kepada anak didik guna mencapai tujuan pendidikan. Ini bukan hanya tentang pemberian pengetahuan, tetapi juga pembentukan karakter, keterampilan, dan sikap yang akan membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Proses pendidikan tidak hanya terjadi di dalam kelas atau institusi formal, tetapi juga dalam setiap interaksi sehari-hari dan pengalaman hidup. Sebagai fondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, pendidikan

memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kepribadian, pemikiran kritis, dan kontribusi positif dalam masyarakat.” (Ananda & Amiruddin, 2017: 3).

Proses pendidikan adalah proses pendidik dengan sengaja dan penuh tanggung jawab memberikan pengaruhnya kepada anak didik, demi kebahagiaan anak didik. Proses ini terjadi dalam satu situasi yang menyangkut banyak sekali hal seperti pergaulan antara pendidik dan anak didik, tujuan yang akan dicapai, materi yang diberikan dalam proses, sarana yang dipakai, lingkungan yang menjadi ajang proses dan sebagainya (Suryabrata, 1995: 4).

Dari pengertian pendidikan di atas dapat dipahami bahwa pendidikan merupakan suatu aktivitas dan usaha manusia untuk meningkatkan kepribadian melalui jalan memotivasi, membina, membantu, dan membimbing potensi-potensi pribadinya yaitu rohani dan jasmaninya, sehingga mencapai kualitas diri yang lebih baik. Pendidikan juga membentuk watak dan mengembangkan kemampuan serta menanamkan keterampilan pada peserta didik melalui pengalaman yang mencakup keseluruhan hidup manusia dan mempersiapkan kualitas peserta didik yang dapat bersaing dan menghadapi tantangan di masa yang akan datang.

Pendidikan memiliki peran sentral dalam membangun dan memajukan peradaban. Kemajuan atau kemunduran suatu peradaban sangat dipengaruhi oleh sistem pendidikan yang diterapkan. Pendidikan tidak hanya berkontribusi dalam pembangunan fisik, tetapi juga memberikan kerangka, karakteristik, dan arah bagi peradaban itu sendiri. Berbedanya pola pendidikan akan menghasilkan model peradaban yang berbeda pula. Sebagai contoh, sistem pendidikan islami akan membentuk peradaban islami, begitu pula sebaliknya.

“Pendidikan Islam diawali dari mengenal Allah. Siswa mesti diperkenalkan bahwa segala yang ada ini berasal dari-Nya. Tidak ada makhluk yang dapat melepaskan ketergantungan dan keterlibatan dari-Nya termasuk manusia” (Yusuf, 2015: 2-3). “Pendidikan dalam perspektif Al-

Qur'an bersifat humanis. Perancangan, penyelenggaraan atau proses pendidikan dibangun atas prinsip kemanusiaan dalam artian tidak ada aspek kemanusiaan yang terabaikan. Potensi jiwanya dikembangkan dan jasmaninya dilatih" (Yusuf, 2015: 8). "Pendidikan dalam Islam adalah serangkaian langkah untuk memberdayakan manusia agar mencapai kedewasaan, baik secara intelektual, emosional, maupun moral, sehingga mereka dapat melaksanakan peran kemanusiaan mereka sebagai hamba Allah swt. Selain itu, pendidikan juga bertujuan untuk mempersiapkan manusia sebagai khalifah di bumi yang bertanggung jawab atas pemeliharaan alam semesta." (Asari, 2008: 39).

Menurut perspektif Al-Qur'an tauhid merupakan akar utama yang harus memberikan energi kepada pokok, dahan, dan daun kehidupan. Atau ia merupakan hulu yang harus menentukan gerak dan kualitas air sebuah sungai kehidupan. Semua aktivitas kehidupan mestilah berangkat dari tauhid tersebut, termasuk kegiatan dan penyelenggaraan pendidikan. Nilai tauhid mestinya tercermin dalam setiap komponen pendidikan seperti guru, murid, dan kurikulum. Maka semua aktivitas belajar dan interaksi antara guru dan murid tidak boleh bertentangan dengan nuansa tauhid (Yusuf, 2015: 2-3).

Menurut Abdul Majid "Pendidikan Agama Islam merupakan upaya untuk membimbing dan mengasuh anak didik sehingga setelah menyelesaikan proses pendidikannya, mereka mampu memahami, mengenal, menghayati, mempercayai, dan mengamalkan ajaran Islam, serta menjadikannya sebagai prinsip hidup yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis." (Majid, 2014: 11). Pendidikan Islam menyerukan agar berserah diri kepada Allah swt sebagaimana dipaparkan dalam surah Al-Baqarah ayat 131 sebagai berikut:

إِذْ قَالَ لَهُ رَبُّهُ أَسْلِمْ قَالَ أَسْلَمْتُ لِربِّ الْعَالَمِينَ (البقرة ٢ : ١٣١)

Artinya: “(Ingatlah) ketika Tuhan berfirman kepadanya (Ibrahim), “Berserahdirilah!” Dia menjawab, “Aku berserah diri kepada Tuhan seluruh alam” (Q.S. Al-Baqarah/ 2: 131) (RI, 2017: 20).

Pendidikan Islam membawa manusia untuk berserah diri kepada Allah swt sebagai penghambaan kepada pendidik yang utama. Setiap anak didik diharuskan untuk dididik dengan budi pekerti yang baik sesuai dengan aturan Allah swt. Dijelaskan dalam sabda Rasulullah saw sebagai berikut:

سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ يُحَدِّثُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ  
أَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا أَدَبَهُمْ (رواه ابن ماجه: ٣٦٧١)

Artinya: “Dari Anas ibn Malik bercerita tentang Rasulullah saw. yang bersabda: muliakanlah anak-anak kalian dan didiklah mereka dengan budi pekerti yang baik” (HR. Ibnu Majah: 3671) (Ibn Majah, t.t: 1211).

Hadis di atas menjelaskan bahwa Rasulullah saw menganjurkan bagi umatnya agar seorang anak didik dengan budi pekerti yang baik, dengan mendidik akhlak dalam membentuk perilaku dan karakter anak. Karna akhlak merupakan bagian penting dalam mengembangkan kualitas manusia yang islami dan merupakan salah satu pondasi yang dapat menumbuhkan dan meningkatkan kualitas pendidikan.

Ilmu Pendidikan Islam adalah kumpulan pengetahuan yang mengambil landasan dari Al-Qur'an dan As-Sunnah, digunakan sebagai dasar dalam proses pembelajaran dalam kehidupan. Ini merupakan paradigma pendidikan yang mengacu pada nilai-nilai ajaran Islam, dengan mengedepankan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai sumber utama dalam proses pendidikan. Ilmu pendidikan Islam mengajarkan kesadaran dalam keimanan manusia terhadap seluruh ilmu yang diciptakan Allah dan ketaatan terhadap Allah sebagai pemilik ilmu. Secara epistemologis, sumber ilmu adalah Allah (Basri, 2009: 14-17).

“Pendidikan Islam adalah serangkaian proses yang teratur, direncanakan, dan menyeluruh dalam usaha untuk mengkomunikasikan nilai-nilai kepada anak didik. Tujuannya adalah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh anak didik agar mereka mampu menjalankan peran mereka di dunia ini dengan baik, sesuai dengan nilai-nilai ilahi yang bersumber dari ajaran agama, yang mencakup semua dimensi kehidupan” (Nizar, 2001: 94). “Menurut Achmadi pendidikan Islam adalah semua upaya untuk menjaga dan mengembangkan kodrat manusia serta potensi yang dimiliki oleh individu menuju pencapaian kesempurnaan manusia (insan kamil) sesuai dengan nilai-nilai Islam.” (Achmadi, 2004: 28-29).

Dari paparan tentang pendidikan Islam di atas maka ditarik kesimpulan bahwa pendidikan Islam itu berawal dari mengenal Allah yang kemudian mengajarkan kesadaran dalam keimanan manusia terhadap seluruh ilmu yang ada. Perancangan, penyelenggaraan atau proses pendidikan dibangun atas prinsip kemanusiaan dengan penuh tanggung jawab. Dalam konteks pendidikan Islam, Al-Qur'an dan hadis menjadi sumber utama referensi untuk mengembangkan paradigma, konsep, prinsip, teori, dan teknik pendidikan. Pendidikan Islam dipandang sebagai suatu proses yang didasarkan pada nilai-nilai ajaran Islam yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadis. Hal ini menjadikan pendidikan Islam tidak sekadar sebagai proses pembelajaran, tetapi juga sebagai penyelami hakikat kehidupan manusia sebagai makhluk yang memiliki akal dan kemampuan berpikir. Tujuan utama pendidikan Islam adalah menjaga dan mengembangkan fitrah manusia serta potensi yang ada dalam dirinya, yang merupakan bagian tak terpisahkan dari usaha manusia sendiri dalam mencapai tujuan pendidikan Islam. Dengan demikian, pendidikan Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk individu yang berakhlak mulia, berpikiran kritis, dan berkepribadian islami.

## 2. Sistem Pendidikan Islam

“Menurut Samsul Rizal dalam bukunya bahwa sistem adalah gabungan dari berbagai komponen yang bekerja secara terpisah namun saling berhubungan satu sama lain, sehingga membentuk suatu kesatuan yang utuh

dalam mencapai tujuan yang diinginkan” (Rizal, 2021: 3). “Menurut Arifin, pendidikan Islam adalah proses pendidikan yang melibatkan tujuan pendidikan, peserta didik, kurikulum, metode, fasilitas, dan aspek-aspek kehidupan lainnya yang diperlukan oleh individu (anak didik) dengan berdasarkan pada prinsip-prinsip ajaran Islam” (Arifin, 1991: 11).

Komponen-komponen yang berada di dalam sistem pendidikan sangat beragam, Noeng Muhadjir mensistematisasi komponen tersebut dalam tiga kategori, yaitu:

- a. Bertolak dari lima unsur dasar pendidikan, meliputi yang memberi, menerima, tujuan, cara/jalan, dan konteks positif.
- b. Bertolak dari empat komponen pokok pendidikan, meliputi kurikulum, subjek didik, personifikasi, dan konteks belajar mengajar.
- c. Bertolak dari tiga fungsi pendidikan, meliputi pendidikan kreatifitas, pendidikan moralitas dan pendidikan produktifitas (Rizal, 2021: 4).

Selanjutnya Samsul Rizal membagi pula sistem pendidikan tersebut atas empat unsur, yaitu:

- a. Kegiatan pendidikan yang meliputi: pendidikan diri sendiri, pendidikan oleh lingkungan, pendidikan oleh seseorang terhadap orang lain.
- b. Binaan pendidikan, mencakup: jasmani, akal, dan *qalbu*.
- c. Tempat pendidikan, mencakup: rumah tangga, sekolah, dan masyarakat.
- d. Komponen pendidikan, mencakup: dasar, tujuan pendidikan, peserta didik, materi, metode, dan evaluasi (Rizal, 2021: 4).

“Sistem pendidikan Islam adalah keseluruhan dari fitrah manusia yang terdiri dari berbagai elemen seperti tujuan, peserta didik, kurikulum, metode, fasilitas, dan prasarana. Semua bagian tersebut saling terkait dan berfungsi dalam konteks lingkungan sekitarnya, termasuk keluarga, masyarakat, dan lembaga pendidikan seperti madrasah. Tujuan utama dari sistem ini adalah

mengubah masukan pendidikan menjadi hasil yang diharapkan, sesuai dengan tanggung jawab manusia sebagai khalifah di dunia ini” (Asari, 2008: 27).

Pendidikan Islam adalah proses yang terencana dan sistematis untuk mengembangkan potensi anak didik sesuai dengan ajaran Islam. Dengan akar yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis Rasulullah saw., sistem ini bertujuan untuk membina dan mengembangkan individu agar siap menghadapi kehidupan yang lebih baik. Dalam penyusunannya, sistem pendidikan Islam harus mempertimbangkan kondisi lingkungan anak didik, baik pada masa kini maupun di masa depan. Fokus utamanya adalah pada isu-isu kemanusiaan, dengan manusia sebagai sasaran utamanya, untuk menciptakan individu yang bertanggung jawab, berakhlak mulia, dan memberi kontribusi positif dalam masyarakat.

### 3. Tujuan Pendidikan Islam

“Menurut Al-Ghazali tujuan utama pendidikan Islam adalah mendekatkan diri kepada Allah swt. Artinya, pendidikan Islam tidak hanya bertujuan untuk memperoleh kedudukan, kekayaan, atau keagungan dunia semata, tetapi lebih pada peningkatan spiritualitas dan keberkahan hidup dalam bingkai ajaran Islam. Pendidikan Islam mengajarkan nilai-nilai kesederhanaan, kerendahan hati, dan keikhlasan dalam berbuat baik kepada sesama serta dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, tujuan pendidikan Islam lebih pada pembentukan karakter yang taat kepada ajaran agama, bertanggung jawab, dan memiliki kepekaan sosial yang tinggi, dibanding sekadar pencapaian dunia semata” (Al-Abrasyi, 1975: 239).

“Sajjad Husain dan Ashraf menyatakan bahwa penyembahan kepada Allah swt dalam pendidikan Islam tidak hanya terbatas pada pelaksanaan ritual fisik, tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupan individu seperti iman, pikiran, perasaan, dan pekerjaan. Pendidikan Islam mendorong individu untuk menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran Islam dalam semua hal. Ini mencakup memiliki keyakinan yang kokoh kepada Allah swt, memahami ajaran-Nya secara mendalam, mengalami hubungan spiritual yang dalam, memiliki kontrol diri, menunjukkan kepedulian terhadap sesama, dan

mengimplementasikan nilai-nilai moral dalam setiap aspek kehidupan. Dengan demikian, penyembahan kepada Allah dalam konteks pendidikan Islam merupakan bukti dari keseluruhan komitmen individu untuk hidup sesuai dengan kehendak-Nya” (Ashhraf, 1986: 62).

Tujuan pendidikan Islam telah diuraikan dalam Konferensi Pendidikan Islam sedunia pertama di Mekah pada tahun 1977. Pada konferensi tersebut, dihasilkan rumusan bahwa tujuan pendidikan adalah mencapai pertumbuhan yang seimbang dan membentuk kepribadian yang menyeluruh, mencakup aspek spiritual, intelektual, imajinatif, fisik, ilmiah, dan bahasa, baik secara individu maupun kolektif. Tujuan akhir dari pendidikan muslim adalah menunjukkan ketaatan kepada Allah swt. Untuk mewujudkan pendidikan yang sesuai dengan tujuan tersebut, negara-negara muslim harus mengimplementasikan syari'ah Allah dan membentuk tatanan kehidupan berdasarkan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam (Ashraf, 1993: 105-114).

“Tujuan pendidikan Islam adalah untuk membentuk individu Muslim yang saleh, yang memiliki karakteristik yaitu, memiliki keyakinan yang teguh, berakhlak mulia, memiliki pengetahuan yang luas, memiliki semangat berusaha, menjaga kesehatan tubuh, menjalankan ibadah dengan benar, memiliki tekad yang kuat, menghargai waktu, memberikan manfaat bagi orang lain, melaksanakan segala amal dengan teratur.” (Hawa, 1980: 32). Menurut Abdul Majid tujuan pendidikan Islam adalah mengembangkan dan memperkuat iman melalui penyampaian, pembentukan, pemahaman, dan pengalaman peserta didik terhadap agama Islam, sehingga mereka menjadi individu muslim yang terus berkembang dalam iman, takwa, identitas nasional, dan kewarganegaraan, serta memiliki kemampuan untuk melanjutkan pendidikan ke tahap yang lebih tinggi (Majid, 2014: 16).

Terdapat beberapa tingkatan dalam tujuan pendidikan Islam yang dipaparkan sebagai berikut:

- a. Tujuan tertinggi/ terakhir

Tujuan ini bersifat absolut, tidak berubah, dan berlaku untuk semua orang, karena sesuai dengan prinsip-prinsip ilahi yang mencakup kebenaran mutlak dan universal. Dalam konteks tujuan pendidikan Islam, tujuan akhir ini secara esensial sesuai dengan tujuan hidup manusia dan perannya sebagai makhluk ciptaan Allah swt, yaitu:

- 1) Menjadi hamba Allah swt. Tujuan ini sejalan dengan tujuan hidup dan penciptaan manusia.
- 2) Mengantarkan subjek didik menjadi *khalifah fi al-Ardh*, yang mampu memakmurkan bumi dan melestarikannya dan lebih jauh lagi mewujudkan rahmat bagi alam sekitarnya.
- 3) Untuk memperoleh kesejahteraan, kebahagiaan hidup di dunia sampai akhirat, baik individu maupun masyarakat.

b. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam konteks pendidikan Islam lebih mengarah pada hal-hal yang empiris dan realistik. Tujuan ini berfungsi sebagai panduan yang dapat diukur dalam mencapai perubahan sikap, perilaku, dan kepribadian peserta didik. Sifatnya umum karena berlaku bagi siapa pun tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu, dan melibatkan seluruh aspek individu peserta didik. Mencapai kesadaran diri yang utuh merupakan tujuan umum pendidikan Islam, dan proses pencapaiannya melalui berbagai lingkungan atau lembaga pendidikan, baik itu pendidikan dalam keluarga, sekolah, atau masyarakat, baik secara formal, non-formal, maupun informal.

c. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam pendidikan Islam mengacu pada penjabaran atau implementasi tujuan akhir dan tujuan umum. Sifatnya relatif, sehingga bisa diubah atau disesuaikan sesuai dengan tuntutan dan kebutuhan tertentu, selama tetap sesuai dengan

kerangka tujuan akhir dan umum tersebut. Pengkhususan tujuan tersebut dapat didasarkan pada:

- 1) Kultur dan cita-cita suatu bangsa
- 2) Minat, bakat, dan kesanggupan subyek didik
- 3) Tuntunan situasi dan kondisi pada kurun waktu tertentu.

d. Tujuan Sementara

Tujuan sementara dalam konteks pendidikan merujuk pada tujuan yang akan tercapai setelah peserta didik mengalami sejumlah pengalaman tertentu yang disusun dalam kurikulum pendidikan formal. Sementara itu, tujuan operasional, yang merupakan tujuan pembelajaran yang didefinisikan secara spesifik, menjadi jembatan antara tujuan umum dan khusus. Dalam konteks ini, tujuan operasional dapat dianggap sebagai tujuan sementara dengan karakteristik yang sedikit berbeda (Rizal, 2021: 42-45).

Tujuan akhir pendidikan Islam dapat dipahami dari firman Allah swt sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ  
(ال عمران/ ٣ : ١٠٢)

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa kepada-Nya dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan muslim” (Q.S. Ali Imran/ 3: 102) (RI, 2017: 63).

Hadis Rasulullah saw menjelaskan sebagai berikut:

عَنْ أَبِي زُرْعَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَارِزًا يَوْمًا لِلنَّاسِ فَأَتَاهُ جِبْرِيلُ فَقَالَ مَا الْإِيمَانُ قَالَ الْإِيمَانُ أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَبِلِقَائِهِ وَرُسُلِهِ وَتُؤْمِنَ بِالْبَعْثِ. (رواه بخاري)

Artinya: Dari Abi Zur'ah dari Abu Hurairah ra. katanya ketika Rasulullah saw berkumpul dengan para sahabat dia didatangi Jibril dan menanyakan apakah iman itu? jawabnya iman itu adalah meyakini adanya Allah, malaikatnya, kitabnya, hari pertemuan dengan-Nya, Rasul-Nya dan meyakini adanya hari berbangkit (HR. Bukhari: 48) (Al-Hafidz, 1998: 143).

Dari hadis yang disampaikan, kesimpulan utama adalah pendidikan iman menjadi prioritas utama. Hal ini disebabkan karena dengan memiliki keimanan yang kuat, individu cenderung memiliki sikap mental yang positif dan kokoh dalam menghadapi kehidupan. Hadis ini, yang merupakan ajaran Rasulullah saw bersama Malaikat Jibril, menjadi landasan penting dalam menetapkan tujuan pendidikan Islam. Tujuan tersebut terfokus pada pembinaan dan penguatan iman kepada Allah swt, malaikat, Al-Qur'an sebagai kitab suci, hari kiamat, rasul-rasul, serta keyakinan terhadap takdir atau qada dan qadar. Dengan memprioritaskan pengembangan iman dalam pendidikan, diharapkan individu dapat memiliki pondasi spiritual yang kokoh, yang pada gilirannya akan membentuk karakter yang baik dan sikap mental yang positif dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan.

Maka dari itu pendidikan Islam memiliki fokus pada pembentukan individu muslim untuk melakukan amal saleh, yang meliputi pengembangan kecerdasan intelektual hingga mencapai kedewasaan dan keahlian dalam aspek agama dan sosial. Tujuan utamanya adalah meningkatkan iman, pemahaman, penghayatan, dan praktik agama Islam, sehingga individu tersebut menjadi pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Allah swt. Selain itu, pendidikan Islam juga menekankan pentingnya berakhlak mulia dalam kehidupan personal, sosial, berbangsa, dan bernegara. Dalam kondisi iman yang kuat, seseorang akan menunjukkan kualitas perilaku, amal yang baik, dan interaksi sosial yang baik pula. Iman memberikan kedamaian dalam hati dan tindakan, karena individu yang beriman merasa dipandu dan diberkahi

oleh Allah swt, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan ketenangan dan keberhasilan.

#### 4. Kurikulum Pendidikan Islam

“Dalam pendidikan Islam, kurikulum disusun dengan tujuan untuk mencapai tujuan pendidikan Islam, yang disesuaikan dengan tahap perkembangan peserta didik dan kecocokannya dengan lingkungan, serta memperhatikan kebutuhan pembangunan individu muslim secara menyeluruh. Selain itu, kurikulum juga mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi” (Asari, 2008: 52). “Kurikulum pendidikan Islam bertujuan untuk mengarahkan pembentukan individu melalui pendidikan iman, moral, fisik, intelektual, psikologis, sosial, dan juga aspek seksual” (Ulwan, t.t.). “Kurikulum menjadi elemen kunci dalam proses pembelajaran di lembaga pendidikan Islam, di mana segala materi yang perlu diketahui, dipahami, dirasakan, dan dialami oleh peserta didik haruslah termuat di dalamnya. Semua materi yang diajarkan kepada anak didik juga harus dijelaskan dan diatur secara terinci dalam kurikulum” (Arifin, 2020: 85).

Pada perspektif Ali Jumbulati tentang kurikulum pendidikan Islam dipaparkan bahwa isi kurikulum pendidikan Islam bervariasi sesuai dengan perkembangan agama Islam yang berbeda-beda di berbagai lingkungan dan negara, karena kondisi yang berbeda tersebut. Meskipun umat muslim sepakat bahwa Al-Qur'an menjadi sumber utama pengetahuan agama dan ilmu pengetahuan umum, namun penggunaan Al-Qur'an sebagai panduan tetap menjadi konsisten di negara-negara Arab yang berpenduduk mayoritas muslim, serta dijadikan sebagai sumber studi di berbagai aspek lainnya (Al-Jumbulati, 1994: 58).

Kurikulum pendidikan Islam tidak hanya mencakup penjelasan tentang sejumlah materi yang harus dipelajari, tetapi juga mencakup berbagai kegiatan pendidikan yang dianggap penting karena berdampak pada perkembangan anak didik dalam mencapai tujuan pendidikan Islam. Oleh karena itu, cakupan kurikulum sangatlah luas dan bervariasi tergantung pada

cara pelaksanaannya, sehingga sesuai dengan harapan yang diinginkan. Pelaku pendidikan yang paling berpengaruh dalam menerapkan kurikulum adalah guru atau pendidik. Pendidik dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengembangkan kurikulum semaksimal mungkin sehingga tercapai harapan dan tujuan dari kurikulum itu sendiri dan menjadikan pendidikan lebih bermakna.

#### 5. Nilai-nilai Pendidikan Islam

Kata nilai sering dijumpai dalam setiap komunikasi dan pemahaman di lingkungan pendidikan seperti nilai etika, nilai kehidupan, dan sebagainya. Namun tak sedikit yang masih abu-abu dalam memahami apa arti dari nilai itu sendiri. Dipahami dari kamus besar bahasa Indonesia nilai berarti harga, ukuran, angka yang mewakili prestasi, sifat-sifat yang penting berguna bagi manusia dalam menjalani hidupnya. (Nasional, 2003). Nilai adalah suatu konsep yang berada dalam pikiran manusia yang sifatnya tersembunyi, tidak berada dalam dunia yang empiris. Nilai berhubungan dengan pandangan seseorang tentang baik dan buruk, indah dan tidak indah, layak dan tidak layak, adil dan tidak adil, begitupun hal-hal yang lain. Pendidikan nilai pada dasarnya merupakan proses penanaman nilai kepada peserta didik dengan harapan akan membentuk perilaku peserta didik sesuai dengan pandangan yang dianggapnya baik dan tidak bertentangan dengan norma-norma yang berlaku (Sanjaya, 2011: 274-275).

Dalam pendidikan Islam yang menjadi dasar nilai dan acuan hidup manusia adalah Al-Qur'an dan hadis, kedua hal tersebut menjadi acuan pokok dalam ajaran Islam, segala hal harus dilandaskan pada keduanya termasuk dalam melaksanakan pendidikan. Dalam pendidikan Islam banyak nilai yang mendukung dalam pelaksanaan pendidikan. Nilai tersebut menjadi dasar dalam pengembangan pendidikan yang memberikan *output* terhadap pendidikan sesuai dengan yang diharapkan. Nilai-nilai dalam pendidikan Islam akan menjadi panduan bagi setiap pendidik untuk menanamkan karakter yang diharapkan dalam pendidikan Islam. "Terdapat tiga nilai pokok dari pendidikan Islam yang harus diinternalisasikan kepada peserta didik,

yaitu nilai *i'tiqodiyah*, nilai *khuluqiyah* dan nilai *amaliyah*” (Mujib & Mudzakir, 2006: 36).

a. Nilai *I'tiqodiyah*

Nilai *i'tiqodiyah* biasa di sebut dengan akidah. Nilai *i'tiqodiyah* merupakan nilai yang berkaitan dengan pendidikan keimanan sebagaimana yang terdapat dalam rukun iman yaitu iman kepada Allah, Malaikat, Rasul, hari akhir dan takdir yang bertujuan untuk menata kepercayaan seseorang (Daradjat, 2000: 20).

b. Nilai *Khuluqiyah*

Nilai *khuluqiyah* merupakan ajaran tentang hal baik dan hal buruk, yang berhubungan dengan tingkah laku dan perbuatan manusia. Nilai ini biasa disebut dengan akhlak atau moral. Akhlak berhubungan erat dengan etika yang bertujuan untuk membersihkan diri dari perilaku yang tercela dan menghiasi diri dengan perilaku terpuji (Arifin, 1991: 57).

c. Nilai *Amaliyah*

Nilai *amaliyah* berkaitan dengan tingkah laku manusia sehari-hari. Nilai ini mencakup pendidikan ibadah dan muamalah. Dalam pendidikan ibadah sebagaimana yang tercantum pada rukun Islam yaitu syahadat, shalat, puasa, zakat, dan haji.

Nilai-nilai pendidikan Islam mencakup berbagai aspek yang mengandung unsur positif yang berguna bagi manusia, seperti aturan dan norma dalam pendidikan Islam. Nilai-nilai pendidikan Islam sebagaimana yang telah dipaparkan di atas meliputi nilai akidah, akhlak, dan ibadah. Dipahami bahwa nilai-nilai yang ditanamkan ialah keimanan, moral, peribadatan, jujur, amanah, ikhlas, dan banyak hal lainnya yang berkaitan dengan nilai-nilai tersebut di atas.

Untuk membentuk karakter siswa sebagaimana yang diharapkan dalam tujuan pendidikan Islam, tidak dapat langsung pada penerapan nilai-nilai pendidikan Islam namun harus terlebih dahulu dilakukan penanaman nilai-nilai pendidikan Islam, sehingga nilai-nilai yang telah ditanamkan pada

peserta didik dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Antara internalisasi nilai-nilai dan implementasi nilai-nilai menjadi satu kesatuan yang dibutuhkan dalam membentuk tingkah laku sehingga nilai-nilai tersebut menjadi acuan kehidupan bagi setiap peserta didik yang sesuai dengan identitasnya sebagai muslim.

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* “internalisasi diartikan sebagai penghayatan, pendalaman, penguasaan secara mendalam yang berlangsung melalui binaan, bimbingan, dan sebagainya” (Nasional, 2003). “Teknik pembinaan agama yang dilakukan melalui internalisasi adalah pembinaan yang mendalam dan menghayati nilai-nilai religius (agama) yang dipadukan dengan nilai-nilai pendidikan secara utuh yang sarannya menyatu dalam kepribadian peserta didik” (Chaplin, 1993: 256).

Terdapat tiga tahapan dalam proses internalisasi yang dikaitkan dengan pembinaan peserta didik yaitu:

- a. Tahap transformasi nilai, tahap ini merupakan proses yang dilakukan oleh pendidik dalam menginformasikan nilai-nilai yang baik dan kurang baik.
- b. Tahap transaksi nilai, suatu tahap pendidikan nilai dengan melakukan komunikasi dua arah atau interaksi antara pendidik dan peserta didik yang bersifat interaksi timbal balik.
- c. Tahap transinternalisasi, tahap ini jauh lebih mendalam dari tahap transaksi, pada tahap ini bukan hanya dilakukan dengan cara komunikasi verbal tapi juga sikap mental dan kepribadian. Pada tahap ini komunikasi kepribadian berperan secara aktif (Muhaimin, 2001: 153).

Ketiga tahapan tersebut dapat dijadikan acuan bagi setiap pendidik dalam menginternalisasikan nilai-nilai pendidikan Islam, yaitu dengan menginformasikan nilai-nilai pendidikan Islam seperti akidah, akhlak, dan ibadah, kemudian melakukan komunikasi dua arah, sampai pada tahap transinternalisasi nilai-nilai pendidikan Islam. Pendidik memiliki peran yang cukup penting dalam melakukan ketiga tahapan tersebut sehingga dengan

terlaksananya ketiga tahapan tersebut maka internalisasi pendidikan Islam pada peserta didik dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan.

Internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam tidak bisa dilaksanakan secara langsung pada peserta didik, nilai-nilai pendidikan Islam membutuhkan adanya tahapan agar nilai-nilai yang di internalisasikan benar-benar tertanam dalam diri setiap peserta didik dan agar tidak mudah hilang dari dalam diri peserta didik, internalisasi nilai tersebut harus dilaksanakan secara seksama sehingga melekat dalam diri peserta didik dan agar pelaksanaan internalisasi yang dilaksanakan menjadi penanaman nilai yang bermakna. Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristiknya sendiri. Memaksakan internalisasi nilai-nilai tertentu tanpa mempertimbangkan tahap perkembangan individu bisa menghasilkan ketidaksesuaian, yang mungkin tidak relevan atau sulit dimengerti oleh peserta didik. Penanaman nilai-nilai yang dipaksakan tanpa memperhatikan aspek emosional peserta didik juga dapat mengakibatkan ketidakpuasan dan kejenuhan. Proses internalisasi yang memperhatikan dan membangun hubungan emosional yang positif akan lebih berhasil.

## **B. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani dan kesehatan di kalangan sekolah biasa disebut dengan pendidikan olahraga. Dalam bahasa Indonesia, “olahraga terdiri dari dua suku kata yaitu “olah” dan “raga”, “olah” berarti mengerjakan, mengusahakan sesuatu hal supaya menjadi lain atau menjadi lebih sempurna. Sedangkan “raga” adalah badan, fisik, atau tubuh manusia” (Nasional, 1996: 624-625). “Dilihat dari arti kata tersebut maka olahraga merupakan gerak badan yang menguatkan tubuh” (Nasional, 1996: 719).

Olahraga dilihat dari sudut pandang kesehatan merupakan sesuatu yang menyehatkan. Menurut ilmu kesehatan, sistem aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh manusia bertujuan untuk mencapai kebugaran fisik dan mental, yang dikenal sebagai olahraga” (Su’dan, 1978: 57). “Aktivitas olahraga ini melibatkan gerakan yang sehat untuk otot tubuh, membantu pembakaran lemak, serta mengatur sistem pernapasan. Ini disarankan oleh ilmu kesehatan

terutama dalam upaya pencegahan penyakit seperti asma, penyakit paru-paru, kolesterol berlebih, masalah jantung, dan sejenisnya” (Giriwijoyo, 1991: 57).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang memiliki peran penting dalam mengembangkan perilaku peserta didik, terutama dalam aspek psikomotorik. Ini adalah upaya sadar dan terencana untuk melatih tubuh peserta didik agar mereka tumbuh dan berkembang secara optimal. Pendidikan jasmani dianggap sebagai mata pelajaran yang harus diikuti oleh semua peserta didik, yang memberikan dasar pengetahuan dan keterampilan dalam bidang olahraga dan kesehatan. Selain itu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi diri mereka, sehingga mereka bisa mencapai prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pendidikan olahraga wajib diberikan kepada anak sedini mungkin (Marimba, 1996: 19).

Dipahami bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, terencana dan terarah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, serta mengembangkan sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani dan kesehatan juga berfungsi untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. pendidikan jasmani dan kesehatan atau sering disebut olahraga merupakan segala aktivitas gerak yang dilakukan oleh tubuh dan memiliki manfaat dalam kesehatan. Manusia membutuhkan pendidikan olahraga untuk menyeimbangkan kebutuhan tubuh, sehingga olahraga menjadikan manusia bukan hanya terlihat memiliki tubuh yang bagus dan sehat. Manusia membutuhkan gerak untuk dapat melatih otot tubuh manusia. Dalam lingkungan sekolah pendidikan jasmani dan kesehatan atau olahraga menjadi salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh seluruh peserta didik di setiap jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani di lingkungan sekolah

dibutuhkan untuk melatih aspek psikomotorik siswa, sehingga dapat memenuhi ketiga aspek pendidikan pada peserta didik yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa.

Dalam perspektif Islam olahraga menjadi persiapan dalam menghadapi musuh. Al-Qur'an menyerukan untuk mempersiapkan kekuatan dan pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh, sehingga hal ini mendorong setiap mukmin untuk berolahraga. Hal ini dipaparkan dalam surah Al-Anfal ayat 60 sebagai berikut:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ (الانفال | ٨ : ٦٠)

Artinya: Persiapkanlah untuk (menghadapi) mereka apa yang kamu mampu, berupa kekuatan (yang kamu miliki) dan pasukan berkuda. Dengannya (persiapan itu) kamu membuat gentar musuh Allah, musuh kamu, dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, (tetapi) Allah mengetahuinya. Apa pun yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas secara penuh kepadamu, sedangkan kamu tidak akan dizalimi (Q.S. Al-Anfal/ 8: 60) (RI, 2017: 184).

Olahraga menjadi hal yang penting dengan banyak manfaat, Sehingga dalam Islam juga dianjurkan untuk berolahraga sebab Allah lebih menyukai orang mukmin yang kuat dari pada mukmin yang lemah, dijelaskan dalam hadis Rasulullah saw sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا

تَعْجَزُ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ : لَوْ أَتَى فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا ،  
وَلَكِنْ قُلْ : قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya: Diriwayatkan dari Abu Hurairah R.A.: Rasulullah saw. Bersabda: "Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah 'Azza wa jalla dari pada mukmin yang lemah. Dan bagi masing-masing orang mukmin ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah kamu untuk mendapatkan sesuatu yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah serta jangan putus asa. Dan jika kamu mendapatkan suatu cobaan, janganlah berkata, "seandainya kukerjakan, tentu begini dan begini. Akan tetapi katakanlah, begitulah Allah melakukan apa yang dikehendaki-Nya, sebab kata-kata 'seandainya' adalah membuka perbuatan (godaan) setan (HR. Muslim).

## 2. Karakteristik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menurut H.J.S Husdarta dalam buku Sejarah dan Filsafat Olahraga, yang dikutip oleh Mohammad Hasan yaitu, perkembangan dunia olahraga semakin berkembang pesat seiring dengan keberagaman fitur yang dimiliki oleh setiap cabang olahraga. Pertumbuhan berbagai jenis olahraga ini dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, budaya, politik, ekonomi, geografis, dan lainnya. Walaupun demikian, ada beberapa karakteristik utama yang tetap melekat pada aktivitas yang disebut olahraga. Berikut ini merupakan karakter atau ciri suatu kegiatan dapat dikatakan sebagai olahraga:

### a. Kegiatan Fisik

Ciri utama dari kegiatan olahraga adalah orientasi fisik. Orientasi fisik ini mencakup aspek motorik, daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan keterampilan yang merupakan bagian internal dari aktivitas olahraga. Oleh karena itu, setiap kegiatan olahraga selalu melibatkan kehadiran fisik yang nyata, di mana individu secara sadar

melakukan gerakan dan menggunakan alat-alat yang konkret. Dalam setiap bentuk permainan olahraga yang sejati, aktivitasnya menekankan gerakan, sehingga unsur jasmaniah menjadi sangat dominan (Husdarta, 2010: 137).

b. Permainan

Menurut Dini Rosdiani dalam buku *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*, yang dikutip oleh Mohammad Hasan yaitu: permainan adalah suatu kegiatan yang dilakukan sesuai dengan aturan tertentu yang biasa disebut sebagai aturan permainan. Untuk membedakannya dengan pekerjaan, perhatian diberikan pada makna atau tujuan dari kegiatan tersebut. Dalam pekerjaan, tujuan utamanya adalah menghasilkan sesuatu, sebagai hasil dari kegiatan yang dilakukan. Namun, dalam permainan, yang dicari adalah kepuasan yang diperoleh dari menjalankan kegiatan itu sendiri. (Rosdiani, 2012: 78). Menurut peneliti hal ini menjadi ciri utama dan paling hakiki dari kegiatan olahraga.

c. Realitas Olahraga

Perilaku dalam olahraga tidak hanya dianggap sebagai sesuatu yang dibuat-buat, imajinatif, atau sekadar ilusi. Sebaliknya, olahraga dianggap sebagai aktivitas yang nyata dan *real*. Ketika seseorang terlibat dalam olahraga, mereka tidak hanya mengikuti peran yang telah ditetapkan, tetapi mereka berpartisipasi dalam permainan yang sebenarnya, bersama dengan pemain lainnya, dalam konteks yang sesungguhnya. (Husdarta, 2010: 138). Dalam olahraga, seseorang diharapkan untuk berjuang dengan sepenuh hati. Ini disebabkan adanya tantangan yang harus dihadapi dan ditaklukkan. Seorang atlet akan merasa puas ketika berhasil melampaui kemampuan lawannya dalam permainan, karena dalam olahraga selalu ada tantangan yang harus diatasi dengan pencapaian yang lebih baik dari lawan.

d. Prinsip Prestasi (Kompetisi)

Menurut H.J.S Husdarta dalam buku Sejarah dan Filsafat Olahraga, yang dikutip oleh Mohammad Hasan yaitu, olahraga tidak selalu terkait dengan tujuan eksternal seperti permainan pada umumnya. Dalam setiap gerakannya, olahraga memiliki elemen dramatis. Oleh karena itu, penting untuk mempertahankan "unsur ketegangan" sebagai keseimbangan antara rutinitas yang membosankan dan tuntutan yang berlebihan. Ini merupakan elemen krusial dari karakteristik dunia olahraga (Husdarta, 2010: 139). Artinya untuk membedakan olahraga dari permainan umumnya, terdapat satu tujuan tertentu yang ditekankan dengan paling tinggi, yaitu pencapaian prestasi yang melampaui pencapaian orang lain, sebagai pengakuan bahwa kegiatan olahraga memiliki perbedaan dengan permainan yang lebih bergantung pada faktor keberuntungan dan kurang rasional. Pencapaian prestasi ini melibatkan tantangan, risiko, frustrasi, dan kemungkinan kegagalan. Dengan demikian, prinsip prestasi ini tercermin dalam aspek fisik olahraga, sesuai dengan sifat nyata dan jasmaniahnya.

e. Dimensi Sosial

Menurut H.J.S Husdarta dalam buku Sejarah dan Filsafat Olahraga, yang dikutip oleh Mohammad Hasan yaitu, olahraga tidak dapat dilakukan secara individual. Hal ini karena dalam olahraga terdapat prinsip permainan dan prestasi, yang menyiratkan bahwa selalu ada pihak lain yang menjadi lawan yang harus ditandingi baik dalam permainan maupun dalam pencapaian prestasi. Bahkan dalam olahraga yang bersifat individu seperti angkat besi, terdapat kompetisi dengan lawan untuk meraih prestasi yang lebih baik. Dengan demikian, olahraga sering kali melibatkan interaksi sosial yang dapat membentuk kelompok sosial. Prinsip dimensi sosial ini juga terkait dengan sikap *fairplay* atau sportivitas yang menjadi ciri khas dari olahraga (Husdarta, 2010: 140).

f. Sportif atau Kesatria.

Sikap sportif merupakan dasar perilaku yang sesuai dalam bersikap terhadap lawan saat berolahraga. Ini mengimplikasikan pandangan bahwa lawan adalah rekan yang penting dalam mempersembahkan pertandingan olahraga yang berkualitas. Tanpa adanya lawan sebagai rekan, olahraga tidak akan bisa terjadi. Dalam pandangan sportif, lawan bukanlah musuh yang harus dikalahkan, melainkan rekan yang perlu dihormati dan dihargai agar terjalin interaksi sosial yang positif dan terbentuklah kelompok yang solid. (Rosdiani, 2012: 80).

Berikut adalah karakteristik utama pendidikan jasmani dan kesehatan (PJK):

- a. Fokus pada Aktivitas Fisik: Pendidikan jasmani menekankan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian integral dari kurikulum. Karakteristiknya ialah program PJK mencakup berbagai aktivitas fisik seperti olahraga, permainan, latihan kebugaran, dan keterampilan motorik yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa (Caspersen, 1985: 126-131).
- b. Pengembangan Keterampilan Motorik: Mengajarkan keterampilan dasar dan kompleks yang diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik. Karakteristiknya ialah pembelajaran keterampilan motorik meliputi koordinasi, keseimbangan, kecepatan, ketangkasan, kekuatan, dan fleksibilitas (Gallahue, 2006).
- c. Peningkatan Kebugaran Fisik: Mendorong peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan terstruktur. Karakteristiknya ialah fokus pada komponen kebugaran seperti daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Pangrazi, 2019).
- d. Pendidikan Kesehatan: Mengintegrasikan pengetahuan tentang kesehatan dan gaya hidup sehat. Karakteristiknya ialah topik

meliputi nutrisi, pencegahan penyakit, kesehatan mental dan emosional, keselamatan, dan kesejahteraan umum.

- e. Pengembangan Sosial dan Emosional: Menyediakan lingkungan yang mendukung pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Karakteristiknya ialah aktivitas fisik kelompok dan permainan tim membantu siswa belajar tentang kerja sama, komunikasi, kepemimpinan, dan manajemen konflik.
- f. Pembelajaran Berbasis Pengalaman: Pembelajaran melalui pengalaman langsung dan partisipasi aktif. Karakteristiknya ialah melibatkan pendekatan praktis di mana siswa belajar dengan melakukan, yang meningkatkan pemahaman dan penerapan keterampilan yang dipelajari.
- g. Pendekatan Holistik terhadap Kesehatan: Memperhatikan kesehatan secara menyeluruh yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial. Karakteristiknya ialah program PJK mengajarkan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik, nutrisi, istirahat, dan kesehatan mental.
- h. Inklusi dan Partisipasi: Memastikan semua siswa dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik tanpa diskriminasi. Karakteristiknya ialah menyediakan adaptasi dan modifikasi aktivitas agar sesuai dengan berbagai kemampuan fisik dan kondisi kesehatan siswa.
- i. Evaluasi dan Asesmen Berkelanjutan: Melakukan evaluasi berkelanjutan terhadap kemajuan siswa. Karakteristiknya ialah penggunaan berbagai metode asesmen untuk mengukur keterampilan motorik, kebugaran fisik, pengetahuan kesehatan, dan partisipasi siswa.
- j. Peningkatan Kualitas Hidup: Bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup siswa melalui gaya hidup aktif dan sehat. Karakteristiknya ialah menanamkan kebiasaan sehat yang dapat

diterapkan sepanjang hidup, seperti aktivitas fisik yang teratur, pola makan seimbang, dan manajemen stress (Taras, 2005: 214-218).

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan berperan penting dalam pengembangan individu yang sehat, seimbang, dan berkualitas. Program yang dirancang dengan baik dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan dan kesejahteraan siswa.

### 3. Jenis-jenis Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, definisi olahraga dapat sangat bervariasi sesuai dengan perspektif yang digunakan dan karakteristik yang dijelaskan. Berbagai pendapat dari para ahli mencoba menggambarkan ciri khas olahraga dari berbagai sudut pandang yang berbeda, berikut ini akan dipaparkan klasifikasi olahraga ditinjau dari tujuannya digolongkan sebagai berikut:

#### a. Olahraga Pendidikan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga pendidikan didefinisikan sebagai kegiatan jasmani dan olahraga yang diatur sebagai bagian integral dari proses pendidikan yang berkesinambungan, bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran fisik. Kegiatan olahraga pendidikan ini dapat dilaksanakan dalam kerangka pendidikan formal maupun non-formal, melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler. Dimulai sejak usia dini, olahraga pendidikan dijalankan di setiap tingkat pendidikan formal, menjadikannya sebagai bagian esensial dari proses pendidikan untuk membentuk karakter siswa. Ini sering dikaitkan dengan aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani, termasuk berbagai cabang olahraga yang menjadi medium pendidikan (Rosdiani, 2012: 80).

#### b. Olahraga Rekreasi

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga rekreasi didefinisikan sebagai kegiatan olahraga yang dijalankan oleh masyarakat sebagai hobi atau kesenangan, serta berkembang sesuai dengan kecenderungan dan nilai-nilai budaya lokal untuk tujuan kesehatan, kebugaran, dan kesenangan. Ini merupakan bagian dari proses pemulihan kesehatan dan kebugaran, dan dapat diikuti oleh siapa pun, baik secara individu maupun melalui kelompok, lembaga pendidikan, perkumpulan, atau organisasi olahraga (Indonesia, 2005). Menurut penulis, jenis olahraga ini umumnya dilakukan oleh individu yang sibuk dan memiliki sedikit waktu luang. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga jenis ini dilakukan sebagai sarana untuk melepaskan diri dari kesibukan sehari-hari yang membutuhkan banyak energi. Menurut penulis, jenis olahraga ini lebih sesuai dengan konsep sejati dari olahraga.

c. Olahraga Prestasi

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi tertinggi. Ini dilakukan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet serta meningkatkan martabat bangsa. Olahraga prestasi terbuka bagi setiap individu yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Proses pembinaan dan pengembangan atlet dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga (Indonesia, 2005).

d. Olahraga Rehabilitasi (Kesehatan)

Olahraga rehabilitasi atau olahraga kesehatan adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan. Biasanya dikelola oleh tim medis dan ditujukan untuk kelompok tertentu. Fokusnya adalah memulihkan kesehatan pasien dari penyakit tertentu, seperti penyakit jantung koroner, asma, cedera, dan penyakit lainnya yang direkomendasikan oleh dokter. Kegiatan ini umumnya dilakukan di pusat rehabilitasi atau di rumah sakit (Husdarta, 2010: 149).

#### 4. Manfaat Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menurut Ginanjar Atmasubrata dalam buku *Serba Tahu Dunia Olahraga* yang dikutip oleh Mohammad Hasan yaitu, pada dasarnya, olahraga melibatkan aktivitas fisik yang memiliki dampak positif terhadap kesehatan, seperti yang dijelaskan oleh Giriwijoyo. Namun, jika olahraga dilakukan dengan cara yang salah atau berlebihan, dapat menyebabkan dampak negatif pada tubuh. Misalnya, cedera karena teknik yang tidak benar, kelelahan berlebihan, atau stres fisik yang berlebihan. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk melakukan olahraga dengan tepat dan sesuai dengan kemampuan serta mengikuti pedoman yang benar untuk mencegah dampak negatif dan memaksimalkan manfaat kesehatan yang diperoleh dari aktivitas fisik tersebut” (Giriwijoyo, 1991: 80). Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan olahraga secara teratur dapat menunjang kehidupan manusia sehari-hari. Berbagai manfaat olahraga bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari diklasifikasikan sebagai berikut:

##### a. Manfaat Kegiatan Olahraga Terhadap Jasmani antara lain:

###### 1) Meningkatkan Kesehatan

Olahraga memiliki peran penting dalam mengurangi risiko berbagai penyakit terkait obesitas. Obesitas telah terbukti meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes, terutama pada usia yang lebih muda. Ini karena obesitas dapat memengaruhi berbagai fungsi tubuh dan meningkatkan tekanan darah, kadar gula darah,

serta kolesterol dalam tubuh. Selain itu, obesitas juga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh seseorang, membuatnya lebih rentan terhadap infeksi. Selain itu, risiko kanker juga lebih tinggi pada individu yang mengalami obesitas. Melalui olahraga, seseorang dapat mengontrol berat badan, meningkatkan metabolisme, mengurangi lemak tubuh, serta meningkatkan kesehatan jantung dan sistem peredaran darah, sehingga secara signifikan mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit yang terkait dengan obesitas.

## 2) Meningkatkan Kinerja Seksual

Menurut Mohammad Hasan dalam tesisnya, banyak orang merasa rendah diri karena kehidupan seks yang buruk. Olahraga dapat meningkatkan stamina seksual dan kinerja seksual karena aktivitas fisik secara umum dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki mood, dan meningkatkan tingkat energi. Hal ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan dalam hubungan seksual.

## 3) Memperbaiki Penampilan

Olahraga dapat meningkatkan penampilan fisik dan meningkatkan citra tubuh seseorang. Melalui olahraga, seseorang dapat meningkatkan daya tarik mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri mereka.

## 4) Meningkatkan Suhu Tubuh

Olahraga merangsang pelepasan pirogen oleh sel darah putih, protein yang meningkatkan suhu tubuh. Sensasi hangat ini telah terbukti meningkatkan kadar endorfin dalam darah dan memengaruhi sirkuit di otak yang mengatur suasana hati. Seperti berendam di air hangat, olahraga juga memiliki efek menenangkan yang serupa.

## b. Manfaat Kegiatan Olahraga terhadap Rohani antara lain:

### 1) Mencegah Pikiran Negatif

Menurut Keith Johnsgard, Ph.D., penulis buku "Conquering Depression and Anxiety Through Exercise", yang dikutip dalam surat kabar harian Kompas pada 11 April 2012, berolahraga dapat membantu mengalihkan pikiran-pikiran yang merusak dan meningkatkan penguasaan diri, yang keduanya penting untuk mencegah perilaku buruk. Salah satu cara untuk mendapatkan manfaat ini adalah dengan memilih jenis olahraga yang menjadi favorit di masa kecil.

2) Memicu Anti-Depresan Alami

Olahraga, seperti kegiatan bersenang-senang, merangsang tubuh untuk memproduksi neurotransmitter serotonin, yang mempengaruhi suasana hati. Selain itu, olahraga juga meningkatkan kadar dopamin dan norepinefrin, yang keduanya terkait dengan perasaan bahagia. Selain itu, olahraga meningkatkan masuknya triptofan ke otak, suatu asam amino yang meningkatkan produksi serotonin.

3) Merasa Bahagia

Saat berolahraga, tubuh menghasilkan zat kimia yang disebut endorfin, yang mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati secara psikologis. Ini dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri seseorang.

4) Meningkatkan Perhatian dan Konsentrasi

Melalui olahraga, juga terjadi peningkatan dalam perhatian dan konsentrasi, memungkinkan seseorang untuk lebih fokus pada tugas-tugas mereka. Hal ini dapat menghasilkan peningkatan kualitas kerja dan perasaan yang lebih baik terhadap pekerjaan.

c. Manfaat Kegiatan Olahraga Terhadap Sosial antara lain:

1) Membantu Bersosialisasi

Melalui berbagai kegiatan olahraga seperti berpartisipasi di *gym*, berjalan di taman, mengikuti kelas yoga, atau tari,

seseorang memiliki kesempatan untuk bertemu dan berinteraksi dengan orang lain, membentuk hubungan sosial yang dapat meningkatkan kepercayaan diri.

## 2) Menjadi Kompetitif

Berolahraga bisa memicu dorongan untuk menguji batas diri sendiri atau bersaing dengan orang lain. Ini merupakan bagian penting dari esensi olahraga yang melibatkan permainan, latihan fisik, dan kompetisi. Melalui tantangan ini, seseorang dapat merasa terpacu, dan jika berhasil dalam kompetisi, dapat merasa memuncak.

## 3) Meningkatkan Saling Pengertian dan Hubungan emosional

Menurut Mohammad Hasan dalam tesisnya, berolahraga membantu seseorang dalam mengembangkan watak sosial, baik melalui olahraga yang dilakukan secara individu maupun dalam kelompok. Dengan memiliki komunitas olahraga, seseorang dapat belajar tentang perbedaan, persaingan, persahabatan, kemenangan, dan kekalahan, serta memperoleh pengalaman dalam menanggapi berbagai situasi yang terjadi pada dirinya.

- d. Manfaat kegiatan olahraga bagi kecerdasan, olahraga selain melatih otot juga melatih otak, dalam olahraga para siswa dilatih untuk cepat merespon gerak dan sebagainya sehingga akan melatih otak untuk lebih cepat memahami sesuatu.

## 5. Tujuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak dan pelaksanaannya tergantung pada tujuan yang ingin dicapai oleh pelakunya. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, tujuan olahraga dibagi menjadi empat yaitu:

- a. Olahraga prestasi (olahraga kompetitif) yang menekankan pada pencapaian prestasi, kemenangan atau keunggulan dalam perlombaan atau pertandingan.

- b. Olahraga pendidikan yang menekankan pada pencapaian tujuan pendidikan.
- c. Olahraga profesional yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat material
- d. Olahraga kesehatan untuk pencapaian derajat sehat yang lebih baik.

Berdasarkan jenis dan tujuan olahraga, seseorang melakukan olahraga memiliki tujuan seperti untuk mendapatkan prestasi, kesehatan, penampilan, kebahagiaan, pendidikan dan olahraga juga dapat menjadi lapangan pekerjaan dengan membuka suatu pelatihan dan merekrut murid dalam latihan olahraga sehingga menjadi suatu *club* olahraga yang fokus pada pencapaian prestasi dan keahlian.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk mengembangkan individu secara holistik melalui aktivitas fisik, pengetahuan kesehatan, dan sikap positif terhadap kesehatan dan kebugaran. Berikut adalah beberapa tujuan utama pendidikan jasmani dan kesehatan:

- a. Pengembangan Fisik: Meningkatkan kemampuan motorik dasar, keterampilan gerak, serta kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan fleksibilitas (Bailey, R. 2009: 1-27).
- b. Pengembangan Mental dan Emosional: Meningkatkan kesehatan mental dan emosional melalui aktivitas fisik yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan *mood*, dan meningkatkan rasa percaya diri.
- c. Pengetahuan Kesehatan: Membekali siswa dengan pengetahuan tentang kesehatan tubuh, nutrisi, pentingnya kebersihan, dan cara menjaga kesehatan secara keseluruhan.
- d. Sosialisasi dan Kerja Sama: Mengembangkan kemampuan sosial melalui aktivitas kelompok yang memerlukan kerjasama, komunikasi, dan keterampilan berinteraksi dengan orang lain.

- e. Pengembangan Karakter: Membangun sikap positif seperti sportivitas, disiplin, kerja keras, tanggung jawab, dan kepemimpinan.
- f. Gaya Hidup Sehat: Membiasakan pola hidup sehat dan aktif yang berkelanjutan, sehingga siswa memahami pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.
- g. Pencegahan Penyakit: Mengurangi risiko penyakit melalui peningkatan kebugaran fisik dan pemahaman tentang cara menjaga kesehatan (Pangrazi, R. P., & Beighle, 2019).

Dengan mencapai tujuan-tujuan ini, pendidikan jasmani dan kesehatan berusaha membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial, serta siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan sikap yang positif dan sehat.

### C. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan sebelumnya peneliti mendapatkan data bahwa ada beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

1. Penelitian dilakukan oleh Perisi Nopel (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau 2020) yang berjudul “Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al-Qur’an”. Hasil penelitian ini menginformasikan bahwa a) pendidikan jasmani juga dijelaskan dalam Al-Qur’an seperti menjaga kebersihan QS. Al-Maidah ayat 6, An-Nisa ayat 43, Al-Baqarah ayat 222. b) Mengatur pola makan Al-A’raf: 31, Al-Qashshas: 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.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti tentang pendidikan jasmani, perbedaannya adalah pada penelitian ini meneliti tentang relevansi pendidikan jasmani

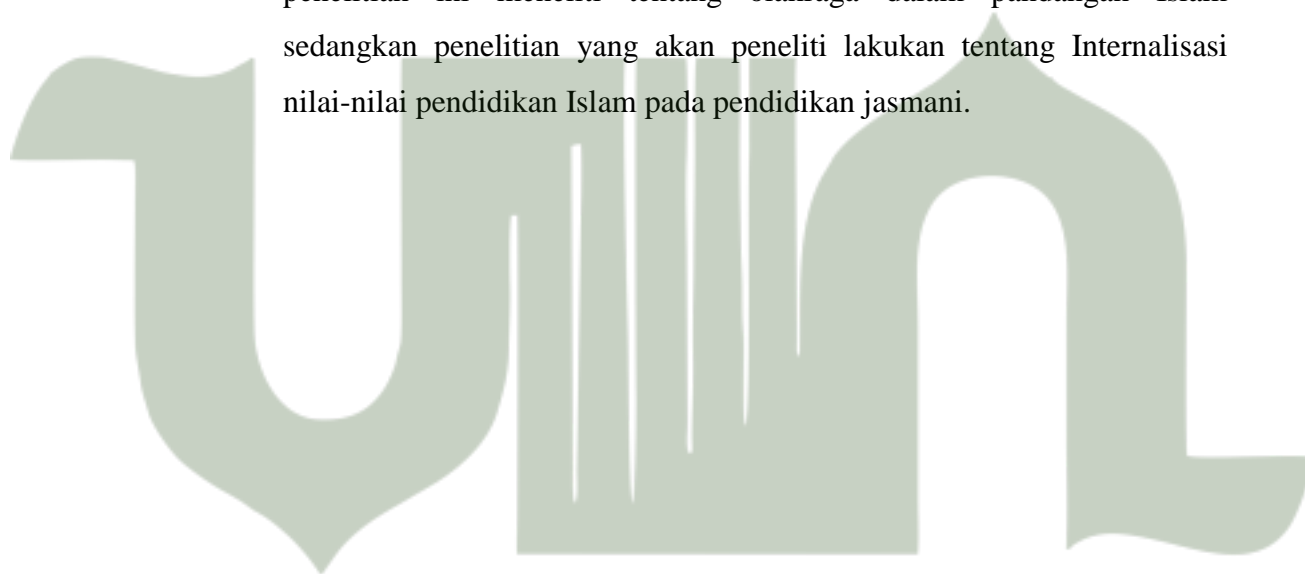
dalam perspektif Al-Qur'an sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan meneliti tentang Internalisasi dari nilai-nilai pendidikan Islam pada pendidikan jasmani.

2. Penelitian dilakukan oleh Karsana (Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga 2003) yang berjudul "Konsep Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Islam". Hasil penelitian menyimpulkan bahwa konsep jasmani merupakan kerangka konseptual yang berisi ide, gambaran, pengertian, serta pemikiran tentang jasmani manusia. Pendidikan jasmani merupakan sebuah konstruksi aktivitas jasmani yang terarah, sistematis dan sistemik untuk mencapai tujuan pendidikan. pendidikan jasmani pada dasarnya bertujuan untuk memperkuat tubuh agar memperoleh kesehatan, dengan kesehatan itulah ibadah dapat dilaksanakan dengan *khusyu'* dan baik bila dibandingkan dengan kondisi sakit. Pendidikan jasmani dalam Islam menempatkan posisi bagian hak manusia, sebab pendidikan jasmani merupakan suatu simbiosisme dengan pendidikan moral (akhlak) dan spiritual (emosi). Pendidikan moral dan spiritual tidak akan menemukan puncaknya bila tidak didukung dengan pendidikan jasmani. Sebab pendidikan jasmani merupakan sarana yang kuat dalam mempengaruhi tingkah laku, etika, moral, serta amal shalih yang diwujudkan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti tentang pendidikan jasmani, perbedaannya adalah pada penelitian ini meneliti tentang konsep pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam sedangkan yang akan diteliti oleh peneliti tentang internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam pada pendidikan jasmani.

3. Penelitian dilakukan oleh Salahuddin dan Rusdin (STKIP Taman Siswa Bima 2020) yang berjudul "Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam". Hasil penelitian menyimpulkan bahwa para ulama mempunyai pandangan yang sama tentang hukum olahraga menurut ajaran Islam bahwa hukum olahraga adalah *sunnah* atau dianjurkan melakukannya

selama pelaksanaannya menurut ajaran Islam. Tetapi apabila dalam pelaksanaannya bertentangan dengan syariat Islam seperti memakai pakaian yang membuka aurat dan menimbulkan nafsu seksual serta menimbulkan perbuatan maksiat maka hukumnya adalah haram. Tidak ada pertentangan antara olahraga dan agama malah sebaliknya saling mengisi dan mendukung pada masing-masing aktivitas yang berbeda. Kontroversi yang terjadi bukanlah persoalan nilai dan manfaatnya secara prinsip melainkan pada media yang dipakai oleh para pelaku olahraga sendiri seperti berbusana dan tujuan individu dalam melakukan olahraga. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama meneliti pendidikan jasmani atau olahraga. Perbedaannya adalah penelitian ini meneliti tentang olahraga dalam pandangan Islam sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan tentang Internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam pada pendidikan jasmani.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN