

Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an

Sri Aqilah Maulida¹, Asnil Aidah Ritonga²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: sriaqilah0301212107@uinsu.ac.id¹, asnilaidah@uinsu.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an serta mengungkap landasan normatifnya berdasarkan penafsiran para mufassir. Kajian ini penting dilakukan untuk menunjukkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari ajaran Islam yang berorientasi pada pembentukan manusia yang sehat, seimbang, dan produktif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi pustaka. Pendekatan yang diterapkan adalah metode tafsir tahlili, yaitu menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an secara rinci dan sistematis berdasarkan urutan mushaf dengan merujuk pada penafsiran para mufassir. Ayat-ayat yang dikaji meliputi QS. Al-Baqarah ayat 247, QS. Yunus ayat 67, dan QS. Al-Baqarah ayat 168, dengan sumber utama Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Maraghi, dan Tafsir Al-Qurthubi. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian serius terhadap aspek jasmani manusia, yang tercermin dalam penekanan pada kekuatan fisik sebagai penunjang tanggung jawab, keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, serta pentingnya konsumsi makanan yang halal dan baik. Ketiga mufassir sepakat bahwa kesehatan dan kekuatan jasmani merupakan sarana penting dalam menunjang kualitas intelektual, moral, dan spiritual manusia. Dengan demikian, pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya berorientasi pada kebugaran fisik, tetapi juga berfungsi sebagai fondasi bagi pembentukan manusia yang paripurna.

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

Physical Education in the Quran

Abstract

This research aims to examine the concept of physical education from the perspective of the Quran and to uncover its normative basis based on the interpretations of commentators. This study is important to conduct to demonstrate that physical education is an integral part of Islamic teachings, which are oriented toward forming healthy, balanced, and productive human beings. The research method used is qualitative research with a literature study type. The approach used is the analytical interpretation method, which involves interpreting verses of the Quran in detail and systematically based on the order of the mushaf, referring to the interpretations of commentators. The verses studied include Surah Al-Baqarah, verse 247, Surah Yunus, verse 67, and Surah Al-Baqarah, verse 168, with the main sources being Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Maraghi, and Tafsir Al-Qurthubi. The discussion results show that the Quran gives serious attention to the physical aspect of human beings, which is reflected in the emphasis on physical strength as a support for responsibility, the balance between activity and rest, and the importance of consuming halal and good food. The three commentators agree that physical health and strength are important means of supporting human intellectual, moral, and

spiritual quality. Thus, physical education in the perspective of the Quran is not only oriented toward physical fitness, but also serves as a foundation for the formation of a complete human being.

Keywords: *Al-Qur'an, Physical, Education.*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya bertujuan membentuk manusia secara utuh, mencakup aspek intelektual, moral, spiritual, dan jasmani, sehingga setiap individu dapat berkembang secara seimbang dan siap menghadapi tantangan kehidupan. Namun, realitas pendidikan saat ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan yang signifikan, di mana fokus utama cenderung tertuju pada pencapaian akademik, penguasaan pengetahuan kognitif, dan prestasi dalam bidang intelektual. Sementara itu, aspek jasmani sering kali dipandang sebagai pelengkap atau kegiatan tambahan yang kurang mendapat perhatian serius, sehingga program pendidikan jasmani kurang diintegrasikan dengan tujuan pendidikan secara menyeluruh. Akibatnya, pendidikan jasmani kerap dianggap sekadar mata pelajaran pendukung yang menitikberatkan pada kemampuan fisik atau keterampilan olahraga semata, tanpa menekankan pengembangan karakter, disiplin, kerja sama, maupun kesadaran spiritual. Pandangan ini menyebabkan hilangnya potensi pendidikan jasmani sebagai instrumen penting dalam membentuk kualitas manusia secara holistik, karena kesehatan fisik, kebugaran, dan keseimbangan tubuh sebenarnya memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan kognitif, kestabilan emosi, motivasi belajar, serta pembentukan akhlak mulia (Fitrianto, 2023). Dengan demikian, integrasi pendidikan jasmani yang seimbang, bernilai edukatif, dan selaras dengan tujuan moral dan spiritual menjadi kunci untuk menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas dan berpengetahuan, tetapi juga kuat, sehat, disiplin, dan berakhlak baik.

Gaya hidup modern yang cenderung pasif semakin memperburuk kondisi peserta didik saat ini, yang banyak menghabiskan waktu duduk, menggunakan gawai, dan berinteraksi secara digital, sehingga aktivitas fisik menurun drastis. Hal ini berdampak langsung pada kebugaran jasmani yang melemah, meningkatnya risiko obesitas, gangguan postur, dan masalah kardiovaskular, sekaligus memengaruhi kesehatan mental, menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, serta kemampuan mengelola stres; lebih jauh, keterbatasan aktivitas fisik juga mengurangi kesempatan interaksi sosial yang sehat dan pembentukan disiplin, daya tahan, serta kemampuan adaptasi, sehingga kualitas hidup peserta didik, baik secara fisik, mental, maupun sosial, terancam menurun. Oleh karena itu, integrasi aktivitas fisik rutin, edukasi tentang pentingnya kebugaran, serta pengaturan penggunaan gawai, menjadi strategi penting untuk membangun pola hidup seimbang yang mendukung kesehatan, produktivitas, dan perkembangan sosial peserta didik (Anggita et al., 2025).

Di sisi lain, pendidikan jasmani dalam praktiknya sering kali hanya berfokus pada aspek teknis olahraga dan pencapaian keterampilan motorik, sehingga dimensi edukatif dan nilai-nilai yang melekat kurang mendapat perhatian. Padahal, aktivitas jasmani seharusnya tidak hanya melatih fisik, tetapi juga menjadi sarana pengembangan karakter, pengendalian diri, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan kesadaran spiritual. Ketika nilai-nilai tersebut tidak terintegrasikan, pendidikan jasmani kehilangan makna sejatinya sebagai media pembelajaran yang holistik, dan cenderung dipandang semata-mata sebagai kegiatan fisik

atau hiburan. Dalam konteks pendidikan Islam, kondisi ini menjadi lebih kritis karena pendidikan seharusnya senantiasa berlandaskan nilai moral dan religius; jasmani dan spiritualitas harus berjalan beriringan sebagai cerminan prinsip Islam yang menekankan keseimbangan antara tubuh, akal, dan jiwa. Akibatnya, kesempatan untuk menanamkan nilai-nilai akhlak, membentuk kesadaran ibadah, dan menginternalisasi ajaran Al-Qur'an melalui aktivitas jasmani menjadi terlewat, sehingga potensi pendidikan jasmani sebagai instrumen pembentukan manusia seutuhnya belum dimaksimalkan (Rahayu & Sunhaji, 2025).

Dalam konteks pendidikan Islam, permasalahan minimnya aktivitas fisik dan gaya hidup pasif menjadi semakin relevan karena menimbulkan kesenjangan antara ajaran normatif Islam dan praktik pendidikan di lapangan. Islam memandang manusia sebagai kesatuan jasmani dan rohani yang tidak dapat dipisahkan, sehingga pengembangan tubuh, akal, dan jiwa harus berjalan secara seimbang. Namun, dalam realitas pendidikan Islam kontemporer, perhatian terhadap pembinaan jasmani masih kalah dibandingkan dengan fokus pada pembinaan akhlak dan intelektual. Akibatnya, prinsip-prinsip Al-Qur'an yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan, kekuatan fisik, serta keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan ibadah, seringkali belum tercermin secara optimal dalam kurikulum dan kegiatan sekolah. Padahal, pembinaan jasmani tidak hanya mendukung kesehatan tubuh, tetapi juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi, daya tahan mental, motivasi belajar, serta kemampuan peserta didik untuk berinteraksi secara produktif dan harmonis dalam masyarakat (Umar et al., 2023). Dengan demikian, integrasi pendidikan jasmani yang berbasis nilai-nilai Islam menjadi sangat penting, agar peserta didik tidak hanya cerdas secara intelektual dan mulia secara akhlak, tetapi juga kuat, sehat, dan siap menghadapi tantangan kehidupan secara holistik.

Selain itu, kajian akademik yang mengaitkan pendidikan jasmani dengan sumber utama ajaran Islam, khususnya Al-Qur'an, masih relatif terbatas. Banyak penelitian membahas pendidikan jasmani dari perspektif kesehatan atau olahraga semata, sementara kajian yang menempatkan Al-Qur'an sebagai landasan konseptual pendidikan jasmani melalui pendekatan tafsir tematik masih jarang dilakukan. Kondisi ini menyebabkan konsep pendidikan jasmani dalam Islam belum terumuskan secara sistematis dan aplikatif untuk menjawab tantangan pendidikan masa kini.

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, diperlukan kajian yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai pendidikan jasmani dengan ajaran Al-Qur'an secara komprehensif. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik, dengan harapan dapat memberikan landasan konseptual yang lebih kuat bagi pengembangan pendidikan jasmani yang seimbang, bermakna, dan relevan dengan kebutuhan pendidikan kontemporer.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi pustaka (Assingkily, 2021). Penelitian kualitatif dipilih karena kajian ini berfokus pada analisis mendalam terhadap teks Al-Qur'an beserta penafsiran para mufasir terkait konsep pendidikan jasmani (Sugiyono, 2019). Seluruh data penelitian diperoleh dari sumber-sumber tertulis yang relevan dengan objek kajian. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah

metode tafsir tahlili. Metode tafsir tahlili merupakan metode penafsiran Al-Qur'an dengan cara menjelaskan ayat-ayat secara rinci dan sistematis berdasarkan urutan mushaf, mencakup aspek bahasa, konteks turunnya ayat, kandungan makna, serta penjelasan para mufasir. Melalui metode ini, peneliti berupaya memahami makna ayat-ayat Al-Qur'an secara komprehensif dan mendalam sesuai dengan konteks lafaz dan pesan yang dikandungnya. Objek kajian dalam penelitian ini adalah beberapa ayat Al-Qur'an yang memiliki relevansi dengan pendidikan jasmani, yaitu QS. Al-Baqarah ayat 247, QS. Yunus ayat 67, dan QS. Al-Baqarah ayat 168. Ayat-ayat tersebut dianalisis secara tahlili dengan menelaah struktur lafaz, makna kosa kata kunci, serta kandungan pesan yang berkaitan dengan kekuatan jasmani, keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, serta pola konsumsi yang sehat.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer meliputi Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir klasik yang dijadikan rujukan utama, yaitu Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Maraghi, dan Tafsir Al-Qurthubi. Kitab-kitab tafsir tersebut dipilih karena memiliki otoritas keilmuan yang kuat dan memberikan penjelasan ayat secara rinci sesuai dengan karakteristik metode tafsir tahlili. Sumber data sekunder berupa buku-buku pendidikan, jurnal ilmiah, artikel akademik, serta literatur pendukung lainnya yang membahas pendidikan jasmani, kesehatan, dan perspektif Islam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, dan mencatat data-data yang relevan dari berbagai sumber pustaka. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Proses analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data dengan memilah informasi yang relevan, penyajian data dalam bentuk uraian deskriptif-analitis, serta penarikan kesimpulan untuk merumuskan konsep pendidikan jasmani berdasarkan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an (Miles & Huberman, 2014). Melalui penerapan metode tafsir tahlili ini, penelitian diharapkan mampu mengungkap secara mendalam pandangan Al-Qur'an tentang pendidikan jasmani serta memberikan landasan konseptual yang kuat bagi pengembangan pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an

Secara etimologis, kata jasmani berasal dari bahasa Arab “جِسْمَانِي” (*jismānī*) yang berakar dari kata “جِسْم” (*jism*) yang berarti tubuh, raga, atau badan manusia. Kata ini kemudian diserap ke dalam bahasa Indonesia menjadi “jasmani”, yang menunjuk pada segala sesuatu yang berkaitan dengan fisik atau tubuh manusia, sebagai lawan dari “rohani” yang berhubungan dengan jiwa atau batin (Munawwir, 2020). Dengan demikian, secara bahasa, jasmani mengacu pada segala aspek yang berkenaan dengan fisik manusia, mencakup kesehatan tubuh, kekuatan otot, kebugaran, serta fungsi-fungsi organ tubuh yang mendukung aktivitas kehidupan (Hasneli, 2019).

Secara istilah, *jasmani* diartikan sebagai segala hal yang berkaitan dengan kondisi fisik manusia yang berfungsi mendukung aktivitas hidup, seperti kekuatan tubuh, ketahanan, dan kebugaran (Susanto & Muhajir, 2024). Jasmani mencakup seluruh aspek tubuh manusia yang dapat dikembangkan melalui latihan, kebiasaan hidup sehat, dan

aktivitas fisik yang terarah agar seseorang mampu menjalankan aktivitasnya secara efektif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari (Mustafa, 2022).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), jasmani diartikan sebagai segala sesuatu yang berhubungan dengan badan atau tubuh manusia. Definisi ini menunjukkan bahwa jasmani berkaitan erat dengan kondisi fisik yang dapat dilatih, diperkuat, dan dijaga kesehatannya agar manusia dapat beraktivitas secara optimal (Bahasa, 2024). Dalam konteks pendidikan, jasmani merujuk pada upaya pembinaan dan pengembangan potensi tubuh secara sadar, terencana, dan terarah agar tercapai kebugaran, kesehatan, serta keseimbangan antara unsur fisik dan psikis manusia. Dengan kata lain, pendidikan jasmani bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga proses pendidikan yang melibatkan tubuh sebagai sarana pembentukan kepribadian, disiplin, dan karakter moral (Hermawan et al., 2025).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pendidikan jasmani diartikan sebagai *proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, serta membentuk watak dan kepribadian yang positif* (Peraturan Pemerintah RI, 2005). Rumusan ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memiliki tujuan moral, sosial, dan spiritual yang membentuk kepribadian manusia secara utuh.

Dalam khazanah keilmuan Islam klasik, sejumlah ulama telah memberikan perhatian besar terhadap pentingnya pembinaan jasmani. Imam al-Ghazālī (450–505 H/1058–1111 M), seorang teolog, sufi, dan filsuf besar dalam karyanya *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, menegaskan bahwa tubuh merupakan amanah dari Allah yang wajib dijaga kesehatannya. Ia menempatkan perawatan jasmani sebagai bentuk syukur kepada Allah, karena kesehatan fisik merupakan sarana utama untuk melaksanakan ibadah dan amal kebajikan. Menurutnya, keseimbangan antara kekuatan jasmani dan rohani menjadi ciri manusia yang sempurna (Al-Ghazālī, n.d.).

Selanjutnya, Ibnu Sīnā (*Avicenna*) (980–1037 M), seorang ilmuwan Muslim yang ahli dalam bidang kedokteran, filsafat, dan ilmu kesehatan, membahas secara mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga keseimbangan tubuh. Dalam karyanya *Al-Qānūn fī al-Ṭibb* (Hukum Kedokteran), Ibnu Sīnā menjelaskan bahwa olahraga, tidur yang cukup, dan pola makan yang sehat merupakan bagian dari upaya menjaga *mizaj* (temperamen tubuh) agar tetap seimbang. Bagi Ibnu Sīnā, pembinaan jasmani tidak hanya untuk kekuatan tubuh, tetapi juga untuk menjaga kestabilan jiwa dan pikiran (Sīnā, 1593).

Dalam perspektif modern, Dr. Don Hellison (1938–2013), profesor pendidikan jasmani dari University of Illinois di Chicago, memperkenalkan *Teaching Personal and Social Responsibility Model (TPSR)*, yaitu pendekatan yang menekankan pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan tanggung jawab pribadi, kepedulian sosial, dan karakter moral peserta didik (Luguetti et al., 2025). Pandangannya menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak sekadar aktivitas fisik, tetapi juga media pembentukan kepribadian, nilai etika, dan kesadaran sosial (Gordon et al., 2016).

Selain itu, Dr. Judith Rink (1943–2022), profesor emeritus dari University of South Carolina, dikenal melalui karyanya *Teaching Physical Education for Learning* (2010), yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani harus berorientasi pada proses pembelajaran, bukan semata pada keterampilan motorik. Ia berpendapat bahwa aktivitas jasmani memiliki peran

penting dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis, pengendalian diri, serta kesehatan mental peserta didik (Rink, 2010).

Dari Indonesia, Dr. Suharjana, dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan potensi jasmani, mental, sosial, dan spiritual peserta didik. Menurutnya, pendidikan jasmani dalam konteks Indonesia perlu mengintegrasikan nilai-nilai keislaman, budaya, dan kebugaran fisik untuk membentuk individu yang sehat lahir dan batin (Suharjana, 2008).

Pandangan para ahli klasik dan modern menunjukkan adanya kesinambungan antara pemikiran Islam dan ilmu kontemporer. Ulama klasik menekankan pentingnya keseimbangan antara tubuh dan jiwa sebagai amanah Allah swt., sementara pakar modern melihat pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan karakter, tanggung jawab sosial, serta kesejahteraan manusia secara holistik.

Menurut *Ensiklopedi Pendidikan Islam*, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan Islam yang bertujuan membina kekuatan tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kebugaran fisik peserta didik agar mereka mampu melaksanakan tugas-tugas kehidupannya dengan baik serta beribadah kepada Allah secara sempurna. Pendidikan jasmani dalam Islam dipandang sebagai sarana untuk mencapai kesempurnaan manusia (*insān kāmil*), yaitu manusia yang seimbang antara kekuatan jasmani dan rohani (Departemen Agama Republik Indonesia, 2008).

Dengan demikian, konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an menegaskan pentingnya pemeliharaan dan pengembangan fisik manusia sebagai bagian dari kesempurnaan ciptaan Allah swt. Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi sarana untuk mewujudkan keseimbangan antara jasmani dan rohani dalam menjalani kehidupan yang selaras dengan nilai-nilai Islam.

Mu'jam Al-Qur'an

1. جِسْمٌ

No.	Surah	Ayat	Potongan Ayat	Jumlah
1.	QS. Al-Baqarah	247	... فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ ...	1
2.	QS. Al-Munafiqun	4	... تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ ...	1
Total				2

2. بَدَنٌ

No.	Surah	Ayat	Potongan Ayat	Jumlah
1.	QS. Yunus	92	... نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ ...	1
Total				1

3. جَسَدٌ

No.	Surah	Ayat	Potongan Ayat	Jumlah
1.	Al-A'raf	148	... عَجَلًا جَسَدًا ...	1
2.	Tāhā	88	... عَجَلًا جَسَدًا ...	1
3.	Al-Anbiyā'	8	... وَمَا كَانُوا جَسَدًا ...	1
4.	Ṣād	34	... عَلَى كُرْسِيِّهِ جَسَدًا ...	1
Total				4

Ayat dan Terjemah

1. QS. al-Baqarah Ayat 247

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Nabi mereka mengatakan kepada mereka: “Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu”. Mereka menjawab: “Bagaimana Thalut memerintah kami, padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?” Nabi (mereka) berkata: “Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa”. Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui.”

2. Q.S. Yunus ayat 67

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلٌ لِّتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar.”

3. QS. Al-Baqarah ayat 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”

Tafsir Tahlili

1. Tafsir Ibnu Katsir

Menurut Ibnu Katsir, QS. Al-Baqarah [2]: 247 menegaskan bahwa kepemimpinan dan keutamaan manusia tidak ditentukan oleh keturunan atau kekayaan, melainkan oleh keluasan ilmu dan kekuatan jasmani. Kelebihan fisik Thalut berupa kekuatan tubuh, ketahanan, dan kesiapan menghadapi peperangan dipandang sebagai faktor penting dalam menjalankan amanah. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan dan kekuatan jasmani memiliki peran strategis dalam menopang tugas-tugas besar manusia.

Pada QS. Yunus [10]: 67, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa malam diciptakan sebagai waktu istirahat dan pemulihan fisik, sedangkan siang sebagai waktu beraktivitas dan bekerja. Pengaturan ini merupakan bentuk rahmat Allah swt. agar manusia terhindar dari kelelahan jasmani dan mampu menjalani kehidupan secara produktif dan seimbang.

Adapun QS. Al-Baqarah [2]: 168, Ibnu Katsir menafsirkan perintah mengonsumsi makanan yang halal dan baik sebagai upaya menjaga kesehatan tubuh dan akal. Makanan yang baik tidak hanya halal secara syariat, tetapi juga tidak membahayakan fisik dan mental manusia. Dengan demikian, pemeliharaan jasmani melalui pola konsumsi yang sehat menjadi bagian dari ajaran Islam (Katsir, n.d.).

2. Tafsir Al-Maraghi

Al-Maraghi menafsirkan QS. Al-Baqarah ayat 247 dengan menekankan bahwa pemilihan Thalut sebagai raja didasarkan pada kesiapan fitrah, keluasan ilmu, dan kekuatan jasmani. Menurutnya, kekuatan fisik berkaitan erat dengan kejernihan berpikir, keberanian, dan kewibawaan, sehingga tubuh yang sehat menjadi penopang utama kemampuan intelektual dan kepemimpinan seseorang.

Dalam QS. Yunus ayat 67, Al-Maraghi menjelaskan bahwa penciptaan malam dan siang merupakan sunnatullah yang mengatur kehidupan manusia secara seimbang. Malam berfungsi sebagai waktu istirahat untuk memulihkan tenaga, sedangkan siang sebagai waktu untuk bekerja, berusaha, dan membangun kehidupan. Keseimbangan ini berperan penting dalam menjaga kesehatan jasmani manusia.

Sementara itu, pada QS. Al-Baqarah ayat 168, Al-Maraghi menegaskan bahwa perintah memakan makanan yang halal dan baik bertujuan melindungi manusia dari kebiasaan konsumsi yang merusak tubuh. Larangan mengikuti langkah-langkah setan mencakup perilaku makan yang tidak sehat dan menyimpang dari akal sehat, sehingga pola hidup sehat dipandang sebagai bagian dari tanggung jawab manusia terhadap tubuhnya (Al-Maraghi, 1946).

3. Tafsir Al-Qurthubi

Al-Qurthubi menafsirkan QS. Al-Baqarah ayat 247 sebagai penegasan bahwa kepemimpinan yang ideal harus didasarkan pada ilmu, agama, dan kekuatan jasmani, bukan semata-mata keturunan atau harta. Kekuatan fisik dipahami sebagai penopang dalam menghadapi tantangan dan menjaga kewibawaan, sehingga tubuh yang kuat menjadi unsur penting dalam pelaksanaan amanah.

Dalam QS. Yunus ayat 67, Al-Qurthubi menjelaskan bahwa malam diciptakan untuk menghadirkan ketenangan dan menghilangkan kelelahan jasmani, sedangkan siang diciptakan agar manusia dapat bergerak, melihat, dan memenuhi kebutuhan hidupnya. Ayat ini menunjukkan pentingnya keteraturan waktu dalam menjaga kesehatan fisik dan keseimbangan hidup.

Adapun QS. Al-Baqarah ayat 168, Al-Qurthubi menekankan bahwa makanan yang halal dan baik merupakan sarana utama dalam menjaga kesehatan jasmani. Ia menjelaskan bahwa makanan yang haram, baik karena zatnya maupun cara memperolehnya, dapat merusak tubuh dan kehidupan manusia. Oleh karena itu, menjaga kualitas dan kehalalan konsumsi merupakan bagian dari upaya pemeliharaan jasmani dalam perspektif Islam (Al-Qurthubi, 1964).

Kaitan dengan Hadits

1. HR. Muslim No. 2664

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَابْنُ ثُمَيْرٍ قَالَا: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ، عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانٍ، عَنْ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرُ صَرْفٍ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزَّ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ).

(ص56 - كتاب صحيح مسلم ط التركية - باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله - المكتبة الشاملة).

"Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah dan Ibn Numair, keduanya berkata: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Idris, dari Rabi'ah bin Utsman, dari Muhammad bin Yahya bin Habban, dari Al-A'raj, dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang mukmin yang lemah, dan pada keduanya terdapat kebaikan. Bersemangatlah untuk hal-hal yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah merasa lemah. Jika sesuatu menimpamu, janganlah kamu mengatakan: 'Seandainya aku melakukan ini, tentu akan begini dan begitu,' tetapi katakanlah: 'Itulah takdir Allah, dan apa yang Dia kehendaki pasti terjadi,' karena ucapan 'seandainya' itu membuka pintu perbuatan setan."

2. HR. Bukhori No. 1867

حدثنا محمد بن بشار: حدثنا جعفر بن عون: حدثنا أبو العميس، عن عون بن أبي جحيفة، عن أبيه قال: آخى النبي ﷺ بين سلمان وأبي الدرداء، فزار سلمان أبا الدرداء، فرأى أم الدرداء متبذلة، فقال لها: ما شأنك؟ قالت: أخوك أبو الدرداء ليس له حاجة في الدنيا. فجاء أبو الدرداء، فصنع له طعاما، فقال: كل، قال: فإني صائم، قال: ما أنا بأكل حتى تأكل، قال: فأكل، فلما كان الليل ذهب أبو الدرداء يقوم، قال: نم، فنام، ثم ذهب يقوم، فقال: نم، فلما كان آخر الليل، قال سلمان: قم الآن، فصليا، فقال له سلمان: إن لربك عليك حقا، ولنفسك عليك حقا، ولأهلك عليك حقا، فأعط كل ذي حق حقه، فاتى النبي ﷺ فذكر ذلك له، فقال النبي ﷺ: (صدق سلمان)

(ص694 - كتاب صحيح البخاري ت البغا - باب من أقسم على أخيه ليفطر في التطوع ولم ير عليه قضاء إذا كان أوفق له - المكتبة الشاملة).

"Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Bashir: Telah menceritakan kepada kami Ja'far bin 'Aun: Telah menceritakan kepada kami Abu 'Amis, dari 'Aun bin Abu Juha'fa, dari ayahnya berkata: Nabi ﷺ menjalin persaudaraan antara Salman dan Abu Darda', maka Salman mengunjungi Abu Darda', dan melihat Ummu Darda' berpakaian lusuh, lalu dia berkata kepadanya: Apa yang terjadi denganmu? Dia berkata: "Saudaramu Abu Darda tidak memiliki kebutuhan dunia." Maka datanglah Abu Darda, dan Salman menyiapkan makanan untuknya, lalu berkata: "Makanlah." Abu Darda menjawab: "Aku sedang berpuasa." Salman berkata: "Aku tidak akan makan sampai kamu makan." Abu Darda pun makan. Ketika malam tiba, Abu Darda bangun untuk shalat, Salman berkata: "Tidurlah." Abu Darda pun tidur. Kemudian Abu Darda bangun lagi, Salman berkata: "Tidurlah." Ketika menjelang akhir malam, Salman berkata: "Bangunlah sekarang." Keduanya pun shalat. Salman berkata: "Sesungguhnya Tuhanmu mempunyai hak atasmu, dirimu mempunyai hak atasmu, keluargamu mempunyai hak atasmu, maka berikanlah setiap hak kepada yang berhak." Abu Darda pun pergi kepada Nabi ﷺ dan menceritakan hal itu kepadanya. Nabi ﷺ bersabda: "Sungguh Salman telah berkata benar".

3. HR. Bukhori No. 5082

حدثنا سليمان بن حرب: حدثنا شعبة، عن عدي بن ثابت، عن أبي حازم، عن أبي هريرة: أن رجلا كان يأكل أكلا كثيرا، فأسلم، فكان يأكل أكلا قليلا، فذكر ذلك للنبي ﷺ فقال: (إن المؤمن يأكل في معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء)
(ص 2062 - كتاب صحيح البخاري ت البغا - باب من أقسم على أخيه ليفطر في التطوع ولم ير عليه قضاء إذا كان أوفق له - المكتبة الشاملة).

"Telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Harb, telah menceritakan kepada kami Syu'bah, dari 'Adi bin Tsabit, dari Abu Hazim, dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, bahwa: Ada seorang laki-laki yang biasa makan dengan sangat banyak. Kemudian ia memeluk Islam, maka setelah masuk Islam ia hanya makan sedikit. Hal itu pun diceritakan kepada Nabi ﷺ, maka beliau bersabda: "Sesungguhnya orang mukmin makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus."

Analisis Kontemporer

Perkembangan kehidupan modern membawa perubahan besar pada pola hidup masyarakat yang berdampak langsung terhadap kesehatan jasmani. Berkurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta gaya hidup sedentari menjadi tantangan serius bagi kualitas kesehatan masyarakat Indonesia. Oleh sebab itu, analisis kontemporer ini mengkaji berbagai persoalan kesehatan jasmani yang relevan dengan kondisi saat ini dengan merujuk pada data faktual dan nilai-nilai Islam.

1. Menurunnya Aktivitas Fisik Masyarakat Indonesia (*Physical Inactivity*)

Hasil riset berskala besar seperti Riskesdas dan Global Burden of Disease (GBD) menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia mengalami kecenderungan penurunan yang cukup signifikan, khususnya pada masyarakat perkotaan dan kelompok usia produktif. Kondisi ini tidak terlepas dari perubahan pola hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan teknologi, pekerjaan yang bersifat sedentari, serta berkurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Penurunan aktivitas jasmani tersebut memiliki korelasi yang kuat dengan meningkatnya berbagai gangguan kesehatan fisik, seperti menurunnya kebugaran kardiorespirasi, berkurangnya kekuatan dan daya tahan otot, serta meningkatnya risiko kelelahan fisik. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat melemahkan fungsi organ tubuh dan menurunkan kualitas kesehatan jasmani secara keseluruhan, meskipun pada tahap awal sering kali tidak disertai gejala penyakit yang jelas (Sadomo & Fauzi, 2021).

Dari perspektif kesehatan jasmani, tubuh manusia secara fisiologis dirancang untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik secara aktif dan teratur. Sistem otot, tulang, jantung, paru-paru, serta metabolisme tubuh bekerja optimal ketika tubuh digunakan untuk bergerak. Ketika aktivitas jasmani berkurang, fungsi berbagai organ tubuh secara bertahap mengalami penurunan, seperti melemahnya kekuatan otot, menurunnya kepadatan tulang, serta berkurangnya efisiensi kerja jantung dan paru-paru. Dampak dari kondisi ini adalah menurunnya daya tahan fisik dan kebugaran tubuh secara keseluruhan. Meskipun penurunan aktivitas fisik tidak selalu langsung menimbulkan penyakit, kebiasaan hidup yang minim gerak dalam jangka panjang dapat menjadi faktor

risiko utama munculnya berbagai gangguan kesehatan dan menurunkan kualitas hidup seseorang (Anindya et al., 2022).

Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan potensi fisik yang sempurna dan seimbang yang harus dimanfaatkan secara optimal. Firman Allah swt.: *"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."* (QS. At-Tin: 4).

Ayat ini menunjukkan bahwa kondisi fisik manusia merupakan anugerah yang harus dijaga dan dikembangkan. Potensi jasmani tersebut tidak hanya untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, tetapi juga sebagai sarana untuk menjalankan berbagai kewajiban dan peran manusia sebagai hamba dan khalifah di muka bumi. Oleh karena itu, menjaga, melatih, dan mengembangkan kesehatan jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur merupakan bentuk rasa syukur atas nikmat tubuh yang diberikan oleh Allah SWT, sekaligus upaya untuk mempertahankan kualitas hidup yang sehat dan produktif (Qonita et al., 2025).

Rasulullah saw. juga memberikan teladan dalam menjalani kehidupan yang aktif secara jasmani serta mendorong umatnya untuk memiliki kekuatan fisik yang baik. Hal ini tercermin dalam sabdanya: *"Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan berkuda."* (HR. Al-Baihaqi).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa Islam sejak awal telah menekankan pentingnya aktivitas jasmani yang melatih kekuatan, ketangkasan, dan daya tahan tubuh. Aktivitas-aktivitas yang dianjurkan Rasulullah saw. tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga melatih disiplin, keberanian, serta kesiapan fisik dan mental. Dengan demikian, aktivitas jasmani dipandang sebagai bagian integral dari pembinaan kualitas individu dan kekuatan umat, sehingga kesehatan jasmani menjadi aspek penting yang harus diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Meningkatnya Penyakit Tidak Menular sebagai Dampak Gaya Hidup Tidak Sehat

Salah satu isu kesehatan jasmani yang menjadi permasalahan serius di Indonesia saat ini adalah meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan penyakit jantung. Peningkatan kasus PTM tersebut tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin minim aktivitas fisik, tingginya kebiasaan duduk dalam waktu lama, serta kecenderungan menjalani pola hidup sedentari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas jasmani berdampak langsung pada gangguan metabolisme tubuh, peningkatan tekanan darah, serta penumpukan lemak berlebih yang menjadi faktor utama pemicu PTM (Ihyauddin et al., 2022).

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an memberikan dasar yang sangat kuat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui larangan melakukan perilaku yang membahayakan diri sendiri. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 195, *"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan,"* yang mengandung makna bahwa setiap tindakan yang berpotensi merusak kesehatan jasmani harus dihindari. Gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, kebiasaan duduk terlalu lama, serta pola hidup sedentari yang dapat memicu hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit jantung termasuk dalam bentuk perilaku yang bertentangan dengan pesan ayat tersebut.

Oleh karena itu, ayat ini menegaskan pentingnya kesadaran menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah SWT sekaligus menjadi landasan preventif dalam menghadapi meningkatnya penyakit tidak menular di masyarakat.

3. Masalah Gizi dan Kesehatan Jasmani Jangka Panjang

Data Riskesdas dan laporan World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa Indonesia saat ini menghadapi permasalahan beban ganda gizi, yaitu masih tingginya angka kekurangan gizi di satu sisi dan meningkatnya prevalensi kelebihan gizi atau obesitas di sisi lain. Kondisi ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas kesehatan jasmani pada berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Kekurangan gizi, khususnya pada masa pertumbuhan, dapat menyebabkan gangguan perkembangan fisik, menurunnya daya tahan tubuh, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Sebaliknya, kelebihan gizi dan obesitas berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani, terbatasnya mobilitas tubuh, serta meningkatnya risiko penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular.

Fenomena beban ganda gizi ini menunjukkan bahwa kesehatan jasmani sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi yang tidak seimbang dan gaya hidup yang kurang sehat, sehingga diperlukan upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengaturan gizi dan penerapan pola hidup aktif guna menjaga kesehatan jasmani dalam jangka Panjang (Ramadhani et al., 2025).

Al-Qur'an telah memberikan prinsip dasar pola hidup sehat: "*Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.*" (QS. Al-A'raf: 31).

Al-Qur'an telah memberikan prinsip dasar pola hidup sehat melalui firman Allah SWT: "*Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan*" (QS. Al-A'raf: 31). Ayat ini menegaskan pentingnya keseimbangan pengaturan pola konsumsi secara seimbang, baik dari segi jumlah, jenis, maupun kebiasaan makan dan minum, agar sesuai dengan kebutuhan tubuh. Karena perilaku makan dan minum yang berlebihan dapat mengganggu sistem metabolisme tubuh dan memicu berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan penyakit jantung (Sofiyaturrozibala & Romziana, 2025).

Prinsip moderasi yang diajarkan Al-Qur'an sejalan dengan konsep kesehatan modern yang menekankan pengendalian asupan gizi dan energi sesuai kebutuhan tubuh. Dengan demikian, penerapan nilai keseimbangan dalam konsumsi makanan dan minuman tidak hanya merupakan bentuk ketaatan kepada ajaran Islam, tetapi juga menjadi langkah preventif yang efektif dalam menjaga kesehatan jasmani dan meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

Rasulullah saw. juga bersabda: "*Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perutnya.*" (HR. Tirmidzi).

Hadis ini mengandung pesan penting tentang pengendalian diri dalam makan sebagai bagian dari menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Hadis ini menegaskan bahwa kebiasaan makan berlebihan dapat membawa dampak buruk bagi tubuh, seperti gangguan pencernaan, penumpukan lemak, serta ketidakseimbangan metabolisme yang berujung pada berbagai penyakit tidak menular. Dengan mengajarkan sikap moderat dan

kontrol terhadap nafsu makan, hadis ini sejalan dengan prinsip kesehatan modern yang menekankan pola makan seimbang dan teratur. Oleh karena itu, pengendalian konsumsi bukan hanya bernilai etika dan spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan jasmani dan meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan mengenai pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an, dapat dipahami bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian yang sangat besar terhadap aspek fisik manusia sebagai bagian penting dari kehidupan dan pengabdian kepada Allah. Melalui kisah Thalut dalam QS. Al-Baqarah 247, Al-Qur'an menegaskan bahwa kekuatan jasmani merupakan salah satu kriteria penting bagi seseorang yang memikul tanggung jawab besar, di samping keluasan ilmu dan ketakwaan. Ayat ini menunjukkan bahwa tubuh yang kuat merupakan penunjang utama dalam menjalankan peran kepemimpinan dan tugas berat lainnya.

QS. Yunus 67 menggambarkan bahwa pembagian malam sebagai waktu istirahat dan siang sebagai waktu beraktivitas adalah bentuk penjagaan Allah terhadap kebutuhan jasmani manusia. Ritme hidup yang teratur merupakan bagian dari keseimbangan fisik yang harus dijaga agar manusia mampu menjalankan fungsi dan kewajibannya dengan baik.

Selanjutnya, QS. Al-Baqarah 168 menekankan pentingnya makanan halal dan baik (halalan tayyiban) sebagai fondasi kesehatan tubuh dan kejernihan akal. Makanan yang baik tidak hanya menjaga tubuh dari mudarat, tetapi juga berdampak pada kualitas ibadah dan perilaku. Larangan mengikuti langkah setan mengisyaratkan bahwa pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu bentuk penyimpangan dari petunjuk Ilahi.

Secara keseluruhan, pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an mencakup tiga prinsip utama: kekuatan fisik, pola hidup seimbang, dan konsumsi makanan yang halal dan baik. Ketiganya menjadi fondasi pembinaan jasmani yang tidak hanya mendukung kesehatan tubuh, tetapi juga memperkuat kemampuan spiritual, mental, dan sosial manusia. Dengan demikian, pendidikan jasmani dalam Islam bukan sekadar urusan fisik, tetapi bagian integral dari pembentukan pribadi yang kuat, sehat, dan siap menjalankan amanah sebagai hamba dan khalifah di bumi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Maraghi, A. bin M. (1946). *Tafsir al-Maraghi*. Syirkah Maktabah wa Mathba'ah Mustafa al-Babi al-Halabi wa Awladuh. Sumber elektronik: Maktabah al-Syamilah.
- Al-Qurthubi, M. bin A. al-A. (1964). *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*. Dar al-Kutub al-Mishriyyah. Sumber elektronik: Maktabah al-Syamilah.
- Al-Ghazālī, A. Ḥamid M. ibn M. (n.d.). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Dar al-Ma'rifah.
- Anggita, G. M., Ali, M. A., Candra, A. R. D., & Agustiani, N. H. (205 C.E.). Adiksi Gadget dan Aktivitas Fisik Anak di Era Digital. *Bookchapter Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 125–138. <https://doi.org/10.15294/OK.V1I1.587>.
- Anindya, K., Marthias, T., Biruni, M. Z., Hage, S., Ng, N., Laverty, A. A., Mcpake, B., Millett, C., Haregu, T. N., Hulse, E. S. G., Cao, Y., & Lee, J. T. (2022). Low physical activity is associated with adverse health outcome and higher costs in Indonesia : A national panel study. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9. <https://doi.org/10.3389/FCVM.2022.972461/BIBTEX>.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Bahasa, B. P. dan P. (2024). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (VI). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (Pemutakhiran daring April 2025).
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2008). *Ensiklopedi Pendidikan Islam*. Departemen Agama RI.
- Fitrianto, A. T. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. *AL-GHAZALI: Jurnal Pendidikan & Pemikiran Islam*, 3(2), 148–166. <https://doi.org/10.69900/ag.v3i2.194>.
- Gordon, B., Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2016). Social and emotional learning through a teaching personal and social responsibility based after-school program for disengaged middle-school boys. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(4), 358–369. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0106>.
- Hasneli. (2019). Pendidikan Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an. *TAJIDID : Jurnal Ilmu Keislaman Dan Ushuluddin*, 16(1), 237–252. <https://doi.org/10.15548/tajdid.v16i1.96>.
- Hermawan, H. A., Rizkyanto, W. I., Yudianto, Y., Nurcahyo, F., & Choliz Majid, N. (2025). The impact of learning physical and health care on students' social skills in junior high schools in Sleman district, Special Region of Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 101–113. <https://doi.org/10.21831/jpji.v21i1.84162>.
- Ihyauddin, Z., Marthias, T., Anindya, K., Ng, N., Sari, F., Dewi, T., Hulse, E. S. G., Aji, R. P., Astuti, D., Putri, D., & Lee, J. T. (2022). The relative impact of underweight , overweight , smoking , and physical inactivity on health and associated costs in Indonesia : propensity score matching of a national sample. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08546-6>.
- Katsir, A. al-F. I. bin U. I. (n.d.). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Luguetti, C. N., Richards, K. A., & Hemphill, M. A. (2025). Reengaging with Don Hellison's legacy: a humanistic pedagogy to social justice in physical education through a Freirean lens. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 16(3), 405–422. <https://doi.org/10.1080/25742981.2025.2556962>.

- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Munawwir, A. W. (2020). *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (14th ed.). Pustaka Progressif.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>.
- Peraturan Pemerintah RI. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Qonita, Zahro, M., Syahfitri, A. A., & Hasni, D. M. (2025). Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Perspektif Hadis. *Journal Innovation in Education*, 3(2). <https://doi.org/10.59841/inoved.v3i2.2855>.
- Rahayu, P., & Sunhaji. (2025). Internalisasi Nilai Religius Islam dalam Pembelajaran Pjok : Studi Kasus Materi Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 13859–13864. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4415>.
- Ramadhani, T., Suyatno, & Lisnawati, N. (2025). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kebugaran Jasmani pada Lansia. *Media Kesehatan Masyarakat*, 2025(24), 10–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/mkmi.24.1.10-14>.
- Rink, J. E. (2010). *Teaching Physical Education for Learning* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Sadomo, R. M., & Fauzi, L. (2021). Non-Communicable Diseases in Indonesia : Prevalence and Risk Factor. *ISMINA*, 2–7. <https://doi.org/10.4108/eai.28-4-2021.2312234>.
- Sinā, A. ‘Alī al-Ḥusayn ibn ‘Abd A. I. (1593). *Al-Qānūn fī al-Ṭibb*. In *Typographia Medicea*.
- Sofiyaturrozibala, & Romziana, L. (2025). Pemborosan Makanan Dalam Mukbang: Tinjauan Al-Qur’an Tentang. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.25251>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (27th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, O. F. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD PENJAS FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia>.
- Susanto, E. H., & Muhajir. (2024). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Umar, A., Islam, U., & Sumatera, N. (2023). Physical Education From The Perspective Of Islamic Education Philosophy. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 6(4), 2986–2991. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/jr.v6i4.36293>.
- البخاري، محمد بن إسماعيل الجعفي. صحيح البخاري. تحقيق: مصطفى ديب البغا. دمشق: دار ابن كثير ودار اليمامة، الطبعة الخامسة، 1414هـ/1993م، 7 أجزاء (الأخير فهارس).
مصدر إلكتروني: مكتبة الشاملة.
- مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري. صحيح مسلم. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. القاهرة: مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، 1374هـ/1955م، 5 أجزاء (الأخير فهارس). مصدر إلكتروني: مكتبة الشاملة.