

ISLAMISASI ILMU PENGETAHUAN PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) DI SEKOLAH DASAR

Kasori¹, Ahmad Suparno Basri², Hafidz Abdul Rozaq³
kasori1967@gmail.com¹, basudewaahmad3@gmail.com², hafidzabdulrozaq96@gmail.com³
Institut Islam Mamba'ul 'Ulum Surakarta

ABSTRAK

Melakukan olahraga secara rutin tidak hanya bermanfaat bagi badan tetapi juga berfungsi sebagai sarana pertumbuhan spiritual dan hubungan dengan Allah. Islam mendukung pemeluknya untuk menjadi kuat dan sehat baik secara rohani maupun jasmani. Nilai-nilai karakter dalam PJOK telah terbukti memperkuat aspek moral dan sosial. Melalui kegiatan ini yang dirancang untuk memperkenalkan nilai seperti disiplin, kerjasama, tanggung jawab, dan sportivitas. Dengan menjalankan pola hidup sehat dan disiplin dalam berolahraga, kita dapat mencapai keseimbangan antara fisik dan spiritual sesuai dengan ajaran Islam. Dengan demikian, kita dapat menjadi individu yang lebih baik dan mencerminkan nilai-nilai agama dengan lebih baik pula. Menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga secara teratur dan mengonsumsi makanan sehat. Dengan menjalankan pola hidup sehat dan disiplin dalam berolahraga, kita dapat mencapai keseimbangan antara fisik dan spiritual sesuai dengan ajaran Islam. Kesabaran dalam menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan spiritual akan membantu seseorang untuk mencapai keseimbangan yang harmonis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki kesabaran dalam menjalani pola hidup sehat dan berolahraga, seseorang dapat mengembangkan disiplin diri dan ketahanan mental yang kuat. Nilai-nilai ajaran agama Islam seperti kejujuran, disiplin, kerja keras, dan tanggung jawab dapat secara efektif dimasukkan ke dalam kegiatan olahraga sebagai sarana untuk menumbuhkan karakter yang kuat.

Kata Kunci: Islamisasi Ilmu Pengetahuan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan (PJOK).

PENDAHULUAN

Islam adalah agama yang sempurna, yang mengatur segala aspek kehidupan manusia, termasuk dalam hal pendidikan. Pendidikan dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek intelektual dan spiritual, tetapi juga mencakup aspek fisik. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang mukmin yang lemah" (HR. Muslim). Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) seringkali dipandang sebagai mata pelajaran yang berfokus pada perkembangan fisik saja. Namun, mata pelajaran ini juga memiliki potensi untuk menjadi wadah pengintegrasian nilai-nilai karakter. Melalui PJOK, siswa dapat belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan, bekerja sama dengan teman sebaya, saling menghargai perbedaan, dan berkompetisi secara sportif. Dengan memasukkan nilai-nilai karakter ke dalam kurikulum PJOK, kita dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami pembelajaran yang holistik. Mereka tidak hanya belajar berolahraga untuk kesehatan fisik, tetapi juga belajar mengembangkan kesehatan mental dan emosional melalui interaksi sosial yang positif. Ini juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung di mana siswa dapat mengembangkan rasa hormat, keadilan, dan tanggung jawab. Adapun tujuan penulisan ini untuk mengetahui pentingnya olahraga dalam Islam, nilai-nilai Islam dalam PJOK serta bagaimana penerapan Islamisasi dalam Pembelajaran PJOK.

Dalam penelitian A. Widodo dan Azis (2018) dengan judul "Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Terintegrasi dengan Al-Islam Kemuhammadiyah Bahasa Arab (Ismuba) di SD/MI Muhammadiyah" menunjukkan hasil sebagai berikut: validasi ahli materi yang diperoleh dari penilaian oleh ahli ISMUBA dan ahli pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap draf bahan ajar yang dikembangkan secara keseluruhan mendapatkan skor 81,5 dari skor maksimal 110. Persentase penilaian dari ahli (validator) adalah 74,09%.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penilaian praktisi pada uji skala kecil, diperoleh skor 80 dari skor maksimal 110, dengan persentase penilaian yang sama yaitu 74,09%. Hal ini menunjukkan bahwa bahan ajar tematik integratif PJOK dengan ISMUBA di SD/MI Muhammadiyah dikategorikan sebagai bahan ajar yang baik dan layak digunakan dalam pembelajaran. dikategorikan sebagai bahan ajar yang baik dan layak digunakan dalam pembelajaran Soedjatmiko (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani dan Olahraga" menyimpulkan bahwa langkah-langkah yang perlu dilakukan guru pendidikan jasmani meliputi: 1) Keteladanan, 2) Menciptakan lingkungan berkarakter, 3) Pembiasaan, 4) Menanamkan kedisiplinan, 5) Menyusun pedoman etika, dan 6) Mendorong siswa menampilkan perilaku baik. Sedangkan penelitian oleh Bintoro Widodo dengan judul "Implementasi Nilai-Nilai Karakter Siswa pada Pembelajaran PJOK di Madrasah Ibtidaiyah" menemukan bahwa guru PJOK menanamkan nilai-nilai pendidikan karakter melalui kegiatan permainan, baik permainan individu maupun permainan kelompok.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode pendekatan kualitatif dengan studi kasus. Sugiyono (2017:2) mengemukakan bahwa metode penelitian dapat dijelaskan sebagai metode ilmiah untuk mendapatkan data yang valid sehingga dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan. Sehingga dalam penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan secara menyeluruh terhadap nilai-nilai ajaran agama islam dalam Pembelajaran PJOK.

Teknik yang dipakai dalam pencarian data menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. (Meleong, 2014) observasi dan wawancara dilakukan untuk melihat peran seorang pendidik dalam menyampaikan pembelajaran. Dokumen dalam penelitian ini berupa gambar, dokumen tertulis untuk menunjang data yang diperlukan dalam penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Miles dan Huberman (Miles & Huberman, 2007). Teknik ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap kondensasi data, peneliti merangkum, mencatat, dan memilih data dari lapangan yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data tersebut kemudian dikategorikan ke dalam konsep dan tema tertentu. Selanjutnya, peneliti menyajikan data dalam bentuk deskriptif. Pada tahap terakhir, peneliti menarik kesimpulan, yang merupakan temuan baru yang sebelumnya belum ada. Penarikan kesimpulan ini dilakukan secara terus menerus selama proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya Olahraga dalam Islam

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam Islam karena dianggap sebagai sarana untuk mempertahankan kesehatan yang baik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam ajaran Islam, pentingnya merawat tubuh seseorang sangat dianjurkan, karena

dianggap sebagai rasa syukur kepada Allah. Dalam aktivitas fisik tidak hanya memperkuat tubuh tetapi juga pikiran selain itu, aktivitas fisik dianggap sebagai cara untuk menumbuhkan disiplin, ketekunan, dan kendali diri, yang semuanya merupakan kebaikan dalam Islam.

Dalam ajaran agama Islam umatnya ditekankan untuk menjaga kesehatan fisik (Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 195) (Agus Subagio, 2020).

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuatbaiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

Mengikuti contoh dari para nabi dan sahabat dalam semua aspek kehidupan, termasuk kebugaran fisik dan kesejahteraan, sangat dianjurkan dalam Islam. Para nabi dan sahabatnya mereka dikenal karena kekuatan, kedisiplinan, dan dedikasi mereka untuk menjaga badan mereka. Dimulai dari gaya hidup mereka, setiap muslim dapat berusaha untuk mengikuti cara hidup yang seimbang, sehat dan tidak memakan makanan yang haram. Selain itu salah satu usaha untuk mencapai kesehatan yaitu dengan berolahraga sehingga dapat memperoleh tubuh yang sehat. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. (Kurnianto, 2015).

Pada akhirnya, melakukan olahraga secara rutin tidak hanya bermanfaat bagi badan tetapi juga berfungsi sebagai sarana pertumbuhan spiritual dan hubungan dengan Allah. Islam mendukung pemeluknya untuk menjadi kuat dan sehat baik secara rohani maupun jasmani. Islam menunjukkan keutamaan kekuatan dan kesehatan sebagai modal besar di dalam beramal saleh dan beraktivitas di dalam urusan agama dan urusan dunia seorang muslim. Allah Subhanah wa Ta'ala berfirman di dalam surat Al-Baqarah ayat 247. (Agus Subagio, Al Hafidz, 2020).

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 مَلَكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Nabi mereka berkata kepada mereka, “Sesungguhnya Allah telah mengangkat Talut menjadi rajamu.” Mereka menjawab, “Bagaimana (mungkin) dia memperoleh kerajaan (kekuasaan) atas kami, sedangkan kami lebih berhak atas kerajaan itu daripadanya dan dia tidak diberi kekayaan yang banyak?” (Nabi mereka) menjawab, “Sesungguhnya Allah telah memilihnya (menjadi raja) kamu dan memberikan kepadanya kelebihan ilmu dan fisik.” Allah menganugerahkan kerajaan-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki. Allah Maha Luas (kekuasaan dan rezeki-Nya) lagi Maha Mengetahui:

Rosululloh sholalollhu ‘alaihi wasalam pernah bersabda. (Makmur Daud, 1995)

Orang mukmin kuat lebih disukai oleh Allah SWT dari pada mukmin yang lemah (Hr.Muslim).

Pandangan Islam dalam kesehatan khususnya olahraga merupakan hak asasi manusia, dikarenakan dengan olahraga manusia mendapatkan tubuh yang kuat. Islam menetapkan tubuh.

yang kuat adalah sebagai investasi besar yang berguna untuk melakukan muamalah-muamalah aktivitas di dunia, hal tersebut seperti firman Allah.Subhanahu wa Ta'aala dalam surat Al-Qosos ayat 26. (Lilis, 2023).

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, “Wahai ayahku, pekerjaanlah dia. Sesungguhnya sebaik-baik orang yang engkau pekerjaan adalah orang yang kuat lagi dapat dipercaya.

Aspek kompetisi dalam olahraga dapat dihubungkan dengan konsep jihad dalam Islam, di mana individu diundang untuk berjuang dan bersaing untuk mencapai kebaikan. Pendidikan Jasmani dapat diartikan sebagai bentuk jihad fisik yang positif, di mana setiap individu diberdayakan untuk berkompetisi dengan baik dan mengoptimalkan potensinya. (Mukhlis Mukhlis, 2023).

Nilai-nilai Islam dalam PJOK

Salah satu cara agar terhindar dari penyakit adalah dengan menjaga kesehatan tubuh. Kebersihan juga merupakan bagian dari ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan sebagai bentuk ibadah kepada Allah. Selain itu, dengan menjaga kebersihan saat berolahraga, kita juga dapat meningkatkan kualitas ibadah kita karena tubuh yang sehat dapat menjalankan ibadah dengan lebih baik. Berikut kandungan nilai-nilai islam dalam PJOK:

1. Kebersihan

Rasululloh mengajarkan umat Islam agar selalu menjaga kebersihan, seperti kebersihan badan, pakaian, maupun lingkungan. Berikut terdapat matan (teks) hadis, terjemahan hadis, dan kandungan hadis yang berkaitan dengan kebersihan.

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا حَبَّانُ بْنُ هِلَالٍ حَدَّثَنَا أَبَانُ حَدَّثَنَا يَحْيَى أَنْ زَيْدًا حَدَّثَهُ أَنَّ أَبَا سَلَامٍ حَدَّثَهُ عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُنَّ أَوْ تَمْلَأُ مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالصَّلَاةُ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو فَيَاْبِعُ نَفْسَهُ فَمَعْتَفُهَا أَوْ مَوْبِقُهَا

Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Manshur telah menceritakan kepada kami Habban bin Hilal telah menceritakan kepada kami Aban telah menceritakan kepada kami Yahya bahwa Zaid telah menceritakan kepadanya, bahwa Abu Sallam telah menceritakan kepadanya dari Abu Malik al-Asy'ari dia berkata, “Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: “Bersuci adalah setengah dari iman, alhamdulillah memenuhi timbangan, subhanallah dan alhamdulillah keduanya memenuhi, atau salah satunya memenuhi apa yang ada antara langit dan bumi, shalat adalah cahaya, sedekah adalah petunjuk, kesabaran adalah sinar, dan al-Qur'an adalah hujjah untuk amal kebaikanmu dan hujjah atas amal kejelekanmu. Setiap manusia adalah berusaha, maka ada orang yang menjual dirinya sehingga membebaskannya atau menghancurkannya (HR. Muslim nomor 328). Kandungan yang dapat diambil dari hadis di atas adalah bahwa Allah Swt menyukai kebersihan, keindahan dan kesucian. Ketika kita melakukan hal yang disukai Allah Swt, tentunya akan mendapatkan nilai dihadapanNya yaitu berupa pahala. (Agustina, 2021).

Selanjutnya, ada seseorang yang mungkin unggul dalam praktik ibadah dan disiplin dalam olahraga, tetapi masih adanya kekurangan empati dan kasihan terhadap orang lain. Ini menunjukkan bahwa nilai-nilai agama dan disiplin sangatlah penting, mereka juga harus seimbang dengan kualitas seperti kebaikan dan pemahaman untuk benar-benar mewujudkan nilai-nilai ajaran Islam. Oleh karena itu, sangat penting untuk tidak hanya fokus pada nilai-nilai agama dan disiplin dalam olahraga, tetapi juga pada menumbuhkan empati dan kasihan terhadap orang lain. Dengan memasukkan kualitas ini ke dalam kehidupan sehari-hari kita bersama dengan ajaran Islam, kita dapat menjadi individu yang lebih kuat yang benar-benar mencerminkan nilai-nilai iman kita. Pada dasarnya, pertumbuhan dan perbaikan sejati berasal dari keseimbangan harmonis ajaran agama, disiplin, empati, serta kebaikan.

Nilai-nilai karakter dalam PJOK telah terbukti memperkuat aspek moral dan sosial. Melalui kegiatan ini yang dirancang untuk memperkenalkan nilai seperti disiplin,

kerjasama, tanggung jawab, dan sportivitas. Ini menunjukkan bahwa PJOK bukan hanya tentang pengembangan fisik, tetapi juga tentang pembentukan karakter yang baik. Peran Guru dalam PJOK sangat krusial dalam proses integrasi ini. Guru yang kompeten dan berdedikasi mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan interaktif agar dapat mengeksplorasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter. Kurikulum yang dirancang dengan baik juga memainkan peran penting dalam menyediakan struktur dan konten yang memungkinkan integrasi nilai-nilai karakter. (Nuraini, Annisa, Rahmayanti, & Ayuni, 2024)

2. Kesehatan

Menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga secara teratur dan mengonsumsi makanan sehat. Selain itu, menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar tempat berolahraga juga turut berperan dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Dengan menjalankan pola hidup sehat dan disiplin dalam berolahraga, kita dapat mencapai keseimbangan antara fisik dan spiritual sesuai dengan ajaran Islam. Dengan demikian, kita dapat menjadi individu yang lebih baik dan mencerminkan nilai-nilai agama dengan lebih baik pula.

Terdapat ungkapan *mens sana in corpore sano* demikian kata yang dikatakan oleh pepatah bijak, adalah sebuah kalimat dalam bahasa latin yang artinya “didalam ba-dan yang sehat terdapat jiwa yang kuat”. Secara tidak langsung memberi tahu kita bah-wa pentingnya sebuah kesehatan bagi manusia. Kesehatan dan kebugaran tersebut tidak lepas dari olahraga yang dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan yang seha-rusnya dibiasakan dalam kehidupan seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai ilmu terapan pelaksanaan pendidikan jasmani diberikan sejak anak usia sekolah dasar, menengah dan menengah, apabila anak diberikan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktivitas bermain. Dalam melakukan kegiatan bermain aktivitas anak tidak dibatasi dengan aturan- aturan yang sangat mengikat. Agar kegiatan bermain dapat memberikan sumbangan yang positif bagi perkembangan fisik anak, guru dapat merancang kegiatan bermain yang efektif bagi perkembangan fisik anak. (Thamrin, 2006).

3. Makanan

Menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga secara teratur dan mengonsumsi makanan sehat. Dengan menjalankan pola hidup sehat dan disiplin dalam berolahraga, kita dapat mencapai keseimbangan antara fisik dan spiritual sesuai dengan ajaran Islam. Dengan demikian, kita dapat menjadi individu yang lebih baik dan mencerminkan nilai-nilai agama islam Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 168. (Agus Subagio, Al hafiz, 2020)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.

Berikut ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam mengimplementasikan hal tersebut diatas:

- 1) Pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar tempat berolahraga untuk mencegah penyebaran penyakit dan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi semua orang.
- 2) Manfaat kesehatan dari olahraga secara teratur dan pola makan yang seimbang dalam mendukung tubuh agar tetap sehat dan bugar.
- 3) Peran olahraga dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta bagaimana hal ini berkaitan dengan nilai-nilai agama dalam Islam.

- 4) Bagaimana kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan dapat membantu memperkuat iman serta menguatkan hubungan spiritual seseorang.
- 5) Tantangan yang mungkin dihadapi dalam mempraktikkan gaya hidup sehat sesuai ajaran agama, serta strategi untuk mengatasinya demi mencapai keseimbangan antara jasmani dan rohani.

4. Kesabaran

Kesabaran merupakan sebagai bagian dari ibadah kepada Tuhan. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan aspek kesabaran dalam menjalani pola hidup sehat, termasuk dalam konsistensi berolahraga. Kesabaran dalam menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan spiritual akan membantu seseorang untuk mencapai keseimbangan yang harmonis dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk terus belajar dan meningkatkan kesabaran dalam menjaga kesehatan tubuh sesuai dengan ajaran agama Islam. Firman Allah dalam surat Al_baqoroh ayat 153. (Agus Subagio, Al Hafiz, 2020)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Dengan memiliki kesabaran dalam menjalani pola hidup sehat dan berolahraga, seseorang dapat mengembangkan disiplin diri dan ketahanan mental yang kuat. Hal ini akan membantu seseorang untuk tetap konsisten dan tidak mudah menyerah dalam menjaga kesehatan tubuh. Dengan demikian, selain mendapatkan manfaat fisik dari olahraga, seseorang juga akan mendapatkan manfaat spiritual dan kepuasan batin karena telah menjalankan ibadah kepada Tuhan melalui aktivitas tersebut. Kesabaran dalam berolahraga dan menjaga kesehatan juga merupakan bentuk rasa syukur atas anugerah kesehatan yang diberikan oleh Tuhan.

Penerapan Islamisasi dalam Pembelajaran PJOK

Dalam mengimplementasi nilai-nilai ajaran agama Islam dalam PJOK, penting untuk memperhatikan bahwa setiap individu memiliki peran dan tanggung jawab dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Selain itu, penting juga untuk selalu berusaha menciptakan hubungan yang harmonis dengan sesama, menjaga persatuan dalam berbagai kegiatan sosial, dan mengutamakan kerjasama serta kesetaraan dalam segala aspek kehidupan sehari-hari sekaligus menerapkan nilai-nilai kerjasama dan solidaritas sebagai wujud dari amalan ajaran agama Islam.

Nilai-nilai ajaran agama Islam seperti kejujuran, disiplin, kerja keras, dan tanggung jawab dapat secara efektif dimasukkan ke dalam kegiatan olahraga sebagai sarana untuk menumbuhkan karakter yang kuat. Dengan demikian, penerapan nilai-nilai ajaran agama Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga dapat dianggap sebagai salah satu alternatif strategi dalam membentuk karakter. (Syafuddin I Putu Agus Dharma Hita Elsa Yuniarti, 2023).

Sebagai contoh dapat berperan aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersama keluarga atau teman-teman untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain dalam setiap kegiatan pembelajaran baik didalam ruangan maupun diluar ruangan senantiasa dimulai dengan berdo'a kepada Allah SWT sebagai bentuk berserah diri akan hal yang akan terjadi dan berlindung dari segala halangan.

KESIMPULAN

Islamisasi ilmu pengetahuan pada mata pelajaran PJOK di sekolah dasar sangat penting untuk membentuk karakter siswa yang sehat secara jasmani dan rohani. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam pembelajaran PJOK, siswa dapat memahami bahwa olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari ajaran Islam yang harus dijaga dan

diamalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Subagio, Al Hafiz, I. (2020). Al Qur'an Hafalan. Bandung: CORDOBA.
- Agustina, A. (2021). Perspektif Hadis Nabi Saw Mengenai Kebersihan Lingkungan. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol. 1 No. 2 , 96-104. doi:DOI: 10.15575/jpiu.12206
- Almanhaj. (2024, 26 Mei). Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Diakses pada 26 Maret 2024, dari <https://almanhaj.or.id/12492-mukmin-yang-kuat-lebih-baik-dan-lebih-dicintai-oleh-allah-subhanahu-wa-taala-2.html>
- Kurnianto, D. (2015). MENJAGA KESEHATAN DI USIA LANJUT. *Jorpres Jurnal Olahraga Prestasi*. doi: <https://doi.org/10.21831/jorpres.v1i1i2.5725>
- Lilis, M. S. (2023). POLA HIDUP SEHAT DAN RELEVANSINYA DENGAN IBADAH PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM. *KUTTAB Jurnla Ilmu Pendidikan Islam*, 07(01), 62-75. doi:<https://doi.org/10.30736/ktb.v7i1.1461>
- Makmur Daud. (1995). Terjemah Hadis Shohih Muslim (cet ke-II, jilid IV No 2287 ed.). Malaysia: KLANG BOOK CENTRE
- Meleong, L. J. (2014). Metodologi Penelitian Kualitatif. PT. Remaja Rosda karya.
- Miles, & Huberman. (2007). Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru. UI Press.
- Mukhlis Mukhlis, A. (2023, Desember 2). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. *AL GHAZALI jurnal Pendidikan dan pemikiran Islam*, 3, 6. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.10656714>
- Nuraini, A. S., Annisa, H., Rahmayanti, I., & Ayuni, L. Q. (2024, Juni 3). Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, Vol. 2 No. 3, 80-94. doi:<https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i3.1329>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Alfabeta
- Syafruddin I Putu Agus Dharma Hita Elsa Yuniarti , S. N. (2023, June). Implementing Islamic Values in Physical Education and Sports to Foster the Character of Ulul Alba. *At-Ta'dib*, Vol. 18. No. 2, June 2023(1), 2. doi:DOI: 10.21111/attadib.v18i1.9909
- Thamrin, M. H. (2006, November). PERANAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBANGUNAN NASIONAL. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 5. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>
- Widodo, A., & Azis, M. T. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Terintegrasi Dengan Al-Islam Kemuhammadiyah Bahasa Arab (Ismuba) Di Sd/Mi Muhammadiyah. *Jendela Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.26877/JO.V3I1.2059>