Journal Innovation in Education
Volume 3, Nomor 2, Juni 2025
e-ISSN : 3021-7466; p-ISSN : 3021-7474, Hal. 209-220
DOI: https://doi.org/10.59841/inoved.v3i2.2855
Available online at: https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/INOVED

Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Perspektif Hadis

Qonita[1*], Mufidah Zahro[2], Annisa Aulia Syahfitri[3], Dwi Meutia Hasni[4]
[1,2,3,4] Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Sekolah Tinggi Agama Islam As-Sunnah, Indonesia
qonitapku002@gmail.com [1*], *mufidahzahro5@gmail.com* [2], *annisaauliasyah44@gmail.com* [3], *dwimeutiahasni@assunnah.ac.id* [4]

Korespondensi penulis: qonitapku002@gmail.com

Abstract*. This paper explores the importance of physical fitness and physical activity from the perspective of the hadiths of Prophet Muhammad ﷺ. Islam, as a comprehensive religion, does not only emphasize spiritual aspects but also gives significant attention to the physical well-being of human beings. Physical fitness serves as a vital foundation for performing daily activities and acts of worship. Using a qualitative approach and library research, this study examines several hadiths that highlight the importance of maintaining bodily health, including physical activities such as running, swimming, archery, horseback riding, and wrestling. The study also discusses the educational values related to physical education that are embedded in these hadiths. It is found that physical activity in Islam not only provides physical benefits but also supports character development, discipline, and spiritual enthusiasm.*

Keywords: *Hadith, Physical Activity, Fitness*

Abstrak. Tulisan ini mengkaji pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dalam perspektif hadis Nabi Muhammad ﷺ. Islam sebagai agama yang menyeluruh tidak hanya menekankan aspek spiritual, tetapi juga sangat memperhatikan aspek fisik manusia. Kebugaran jasmani menjadi penopang utama dalam menjalankan ibadah dan aktivitas harian. Melalui pendekatan kualitatif dan studi pustaka, penelitian ini menelaah sejumlah hadis yang membahas pentingnya menjaga kesehatan tubuh, termasuk kegiatan fisik seperti lari, berenang, memanah, berkuda, dan bergulat. Kajian ini juga mengangkat nilai-nilai pendidikan jasmani yang terkandung dalam hadis-hadis tersebut. Ditemukan bahwa aktivitas fisik dalam Islam tidak hanya memiliki manfaat fisik, tetapi juga mendukung pembentukan karakter, disiplin, dan semangat spiritual.

Kata Kunci: Hadits, Aktivitas Fisik, Kebugaran

1. LATAR BELAKANG

Salah satu bentuk rahmat Allah kepada makhluk-Nya adalah dengan menganugerahkan berbagai kenikmatan yang tak terhitung jumlahnya, termasuk tubuh manusia yang diciptakan secara sempurna. Tubuh ini merupakan karunia sekaligus amanah yang menuntut tanggung jawab untuk dijaga dan dirawat dengan sebaik-baiknya. Dalam Islam, yang merupakan agama yang sempurna dan menyeluruh, perhatian terhadap kesehatan jasmani memiliki posisi penting, sebab tubuh yang sehat menjadi penopang utama dalam menjalankan ibadah serta berbagai aktivitas yang bernilai kebaikan.(Basir, Abdul, Mohammad Noor Fuady, 2024)

Upaya menjaga kebugaran jasmani dan rutin melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk konkret dalam mensyukuri nikmat tubuh yang Allah berikan. Islam tidak memandang aktivitas fisik hanya sebagai kebutuhan fisik semata, namun juga sebagai bentuk ibadah ketika dilandasi niat yang benar dan dilakukan sesuai tuntunan syariat. Oleh karena itu, menjadi penting untuk menelusuri pandangan Islam, khususnya yang tercermin

Received: Mei 16, 2025; Revised: Mei 31, 2025; Accepted: Juni 14, 2025; Published: Juni 16, 2025

dalam Ucapan, tindakan, dan persetujuan Nabi Muhammad ﷺ yang tercatat dalam hadis mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.(Basir, Abdul, Mohammad Noor Fuady, 2024)

Sejumlah penelitian terdahulu telah menyoroti pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dalam perspektif Islam, khususnya melalui kajian hadis Nabi Muhammad ﷺ. Dalam studi oleh Saputra dijelaskan bahwa Islam memberikan perhatian besar terhadap kesehatan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan Islam. Penelitian ini menekankan bahwa menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan halal dan sehat, serta berolahraga merupakan tiga pilar utama dalam menjaga kesehatan tubuh menurut ajaran Islam.(Saputra et al., 2023)

Dalam konteks pendidikan anak, Helfinasyam menekankan pentingnya pendidikan jasmani sejak usia dini dalam perspektif filsafat pendidikan Islam. Mereka menyatakan bahwa aktivitas fisik membantu perkembangan motorik anak dan memperkuat aspek spiritual, sesuai dengan ajaran Rasulullah ﷺ yang menganjurkan anak-anak untuk belajar berkuda, berenang, dan memanah.(Helfinasyam, H., Salminawati, S., 2023)

Tulisan ini hadir untuk mengkaji konsep kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dalam perspektif hadis, sekaligus mengangkat pesan-pesan pendidikan yang ada didalamnya menjadi bukti bahwa Islam sejak awal telah memberikan perhatian besar terhadap aspek kebugaran fisik sebagai bagian dari kehidupan yang seimbang.

2. KAJIAN TEORITIS

Kesehatan jasmani dalam perspektif Islam tidak semata-mata dipahami sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh, tetapi merupakan bagian integral dari kesempurnaan hidup seorang Muslim. Dalam banyak literatur klasik maupun kontemporer, dijelaskan bahwa tubuh manusia adalah amanah yang wajib dijaga, sebagaimana sabda Nabi Muhammad ﷺ: *"Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu"* (HR. Bukhari). Hadis ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan bukan hanya anjuran, melainkan kewajiban yang memiliki dimensi ibadah.(Akbar & Budiyanto, 2020; Aufa et al., 2024)

Aktivitas fisik seperti lari, berenang, berkuda, dan memanah yang dicontohkan oleh Rasulullah ﷺ tidak hanya memberi manfaat fisiologis, tetapi juga membentuk karakter seperti kedisiplinan, keberanian, dan ketahanan. Dalam teori pendidikan Islam, pembentukan karakter merupakan tujuan utama yang bersifat menyeluruh dan berimbang, mencakup pengembangan aspek ruhaniyah, aqliyah, dan jasmaniyah secara harmonis.(Mukarromah, 2024; Yuyun Yunita & Abdul Mujib, 2021)

Menurut pendekatan holistik dalam pendidikan Islam, jasmani dan rohani bukan entitas yang terpisah, melainkan saling mendukung. Ibnu Sina dalam karya *Al-Qanun fi al-Tibb* menekankan pentingnya olahraga teratur sebagai bagian dari penjagaan kesehatan yang berdampak pada kejernihan berpikir dan kekhusyukan dalam beribadah. Dengan demikian, pendidikan jasmani bukan sekadar kegiatan duniawi, tetapi berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas penghambaan kepada Allah.(Darwis, 2013; Katni, 2016)

Dari sudut pandang teori perkembangan peserta didik, masa anak-anak dan remaja merupakan fase yang tepat untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya kesehatan tubuh. Proses internalisasi nilai-nilai ini akan lebih efektif bila dilakukan melalui aktivitas fisik yang menyenangkan, terarah, dan bernilai ibadah. Oleh karena itu, pengintegrasian aktivitas jasmani dalam sistem pendidikan Islam merupakan langkah strategis dalam mewujudkan insan yang seimbang antara kekuatan fisik, kejernihan akal, dan ketenangan jiwa.(Salahuddin, Rabwan Satriawan, 2025)

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Data dikumpulkan dari berbagai sumber primer berupa kitab hadis, serta sumber sekunder seperti buku-buku pendidikan Islam dan artikel ilmiah yang relevan. Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif analitik, yaitu menjelaskan dan menganalisis kandungan hadis-hadis terkait kebugaran jasmani dan aktivitas fisik, serta mengaitkannya dengan nilai-nilai pendidikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara Bahasa dalam KBBI Kebugaran berasal dari kata bugar yang artinya sehat dan segar yang kemudian diberi imbuhan ke- dan -an yang maksudnya adalah hal-hal yang sehat dan segar.(Nasional, 2008, p. h. 216) Sedangkan jasmani dalam KBBI adalah tubuh dan badan. (Nasional, 2008, p. h. 570) Oleh karena itu, kebugaran tubuh mencerminkan kemampuan individu dalam menjalani aktivitas harian dengan baik, tanpa merasa terlalu lelah, sehingga tetap bisa menikmati waktu luang.(Setiawan et al., 2022, p. h.131)

Aktivitas dalam KBBI adalah diturunkan dari istilah ‘aktif’ yang mengandung makna semangat dalam bekerja ataupun berusaha dan aktivitas itu maksudnya adalah kegiatan yang dilakukan manusia dalam kesehariannya.(Nasional, 2008, p. h. 31) Sedangkan kata fisik dalam KBBI adalah jasmani atau badan.(Nasional, 2008, p. h. 393)

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Untuk memperoleh tubuh yang sehat dan bugar dibutuhkan aktivitas fisik secara teratur. Diantara bentuk aktifitas fisik adalah latihan yang mencakup pemanasan dan olahraga, aktivitas di rumah, aktivitas ketika bekerja, aktivitas di kampus atau sekolah dan aktivitas-aktivitas lainnya. Aktivitas fisik sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani.(Gunarsa et al., 2021, p. h. 44) Bayangkan apabila seseorang mengerjakan aktivitas fisik tanpa memperhatikan istirahat dan kondisi tubuh pastinya kesehatan dan kebugaran tidak akan tercapai, ia akan jatuh sakit. Begitu pula dengan seseorang yang berbaring sepanjang hari tanpa ada kegiatan yang dilakukan maka tubuh juga akan merasa sakit. Itulah sebab pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran tubuh.

Sebagai seorang muslim selain memiliki keimanan yang kokoh, juga harus memiliki tubuh yang sehat dan kuat agar selalu bisa membela agama Allah dan semangat dalam menjalankan ibadah-Nya. Menjaga kebugaran jasmani diperlukan olahraga yang rutin yang bermanfaat bagi fisik tubuh seseorang. Adapun hadis yang menganjurkan seorang muslim untuk menjaga tubuhnya adalah:(Bunayar, 2022)

عن أبي هريرة قال قال رسول الله: المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف

Artinya: *"Dari Abu Hurairah dia berkata: "Rasulullah bersabda, "Orang mukmin yang kuat lebih baik dan dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah.""* (H.R Muslim)

Dalam Dimar, untuk menjaga kebugaran tubuh diperlukan pendidikan jasmani, yang pendidikan tersebut bukan hanya ditujukan untuk meningkatkan kekuatan fisik peserta didik, melainkan juga meningkatkan daya konsentrasi mereka. Adapun beberapa hadis yang berkaitan dengannya adalah:(Bunayar, 2022)

a. Olahraga untuk melatih daya tahan atau fisik
    1) Lomba Lari

عن عائشة أنها كانت مع النبي في سفر قالت فسابقته فسبقته على رجلي فلما حملت اللحم سابقته فسبقني فقال هذه بتلك السبقة

Artinya: *"Dari Aisyah bahwasanya dia pernah bersama Nabi dalam perjalanan. Dia berkata: Aku berpacu lari dengan beliau dan aku berhasil memenangkannya. Kemudian ketika aku sudah mulai gemuk aku mengajak beliau berpacu lagi dan beliau menyelipku sambil berkata, "Ini untuk perlombaan waktu itu.""* (H.R. Abu Dawud)

2) Berenang

عن ابن عمر قال قال رسول الله علموا أبناءكم السباحة والمرأة المغزل

Artinya: *"Dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah bersabda: Ajarilah anak-anak mu berenang dan memanah dan anak perempuan menenun."* (H.R Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab)

Dua hadis di atas menjelaskan bahwasanya melatih fisik sangat sangatlah penting agar bisa menjalani aktivitas kehidupan dengan baik.

b. Olahraga untuk melatih konsentrasi

1) Memanah

عن عقبة بن عامر يقول سمعت رسول الله وهو على المنبر يقول "أعدوا ما استطعتم من قوة ألا إن القوة الرمييي ألا إن القوة الرمييي ألا إن القوة الرمييي

Artinya: *"Uqbah bin Amir berkata, "Saya pernah mendengar Rasulullah bersabda ketika beliau sedang di atas mimbar, "Siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi. Ketahuilah seseungguhnya kekuatan itu adalah memanah. Ketahuilah seseungguhnya kekuatan itu adalah memanah. Ketahuilah seseungguhnya kekuatan itu adalah memanah.""* (H.R Muslim)

قال رسول الله: من تعلم الرمى ثم تركته فقد عصاني

Artinya: *"Rasulullah bersabda, "Barang siapa belajar memanah kemudian meninggalkannya, maka ia telah mendurhakaiku"* (H.R Ibnu Majah)

2) Berkuda

عن عقبة بن عامرالجهيني قال رول الله :ارموا واركبوا وأن ترموا أحب إلي من أن تركبوا وإن كل شيء يلهو به الرجل باطل إلا رمية الرجل بقوسه وتأديبه فرسه و ملا عتبه امرته

Artinya: *"Uqbah bin Amir Aljuhani bahwa Rasulullah bersabda, "Memananahlah dan kendarailah kuda. Namun, memanah lebih aku sukai dari berkuda. Sesungguhnya setiap hal yang menjadikan lalai tidak aku sukai kecuali memanah dengan busurnya, melatih kudanya, dan bersenang-senang dengan istrinya.""* (H.R Ibnu Majah)

3) Bergulat

أن ركانة صارع رسول الله فصرعه النبي. قال ركانة: سمعت رسول الله يقول فرق بيننا وبين المشركين العمائم على القلانس

Artinya: *"Bahwa Rukanah pernah mengajak Rasulullah untuk bergulat, maka Nabi pun membantingnya. Rukanah berkata: saya mendengar Rasulullah*

bersabda: "Perbedaan antara kami dan orang-orang musyrik adalah pada sorban dan kopiah." (H.R Tirmidzi)

Hadis ini menunjukkan bahwa Rasulullah pernah ditantang untuk bergulat oleh Rukanah yang pada masa itu merupakan pegulat yang sangat kuat, yang berarti seorang muslim harus memiliki fisik yang sehat dan kuat seperti Rasulullah.(Kamal, 2020, p. h. 11)

Dalam Bunayar, Pendidikan jasmani sangatlah penting bagi manusia karena menjaga kebugaran jasmani berkaitan dengan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk mencapai perubahan kualitas individu baik dalam hal fisik, mental dan emosional. Oleh karena itu, Islam mengajak umatnya untuk menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga, yang bukan hanya sekedar permainan fisik tetapi untuk melatih kecermatan otak. Pendidikan jasmani merupakan sarana pendukung pelaksanaan ibadah, karena dalam menjalankan ibadah-ibadah dalam Islam pun diperlukan juga tubuh yang sehat dan bugar, seperti dalam melaksanakan shalat, puasa, haji dan jihad.

Sehingga Rasulullah mengajak umatnya untuk menjaga kebugaran jasmani dengan berolahraga dalam hadis-hadis yang sudah dijelaskan di atas. Manfaat dari olahraga sangat banyak, salah satunya dapat membuat aliran darah dan metabolisme tubuh menjadi seimbang, dapat menghilangkan kejenuhan, serta dapat menjadikan tubuh kebal dalam menghadapi penyakit yang membahayakannya. Dikarenakan tujuan dari olaharaga itu sendiri untuk menjadikan manusia sehat kuat, dan energik. Bahkan, Allah saja lebih menyukai mukmin yang kuat dari pada yang lemah. Bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dalam olahraga akan meningkatkan berbagai kemampuan tubuh seperti kesehatan jantung..(Bunayar, 2022)

Dalam beberapa hadis di atas, dapat diketahui bahwa Rasulullah mendorong umatnya untuk melakukan olahraga seperti memanah dan berkuda. Jika dilihat dari pendidikan Islam masa kini, kedua olahraga itu jarang dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani karena dianggap tidak relavan dengan kebutuhan peserta didik. Hal ini disebabkan oleh konteks latar belakang yang berbeda, dimana pada masa Rasulullah kedua olaharaga itu dianjurkan untuk keperluan berperang melawan musuh. Meskipun berbeda, tetapi pendidikan Islam tidak boleh mengabaikan hadis-hadis yang menganjurkan kedua olahraga tersebut, karena sudah dipastikan kedua olahraga tersebut memiliki nilai-nilai tersendiri.

Olahraga yang dianjurkan Rasulullah dapat membentuk karakter peserta didik menjadi lebih kuat. Nilai-nilai hadis yang terkandung dalam olahraga meliputi kerja sama,

kedisiplinan, sportivitas dan kejujuran sangat relevan dengan tujuan pendidikan karakter saat ini, yang diharapkan mampu membuat peserta didik menjadi karakter individu bertanggung jawab dan berakhlak mulia.(Celine & Kurjum, 2024, p. h. 57) Adapun kolerasi manfaat dari kedua olahraga tersebut dengan pendidikan Islam yang dapat diambil sejalan dengan yang disebutkan oleh Maslani dan Riyanta adalah:

a. Memanah

Panahan merupakan simbol fokus atau konsentrasi penuh dan istiqomah, yang dapat diartikan seseorang harus memiliki tujuan hidup yang jelas. Cara untuk mencapai hal tersebut diperlukan usaha yang sungguh-sungguh dan fokus pada prosesnya. Sejalan dengan hal tersbut, memotivasi peserta didik untuk menggapai tujuan hidupnya dapat menumbuhkan minat belajar peserta didik. Hal itu bisa membuat peserta didik membayangkan arah dan tujuan hidup kedepannya dengan benar. Berani bermimpi merupakan indikasi awal masa depan cerah seorang peserta didik.(Muhyidin & Rohman, 2022, p. h. 250-251)

b. Berkuda

Manfaat dari berkuda jika dilihat dari aspek psikis, yaitu dapat membentuk karakter kepemimpinan dengan jiwa yang berani, bertanggung jawab, sabar serta rasa percaya diri. Jika dilihat dari segi fisik, manfaat dari kuda dapat meningkatkan kekuatan otot, akselerasi reflek tubuh, pergerakan sendi tulang, siklus darah, serta mendorong pembentukan sensor motorik.(Riyanta, 2019, p. h. 9) Olahraga berkuda, dapat membina karakter peserta didik untuk memiliki keberanian dan kemampuan pengendalian diri. Hal ini bisa dilihat dalam berlomba memacu kuda, maka diperlukan hal pengendalian perasaan kuda dan kecerdasan dalam melarikan kuda agar tidak keluar dari jalur.

Adapun berenang merupakan olahraga yang penting bagi kehidupan dan terbilang minim dalam resiko adanya cedera. Manfaat dari berenang yaitu dapat melatih pembentukan otot, penambahan tinggi badan, pernafasan serta melatih otot jantung dan paru-paru. Dengan pandai berenang juga dapat membantu peserta didik dalam hal-hal yang tidak diinginkan terkhusus yang berkaitan dengan air.(Riyanta, 2019) Lomba lari merupakan hal yang diperbolehkan dalam Islam dan sangat praktis untuk dilakukan sehari-hari. Dengan mengadakan lomba lari di antara peserta didik, maka akan bermanfaat bagi pertumbuhan fisik dan pembinaan kesehatan mereka. Makna yang terkandung dalam lomba lari yaitu mendorong peserta didik untuk berlomba dan saling mendahului, yang hal ini dapat membangkitkan semangat mereka untuk bersaing secara sehat.(Celine & Kurjum, 2024)

Dari sini, dapat diketahui bahwa ajaran Islam sangatlah lengkap dan sempurna, yang mana Islam menganjurkan umatnya untuk berolahraga seperti berlari, berenang, memanah dan berkuda, yang tujuan dari semua itu untuk membantu menjaga fisik yang sehat dan kebugaran jasmani. Fisik yang sehat merupakan sebuah karunia yang harus dijaga dengan melakukan aktivitas olahraga dan asupan gizi yang cukup. Dengan fisik yang sehat dapat membantu seseorang dalam menjalankan ibadah dan kehiudpannya, maka karena hal itulah Rasulullah menganjurkan dan memotivasi umatnya untuk gemar berolahraga.(Bunayar, 2022)

Nilai pendidikan agama Islam terkait kesehatan jasmani merupakan hal-hal yang menyangkut perilaku dan kepribadian yang intelektual, pembinaan ketaatan dalam beribadah, serta rasa tanggung jawab.(Putri & Fadriati, 2024, p. h. 89) Maka melatih kekuatan fisik dan daya tahan tubuh peserta didik merupakan hal yang dibutuhkan karena dapat menjadai dasar penting dalam pendidikan Islam.

Tingkat kebugaran fisik menjadi kebutuhan mendasar yang idealnya ada pada setiap orang. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani, individu diharapkan meningkatkan kemampuan beraktivitas. Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara kontinu acap kali memberikan hasil yang dituju sehingga tercapailah kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun mental. Berikut merupakan ragam manfaat yang bisa didapatkan individu dalam beraktifitas fisik:(Adrian, 2024)

a. Menjaga proposi tubuh

   Banyak peserta didik mengalami indeks masa tubuh yang tidak sesuai dengan usianya. Beberapa peserta didik mengalami stunting dan beberapa yang lainnya memiliki berat badan yang berlebih. Aktifitas fisik dilakukan peserta didik agar kebugaran jasmani mereka tetap terjaga. Peserta didik diharuskan melakukan aktifitas fisik sekurang-kurangnya 3-5 hari dalam sepekan. Aktivitas jasmani adalah salah satu faktor luar yang turut memengaruhi keadaan fisik seseorang. Dalam menyusaikan indeks masa tubuh, peserta didik diharpkan menjaga berat badan mereka. Berat badan dan tinggi badan merupakan proposi tubuh dalam indeks tubuh. Peserta didik diharapkan Memiliki postur tubuh yang sehat dan seimbang mendukung kebebasan gerak sekaligus menjadi inspirasi bagi orang lain dalam upaya menjaga bentuk tubuh yang optimal.(Ihsan et al., 2024)

b. Mengontrol kadar glukosa darah

   Aktivitas kebugaran fisik telah terbukti efektif dalam membantu mengendalikan sekaligus menurunkan tingkat glukosa dalam darah berlebih pada seorang individu.

Pada tahun 1992, dalam sebuah penelitian menyampaikan bahwa seseorang individu yang rutin melaksanakan olahraga akan mengurangi resiko dirinya terkena penyakit diabetes mellitus sebanyak 23-24%.(Putra, Ari Triyana, Tatang Muhtar, 2021) Lebih dari itu, olahraga fisik membantu mengontrol kadar gula serta memperbaiki sensitivitas tubuh terhadap insulin, hormon yang bertugas mengelola kadar glukosa dalam sistem tubuh. Selama melakukan aktivitas fisik, otot tubuh akan menggunakan glukosa sebagai sumber energi utama. Hal inilah yang dapat menekan kadar gula darah dalam tubuh.

c. Menjaga kesehatan tulang

Tulang merupakan pondasi utama sebagai struktur tubuh manusia yang memiliki peran penting dalam berbagai fungsi dalam kehidupan manusia. Seiring berjalannya waktu, kekuatan tulang akan mengalami penurunan, Oleh karena itu menjaga kepadatan tulang sejak dini merupakan langkah awal untuk menghindari penyakit osteoporosis di saat masa tua. Selain menjaga asupan gizi pada makanan, seorang individu juga diharuskan rajin melakukan aktifitas fisik terutama berolahraga. Olahraga dapat membantu menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh serta dapat menjaga kekuatan otot. Sehingga potensi individu terkena penyakit osteoporosis kan berkurang.(Biofarma, 2024)

d. Mengurangi stres dan depresi

Aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan produksi endorfin serta neurotransmiter otak yang menciptakan rasa senang. Secara khusus aktifitas fisik meningkatkan beta-endorfin dalam otak. Zat ini dapat meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi perasaan sakit yang membuat tubuh cemas dan gelisah. Beta-endorfin juga sering disebut sebagai *runner's high.* Olahraga juga dapat memberikan kelegaan saat tubuh bereaksi terhadap tekanan yang memicu stres. Hal ini memberikan efek positif untuk respon tubuh, termasuk jantung dan pembulu darah, sistem pencernaan serta kekebalan tubuh yang melindungi dari dampak negatif stres.(Clinic, 2025)

e. Menghindari potensi terkena penyakit jantung dan stroke dengan cara yang tepat

Melakukan kebugaran jasmani secara rutin dapat mengurangi tingkat risiko terkena dampak penyakit jantung ataupun stroke.(Sondakh, 2024) Dalam pelatihan secara rutin, Otot jantung bekerja memompa darah ke seluruh tubuh secara rutin, sehingga otot jantung menjadi lebih kuat dan terlatih. Kekuatan otot jantung ini juga membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Selain dari itu juga kebugaran jasmani dapat menyeimbangkan kadar korestrol jahat dan menaikan kadar kolestrol baik dalam tubuh. Maka dari itu risiko penyakit jantung koroner akan menurun.(Adrian, 2024)

f. Pencegahan penurunan kognitif pada orang berusia lanjut

Kemampuan kognitif pada seorang individu akan berkurang seriring berjalannya waktu. Beraktivitas fisik merupakan satu dari banyak faktor yang mencegah penurunan kognitif.(Hospital, n.d.) Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang mengemukakan bahwa anak-anak yang berjalan selama 20 menit setiap harinya menunjukan peningkatan aktivitas otak dan kinerja pada tes prestasi akademik serta akurasi repons. Aktifitas fisik yang meingkatkan denyut jantung dan perna[asan baik dengan cara berlari melompat maupun berjalan dapat meningkatkan aliran darah san oksigen ke orak sehingga dapat meningkatakan fungsi otak individu.(A & T, 2020)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Islam memandang kesehatan jasmani sebagai bagian penting dalam kehidupan seorang Muslim. Melalui berbagai hadis, terlihat bahwa Rasulullah ﷺ memberikan perhatian besar terhadap aktivitas fisik seperti lari, berenang, memanah, berkuda, dan bergulat. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga membentuk karakter, menumbuhkan semangat disiplin, serta memperkuat aspek spiritual seorang individu.

Kajian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dalam perspektif Islam bukanlah sekadar urusan duniawi, melainkan bagian dari ibadah yang mendukung pelaksanaan tugas-tugas keagamaan secara optimal. Dengan menjaga kebugaran fisik, seorang Muslim dapat menjalankan ibadah dengan lebih baik, menjalani kehidupan sehari-hari secara produktif, dan menjaga amanah kesehatan yang telah Allah titipkan. Oleh karena itu, penting bagi umat Islam untuk menanamkan kesadaran akan nilai aktivitas fisik sebagai bentuk implementasi ajaran agama yang menyeluruh dan seimbang antara jasmani dan rohani.

Sehubungan dengan pentingnya pendidikan jasmani dalam perspektif Islam, disarankan agar lembaga pendidikan Islam memasukkan unsur aktivitas fisik yang berlandaskan nilai-nilai syar'i dalam kurikulum pembelajaran. Integrasi ini tidak hanya mendukung penguatan fisik peserta didik, tetapi juga menanamkan makna spiritual di balik setiap gerakan. Selain itu, diperlukan kajian lanjutan yang menelusuri korelasi antara kebugaran fisik dan kualitas pelaksanaan ibadah harian, sehingga paradigma pendidikan Islam semakin holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang seimbang. Dengan demikian, implementasi pendidikan jasmani dalam kerangka syariat

menjadi bagian strategis dalam membentuk pribadi Muslim yang sehat jasmani dan kokoh rohani.

DAFTAR REFERENSI

A, L., & T, B. (2020). *Physical activity improves brain and cognitive functions*. Universitas Nevada, Reno Extension.

Adrian, K. (2024). *Manfaat latihan kebugaran jasmani bagi kesehatan fisik dan mental*. Alodokter.

Akbar, D. L., & Budiyanto, B. (2020). Konsep kesehatan dalam Al-Qur'an dan Hadis. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist, 3*(2), 157–173. https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90

Aufa, E. S., Firdaus, M. N., Fadilurrahman, M. A., & Mangkurat, U. L. (2024). Kesehatan sebagai ibadah: Mengapa menjaga tubuh adalah bagian dari keimanan. *[Tidak disebutkan nama jurnal]*, 4.

Basir, A., & Fuady, M. N. (2024). Pendidikan jasmani menurut Islam: Telaah pendidikan dari Al-Qur'an dan Hadist. *Penelitian Pendidikan Indonesia, 2*(1), 384–386.

Biofarma. (2024). *5 cara menjaga kesehatan tulang*. Biofarma.

Bunayar. (2022). Pendidikan jasmani dan olahraga (dalam hadis-hadis tentang olahraga). *Dimar: Jurnal Pendidikan Islam, 3*(2).

Celine, D. R., & Kurjum, M. (2024). Pendidikan jasmani berbasis hadis dalam pendidikan Islam: Relevansi dan implementasi. *TARBIYA ISLAMIA: Jurnal Pendidikan dan Keislaman, 14*(2), 46–60.

Clinic, M. (2025). *Healthy lifestyle stress management*. Mayo Clinic.

Darwis, M. (2013). Konsep pendidikan Islam dalam perspektif Ibnu Sina. *Jurnal Ilmiah Didaktika, 13*(2). https://doi.org/10.22373/jid.v13i2.476

Gunarsa, S. D., Wibowo, S., & Jasmani, S.-P. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 09*, 43–52. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani

Helfinasyam, H., Salminawati, S., & U. (2023). Physical fitness in the perspective of Islamic education philosophy (A study of teaching physical strength on elementary children). *Jurnal Basicedu, 7*, 887–893. https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4694

Hospital, P. (n.d.). *Menjaga kebugaran jasmani: Porsi dan jenis olahraga yang tepat*. Primaya Hospital.

Ihsan, A., Nawir, N., & Fauzan, M. (2024). Pengaruh aktivitas fisik, indeks massa tubuh dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMK-SMTI. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 8*(1), 75–84.

Kamal, H. (2020). Pendidikan kesehatan jasmani perspektif hadits. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan, 16*(1). https://doi.org/10.31000/rf.v16i1.2495

Katni. (2016). Hubungan jiwa-raga dan kurikulum pendidikan Islam menurut Ibnu Sina. *Jurnal Pendidikan*, 1–23.

Muhyidin, & Rohman, M. F. (2022). Urgensi asbab an-nuzul dalam penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan, 17*(01), 53–61.

Mukarromah. (2024). Tarbiyah jismiyah, aqliyah, dan ruhaniyah sebagai pendidikan dasar Islam bagi anak usia dini. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, *4*(1), 8951–8966.

Nasional, D. P. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (4th ed.). PT Gramedia Pustaka.

Putra, A. T., Muhtar, T., & Suryana, T. (2021). Pengaruh hubungan aktivitas gerak olahraga dalam pengendalian diabetes tipe 2 di Puskesmas Cimalaka. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información, 2*(Dm), 2013–2015.

Putri, L., & Fadriati. (2024). Integrasi nilai-nilai pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an dan Hadits pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Hasanah: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 9*(1), 75–91. https://doi.org/10.51729/91634

Riyanta, J. (2019). Kesehatan jasmani dalam perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah, 7*(1), 1–28.

Salahuddin, & Satriawan, M. R. (2025). Membangun karakter positif melalui pendidikan jasmani di sekolah: Sinergi antara fisik dan moral. *Journal Discourse of Physical Education*, *4*(1), 40–54.

Saputra, D., Hidayat, R., & Islam, U. (2023). Urgensi kesehatan jasmani dalam pendidikan Islam. *[Nama jurnal tidak disebutkan]*, *13*(3), 160–170.

Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., Sofia, A., & Waluyo, U. N. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 2*, 130–136.

Sondakh, F. F. (2024). Dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan. *Vokasi News*.

Yunita, Y., & Mujib, A. (2021). Pendidikan karakter dalam perspektif Islam. *TAUJIH: Jurnal Pendidikan Islam, 3*(1), 78–90. https://doi.org/10.53649/taujih.v3i1.93