

**PENDIDIKAN JASMANI DALAM KITAB *AT-TAHLIYYAH WA TARGHIB* KARYA SAYYID
MUHAMMAD DAN IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Bidang Pendidikan Agama Islam



Oleh:

Kholid Khamdan Mustofa

NIM: 163111186

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

2022

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Kholid Khamdan Mustofa

NIM : 163111186

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah

UIN Raden Mas Said Surakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca dan memberikan arahan dan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara,

Nama : Kholid Khamdan Mustofa

NIM : 163111186

Judul : Pendidikan Jasmani dalam Kitab *At-Tahliyyah wa At-Targhib* karya Sayyid Muhammad dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam

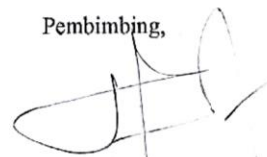
Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada sidang munaqosyah skripsi guna memperoleh gelar Sarjana dalam bidang Pendidikan Agama Islam.

Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 09 Maret 2022

Pembimbing,



Hakiman, S.Pd.I., M.Pd.

NIK: 19821205 201701 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Pendidikan Jasmani dalam Kitab *At-Tahliyyah Wa At-Targhib Karya Sayyid Muhammad dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam*** yang disusun oleh Kholid Khamdan Mustofa telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta pada hari Jumat, 01 April 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam bidang Pendidikan Agama Islam.

Penguji 1 Merangkap : Dr. Fauzi Muharom, M.Ag.

Ketua Sidang NIP. 19750205 200501 1 004

Penguji 2 Merangkap : Dr. Hakiman, M.Pd.

Sekretaris NIK. 19821205 201701 1 001

Penguji Utama : Dr. Hj. Siti Choiriyah, S.Ag., M.Ag.

NIP. 19730715 199903 2 002

(.....)
(.....)
(.....)

Surakarta, 18 April 2022

Mengetahui,

Dr. H. Baidi, M.Pd.



NIP. 19640302 199603 1 001

MOTTO

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

Artinya:

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

(Hadist Riwayat Muslim Nomor 2664)

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Kholid Khamdan Mustofa

NIM : 163111186

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Ilmu Tarbiyah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "PENDIDIKAN JASMANI DALAM KITAB *AT-TAHLIYYAH WA AT-TARGHIB* KARYA SAYYID MUHAMMAD DAN IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN ISLAM" adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari diketahui bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi dari karya orang lain, maka saya siap dikenakan sanksi akademik.

Surakarta, 01 April 2022



Menyatakan

Kholid Khamdan Mustofa

NIM. 163111186

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur skripsi ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang aku sayangi dan cintai, yaitu:

1. Bapak dan ibuku tercinta. Bapak Warislam Ansorudin Sidik dan Ibu Sutarni . Terima kasih untuk do'a yang selalu mengiringiku, perhatian, cinta, dan kasih sayang yang tiada tergantikan dan selalu tersimpan dalam hati.
2. Adik-adikku Nurul Fathurahmah, Alya Fadhila dan Habib Ahmad Mustofa yang telah memberi support dan dukungannya kepadaku.
3. Bapak KH. Abdullah Faishol beserta ibu yang selalu memberi nasehat, bimbingan, motivasi serta doanya kepadaku.
4. Teman – temanku di PPTQ NU Manik Mulia, Pucangan, Kartasura yang selalu menemani, membantu baik materi maupun non materi serta memberi support.
5. Sahabat, teman-teman seangkatan 2016, Almamater UIN Raden Mas Said Surakarta yang selalu memberi support dan doanya.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Alhamdulillah, segala puji kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah serta inayahnya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat beserta salam senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya dan sahabat-sahabatnya

Skripsi yang berjudul “Pendidikan Jasmani dalam Kitab *At-Tahliyyah Wa At-Targhib* Karya Sayyid Muhammad dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam” ini disusun untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) UIN Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari adanya bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudofir, S.Ag.,M.Pd. selaku Rektor IAIN Surakarta yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas dan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Baidi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah IAIN Surakarta yang telah memberikan izin penulisan skripsi.
3. Bapak Drs. Suluri, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam IAIN Surakarta yang telah memberikan pengarahan dan menyetujui pengajuan judul skripsi ini.

4. Bapak Dr. Hakim, S.Pd.I., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan, ilmu, motivasi dan meluangkan waktunya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Aminuddin, M.S.I, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah sabar memberikan bimbingannya selama kuliah di IAIN Surakarta.
6. Segenap Dosen, Staff, dan Karyawan IAIN Surakarta yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi selama kuliah di IAIN Surakarta.
7. Bapak Dr. K.H. Abdullah Faishol, M.Hum. selaku Pengasuh Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Nahdhatul "Ulama 'Manik Mulia" Kartasura, Sukoharjo yang telah membimbing, mendidik serta mengajarkan banyak ilmu kepada santri-santrinya.
8. Keluarga tercinta yang telah memberikan doa dan semangat yang luar biasa dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman semua (PPTQ NU Manik Mulia, PMII, dan sahabat PAI E 2016) yang telah menanyakan kabar skripsi, sehingga saya tertarik untuk menyelesaikannya. Dan saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun material, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Surakarta, 09 Maret 2022

Penulis,

Kholid Khamdan Mustofa

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	9
C. Identifikasi Masalah.....	10
D. Pembatasan Masalah	11
E. Rumusan Masalah	11
F. Tujuan Penelitian	11
G. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II.....	13

KAJIAN TEORI	13
A. Landasan Teori.....	13
1. Pendidikan Jasmani	13
2. Kitab Kuning	32
3. Pendidikan Agama Islam.....	38
B. Kajian Penelitian Terdahulu.....	50
C. Kerangka Teoritik	52
BAB III	54
METODOLOGI PENELITIAN.....	54
A. Jenis Penelitian.....	54
B. Data dan Sumber Data	55
C. Teknik Pengumpulan Data.....	56
D. Teknik Keabsahan Data	57
E. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN.....	61
A. Deskripsi Data.....	61
1. Gambaran Umum Kitab <i>At-Tahliyyah Wa At-Targhib</i> Karya Sayyid Muhammad	61

2. Gambaran Data tentang Pendidikan Jasmani dalam Kitab <i>At-Tahliyyah Wa At-Targhib</i>	65
B. Analisis Pendidikan Jasmani dalam Kitab <i>At-Tahliyyah Wa At-Targhib</i> Karya Sayyid Muhammad.....	70
1. Pendidikan Kesehatan	71
3. Pendidikan Kebersihan.....	82
4. Pendidikan Olahraga	89
5. Pendidikan Pola Makan dan Minum	97
C. Implikasi Pendidikan Jasmani dalam Kitab <i>At-Tahliyyah Wa At-Targhib</i> terhadap Pendidikan Islam	104
BAB V.....	115
PENUTUP.....	115
A. Kesimpulan	115
B. Saran-Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	1
LAMPIRAN	

ABSTRAK

Kholid Khamdan Mustofa (163111186) “Pendidikan Jasmani dalam Kitab *At-Tahliyyah Wa At-Tarhib* Karya Sayyid Muhammad dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam”. Skripsi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Kata kunci: Pendidikan, Jasmani, Kitab *At-tahliyyah wa at-tarhib*, Islam.

Pendidikan jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap manusia dalam meningkatkan kualitas diri, karena manusia yang berkualitas dan profesional dituntut memiliki kemampuan jasmani yang sehat, rohani yang baik dan pengetahuan yang luas. Pendidikan jasmani secara tidak sengaja banyak diabaikan di lembaga pendidikan Islam. Karena masih banyak yang terfokus pada pendidikan rohani saja, sehingga melupakan pendidikan jasmani. Kitab *At-tahliyyah wa at-tarhib* merupakan kitab yang banyak dikaji di pesantren-pesantren. Kitab ini berisi tentang nasihat-nasihat jiwa dan jasmani, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih lanjut tentang pendidikan jasmani dalam kitab *At-Tahliyyah wa at-tarhib* dan mengetahui implikasinya dalam pendidikan Islam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (Library research) yaitu riset kepustakaan murni dalam artian data-data yang diperoleh melalui penggalian dan penelitian sejumlah literatur berupa buku-buku dan sumber lainnya yang dinilai mempunyai hubungan dan dapat mendukung pemecahan masalah. Sumber yang digunakan ini terbagi menjadi dua, yaitu sumber primer dari kitab *at-Tahliyyah wa at-tarhib* dan sumber sekunder dari artikel maupun buku-buku yang mendukung penelitian. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi yaitu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen yang terkait dengan isi. Kemudian teknik triangulasi data, yaitu pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu, untuk melakukan pengelolaan atau sebagai perbandingan terhadap data untuk menganalisis dan mengembangkan data-data yang telah dikumpulkan. Analisis yang digunakan dalam menganalisis data ini adalah analisis isi (content analysis).

Hasil analisis dari penelitian ini adalah bentuk pendidikan jasmani yang terdapat dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* adalah mengikuti aturan kesehatan dalam berpakaian, mengikuti aturan kesehatan tentang tempat tinggal, penjaagaan terhadap kebersihan, pengobatan terhadap penyakit, membiasakan untuk olahraga dan mengatur pola makan dan minum. Dan implikasinya dalam pendidikan Islam adalah terlihat bahwa tujuan pendidikan Islam adalah membentuk Insan al-kamil. Tujuan tersebut bisa diinternalisaisakan dalam materi-materi seperti shalat, wudhu, dan masalah fikih. Sementara pendidik dapat menggunakan gerak sebagai *ice breaking*

dalam proses pembelajaran. Kemudian bagi peserta didik adalah memperhatikan dan mengaplikasikannya seperti menjaga kebersihan dan menjaga pola makannya dalam kehidupan sehari-hari.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang diciptakan Allah Swt dari beberapa unsur yang saling berkaitan. Beberapa unsur tersebut ialah ruh, akal dan jasmani. Adanya ruh tanpa jasmani maka manusia tidak akan terbentuk, begitu juga jasmani tanpa ruh maka manusia dianggap mati. Kemudian akal juga sangat penting, karena akal yang membedakan manusia dengan makhluk Allah yang lainnya. Unsur-unsur tersebut saling berkaitan pada diri manusia dalam menjalankan aktivitas kehidupannya terutama dalam menjalankan kewajibannya sebagai khalifah di bumi dan sebagai hamba.

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

Bagi seorang muslim, jasmani merupakan sarana dalam beribadah kepada Allah SWT. Allah menciptakan manusia hidup di dunia ini adalah untuk mengabdikan kepada-Nya. Bentuk pengabdian diwujudkan melalui *hablum minallah* dan *hablum minannas*. Untuk menjalankan pengabdian secara sempurna kepada Allah diperlukan diantaranya yaitu kekuatan dan kesehatan

jasmani, karena tanpa fisik sehat dan kuat mustahil fungsi-fungsi kemanusiaan dapat dilaksanakan dengan sempurna (Hasneli, 2019).

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

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

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

Edukasi mengenai pemeliharaan jasmani menjadi kebutuhan tiap individu terutama di masa pandemi sekarang ini. Pandemi ini mengubah pandangan masyarakat tentang pentingnya pemeliharaan terhadap jasmani. Kesehatan jasmani merupakan modal yang utama bagi kehidupan manusia, karena tidak bisa dipungkiri bahwa segala bentuk aktivitas manusia tidak terlepas dari jasmaninya. Maka untuk memelihara, menjaga dan mengusahakan jasmani agar sehat dan kuat, salah satu solusinya adalah melalui pendidikan jasmani. Karena jasmani mempunyai hak-hak yang harus dipenuhi dan dibimbing agar anak didik berkembang secara ideal dan seimbang antara rohani, akal dan jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan. Tujuan pendidikan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga dapat mengembangkan mental, sosial, emosional dan intelektual (Winarno, 2006: 3).

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan, artinya bukan hanya mata pelajaran pelengkap yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan, selain itu jika diarahkan dan dibina dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang

secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Muhammad & Encep, 2019).

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

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

Dalam pendidikan Islam lebih cenderung fokus kepada aspek rohaniah saja, padahal aspek jasmaniah juga sangat penting. Sedangkan jasmani adalah termasuk unsur yang membentuk manusia. Hubungan antara jasmani dan rohani tidak boleh dipisahkan keduanya, harus berjalan secara seimbang. Seperti tujuan pendidikan Islam yaitu menyiapkan manusia yang sempurna (*insan al kamil*). Sebagaimana yang dirumuskan oleh Ahmad Tafsir (2008: 4)

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

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

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

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

Dalam Islam, pendidikan jasmani merupakan upaya untuk menjadikan tubuh yang sehat dan kuat, dengan tujuan pendidikan adalah membimbing terhadap perkembangan jasmani menuju terbentuknya kepribadian yang utama (Zuhairini & Ghofir, 2004: 1). Oleh karenanya, Islam mengajarkan agar setiap muslim untuk mendidik anak-anaknya untuk pola hidup sehat dan olahraga yang bermanfaat untuk kesehatan jasmaninya. Salah satu pola hidup sehat adalah menjaga pola makan yang sehat dan juga baik. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur’an surat al-Maidah ayat 88 berikut:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِءِ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”.

Imam At-Thabari menjelaskan bahwa ayat tersebut adalah perintah Allah untuk orang-orang yang beriman agar memakan makanan yang halal dan baik. Perintah tersebut menggunakan fiil amar “*kuluu*” sebagai bentuk kewajiban. Menurut Imam At-Thabari, jika manusia tidak menjalankan perintah yang ada pada ayat tersebut, dikhawatirkan akan memunculkan penyakit dan siksaan Allah Swt.

Dari ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia harus menjaga jasmaninya dengan memperhatikan makan dan minum yang akan dikonsumsi, terutama makanan yang halal dan baik untuk kesehatan jasmani manusia.

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

mengenai jasmani. Pendidikan jasmani inilah yang akan dikaji oleh peneliti atas ide-ide yang telah dituangkan oleh Sayyid Affandi Muhammad dalam kitabnya pada halaman 32, seperti :

الْحُقُوقُ الْوَالِجَةُ لِلْجِسْمِ هِيَ أَنْ تُدَاوِمَ عَلَى نِظَافَتِهِ مِنَ الْوَسْخِ وَالْقَدْرِ وَنِظَافَةِ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ وَمَلْبَسِكَ مَعَ اسْتِعْمَالِ الرِّيَاضَةِ الْجَسَدِيَّةِ

“Hal-hal yang wajib engkau laksanakan untuk memenuhi hak-hak tubuh adalah penjagaan kebersihan dari kotoran, menjaga kebersihan makanan, minuman, tempat tinggal dan pakaian disertai berolahraga”(Muhammad, 2017: 103).

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

Penelitian berhubungan dengan jasmani bisa dilihat dari Noviana Heni Rahmawati (2016) tentang pendidikan jasmani menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah dalam Kitab *Zaadul Ma'ad* menunjukkan bahwa untuk pendidikan jasmani menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah dalam Kitab *Zaadul Ma'ad* adalah mencangkup olah raga dan permainan seperti naik kuda, memanah, gulat, lomba lari, renang dan lempar lembing, serta mengatur waktu olahraga.

Rokim (2018) tentang Konsep Pendidikan Jasmani dalam Prespektif Hamka, menunjukkan bahwa pendidikan jasmani terbagi menjadi dua bagian

yaitu materi pendidikan jasmani berupa ketrampilan praktis seperti baris-berbaris dan materi pendidikan jasmani berupa keterampilan kesenian seperti menggambar.

Dzaki Mubarak (2020) tentang Pendidikan Jasmani Prespektif Sayyid Qutub, menunjukkan bahwa pentingnya pendidikan jasmani yaitu sebagai upaya pemeliharaan jasmani peserta didik dan membantunya menumbuhkan kematangan sikap mental sebagai pancaran *akhlak al-karimah* pada diri peserta didik.

Ira Iktaviani (2018) tentang Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Al-quran surat Al-Mudatsir ayat 1-7 yang menunjukkan bahwa nilai-nilai pendidikan jasmani dan rohani yang terdapat dalam Q.S al-mudatsir 1-7 adalah kebersihan/kesucian dan meninggalkan perbuatan dosa.

Dari beberapa penelitian di atas, penulis tidak menemukan penelitian yang mengkaji pendidikan jasmani dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* karya Sayyid Muhammad sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pendidikan jasmani dalam kitab *At-Tahliyyah wa at-Tarhib* karya Sayyid Muhammad. Karena, dalam kondisi pandemi Covid-19 ini memerlukan kajian atau literatur yang membahas tentang jasmani dan kesehatannya sebagai bentuk perhatian terhadap kesehatan dalam pendidikan. Maka dengan demikian, skripsi ini diberi judul Pendidikan Jasmani dalam Kitab *At tahliyyah wa tarhib* karangan Sayyid Muhammad dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam.

B. Penegasan Istilah

Untuk memberikan gambaran dan agar tidak menimbulkan kesalahpahaman dalam memahami maksud dari penelitian yang berjudul: Pendidikan Jasmani dalam Kitab *at-tahliyyah wa targhib* karangan Sayyid Muhammad dan implementasinya terhadap pendidikan Islam, maka penulis menyertakan penegasan istilah dalam penelitian ini.

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan. Tujuan pendidikan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga dapat mengembangkan mental, sosial, emosional dan intelektual (Winarno, 2006: 1). Dalam implementasinya, pendidikan jasmani diajarkan di sekolah mulai dari sekolah dasar sampai sekolah lanjutan tingkat atas.

2. Kitab *At Tahliyyah wa Targhib*

Kitab *At-Tahliyyah wa Targhib* ini merupakan salah satu kitab karangan Sayyid Muhammad. Kitab ini sering dijumpai dalam pendidikan di pesantren-pesantren. dalam kitab ini mengkaji mengenai kiat-kiat pendidikan jiwa dan menjaga jasmani dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam muqaddimah kitab ini, penyusunan kitab ini dilatar belakangi karena beliau melihat kondisi pada saat itu menuntut berbagai fasilitas dan

sarana yang dapat mengantar manusia pada keselamatan jasmani dan pemeliharaan jiwa supaya manusia memiliki jasmnai yang sehat dan budi pekerti yang baik, teguh pendiriannya, mental yang terdidik, mencintai kebenaran, kejujuran, tulus dalam pengabdianya sehingga bisa berguna bagi dirinya sendiri dan untuk orang lain.

Kitab ini bersifat umum, yaitu dapat dikaji oleh siapa saja, seperti peserta didik, pendidik, orang tua, pemimpin dan bahkan dikaji dalam pesantren-pesantren sebagainya sebagai upaya dalam pembentukan jiwa dan jasmani yang baik.

3. Pendidikan Islam

Pendidikan Islam adalah usaha yang dilakukan oleh pendidik untuk menumbuh kembangkan potensi manusia agar dapat mencapai kesempurnaan penciptaannya sehingga manusia tersebut dapat memainkan perannya sebagai makhluk tuhan yang beriman, berilmu dan berakhlakul karimah (Hidayat, 2016: 12).

C. Identifikasi Masalah

Seperti diuraikan dalam latar belakang masalah diatas, maka timbulah beberapa masalah penelitian. Masalah penelitian tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum adanya penelitian mengenai pendidikan jasmani dalam kitab *At-tahliyyah wa targhib* karya Sayyid Muhammad, oleh karena itu perlu adanya penelitian secara sistematis.

2. Masih kurangnya penelitian mengenai pendidikan jasmani yang bersumberkan dari kitab-kitab ulama terdahulu.
3. Pentingnya kesehatan jasmani dalam kondisi pandemi Covid-19, sehingga perlu kajian-kajian untuk pendidikan jasmani dan kesehatan.

D. Pembatasan Masalah

Berpijak dari identifikasi masalah di atas, agar penelitian lebih terarah, terfokus, dan tidak meluas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah mengenai pendidikan jasmani dalam kitab *At-tahliyyah wa Targhib* dan implikasinya dalam Pendidikan Islam.

E. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah utama yang jawabannya akan diperoleh pada hasil penelitian. Adapun masalah tersebut adalah:

1. Bagaimana pendidikan jasmani dalam kitab *At Tahliyyah Wa Targhib* karya Sayyid Muhammad?
2. Bagaimana implikasi pendidikan jasmani dalam kitab *at Tahliyyah Wa Targhib* terhadap pendidikan Islam?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini lebih difokuskan pada tujuan penelitian berikut ini:

1. Mengetahui pendidikan jasmani dalam kitab *At Tahliyyah Wa Targhib* karya Sayyid Muhammad.

2. Mengetahui implikasi pendidikan jasmani dalam kitab *At Tahliyyah wa Targhib* terhadap Pendidikan Islam.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya, dan para pelajar/mahasiswa umumnya dalam menambah khazanah keilmuan tentang keberadaan karya seorang ulama Islam yang memperhatikan tentang pendidikan jasmani.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.
 - c. Sebagai informasi untuk semuanya bahwa pendidikan jasmani sangat penting bagi siapapun di dalam kehidupan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi institut, diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bernilai ilmiah bagi ilmu pengetahuan khususnya mengenai pendidikan jasmani.
 - b. Bagi pendidik, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah khazanah pengetahuan tentang pendidikan jasmani
 - c. Bagi siswa, diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengaplikasikan pendidikan jasmani dalam lingkungannya masing-masing.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan

Sebelum menguraikan pengertian pendidikan kesehatan jasmani secara keseluruhan terlebih dahulu diuraikan masing-masing kata yang menyusunnya. Pendidikan dalam bahasa Arab berasal dari kata *tarbiyah*, dengan kata kerja *rabba* yang memiliki arti mendidik atau mengasuh. Dalam bahasa Yunani berasal dari kata *pedagogie*, yaitu dari kata *paid* (anak) dan *agogos* (membimbing) yang dapat diartikan sebagai ilmu dan seni mengajar anak (Suryana & Rusdiana, 2015: 66). Sedangkan dalam bahasa Indonesia, pendidikan berasal dari kata didik, mendidik dalam bentuk kata kerja, berarti memelihara dan memberi latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1990: 204).

Menurut istilah yang lebih luas makna pendidikan adalah usaha yang dijalankan oleh seorang atau kelompok orang lain agar menjadi dewasa atau mencapai tujuan hidup dan penghidupan yang lebih tinggi dalam arti mental (Mardiyanto, 2012: 66). Definisi itu menekankan pada rangkaian usaha agar menjadikan pribadi yang dewasa dan sempurna secara mental.

Sedangkan menurut definisi lainnya, pendidikan merupakan wahana untuk mengasuh, membimbing dan mendidik putra-putri generasi penerus bangsa untuk bisa menjadi warga negara yang baik supaya mempunyai keseimbangan hidup antara duniawi dan ukhrawi. Karena, kehidupan manusia tidak bisa terlepas dari dua dimensi. Pertama, dimensi jasmani yang sifatnya materialistik. Kedua, dimensi rohaniah yang sifatnya imateri (Faisol, 2011: 9). Pendapat tersebut menekankan pada keseimbangan perkembangan antara jasmani dan rohani, sehingga terwujudnya suatu kepribadian yang sempurna dan seimbang melalui bimbingan yang optimal dari pendidik.

Sementara Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional, mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sehingga peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan masyarakat, bangsa, dan negara.

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah usaha dan upaya yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan yang berlangsung di sekolah maupun di luar sekolah

yang berlangsung sepanjang hayat untuk mempersiapkan peserta didik agar siap secara mental maupun fisik dan dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat di masa yang akan datang.

b. Pengertian Jasmani

Sedangkan kata jasmani sering disebut dengan kata fisik yang dalam bahasa Inggris disebut *physique*, yang berarti تركيب الجسم (*tarkib al-jism*) dan هيئت الجسم (*haiat al-jism*), yaitu susunan dan bentuk tubuh (Muhajir, 2016: 1). Dalam kamus Arab-Indonesia, jasmani diartikan tubuh atau badan (Muhammad Yunus, 1990 : 88). Al-Munawir, dalam kamusnya memberi arti yang sama antara istilah *jismun* dan *jasadun* yaitu badan, tubuh dan jasad (Ahmad Warson al-Munawwir, 1984: 206). Jasmani, tubuh dan badan yang dimaksud adalah mengarah kepada badan, tubuh dan jasad yang ada dalam diri manusia, karena manusia adalah objek sekaligus subjek pendidikan.

Dalam Islam, istilah jasmani disebutkan dalam Alqur'an surah al-Baqarah (2) ayat 247 bahwa dalam ayat tersebut terdapat lafadh *al-jism*, yang menunjukkan bahwa jasmani yang dimaksud adalah jasmani manusia.

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا ۚ قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ
الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ ۚ قَالَ إِنَّ اللَّهَ

أَصْطَفَيْنَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَن
 يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿١٧٧﴾

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.

Dalam ayat tersebut terdapat kata *al-jism* yang berarti badan, tubuh, substansi dan semua yang mempunyai panjang, lebar dan kedalaman. Kata ini mempunyai akar kata *jim*, *sin* dan *mim* yang makna dasarnya adalah berkumpulnya sesuatu. Dari akar kata ini dibentuk kata *jasim* atau *jusam* yang berarti yang besar tubuhnya dan *jusman* yang semakna dengan *jism*.

Ayat ini menerangkan mengenai kisah pengangkatan Thalut sebagai raja Bani Israil. Allah menceritakan kisah ini dengan sangat indah, dimana orang yang berpendidikan dan mempunyai fisik kuatlah yang pantas menjadi pemimpin dan melaksanakan titah sebagai *khalifah fil ardi* (Izzan, 2012: 197).

Kemudian dalam ayat yang lain menyebutkan bahwa jasmani merupakan sesuatu yang berasal dari air mani (sperma) laki-laki dan sel telur dari perempuan. Ketika air mani dan ovum bertemu dalam

rahim seorang perempuan, maka keduanya akan berproses menjadi *alaaqah*, selanjutnya menjadi *mudhghah* dan akhirnya menjadi jasmani seorang bayi. Hal ini sesuai firman Allah dalam surat Al-mu'minun ayat 14, sebagai berikut:

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا
 الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَدْخَلْنَاهُ خَلْقًا ءآخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾

“kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. kemudian Kami jadikan Dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta yang paling baik”.

Dari penciptaan itu, kemudian Allah menaruh ruh dalam jasmani tersebut. Sehingga antara ruh dan jasmani keduanya saling berhubungan. Sebagaimana ungkapan Fadil al-Jamali (1993: 14):”Manusia menurut Islam terdiri dari jasmani dan rohani yang keduanya saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Hal ini sejalan dengan pendapat Abdul Halim Mahmud dalam Muhajir (2006: 32), bahwa jasmani adalah tempatnya ruh dan akal, dan tidak sekali-kali ruh dan akal itu sehat kecuali jasmaninya sehat. Sehingga antara jasmani, rohani dan akal sangat penting dalam diri manusia, maka perlu untuk menjaga keseimbangan baginya.

Pendapat tersebut dikuatkan lagi oleh Hamka bahwa jasmani (*jism*) manusia merupakan tempat dimana jiwa (*al-qalb*) berada.

Meskipun jiwa merupakan tujuan utama dari hidup manusia, namun jasmani tidak boleh dilupakan karena tanpa jasmani, jiwa tidak akan berkembang secara sempurna. Dengan perantara jasmani inilah manusia akan bisa memberi warna kehidupan yang berbeda dari suatu masa ke masa (Hamka, 1994: 44).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa jasmani merupakan fitrah dari Allah Swt yang berbentuk jasad atau tubuh, yang tersusun dari seperangkat organ-organ yang saling berkaitan satu sama lain yang memerlukan penjagaan dan pemeliharaan.

c. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah dua kata yang masing-masing dapat berdiri sendiri, yaitu pendidikan dan jasmani, serta keduanya memiliki arti yang berbeda. Pada pembahasan ini tidak akan menjelaskan secara terpisah, karena pengertian pendidikan dan jasmani telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya dan juga untuk menghindari pembahasan yang tumpang tindih. Oleh karena itu selanjutnya akan dijelaskan pengertian pendidikan jasmani secara utuh menyeluruh.

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang menggunakan jasmani, sebagai titik pangkal mendidik anak, dan anak dipandang sebagai satu kesatuan jiwa-raga (Muhajir, 2016: 63). Pengertian tersebut mengindikasikan bahwa jasmani membutuhkan pendidikan

karena tidak dapat dipungkiri hubungan antara jasmani dan rohani tidak bisa dipisahkan.

Hal ini sesuai dengan Lazuardi (2014: 1-2) pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Umumnya jenis pendidikan ini selalu diintegrasikan dengan pendidikan olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani tidak saja berkaitan dengan pengembangan fisik saja akan tetapi sangat berhubungan dengan kesehatan rohani dan mental. Sebuah ungkapan populer membuktikan hal itu “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat dan kuat” yang disepadankan dengan ungkapan orang arab “ *al aqlu al salim fi al jism al salim*”.

Definisi diatas menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan fisik dalam rangka menyadarkan manusia untuk menjaga kesehatan dirinya, karena kesehatan jasmani merupakan penentu kesehatan unsur yang lain seperti akal dan jiwa. Dengan jasmani yang sehat maka semua potensi dasar diri manusia akan berjalan dengan baik. Jika potensi dasar diri manusia baik maka manusia akan menjadi manusia yang sempurna dalam menjalankan tugasnya sebagai khalifah Allah dan ‘*abdun* (hamba).

d. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, disiplin, selain itu pendidikan

jasmani juga dapat mengembangkan keterampilan sosial, kritis, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Semua tujuan itu akan tercapai melalui pelatihan dan aktivitas jasmani (olahraga) yang direncanakan secara berulang-ulang dan teratur. Pelatihan jasmani berperan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Jasmani yang sehat dan segarlah yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara baik dan produktif (Lazuardi, 2014: 2).

Tujuan pendidikan tersebut memberikan peluang yang besar bagi seorang anak atau peserta didik untuk mengembangkan seluruh potensi dirinya tidak terbatas pada aspek fisik saja akan tetapi keseluruhan aspek kemanusiaannya. Sedangkan tujuan pendidikan jasmani jangka panjang terdapat dalam UU No 4 Tahun 1954 Bab VI pasal 9 yaitu untuk menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang kuat dan sehat lahir dan batin. Dalam jangka pendek tujuan pendidikan jasmani adalah (1) memberi rangsang pertumbuhan badan (2) memperbaiki dan membentuk gerak dan sikap tubuh (3) memperbesar daya prestasi (4) mengembangkan kebiasaan hidup sehat (5) memajukan semangat kerjasama (6) menangkal pengaruh buruk kehidupan dari luar (7) membentuk dan mempertahankan kegembiraan bergerak.

Pendidikan jasmani berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan peserta didik kepada perilaku hidup sehat sehari-hari. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani. melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang pertumbuhan jasmani dan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional peserta didik yang serasi, seimbang dan selaras serta memacu perkembangan aktifitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernafasan dan syaraf serta memberikan kemampuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Penguasaan keterampilan motoric dalam konteks psikomotorik merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani, sementara perkembangan sifat-sifat psikologis dalam domain afektif (misalnya, pergaulan sosial, kejujuran mengikuti peraturan) merupakan tujuan sekunder (Mubarok, 2020: 23).

Tujuan tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang ditetapkan oleh Permendiknas Nomor 22 tahun 2006, yang berbunyi sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola

hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan dasar karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep kreativitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Dari beberapa tujuan tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani yang disalurkan melalui berbagai cara seperti kesehatan dan olahraga dengan berbagai cabangnya tidak hanya bertujuan untuk membentuk kebugaran dan kesegaran jasmani, akan tetapi menyimpan nilai tersembunyi yang sangat bermanfaat dalam pembentukan karakter peserta didik. Melalui pendidikan jasmani

seorang peserta didik akan terbangun dalam dirinya sportif, pantang menyerah, tanggung jawab, semangat, kerja sama, percaya diri, kejujuran, kedisiplinan, kekuatan, daya tahan, keluwesan dan demokratis. Karena itu pendidikan jasmani akan membentuk fisik peserta didik yang sehat dan kepribadian yang baik.

e. Urgensi Pendidikan Jasmani

Manusia dilahirkan dalam kondisi yang lemah fisiknya dan kosong dari ilmu pengetahuan. Namun Allah SWT memberikan perangkat alat berupa indra yang terkait dengan jasmani, seperti pendengaran, penglihatan, dan lain sebagainya agar manusia mampu mengenal dirinya dan sekitarnya.

Jasmani manusia tersebut akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan seiring berjalannya waktu. Salah satu bentuk syukur manusia yaitu dengan memelihara dan menjaga kesehatan jasmaninya agar menjadi manusia yang kuat fisiknya.

Islam sangat memperhatikan potensi biologis manusia, dalam memelihara potensi ini dapat ditempuh melalui dua cara, pertama memelihara atau merawat fisik yang mana manusia butuh makanan bergizi, rumah yang sehat, istirahat atau tidur memadai dan perlindungan dari penyakit. Kedua, memenuhi kebutuhan bagi perkembangan potensi biologis dengan terwujudnya kebutuhan hidup yang hakiki, yaitu berkembangnya kepribadian secara utuh dan

seimbang (Khairiyah, 1985 : 69). Oleh karena itu, Islam menganjurkan orang tua, guru, dan lembaga pendidikan untuk mengembangkan potensi biologis disamping potensi lainnya secara maksimal dan seimbang.

Jasmani manusia satu kesatuan dengan rohani manusia, dan keduanya harus sama-sama diperhatikan. Kesehatan jasmani sangat mempengaruhi terhadap rohaninya, begitupun sebaliknya. Apabila jasmani yang meliputi seluruh aspek fisik dalam kondisi sehat, maka fungsi-fungsi anggota jasmani akan menunjang perkembangan potensi lainnya seperti akal dan rohani. Misalnya, dalam kondisi sehat, manusia bisa bekerja, mencari ilmu, beribadah dan lain sebagainya. Karena itulah pendidikan jasmani sangat penting untuk kehidupan manusia.

Pentingnya pendidikan jasmani menjadi sebab dicantumkannya kata sehat jasmani dan rohani dalam tujuan pendidikan nasional Indonesia. Di dukung juga TAP II/MPR/1988 (GBHN), dalam prioritas program pendidikan agama, yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia melalui aspek rohaniyah dan jasmaniyah, mental spiritual, yang mampu mendorong pengembangan kepribadian utuh, dinamis, moralis di mana keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa menjadi sumber rujukan kehidupannya.

Dengan demikian, pendidikan jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam menjaga, memelihara dan mengurus jasmani atau tubuh manusia. Pendidikan jasmani juga merupakan satu kesatuan yang terpadu dengan pendidikan secara umum dan bukan merupakan bagian yang terpisahkan. Terlebih jasmani ini adalah unsur yang membentuk manusia dan sebagai wadah bersemayamnya ruh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak boleh diabaikan dan seharusnya dilaksanakan baik dalam pendidikan umum maupun pendidikan Islam.

f. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani tidak terlepas dari kesehatan dan olahraga karena keduanya merupakan unsur dari pendidikan jasmani. Melalui pemeliharaan dan penjagaan jasmani dengan cara olahraga, pola hidup sehat dan menjaga kebersihan maka akan mewujudkan kesehatan jasmani. Maka dalam ruang lingkup pendidikan jasmani ini akan mencangkup hal yang berkaitan dengan kesehatan dan olahraga.

Ruang lingkup pendidikan jasmani terangkum dalam BNSP (2006: 513) sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga. Meliputi olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, rounders, sepakbola, bola basket, bola

voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.

- 2) Aktivitas pengembangan. Meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam. Meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik. Meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air. Meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar sekolah. Meliputi: piknik/karyawisata. Pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan. Meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Sementara Alqur'an dan hadis sebagai pedoman hidup orang Islam menerangkan ruang lingkup pendidikan Jasmani yang terangkum dalam Muhajir (2016: 73) sebagai berikut:

- 1) Menjaga kehidupan manusia dan kesehatannya dan memberi kewajiban yang senantiasa mempengaruhi keduanya.

Kata kesehatan sendiri berasal dari kata sehat yang berarti keadaan baik bagi segenap anggota badan (Hasneli, 2013: 238). Pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa kesehatan itu apabila anggota badan berfungsi dan bekerja dengan baik sesuai tugasnya.

Organisasi kesehatan dunia (WHO), sebagaimana disebutkan M.K Tadjudin mendefinisikan kesehatan sebagai berikut: Kesehatan adalah sebuah pernyataan tentang keadaan fisik, mental dan sosial yang baik (sejahtera) secara lengkap, tidak hanya semata-mata berkenaan dengan tidak adanya penyakit atau kelemahan. Oleh sebab itu secara lebih operasional, kesehatan dirumuskan sebagai berikut: Kesehatan adalah keadaan atau kualitas organisme manusia yang mampu menjalankan fungsinya dengan baik karena faktor genetika atau lingkungan. Dengan demikian, kesehatan adalah totalitas yang menunjukkan tidak adanya penyakit dan organ-organ tubuh berfungsi secara normal (Muchlis, 2010: 371).

Dalam pandangan agama, kesehatan merupakan kemaslahatan duniawi yang wajib dijaga asal tidak bertentangan dengan kemaslahatan ukhrawi dan kemaslahatan yang lebih besar. Kesehatan sangat penting dan dianjurkan sebab apa yang

dilakukan seorang dalam keadaan sehat lebih banyak daripada yang dilakukan seorang yang dalam keadaan sakit.

Adapun cara menjaga kesehatan itu dimulai dengan menjaga kebersihan badan, pakaian dan lingkungan. Allah berfirman:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri”.(Q.S Al-Baqarah/2: 222)

- 2) Melarang melampaui batas-batas agama, dan kewajiban berlaku sederhana dalam kehidupan.

Dalam beribadah, beragama dan menjalankan kehidupannya, manusia dilarang untuk melampaui batas kemampuannya. Karena jasmani manusia mempunyai hak-hak yang harus dipenuhi sehingga apabila manusia tetap memaksakannya padahal jasmaninya tidak mampu maka kesehatannya akan terganggu.

Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ جِسَدَكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu” (H.R Al-Bukhari)

Demikian Nabi SAW menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas beribadah, sehingga kebutuhan jasmaninya terabaikan dan kesehatannya terganggu.

- 3) Memperbolehkan manusia memakai perhiasan dunia dan kelezatan (keindahan)nya.

Allah SWT menciptakan perhiasan dan kelezatan dunia semata-mata adalah untuk memfasilitasi manusia di dunia. Namun Islam memerintahkan untuk tidak berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi dan mengeksploitasinya. Perhiasan dan kelezatan dinikmati manusia untuk disyukuri dan sebagai sarana mengabdikan dirinya (ibadah) kepada Allah, bukan untuk yang lain.

وَاللّٰتَعْمَرَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٥﴾

“dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan”.(Q.S An-Nahl/16: 5)

- 4) Meletakkan dasar pencegahan (*preventive*) daripada pengobatan (*curative*).

Jasmani mempunyai daya tahan tubuh didalamnya. Sehingga perlu adanya pencegahan agar jasmani tidak terkena penyakit. Oleh karena itu tindakan pencegahan ini lebih utama dibandingkan mengobatinya.

الْوَقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ

“Pencegahan lebih baik daripada pengobatan”

Namun apabila ketika upaya pencegahan sudah dilakukan namun tetap terkena penyakit maka dianjurkan untuk segera

berobat namun tetap yang menyembuhkan itu Allah, dan berobat itu adalah perantaranya.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي

“dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku”.(Q.S Asy-Syu’ara/26: 80)

5) Gerak Badan (olahraga) dan latihan-latihan praktis.

Gerak adalah unsur pokok kebugaran jasmani yang diwujudkan dengan olahraga. Dan olahraga merupakan metode dalam pendidikan jasmani untuk memperoleh kesehatan jasmani. Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. Olahraga dalam Islam sangat dianjurkan. Nabi Muhammad Saw memerintahkan kepada kaum muslimin untuk tidak mengabaikan aktivitas olahraga. (Fauzi, 2011: 207).

Olahraga tersebut menurut Islam tidak hanya bertujuan untuk menyehatkan jasmani saja namun dalam rangka membentengi Islam dari kecaman musuh. Adapun olahraga yang dianjurkan Nabi Muhammad Saw pada saat itu adalah berlatih memanah, menunggang kuda, berenang (Syukry, 2004: 81). Sementara permainan olahraga seperti sepakbola, senam, atletik, tenis meja, bola voli dan sebagainya, Islam menyebutnya sebagai permainan yang bertujuan menyehatkan jasmani dan hal itu boleh dilakukan.

6) Makan dan minum

Dalam menjalani kehidupan, tubuh manusia membutuhkan energi. Energy tersebut dapat berupa nutrisi, gizi dan air yang terdapat pada makanan dan minuman. Namun dalam hal ini ada etika dan ukurannya karena apabila tidak sesuai aturan tubuh akan lemas ataupun menjadi awal tumbuhnya penyakit. Karena perut merupakan sumber utama penyakit. Al-Qur'an menyuruh manusia agar memperhatikan ketentuan makanan dan minuman yang akan dikonsumsi sebagai berikut:

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ الشَّيْطَانِ

إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“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”.(Q.S Al-Baqarah/2: 168).

يَبْنَیْ ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ

لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.(Q.S. Al-A'raf/7: 31)

Maksud dari ayat di atas adalah manusia dilarang melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh dan jangan pula melampaui batas-batas makanan yang diharamkan.

Dari beberapa unsur-unsur ruang lingkup pendidikan jasmani di atas, penulis menekankan dan menyederhanakan pada beberapa poin, yaitu:

- 1) Kesehatan
- 2) Kebersihan
- 3) Pengobatan Penyakit
- 4) Olahraga dan Permainan
- 5) Makan dan Minum

Unsur-unsur inilah yang akan menjadi kerangka analisis pendidikan jasmani dalam kitab *At-Tahliyyah wa At-Targhib*.

2. Kitab Kuning

a. Pengertian Kitab Kuning

Kitab kuning sering disebut dengan istilah kitab klasik (*Al kutub Al-qadimah*), kitab-kitab tersebut merujuk pada karya-karya tradisional ulama klasik dengan gaya bahasa Arab yang berbeda dengan buku modern (Endang Turmudi, 2004: 36). Ada juga yang mengartikan bahwa dinamakan kitab kuning karena ditulis diatas kertas yang berwarna kuning, Jadi, kalau sebuah kitab ditulis dengan kertas putih, maka akan disebut kitab putih, bukan kitab kuning (Ahmad Barizi, 2011: 62).

Menurut Martin Van Bruinessen, kitab kuning adalah kitab-

kitab klasik yang ditulis berabad-abad yang lalu (Martin Van Bruinessen, 1995: 17). Dengan kata lain dalam buku itu mendefinisikan kitab kuning dengan buku-buku berhuruf arab yang dipakai di lingkungan pesantren.

Menurut Zuhri sebagaimana dikutip Arifin bahwa kitab kuning biasanya ditulis atau dicetak memakai huruf Arab dalam bahasa Arab, Melayu, Sunda, dan sebagainya. Hurufnya tidak diberi harokat atau tanda baca dan karena itu sering disebut dengan kitab gundul. Umumnya kitab ini dicetak dengan kertas berwarna kuning, berkualitas murah, lembaran-lembarannya terlepas atau tidak berjilid, sehingga mengambil bagian yang diperlukan tanpa harus membawa satu kitab yang utuh. Lembaran-lembaran yang terlepas ini disebut korasa, dan satu korasa biasanya berisi delapan halaman (Imran Arifin, 2000: 10).

Berdasarkan paparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kitab kuning adalah kitab yang senantiasa berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits, dan yang ditulis oleh para ulama-ulama terdahulu dalam lembaran-lembaran ataupun dalam bentuk jilidan baik yang dicetak diatas kertas kuning dan juga merupakan ajaran islam yang merupakan hasil interprestasi para ulama dari kitab pedoman yang ada, serta hal-hal baru yang datang kepada islam sebagai hasil dari perkembangan peradaban islam dalam sejarah, sehingga

menghasilkan kitab-kitab keagamaan berbahasa Arab atau berhuruf Arab karya ulama salaf, ulama zaman dahulu yang disebut juga dengan *kutub al-turats* yang isinya berupa hazanah kreatifitas pengembangan peradaban Islam pada zaman dahulu.

b. Ciri-ciri Kitab Kuning

Menurut Muhaimin, (1993: 300) kitab-kitab klasik atau yang disebut kitab kuning memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Kitab-kitab menggunakan bahasa Arab.
- 2) Umumnya tidak memakai syakal (tanda baca atau baris), bahkan tanpa memakai titik, koma.
- 3) Berisi keilmuan yang cukup berbobot.
- 4) Metode penulisannya dianggap kuno dan relevansinya dengan ilmu kontemporer kerap kali tampak menipis.
- 5) Lazimnya dikaji dan dipelajari dipondok pesantren.
- 6) Banyak diantara kertasnya berwarna kuning.

Dalam Eksiklopedi Islam, bahwa kitab-kitab tersebut kadang-kadang lembaran-lembarannya lepas tak terjilid sehingga bagian-bagian yang diperlukan mudah mengambil. Biasanya, ketika belajar para santri hanya membawa lembaran yang akan dipelajari dan tidak membawa satu kitab secara utuh.

Akan tetapi seiring dengan perkembangan teknologi, ciri- ciri tersebut telah mengalami perubahan. Kitab kuning cetakan baru sudah

banyak yang memakai kertas berwarna putih yang umum dipakai di dunia percetakan. Juga sudah banyak yang tidak “gundul” lagi, karena telah diberi syakal untuk memudahkan para santri membacanya, sebagian besar kitab kuning sudah dijilid. Dengan demikian penampilan fisiknya tidak mudah lagi dibedakan dari kitab-kitab baru yang biasanya disebut “*al- kutub al- ashriyyah*” (buku- buku modern).

c. Jenis-Jenis Kitab Kuning

Menurut Siradj, (2004: 335) kitab kuning diklasifikasikan ke dalam empat kategori:

1) Di lihat dari kandungan maknanya:

Kitab kuning dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu

- a) Kitab yang berbentuk penawaran atau penyajian ilmu secara polos (naratif) seperti sejarah, hadits, dan tafsir.
- b) Kitab yang menyajikan materi yang berbentuk kaidah-kaidah keilmuan, seperti *nahwu*, *ushul fiqih*, dan *mushthalah al hadits* (istilah-istilah yang berkenaan dengan hadits).

2) Di lihat dari kadar penyajiannya, Kitab kuning dapat di bagi menjadi tiga macam, yaitu:

- a) Mukhtasar yaitu kitab yang tersusun secara ringkas dan menyajikan pokok-pokok masalah, baik yang muncul dalam

bentuk nadzam atau syi'ir (puisi) maupion dalam bentuk nasr (prosa).

- b) Syarah yaitu kitab yang memberikan uraian panjang lebar, menyajikan argumentasi ilmiah secara komparatif dan banyak mengutip ulasan para ulama dengan argumentasi masing-masing.
 - c) Kitabkuning yang penyajian materinya tidak terlalu ringkas dan juga tidak terlalu panjang (mutawasithoh).
- 3) Dilihat dari kreatifitas penulisannya, Kitab kuning dapat dikelompokkan menjadi tujuh macam, yaitu:
- a) Kitab yang menampilkan gagasan baru, seperti Kitab ar Risalah (kitab ushul fiqih) karya Imam Syafi'i, Al-'Arud wa AlQawafi (kaidah-kaidah penyusunan syair) karya Imam Khalil bin Ahmad Farahidi, atau teori-teori ilmu kalam yang dimunculkan oleh Washil bin Atha', Abu Hasan Al Asy'ari, dan lain-lain.
 - b) Kitab yang muncul sebagai penyempurnaan terhadap karya yang telah ada, seperti kitab Nahwu (tata bahasa Arab) karya As Sibawaih yang menyempurnakan karya Abul Aswad Ad Duwali.
 - c) Kitab yang berisi (syarah) terhadap kitab yang telah ada, seperti kitab Hadits karya Ibnu Hajar Al Asqolani yang

memberikan komentar terhadap kitab Shahih Bukhari.

- d) Kitab yang meringkas karya yang panjang lebar, seperti Alfiyah Ibnu Malik (buku tentang nahwu yang di susun dalam bentuk sya'ir sebanyak 1.000 bait) karya Ibnu Aqil dan Lubb al-Usul (buku tentang ushul fiqih) karya Zakariya Al Anshori sebagai ringkasan dari Jam'al Jawami' (buku tentang ushul fiqih) karya As Subki.
 - e) Kitab yang berupa kutipan dari berbagai kitab lain, seperti Ulumul Qur'an (buku tentang ilmu-ilmu Al Qur'an) karya Al- Afi.
 - f) Kitab yang memperbarui sistematika kitab-kitab yang telah ada, seperti kitab *Ihya' Ulum Ad-Din* karya Imam Al Ghazali,
 - g) Kitab yang berisi kritik, seperti kitab *Mi'yar Al 'Ilm* (sebuah buku yang meluruskan kaidah-kaidah logika) karya Al Ghazali.
- 4) Dilihat dari penampilan uraiannya, Kitab memiliki lima dasar, yaitu:
- a) Mengulas pembagian sesuatu yang umum menjadi khusus, sesuatu yang ringkas menjadi terperinci, dan seterusnya.
 - b) Menyajikan redaksi yang teratur dengan menampilkan

beberapa pernyataan dan kemudian menyusun kesimpulan.

- c) Membuat ulasan tertentu ketika mengulangi uraian yang dianggap perlu sehingga penampilan materinya tidak semrawut dan pola pikirnya dapat lurus.
- d) Memberikan batasan-batasan jelas ketika penulisnya menurunkan sebuah definisi.
- e) Menampilkan beberapa ulasan dan argumentasi yang dianggap perlu.

Sedangkan dari cabang keilmuannya, Nurcholish Madjid mengemukakan kitab kuning mencakup ilmu-ilmu: fiqih, tauhid, tasawuf, dan nahwu sharaf. Atau dapat juga dikatakan konsentrasi keilmuan yang berkembang di pesantren pada umumnya mencakup tidak kurang dari 12 macam disiplin keilmuan: nahwu, sharf, balaghah, tauhid, fiqh, ushul fiqh, qawaid fiqhiyah, tafsir, hadits, muthala'ah al-haditsah, tasawuf, dan mantiq (Nurcholis Madjid, 1997: 28-29).

3. Pendidikan Agama Islam

a. Pengertian Pendidikan Agama Islam

Pendidikan Islam merupakan upaya mendidik agama Islam atau ajaran dan nilai-nilainya agar menjadi *way of life* (pandangan hidup) dan sikap hidup seseorang (Uhbiyati, 2009: ix). Menurut Yasin

(2008:7) mendefinisikan pendidikan Islam sebagai suatu disiplin ilmu karena merupakan sekumpulan ide-ide dan konsep-konsep ilmiah dan intelektual yang tersusun dan diperkuat melalui pengalaman dan pengetahuan. Mengalami dan mengetahui merupakan pangkal dari konseptualisasi manusia yang berlanjut kepada terbentuknya suatu ilmu pengetahuan.

Pendidikan Islam bertolak dari pandangan terhadap manusia. Manusia adalah makhluk yang mempunyai fungsi ganda dan mempunyai tugas pokok. Pertama, manusia adalah sebagai khalifah Allah Swt di bumi, yang mengandung maksud bahwa manusia diberi amanah untuk memelihara, merawat, memanfaatkan serta melestarikan alam. Dan untuk melaksanakan hal tersebut manusia membutuhkan pengetahuan serta akhlak. Kedua, manusia adalah makhluk Allah Swt yang tugasnya ialah menyembah dan mengabdikan kepada yang menciptakannya yaitu Allah Swt.

Dapat disederhanakan bahwa yang dimaksud pendidikan Islam adalah usaha yang dilakukan secara sungguh-sungguh, sadar, terencana, terstruktur dan berkesinambungan untuk membentuk pribadi muslim yang kaffah, dalam mengembangkan seluruh potensinya dalam semua aspek baik spiritual, intelektual dan sosialnya berdasarkan Al-quran dan As-sunnah.

b. Tujuan Pendidikan Agama Islam

Membicarakan tentang tujuan pendidikan Islam, sesungguhnya tidak lepas dari tujuan hidup manusia. Sebab tujuan pendidikan yang paling ideal seharusnya bermuara pada pembentukan manusia yang ideal. Sementara manusia yang ideal adalah manusia yang tujuan hidupnya telah selaras dengan tujuan penciptanya (Salim dan Kurniawan, 2012: 33). Pendidikan Islam harus mampu menciptakan manusia muslim yang kuat jasmani dan rohani, berilmu pengetahuan tinggi, dimana iman dan takwanya menjadi pengendali dalam penerapan dan pengamalannya dalam masyarakat.

Pendidikan Islam adalah pendidikan yang bertujuan untuk membentuk pribadi Muslim seutuhnya, mengembangkan seluruh potensi manusia baik yang berbentuk jasmaniyah maupun rohaniyah, menumbuhkan hubungan yang harmonis setiap pribadi dengan Allah Swt, manusia dan alam semesta (Daulay, 2012: 3).

Ahmad D. Marimba dalam Hamdani dan Fuad, 2001: 68-69) mengemukakan ada dua macam tujuan pendidikan Islam yaitu tujuan sementara dan tujuan akhir.

1) Tujuan Sementara

Tujuan sementara adalah sasaran sementara yang harus dicapai oleh ummat Islam yang melaksanakan pendidikan Islam. Tujuan sementara disini yaitu tercapainya berbagai kemampuan

jasmaniah, pengetahuan membaca, menulis, kemasyarakatan, kesusilaan, keagamaan, kedewasaan jasmani dan rohani. Seseorang dikatakan mencapai kedewasaan rohani apabila ia sudah dapat memilih sendiri, memutuskan sendiri dan bertanggung jawab sendiri sesuai nilai-nilai yang dianutnya. Dengan demikian, maka mencapai kedewasaan merupakan tujuan sementara untuk mencapai tujuan akhir.

2) Tujuan Akhir

Adapun tujuan akhir pendidikan Islam yaitu terwujudnya kepribadian muslim, yaitu kepribadian yang seluruh aspek-aspeknya merealisasikan atau mencerminkan nilai-nilai ajaran Islam, ringkasnya yang dimaksud disini seperti aspek kejasmanian, kejiwaan dan kerohanian yang luhur.

Sedangkan Abdul Rahman Shaleh Abdillah (1982) menyatakan, bahwa tujuan pendidikan Islam dapat diklasifikasikan menjadi empat dimensi, yaitu: a. tujuan pendidikan jasmani (*al-Ahdaf al-Jismiyyah*), b. Tujuan pendidikan Rohani (*al-Ahdaf al-Ruhaniyah*), c. Tujuan Pendidikan Akal (*al-Ahdaf al-Aqliyyah*), d. Tujuan pendidikan sosial (*al-Ahdaf al-Ijtimaiyah*).

1) Tujuan Pendidikan Jasmani

Manusia sebagai hamba Allah diciptakan dari organ jasmani dan rohani atau raga dan jiwanya, sehingga jasmani yang baik

harus benar-benar dipersiapkan agar mendapat stimulus yang maksimal agar supaya manusia menjadi sehat atau dengan istilah ranah kinestetik atau motoric baik kasar maupun halus menjadi sebuah keterampilan motoric yang bisa dijadikan wahana mengabdikan atau beribadah secara fisik kepada Allah SWT seperti: ibadah salat dan ibadah haji.

2) Tujuan Pendidikan Rohani

Setelah diuraikannya tentang pendidikan jasmani maka berikutnya pendidikan rohani atau pendidikan untuk meningkatkan kualitas jiwa dalam hal bukti kesetiaan hamba kepada Sang Khalik yaitu hanya kepada Allah SWT semata dan melaksanakan moralitas Islam, ialah bentuk-bentuk ibadah yang didominasi oleh jiwa seperti orang yang berpuasa secara fisik menahan lapar dan dahaga namun secara rohani ia sedang menguji iman (*temperature* batin) sejauh mana ia taat menjalankan perintah Allah SWT walaupun tanpa diawasi orang lain.

3) Tujuan Pendidikan Akal

Setelah manusia berwujud jasmani dan rohani lalu Allah SWT melengkapinya dengan diberi intelegensi (IQ) agar dalam setiap melakukan aktivitas disertai pemikiran yang mendalam (*planning*) sesuai logika berpikir dengan tujuan untuk mendapatkan kebenaran yang maksimal dan sebab-sebabnya dengan menelaah

secara mendetail berbagai indikator kekuasaan Allah SWT dan sekaligus menemukan pesan-pesan ayat-ayatnya yang berimplikasi pada peningkatan keimanan kepada-Nya.

4) Tujuan Pendidikan Sosial

Pendidikan sosial ini diarahkan kepada hubungan interaksi antara satu orang dengan orang lain baik secara individu maupun kolektif untuk menjalin tali silaturahmi yang akan menjadikan terbentuknya orang-orang yang berkepribadian sosial dengan mendahulukan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi.

c. Kurikulum Pendidikan Islam

Istilah kurikulum berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari kata *curir* yang berarti pelari dan *curere* yang berarti tempat berpacu, sehingga *curriculum* diartikan jarak yang harus ditempuh oleh pelari.

Menurut Hasan Langgulung yang dikutip oleh Ahmad Syar'I, (2005: 50) dalam buku filsafat pendidikan Islam mengartikan juga bahwa kurikulum adalah sejumlah pendidikan, kebudayaan, sosial, olahraga dan kesenian yang disediakan sekolah bagi muridnya di dalam dan diluar sekolah dengan maksud menolongnya berkembang secara menyeluruh dalam segala segi dan mengubah tingkah laku mereka sesuai dengan tujuan pendidikan.

Kurikulum merupakan suatu komponen yang sangat penting dalam menentukan tercapainya tujuan pendidikan sekaligus sebagai

pedoman dan pelaksanaan pengajaran pada system pendidikan Islam. Kurikulum ini senantiasa bersifat dinamis guna menyesuaikan dengan berbagai perkembangan yang terjadi. Kurikulum ini perlu untuk diketahui dan dipahami bagi pelaku pendidikan. Dengan memahami kurikulum, para pendidik khususnya dapat memilih dan menentukan tujuan, metode, teknik, media dan alat evaluasi pengajaran yang sesuai dan tepat pada peserta didik.

d. Ruang Lingkup Materi Pendidikan Islam

Pendidikan Islam adalah usaha mendidik peserta didik untuk mempelajari materi ajaran Islam berupa pengetahuan tentang ajaran Islam. Karena itu penting bagi pelaku pendidikan untuk mengetahui apa saja yang menjadi ruang lingkup materi pendidikan Islam.

Menurut Majid (2012: 13) materi pendidikan Islam secara keseluruhan terliput dalam lingkup al-Qur'an dan Hadis, keimanan, akhlak, fiqh/ibadah, dan sejarah, sekaligus menggambarkan pendidikan agama islam mencangkup keserasian keselarasan dan keseimbangan hubungan manusia dengan Allah SWT, diri sendiri, sesama manusia, makhluk lainnya maupun lingkungannya.

Kemudian menurut Abdullah Nasikh Ulwan sebagaimana yang dikutip oleh Heri Jauhari Muchtar (2012: 16-18) dalam buku Fikih Pendidikan terdiri dari tujuh unsur, yaitu:

1) Pendidikan Keimanan

Pendidikan ini mencakup keimanan kepada Allah, Malaikat, Kitab-kitab Allah, Hari Akhirat dan Takdir. Termasuk didalamnya adalah materi tata cara ibadah, baik ibadah *mahdlah* seperti shalat, maupun ibadah *ghoiru mahdlah* seperti berbuat baik kepada sesama.

2) Pendidikan Moral/Akhlak

Materi pendidikan ini merupakan latihan untuk membangkitkan nafsu-nafsu rubbubiyah (ketuhanan) dan meredam/menghilangkan nafsu-nafsu syaithaniyah.

3) Pendidikan Jasmani

Rasululullah pernah memerintahkan umatnya agar mengajarkan memanah, berenang, naik kuda, dan bela diri kepada para putra- putrinya. Ini merupakan perintah kepada kita agar mengajarkan pendidikan jasmani kepada anak-anak (peserta didik). Tentu hal itu dengan memperhatikan batas umur, kemampuan, aurat dan memisahkan antara anak-anak lelaki dan anak-anak perempuan terutama ketika pelajaran berenang.

4) Pendidikan Rasio

Seperti telah dibahas pada bab sebelumnya bahwa manusia dianugrahi oleh Allah kelebihan diantaranya

berupa akal. Supaya akal ini dapat berkembang dengan baik maka perlu dilatih dengan teratur dan sesuai dengan umur atau kemampuan anak/peserta didik. Contoh materi ini adalah berupa pelajaran berhitung/penyelesaian masalah.

5) Pendidikan Kejiwaan/Hati Nurani

Selain nafsu dan akal yang harus dilatih/dididik pada diri manusia adalah kejiwaan atau hati nuraninya. Pada materi ini peserta didik dilatih agar dapat membina hati nuraninya.

6) Pendidikan Sosial/Kemasyarakatan

Seperti diketahui bahwa memiliki dua tugas hubungan yang harus dilakukan dalam hidupnya, yaitu hubungan dengan Allah (habluminallah), dan hubungan sesama manusia (habluminannas). Dalam materi pendidikan sosial atau kemasyarakatan ini anak/peserta didik dikenalkan mengenai, misalnya hal-hal yang terdapat atau terjadi di masyarakat serta bagaimana cara hidup di dalam masyarakat, tentu dengan tata cara yang Islami.

7) Pendidikan Seksual

Pendidikan seksual yang dimaksud di sini adalah yang Islami dan sesuai dengan perkembangan usia serta mental

peserta didik. Contoh pendidikan seksual dalam Islami misalnya dengan memisahkan tempat anak tidur dari kamar orang tua, memisahkan kamar tidur anak lelaki dan kamar tidur anak perempuan, kewajiban menutup aurat bagi lelaki maupun perempuan, dan sebagainya.

e. Pendidik dalam Pendidikan Islam

Tujuan akhir pendidikan Islam ialah terciptanya insan kamil. Untuk mengaktualisasikan tujuan tersebut dalam pendidikan Islam, pendidik bertanggung jawab membimbing dan mengarahkan peserta didik kearah tujuan tersebut. Maka definisi pendidik menurut pendidikan Islam dalam Hasan (1980: 147) adalah orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dalam mengembangkan potensinya, dan dalam pencapaian tujuan pendidikan baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik.

Pendidik dalam penyelenggaraan pendidikan Islam pada hakikatnya adalah mereka yang melaksanakan tugas dan tanggung jawab mendidik dan membimbing orang lain untuk memahami dan melaksanakan ajaran agama Islam sepanjang yang bersangkutan memenuhi syarat-syarat baik dilihat dari prinsip pendidikan dan pembelajaran maupun ajaran Islam.

Secara sederhana, pendidik Islam adalah seseorang yang menyelenggarakan sosialisasi dan internalisasi ajaran Islam dalam diri

seseorang. Sosialisasi dan internalisasi ajaran Islam tidak hanya diukur dari muatan materi seperti tauhid, fiqih, akhlak dan sejenisnya dalam pembelajaran, tetapi lebih luas lagi setiap ihktiar yang membuat seseorang memahami dan mengabdikan dirinya kepada Allah SWT, misalnya melalui pendidikan jasmani, kimia, fisika, pengenalan terhadap lingkungan dan alam dan sejenisnya termasuk makna sosialisasi dan internalisasi ajaran Islam.

Dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab pendidikan, seorang pendidik harus memiliki nilai lebih dibanding orang yang dibimbingnya. Tanpa nilai lebih, sulit bagi seorang pendidik untuk mengembangkan peserta didiknya. Nilai lebih tersebut ialah pengetahuan, keterampilan dan kepribadian yang berdasarkan pada nilai-nilai ajaran Islam. Menurut Mohamad Athiyah al-Abrosyi yang dikutip oleh Ahmad Syar'i (2005: 37) dalam buku Filsafat Pendidikan Islam menyebutkan bahwa seorang pendidik Islam itu salah satunya harus mempunyai jiwa yang bersih dan terhindar dari sifat atau akhlak buruk. Maksudnya seorang pendidik Islam harus bersih secara fisik atau jasmani dan bersih secara mental atau rohani, sehingga dengan sendirinya terhindar dari sifat atau perilaku buruk karena sesungguhnya pendidik adalah teladan dari peserta didiknya.

f. Peserta Didik

Pengertian siswa atau peserta didik menurut ketentuan umum undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dengan demikian peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.

Oemar Hamalik mendefinisikan peserta didik sebagai suatu komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional. Menurut Abu Ahmadi (2009: 201) peserta didik adalah sosok manusia sebagai individu/pribadi (manusia seutuhnya). Individu di artikan "orang seorang tidak tergantung dari orang lain, dalam arti benar-benar seorang pribadi yang menentukan diri sendiri dan tidak dipaksa dari luar, mempunyai sifat-sifat dan keinginan sendiri".

Sedangkan Hasbullah berpendapat bahwa siswa sebagai peserta didik merupakan salah satu input yang ikut menentukan keberhasilan proses pendidikan (Hasbullah, 2010: 121). Tanpa adanya peserta didik, sesungguhnya tidak akan terjadi proses pengajaran. Sebabnya ialah karena peserta didiklah yang membutuhkan pengajaran

dan bukan guru, guru hanya berusaha memenuhi kebutuhan yang ada pada peserta didik. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, bisa dikatakan bahwa peserta didik adalah orang/individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya.

B. Kajian Penelitian Terdahulu

Setiap penelitian dalam bidang yang sama akan selalu berkaitan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Keterkaitan tersebut menentukan posisi dari penelitian sebelumnya. Posisi yang membicarakan masalah yang sama namun memiliki pendapat yang berbeda. Uraian ini akan menjelaskan posisi penelitian yang berjudul “Pendidikan Jasmani dalam Kitab *At-Tahliyyah Wa Targhib* karya Sayyid Muhammad dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan serta sebagai pertimbangan guna menentukan kedudukan penelitian ini, yaitu:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Noviana Heni Rahmawati tahun 2016 dari Institut Agama Islam Negeri Salatiga, dengan judul penelitian” Konsep Pendidikan Jasmani dalam *Kitab Zaadul Ma’ad* karangan Ibnu Qayim Al-Jauziyyah”. Hasil dari penelitian tersebut menemukan garis besar konsep pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim al Jauziyyah menjaga

kesehatan fisik dan jiwa dapat dilakukan dengan cara olahraga seperti naik kuda, lempar lembing, gulat, lomba lari, memanah dan berenang. Kemudian beliau juga mengatur waktu yang baik untuk berolahraga yaitu setelah makanan sudah tercerna dengan sempurna.

Dalam penelitian ini memiliki persamaan yaitu membahas tentang analisis Pendidikan Jasmani dalam suatu karya ulama, akan tetapi juga memiliki perbedaan yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti akan meneliti kitab *At tahliyyah wa targhib*.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Ira Iktaviani tahun 2018 dari UIN Walisongo Semarang dengan judul penelitian “Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Al-quran surat al-mudatsir ayat 1-7”. Hasil dari penelitian tersebut adalah nilai-nilai pendidikan jasmani dan rohani yang terdapat dalam Q.S al-mudatsir 1-7 adalah kebersihan/kesucian dan meninggalkan perbuatan dosa.

Dari penelitian tersebut memiliki persamaan yaitu membahas tentang pendidikan jasmani, akan tetapi juga terdapat perbedaan yaitu pada objek yang akan diteliti. Peneliti memfokuskan pada analisis pendidikan jasmani dalam kitab ulama yaitu *At-Tahliyyah wa targhib*.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Raju Rahmat Maulana tahun 2020 dari Institut Agama Islam Negeri Salatiga yang berjudul “Nilai-nilai Pendidikan Akhlak dalam Kitab *At-Tahliyyah wa Targhib* karangan Sayyid Muhammad. Dari penelitian tersebut diperoleh bahwa dalam kitab tersebut

mengandung nilai-nilai pendidikan akhlak religious, jujur, sopan santun, toleransi, bersahabat atau komunikatif, peduli sosial, tanggung jawab dan nasionalisme.

Dari penelitian tersebut memiliki persamaan yaitu kitab yang diteliti yaitu kitab *at-tahliyyah wa targhib* karya sayyid muhammad, sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitiannya, peneliti sebelumnya meneliti tentang pendidikan, sedangkan yang diteliti dalam penelitian ini adalah pendidikan jasmani dalam kitab *tahliyyah wa targhib*.

Dari penulisan karya ilmiah di atas yang telah ditemukan, dengan ini penulis lebih memfokuskan pembahasan tentang pemikiran sayyid Muhammad yang dituangkan dalam kitab *at-tahliyyah wa targhib* mengenai pendidikan jasmani yang diimplementasikan dengan pendidikan Islam.

C. Kerangka Teoritik

Pendidikan Jasmani merupakan upaya pemeliharaan dan pemenuhan terhadap hak-hak tubuh manusia dengan cara-cara fisik. Dengan tujuan pemenuhan kebutuhan tubuh tersebut, agar manusia itu menjadi manusia yang kuat dan seimbang antara jasmani dan rohaninya. Hal ini harus menjadi perhatian karena semua harapan bangsa ditumpahkan kepada generasi muda supaya mereka itu kuat jasmaninya sehingga dapat membawa bangsa ini bergerak maju dengan sehat dan aman.

Banyak ulama dan pakar pendidikan Agama Islam telah membahas mengenai pendidikan jasmani dalam agama Islam. Salah satunya adalah

Sayyid Muhammad. Beliau adalah seorang pengajar bahasa Arab di suatu Madrasah di Mesir. Sebagai seorang pengajar, beliau sangat memperhatikan pendidikan Islam. Perhatian tersebut tertuang dalam karyanya yaitu kitab *At tahliyyah wat Targhib* yang membahas tentang cara-cara mengisi dan mendidik jasmani dan rohani.

Melalui kitab *At-Tahliyyah wa At-Targhib* peneliti hanya akan melihat ide-ide yang dituangkannya mengenai pendidikan jasmani saja dengan cara menganalisis setiap bagian-bagian dalam bab yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Untuk melihat ide-ide yang ditawarkan, peneliti menggunakan teori yang sudah dijelaskan diatas.

Setelah mengetahui pendidikan jasmani menurut Sayyid Muhammad dalam Kitab *At-Tahliyyah Wat Targhib*, selanjutnya adakah implementasi dengan pendidikan agama Islam. Dari penelitian tersebut akan mengetahui bagaimana pendidikan jasmani dalam kitab *at-tahliyyah wa at targhib* dan implementasinya dalam pendidikan Islam.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan atau penelitian library research, yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literature sebagai media penelitian, baik berupa buku, kitab, karya ilmiah, catatan maupun laporan hasil penelitian terdahulu (Hasan, 2002: 11). Ciri-ciri penelitian kepustakaan ini, pertama: penelitian berhadapan langsung dengan teks atau data angka bukan pengetahuan langsung dari lapangan, kedua: penelitian berhadapan langsung bahan dan sumber yang telah tersedia di perpustakaan, ketiga: data pustaka termasuk data sekunder, berarti peneliti memperoleh bahan dari tangan kedua bukan data orisinil dari tangan pertama di lapangan, keempat: peneliti berhadapan langsung dengan data yang tetap dalam tulisan, gambar, rekaman tape, film (Zed, 2008: 3-5)

Penelitian literature adalah suatu penelitian yang dilakukan di ruang perpustakaan untuk menghimpun dan menganalisis data yang bersumber dari perpustakaan, baik berupa buku-buku, periodical-periodikal, seperti majalah-majalah ilmiah yang diterbitkan secara berkala, kisah-kisah sejarah, dokumen-dokumen dan materi perpustakaan lainnya, yang dapat dijadikan sumber rujukan untuk menyusun suatu laporan ilmiah (Fathoni, 2006: 95-96).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan kajian literature karena bahan yang dikaji atau diteliti berupa karya sastra dalam bentuk kata,

serta penelitian ini memanfaatkan data berupa buku-buku, artikel ilmiah, majalah, kitab, dokumen-dokumen dan materi perpustakaan lainnya.

Penelitian ini akan terfokus pada pendidikan jasmani menurut Sayyid Muhammad yang tertuang dalam kitab *At-tahliyyah wa targhib* dan implikasinya dengan pendidikan Islam.

B. Data dan Sumber Data

Data dapat terbentuk tulisan, gambar, rekaman dan lain-lain. Sementara sumber data adalah segala sesuatu yang dapat dijadikan penelitian dalam melakukan pengumpulan data untuk memperoleh keterangan yang benar dan nyata. Dikarenakan penelitian ini adalah penelitian *Library Research* (penelitian pustaka), maka data diperoleh dari bahan-bahan pustaka berupa sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun sumber data dalam penelitian ini, yaitu:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok yang berkaitan dengan objek yang dikaji dan sangat dibutuhkan dalam penelitian. Adapun sumber data primer dari penelitian ini, yaitu Kitab *At-Tahliyyah Wa Targhib fi At-Tarbiyyah wa at-Tahdzib* Karya Sayyid Muhammad.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang mendukung data primer. Data sekunder diperoleh dari sumber-sumber

penunjang berupa buku, kitab, jurnal dan artikel atau peraturan yang berhubungan dengan Pendidikan Jasmani. adapun data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

- a. Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam Islam*. Serang: Laskita Indonesia.
- b. Winarno. 2006. *Prespektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- c. Sunarto, Achmad. 2017. *Terjemahan At-Tahliyyah Wa At-Tarhib, Kiat Mendidik Jiwa dan Menjaga Jasmani*. Surabaya: Al-Miftah
- d. Mahmud, dkk. 2013. *Pendidikan Agama Islam dalam Keluarga*. Jakarta: Akademia.
- e. Pane, Bessy Sitorus. 2015. Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 21 Nomor 79.
- f. Bisri, Mukti. 2007. *Pendidikan Agama Bernuansa Kesehatan*. Jakarta: Pilar Media.

C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data telaah dokumen atau biasa disebut dengan studi dokumentasi. Teknik dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah,

prasasti, notulensi, rapat, agenda, dan benda-benda tulisan lainnya (Suharsimi, 2002: 202). Maksudnya adalah pengumpulan data dengan cara menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, dan jurnal yang relevan dengan obyek yang akan diteliti kemudian diulas. Sedangkan menurut Hasan Langgulung (1995:47) cara pengumpulan data untuk literature yaitu dengan mengumpulkan bahan dengan membaca buku-buku, laporan-laporan, majalah ilmiah dan lainnya yang berbentuk bahan kepustakaan. Jadi bukan berasal dari penyelidikan lapangan atau laboratorium.

Adapun langkah-langkah yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan dokumen dengan cara membaca dan memahami isi dari kitab *At-Tahliyyah wa At-Tarhib fi At-Tarbiyyah wa At-Tadzhib* karya Sayyid Muhammad. Selanjutnya membuat catatan kisah Sayyid Muhammad dan dilanjutkan mentranskrip bagian-bagian yang berkaitan dengan pendidikan jasmani dalam kitab *At-Tahliyyah wa At-Tarhib fi At-Tarbiyyah wa At-Tadzhib* karya Sayyid Muhammad, kemudian membuat pokok masalah yang menjadi bahan analisis. Dan yang terakhir mencari dokumen berupa buku, artikel ilmiah, undang-undang, kitab, blog dan lainnya yang berkaitan dengan masalah yang dibahas.

D. Teknik Keabsahan Data

Agar data yang terkumpul dalam proses penelitian dapat dijamin kepercayaan dan validitasnya, maka peneliti menggunakan teknik triangulasi,

yaitu pemeriksaan keabsahan data dengan sesuatu yang lain atau diluar data tersebut, untuk pengecekan data atau sebagai pembanding data tersebut.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik keabsahan data triangulasi teori. teknik ini bahwa fakta dapat dipercaya dengan teori dan hal itu dinamakan penjelasan banding dalam hal ini, jika analisis telah menguraikan pola, hubungan dan menyertakan penjelas yang muncul dari analisis, maka penting sekali mencari tema atau penjelas pembanding atau penyaring. Hal itu dapat dilakukan dengan menyertakan usaha pencarian cara lainnya untuk mengorganisasikan data yang barangkali mengarahkan pada upaya penemuan penelitian lainnya.

Untuk itu langkah yang ditempuh peneliti untuk memeriksa keabsahan data adalah dengan mengajukan berbagai macam variasi pertanyaan, mengeceknya dengan sumber data, mengecek dengan berbagai teori-teori dan memanfaatkan berbagai metode agar pengecekan kepercayaan data dapat dilakukan.

E. Teknik Analisis Data

Untuk kepentingan menganalisis data penelitian agar diperoleh hasil analisis yang lebih rinci, penulis memilih menggunakan metode deskriptif dengan teknik *content analysis* (analisis isi) karena dengan teknik ini dimungkinkan bagi peneliti untuk mendapatkan isi, pesan atau materi pendidikan jasmani. Menurut Krippendorff, kajian isi adalah teknik penelitian

yang dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan yang repliktif dan shahih dari data atas dasar konteksnya (Lexy J. Moleong, 2002: 163).

Dalam penelitian ini peneliti mengambil teorinya Krippendroff yaitu langkah pertama menentukan unit sampel, kemudian unit pencatatan, dan terakhir unit konteks. Dalam unit pencatatan ada lima cara atau teknik yaitu: (1) unit menurut fisik; (2) unit menurut sintaksis; (3) unit menurut refrensional; (4) unit menurut proporsional; dan (5) unit menurut tematik (Krippendroff, 2004: 28). Kemudian di dalam menentukan isi apa yang akan dianalisis peneliti menetapkan teknik unit tematik. Sesuai namanya, teknik unit tematik adalah unit analisis yang lebih melihat tema pembicaraan (topic) dari suatu teks (Eriyanto, 2011: 84).

Adapun langkah yang ditempuh peneliti dalam melakukan analisis kajian isi dalam kitab *At-Tahliyyah wa At-Targhib fi Al-Tarbiyyah wa At-Tahdzib* karya Sayyid Muhammad ini terlebih dahulu dengan menentukan unit sampelnya dengan membaca teks kemudian dipahami selanjutnya teks diamati dan dianalisis, kemudian diklasifikasikan teks-teks berdasarkan teori yang dirancang dan selanjutnya ditelaah mana yang menunjukkan pendidikan jasmani yang terdapat dalam kitab kemudian dideskripsikan.

Kemudian tabel pencatatannya adalah sebagai berikut:

Gambar 3.1. Langkah Analisis.

No	Unsur Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani dalam Kitab At-Tahliyyah wa At-Targhib
1.	Kesehatan	

2.	Pencegahan	
3.	Pengobatan	
4.	Olahraga	
5.	Makan dan Minum	

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Gambaran Umum Kitab *At-Tahliyyah Wa At-Targhib* Karya Sayyid Muhammad

Kitab *Al-Tahliyyah wa Al- Targhīb fī Al- Tarbiyyah wa Al- Tahzīb* adalah kitab karya Sayyid Muhammad yang bernama lengkap Sayyid Afandi Muhammad, beliau adalah salah satu pengajar bahasa Arab di sebuah Madrasah di Mesir. Kitab ini sangat masyhur dikalangan pondok pesantren yang berisi bimbingan untuk putra-putri bangsa yang bertujuan agar menjadi individu-individu yang berakhlak mulia. Dari individu-individu yang berakhlak mulia inilah akhirnya terbentuk masyarakat dan bangsa yang bermoral tinggi dan beradab yang mulia. Sesungguhnya suatu bangsa itu akan hidup dan tetap hidup, selama mereka bermoral dan beradab. Jika moral bangsa itu tidak baik, maka hancurlah mereka. (Sayyid Muhammad, 1999:v)

Tujuan Sayyid Muhammad dalam mengarang kitab ini tertera jelas dalam pengantarnya bahwa pendidikan generasi muda menuntut berbagai fasilitas dan sarana yang dapat mengantar mereka pada keselamatan jasmani, pemeliharaan dan pertumbuhan serta terjaminnya segala sarana yang dapat melahirkan orang yang berpendidikan, dengan cara membiasakan generasi muda itu untuk berfikir dengan teliti, sehingga

dapat membedakan antara perkara yang bermanfaat dan yang membahayakan, antara yang baik dan yang buruk. Dengan demikian generasi muda diharapkan dapat membatasi kecenderungan dan keinginannya.

Selanjutnya, generasi muda dapat mengendalikan kecenderungan dan kemauannya, memperbaiki tingkah laku, kebiasaan dan keinginan-keinginan hatinya. Dengan ini generasi muda tersebut akan menjadi orang yang bebas dan teguh pendiriannya, terdidik mentalnya, baik budi pekertinya, mencintai kebenaran dan kejujuran, tulus dalam pengabdianya, tekun dalam bekerja, disiplin dalam ucapan dan perbuatannya. Jika demikian, generasi muda tersebut adalah orang yang berguna bagi dirinya sendiri dan umatnya.

Mengingat pendidikan dengan tujuan seperti tersebut di atas, yang berarti merupakan masalah terpenting yang harus mendapatkan perhatian penuh dan perlu mendapat arahan yang baik, maka rasa tanggung jawab dan kewajiban pengarang terhadap negara dan umat manusia mendorong pengarang untuk menyusun sebuah kitab yang diberi nama *Al- Tahliyyah wa Al- Targhib fī Al- Tarbiyyah wa Al- Tahzīb* yang memuat berbagai saran untuk menjaga jasmani dan mendidik jiwa, dengan penuh harapan bermanfaat untuk para pelajar (Sayyid Muhammad, 1999:x).

Dalam pembahasan pertama, kitab ini menjelaskan bagaimana cara manusia bergaul dengan masyarakat, baik orang yang lebih tinggi

derajatnya, orang yang setingkat derajatnya ataupun yang lebih rendah derajatnya.

Dalam pembahasan kedua kitab ini membahas mengenai bagaimana cara memelihara akhlak, moral dan bergaul dengan orang yang lebih tinggi atau yang lebih rendah derajatnya dan bagaimana tingkatan orang yang harus dihormati yakni ibu, Ayah, penguasa, guru, saudara dan teman dan orang yang lebih rendah pengetahuannya dan kedudukannya

Dalam pembahasan ketiga menjelaskan bagaimana kesopanan dan pergaulan yang baik yang harus diterapkan kepada sesama. Di dalam bab ini dijelaskannya bagaimana akhlak terpuji, kejujuran, budi pekerti yang baik, malu, macam-macam malu, sabar, hal-hal yang dilakukan ketika terjadi luapan emosi, percakapan tata caca berbicara, bermusyawarah, menyimpan rahasia, menjaga kehormatan, perbuatan- perbuatan yang menyebabkan kehinaan dan hilang kehormatan, tanah air, cinta tanah air, pengabdian kepada tanah air, orang yang mencintai tanah air, sombong dan bahaya sombong.

Selanjutnya dalam pembahasan keempat terdapat penjelasan mengenai bagaimana cara menjaga dan merawat jasmani serta hak-hak jasmani yang harus dipenuhi. Pembahasan kelima menjelaskan mengenai kebersihan jasmani. kemudian pembahasan keenam menjelaskan mengenai makanan, fungsinya dan kriteria makanan yang baik bagi kesehatan jasmani serta adab makan.

Pada pembahasan ketujuh, kitab ini menjelaskan tentang pakaian mode dan tujuannya serta pakaian yang baik untuk kesehatan jasmani. Kemudian pembahasan kedelapan menjelaskan tentang tempat tinggal dan fungsinya. Selanjutnya pembahasan yang kedelapan menjelaskan tentang olahraga, macam-macam olahraga. Pembahasan kesembilan tentang bagaimana berlaku sederhana dalam kehidupan. Pembahasan kesepuluh menjelaskan mengenai ilmu, kerja, bagaimana tatacara bekerja, perencanaan serta menghemat pengeluaran. Pembahasan kesebelas menjelaskan tata cara berkunjung dan menjenguk orang sakit atau ta'ziah. Dan pembahasan terakhir menjelaskan tentang walimah.

Pada bab keempat inilah penulis akan menganalisis bagaimana pendidikan jasmani menurut Sayyid Muhammad yang terkandung dalam kitab *At-Tahliyyah wa At-Targhib fi al-tarbiyyah wa al-tahzib*. Karena jasmani sendiri adalah bagian penting dari manusia yang harus dijaga sebagai sarana manusia dalam berhubungan dengan Allah (*hablumminallah*) yaitu beribadah menjalankan syariat-syariat Allah Swt serta berhubungan dengan sesama manusia (*hablumminannas*). Terlebih pada kondisi saat ini dimana kesehatan jasmani sangat penting, dimana wabah penyakit seperti Virus Covid-19 yang belum terselesaikan. Meskipun kitab ini kecil, dan dalam bab ini menjelaskan sedikit tentang pendidikan jasmani dari pengarang, akan tetapi sangat besar nilainya dan sangat perlu bagi masyarakat.

2. Gambaran Data tentang Pendidikan Jasmani dalam Kitab *At-Tahliyyah Wa At-Tarhib*

Adapun gambaran unsur-unsur Pendidikan Jasmani dalam Kitab *at-Tahliyyah wa At-Tarhib* karya Sayyid Muhammad adalah sebagai berikut:

No	Unsur Pendidikan Jasmani	Materi Pendidikan Jasmani dalam Kitab <i>At-Tahliyyah wa At-Tarhib</i>
1.	Kesehatan	<p>1. إِنَّ مَحَافِظَتِكَ عَلَى صِحَّةِ جِسْمِكَ أَهْمُ شَيْءٍ يَجِبُ عَلَيْكَ مَرَاعَتَهُ إِذْ بَدُونِ صِحَّةِ الْجِسْمِ يَحْتَلُّ نِظَامُ مَعِيشَتِكَ فَلَا يَهْنَأُ لَكَ أَكْلٌ وَلَا شَرَبٌ وَلَا نَوْمٌ وَلَا رَاحَةٌ، فَالْجِسْمُ لَهُ عَلَيْكَ حُقُوقٌ يَلْزِمُكَ أَنْ يُؤَدِّيَهَا لَهُ</p> <p>“Sesungguhnya memelihara dan menjaga kondisi kesehatan jasmani merupakan hal yang sangat penting yang harus engkau laksanakan, karena tanpa adanya kesehatan jasmani, kesetabilan aktivitas keseharianmu akan terganggu dan akan mengakibatkan ketidakenakan makan, minum, tidur dan istirahat. Tubuh itu memiliki hak-hak yang harus engkau penuhi”.</p> <p>2. فَهِيَ الْوَاسِطَةُ الْعَظْمَى فِي مَعِيشَةِ الْجِسْمِ بَدُونِ سَقَمٍ وَلَا أَلَمٍ وَلَوْلَاهَا أَصَارَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا نَحِيلًا أَصْفَرَ الْوَنَ خَامِلَ الْعَقْلِ</p> <p>Olahraga untuk jasmani adalah sebagai perantara yang sangat besar untuk kesehatan tubuh. Seandainya tidak ada olahraga, manusia akan menjadi kurus, lemah fisik dan pikiran.</p> <p>3. يَلْزِمُ أَنْ تَكُونَ الْمَلَابِسُ مُتَوَسِّطَةً فِي السَّعَةِ بِحَيْثُ لَا يَحْصُلُ مِنْهَا أَدْنَى ضَعْفٍ عَلَى الْأَعْضَاءِ وَتَعْطِيلِ سَيْرِ الدَّمِ وَأَنْ تَكُونَ مُنَاسِبَةً لِلْفُصُولِ وَالْأَقَالِيمِ وَالسِّنِّ وَالصِّحَّةِ وَالْمَرَضِ</p> <p>Pakaian-pakaian itu hendaknya sedang ukurannya, tidak terlalu sempit dan ketat menekan anggota badan, sehingga mengganggu peredaran darah.</p>

		<p>Hendaknya pakaian itu juga disesuaikan dengan potongan, iklim, usia dan sedang dalam keadaan sehat atau dalam keadaan sakit.</p> <p>4. يَلْزَمُ أَنَّ الْمَسَاكِينَ بِأَمَاكِنَ بَعِيدَةٍ عَمَّا يُوجِبُ فَسَادَ الْهَوَاءِ وَأَنْ تَكُونَ مُرْتَفِعَةً عَنِ مُسَامَتَةِ الْأَرْضِ صِيَانَةً لَهَا مِنَ الرُّطُوبَةِ مَعَ تَعْرِيبِهَا لِلْجِهَاتِ الشَّرْقِيَّةِ وَالْإِكْتِنَارِ مِنَ الشَّبَابِيكِ الْمَرْدُوجَةِ وَالْمَجَارِي الْهَوَائِيَّةِ لِتَجْدِيدِ الْهَوَاءِ وَتُقْوَذِ الْأَشْعَةَ الصَّنَوِيَّةَ</p> <p>Seharusnya rumah-rumah tempat tinggal itu dibangun di tempat-tempat yang jauh dari hal-hal yang menyebabkan tercemarnya udara dan hendaknya dibangun dengan lebih tinggi daripada permukaan tanah dengan menghadap ke timur, agar terhindar dari kelembaban. Memperbanyak jendela yang bisa dilipat dan ada ventilasinya sebagai sarana pergantian udara agar tidak terasa pengap, juga sebagai jalan masuknya sinar matahari.</p>
2.	Kebersihan	<p>1. هِيَ أَنْ تُدَاوِمَ عَلَى نَظَا فْتِهِ مِنَ الْوَسْخِ وَالْقَدَرِ وَنَظَافَةِ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ وَمَسْكَنِكَ وَمَلْبَسِكَ مَعَ اسْتِعْمَالِ الرِّيَاضَةِ الْجَسَدِيَّةِ</p> <p>Hal-hal yang wajib engkau laksanakan untuk memenuhi hak-hak tubuh adalah penjagaan terhadap kebersihannya dari berbagai kotoran, menjaga kebersihan makanan, minuman, tempat tinggal dan pakaian.</p> <p>2. إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَلْعَبَ أَوْ تَجْلِسَ يَلْزَمُ أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ فِي أَمَاكِنَ نَظْفَةٍ فَإِنَّ الْمَوَاضِعَ الْقَدْرَةَ تُوجِبُ إِسْخَاحَ بَدَنِكَ وَثِيَابِكَ فَيَصِيرُ الْجِسْمُ جِينَنِي عَرَضَةً لِلْأَمْرَاضِ وَالْعَلَلِ وَعِنْدَمَا يَشْتَهَرُ بَيْنَ النَّاسِ أَنَّ مَرَضَكَ يُصِيبُهُمْ لَوْ اخْتَلَطُوا بِكَ وَتَقَرَّبُوا بِكَ، يَنْفُرُونَ مِنْ مُعَاشَرَتِكَ وَاخْتِلَاطِهِمْ بِكَ فَتَنْصِيرُ فِي عَزَلَةٍ عَنْهُمْ لِأَسْمِيرِكَ سِوَى مَا تَعَانِيهِ مِنَ الْهَلْمِ الدَّاءِ وَلَا أَنْ يَسَّ غَيْرَ مُعَانَاةِ الدَّوَاءِ وَمِنَ الطَّامَّةِ الْكُبْرَى</p> <p>Apabila engkau ingin bermain atau duduk, maka harus ditempat-tempat bersih, sebab tempat-tempat yang kotor itu menyebabkan tubuh dan pakaianmu kotor, sehingga menjadi rawan terserang penyakit dan akan muncul isu di tengah</p>

		<p>masyarakat bahwa penyakit menular, akhirnya tidak ada yang mau bergaul denganmu dan engkau pun tidak bisa bergaul dengan mereka. Kemudian hidupmu hanya sendirian tanpa teman dan menanggung sakit tanpa ada yang menghibur kecuali hanya berupa obat-obatan. Itulah cobaan yang besar.</p> <p>3. فَيَلْزِمُكَ أَنْ تَعْتَبِيَ بِنِظَافَتِهَا وَحَفِظْهَا مِنَ الْوَسْخِ وَالْقَدَرِ وَالتُّرَابِ لِأَبِالتَّعَالَى فِي تَحْسِينِهَا وَبَحَجَّتِهَا وَارْتِفَاعِ ثَمَنِهَا</p> <p>Wajib bagimu untuk memperhatikan kebersihan pakaian dan menjaganya dari kotoran dan debu-debu, bukan karena kelebihan dalam kebagusan, keelokan dan mahalnnya harga</p> <p>4. يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نُوجِّهَ الْعِنَايَةَ إِلَى نِظَافَتِهَا وَنِقَاطِهَا وَمِمَّا تَحْتَوِي عَلَيْهِ مِنَ الْأَنْجَرَةِ النَّاشِئَةِ مِنَ الْأَفْرَازَاتِ الْجِلْدِيَّةِ وَالتَّنْفُسِ وَالتَّنْتِنَارِ الرَّوَاحِ الْكَرْيْهِةِ مِنَ الْبَلَاءِ لِيُعِ الْبَلَاءُ الْأَثَرِيَّةَ الْمُحْتَوِيَّةَ عَلَى الْأَقْدَارِ الْبِرَازِيَّةِ وَغَيْرِ ذَلِكَ مِمَّا يُوجِبُ فَسَادَ الْهَوَاءِ</p> <p>Wajib bagi kalian untuk benar-benar memperhatikan kebersihan rumah dari kotoran, debu, bau busuk, dan kepengapan udara agar terjaga dari timbulnya penyakit</p>
3.	Pengobatan	<p>1. مَا يُصْنَعُ إِذَا حَصَلَ بَعْدَ الْأَكْلِ فَشَعْرِيْرَةٌ أَوْ فَنُورٌ يَلْزِمُكَ أَنْ تُبَادِرَ خَالًا بِأَخْبَارِ أَهْلِكَ لِيَنْظُرُوا فِي مُعَالَجَتِكَ فَإِنَّ هَذَا يَدُلُّ عَلَى وَقُوعِكَ فِي ابْتِدَاءِ الْمَرَضِ وَعَلَيْكَ أَنْ تَتَحَمَّلَ مَا يُعْطَى لَكَ مِنَ الدَّوَاءِ لِتَرْجِعَ إِلَى صِحَّتِكَ بِسُرْعَةٍ وَإِلَّا وَقَعْتَ تَحْتَ قَهْرِ الْمَرَضِ وَشِدَّتِهِ فَيَطُولُ عَلَيْكَ زَمْنُهُ وَرُبَّمَا تَعَدَّرْتَ مُعَالَجَتَهُ</p> <p>Apabila sesudah makan terjadi gemetar atau lemas pada tubuh, maka engkau harus segera memberitahukan hal itu kepada keluargamu, agar mereka segera berfikir untuk menyembuhkanmu, sebab gemetar dan lemas badan itu menunjukkan engkau mulai terserang penyakit. Engkau harus menerima obat yang diberikan oleh keluargamu supaya sakitmu cepat sembuh. Kalau tidak, engkau akan jatuh sakit dalam waktu yang lama</p>

		<p>dan kadang-kadang sulit penyembuhannya.</p> <p>2. وَأَنْ تَجْتَهِدَ فِي تَسْلِيَّتِهِ وَتَقْوِيَّتِهِ عَلَى تَحْمُلِ أَلْمِ الدَّاءِ وَمُعَانَاةِ الدَّوَاءِ بِالْفَاطِطِ رَقِيْقَةٍ وَعِبَارَةٍ لَطِيْفَةٍ</p> <p>Hiburlah ia dan kuatkanlah hatinya dalam menanggung rasa sakit dan menerima obat dengan kata-kata lemah lembut.</p>
4.	Olahraga	<p>1. إِنَّ رِيضَةَ الْجِسْمِ لَهَا دَخْلٌ مُهُمٌّ فِي الصِّحَّةِ إِذْ أَنْتَهَتْ قُوَى الْعَصَلَاتِ وَتَنَبَّهَ الْمَعْدَةُ وَتَزِيدُ حَرَارَةَ الْبَدَنِ الطَّبِيعِيَّةِ وَتَرْجِعُ لِلأَدْهَانِ مَا فَقَدَتْهُ مِنْ الْقُوَّةِ فِي الدُّرُسِ وَفَهْمِ الْمَسَائِلِ الْعِلْمِيَّةِ الصَّبَّعَةِ فَضْلاً عَنْ تَقْوِيَّتِهَا الدُّورَةَ الدَّمَوِيَّةَ وَتَسَهِّلُهَا فِي الْوَاسِطَةِ الْعُظْمَى فِي مَعِيْشَةِ الْجِسْمِ بِدُونِ سَقَمٍ وَلَا أَلْمٍ وَلَوْلَاهَا لَصَارَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا نَحِيْلًا أَصْفَرًا لَوْنٌ خَامِلَ الْعَقْلِ</p> <p>Sesungguhnya olahraga itu sangat berguna untuk kesehatan badan, karena olahraga itu dapat menguatkan otot-otot dan menormalkan pencernaan, meningkatkan suhu badan secara alami, menyegarkan daya ingatan dalam belajar dan memahami masalah-masalah ilmiah yang sulit, di samping sangat baik untuk kelancaran peredaran darah dalam tubuh.</p> <p>2. أَنْوَاعُهَا كَثِيْرَةٌ مِنْهَا الْمَشْيُ وَالْعَدُوُّ وَالْعَوْمُ وَالصِّرَاعُ وَاللَّعْبُ الْمُنتَظِمُ وَالصَّيْدُ وَالْخَطَابَةُ بِصَوْتٍ مُرْتَفِعٍ وَالغِنَاءُ وَالْجَدْفُ وَاللَّعْبُ الْجَنَائِزِ الَّذِي هُوَ أَهْمُ أَنْوَاعِهَا فَإِنَّهُ مَعَ تَقْوِيَّتِهِ لِالأَعْضَاءِ وَتَنْشِيْطِ الْبَدَنِ لَا يَخْشَى مِنْهُ أَدْنَى ضَرْرٍ مَعَ وُجُوْدِ مَعْلَمٍ لَهُ وَمَحَلِّ يَنْسِبُهُ</p> <p>Macam-macam olahraga itu banyak, antara lain: berjalan kaki, berlari, berenang, permainan, berburu, pidato dengan suara keras, mendayung, gimnastik atau senam. Jenis olahraga senam inilah yang paling penting, sebab senam di samping dapat menguatkan anggota-anggota badan dan menyegarkan tubuh, juga tidak dikhawatirkan membawa resiko sekecil apapun, selama dalam pelaksanaannya didampingi oleh seorang pembimbing dan di tempat yang sesuai.</p>

5.	Makan dan Minum	<p>1. يَلْزَمَكَ أَنْ تَتَنَاوَلَ الْأَطْعِمَةَ مَرَّةً وَاحِدَةً فِي كُلِّ خَمْسِ سَاعَاتٍ أَوْ سِتِّ لَيْلِيٍّ الْهَضْمُ فَإِنْ كَانَتْ كَثِيرَةً الدَّسَمُ فَتَنَاوَلْهَا وَقْتَ الظُّهْرِ</p> <p>Engkau harus makan makanan sekali dalam setiap lima atau enam jam, agar pencernaan tetap normal. Apabila makanan yang engkau makan itu mengandung banyak lemak, maka makanlah pada waktu siang hari.</p> <p>2. فَلَا يَلِيْقُ بِالْعَاقِلِ أَنْ يَطْلُبَ كُلَّ مَا يَرَاهُ مِنَ الْمَأْكَلِ أَوْ يُفْرِطَ فِي الْأَكْلِ تَلَذُّدًا بِهِ وَاسْتِحْسَانًا لَهُ بَلْ يَفْتَصِرُ عَلَى مَا يُشْبِعُ مَعِدَّتَهُ وَيَزِيلُ جُوعَهُ وَإِلَّا كَانَ تَهْمًا لَا يَشْبِعُ وَشَرًّا هَا يَسْلُطُ عَلَيْهِ دَاءُ التُّخْمَةِ وَعَدَمِ الْهَضْمِ وَالتَّهَابِ الْمَعِدَّةِ</p> <p>Maka tidak selayaknya bagi orang yang berpengetahuan dalam mencari dan memperoleh makanan sampai melampaui batas tujuan, namun cukupkanlah sesuai kebutuhan perut dan sekedar untuk menghilangkan rasa lapar. Jika tidak demikian, berarti ia orang yang rakus dan tidak mempunyai rasa kenyang. Rakus dapat mengakibatkan sakit perut dan alat pencernaannya akan sulit untuk memproses makanan menjadi lembut.</p> <p>3. أَنَّ مِنَ الْأَدَبِ أَنْ تَأْكُلَ مِمَّا يَلِيْقُكَ مَعَ تَصْغِيرِ الْقِمَّةِ وَشِدَّةِ الْمَضْغِ ثُمَّ إِذَا فَرَغْتَ مِنَ الْأَكْلِ فَاغْسِلْ يَدَيْكَ وَحَمْدَ اللَّهِ عَلَى نِعْمِهِ الْجَزِيلَةِ وَاشْكُرْهُ عَلَى آيَاتِهِ الْجَلِيلَةِ</p> <p>Setengah dari adab makan, makanlah makanan yang pantas diambil, mengecilkan suapan, dan dikunyah sampai lembut. Kemudian selesai makan hendaknya kedua tangan dicuci dan memuji kehadiran Allah atas segala nikmat-Nya yang besar.</p> <p>4. إِنَّ أَهَمَّ طُرُقِ الْإِسْرَافِ لَعِبُّ الْقِمَارِ وَالْحَمَامِ وَاعْتِيَادُ مَجَالِسِ السَّمَاعِ وَالطَّرْبِ وَالْفِتَنِ فِيمَا يُذْهَبُ الْعَقْلُ وَيَضُرُّ بِالصِّحَّةِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الرَّوْحِيَّةِ أَوْ يَضُرُّ بِالصِّحَّةِ كَشُرْبِ النَّبَعِ وَالنَّائِقِ فِي الْمَأْكَلِ وَالْمَلَابِسِ وَالْمَشَارِبِ</p> <p>Jalan menuju pemborosan yang paling mencolok</p>
----	-----------------	---

		ialah permainan judi, adu merpati, kebiasaan mendatangi tempat-tempat hiburan malam, tempat-tempat pertunjukan atau tempat-tempat hiburan lain yang dapat merusak akal dan kesehatan, minuman keras atau minuman yang merusak kesehatan, seperti menghisap rokok, royal dalam makanan, pakaian dan minuman.
--	--	---

B. Analisis Pendidikan Jasmani dalam Kitab *At-Tahliyyah Wa At-Tarhib*

Karya Sayyid Muhammad

Pada bagian ini penulis menganalisis dengan menggunakan metode analisis isi. Metode analisis isi ini pada dasarnya merupakan suatu teknik sistematis untuk menganalisis isi pesan dan mengolah pesan. Adapun cara menganalisisnya yaitu dengan tahap deskripsi, klasifikasi, analisis, interpretasi dan simpulan akhir dari aspek pendidikan Jasmani yang kemudian peneliti ungkap sebuah pesan yang terkandung dibalik sebuah ungkapan dalam aspek tersebut yang terdapat dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Tarhib* karya Sayyid Muhammad.

Pendidikan Jasmani secara sederhana dapat diartikan sebagai pendidikan fisik dalam rangka menyadarkan manusia untuk menjaga kesehatan jasmaninya, karena kesehatan jasmani merupakan penunjang kesehatan unsur yang lain seperti akal dan jiwa. Ada berbagai kandungan pendidikan jasmani yang dapat ditemukan dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Tarhib* karya Sayyid Muhammad diantaranya yaitu:

1. Pendidikan Kesehatan

Secara filosofis “ sehat adalah hidup dan hidup adalah sehat”. Itulah sebabnya kesehatan adalah dambaan seluruh manusia. Sementara sakit adalah kejadian yang tidak diinginkan dalam kehidupan manusia. pengobatan agar orang menjadi sembuh dan untuk menghindari kematian sebagai konsekuensi terakhir dari adanya penyakit merupakan upaya yang selalu dan akan terus menerus dilakukan oleh manusia (Rusmin, 2005: 1).

Kesehatan jasmani menjadi suatu kewajiban yang mutlak untuk dipertahankan karena jasmani merupakan penghubung dari semua perkara yang lain. Apabila jasmani tidak sehat, pasti akan mengurangi kemampuan pikiran sampai kesehatan budi. Kalau jasmani lemah, maka kemauan juga akan melemah. Oleh sebab itu kesehatan perlu dijaga dan dipelihara oleh setiap manusia.

Sebagaimana dalam hadist di bawah ini:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dari Ibnu Abbas, dia berkata: Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya: kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari, no: 5933)

Hadis tersebut menjelaskan bahwa kesehatan merupakan nikmat yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Nikmat sehat ini harus disyukuri oleh manusia dengan cara menjaga dan memeliharanya. Apabila manusia

tidak dapat menjaga dan memeliharanya maka manusia itu telah tertipu dengan nikmat kesehatan tersebut.

Menurut Sayyid Muhammad dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Tarhib* ini terdapat ungkapan yang menunjukkan bahwa kesehatan jasmani adalah hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia.

إِنَّ مَحَافَظَتَكَ عَلَى صِحَّةِ جِسْمِكَ أَهْمُ شَيْءٍ يَجِبُ عَلَيْكَ مَرَاعَتُهُ إِذْ بَدُونِ صِحَّةِ الْجِسْمِ يَخْتَلُّ
نِظَامُ مَعِيشَتِكَ فَلَا يَهْنَأُ لَكَ أَكْلٌ وَلَا شَرِبٌ وَلَا نَوْمٌ وَلَا رَاحَةٌ، فَأَلْجِسْمُ لَهُ عَلَيْكَ حُقُوقٌ يَلْزِمُكَ
أَنْ يُؤَدِّيَهَا لَهُ

“Sesungguhnya memelihara dan menjaga kondisi kesehatan jasmani merupakan hal yang sangat penting yang harus engkau laksanakan, karena tanpa adanya kesehatan jasmani, kesetabilan aktivitas keseharianmu akan terganggu dan akan mengakibatkan ketidakenakan makan, minum, tidur dan istirahat. Tubuh itu memiliki hak-hak yang harus engkau penuhi”(Sayyid Muhammad, 102).

Dari petikan kalimat di atas, terdapat analisis bahwa kesehatan itu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, sehingga manusia wajib untuk memeliharanya. Karena ketika manusia melalaikan kesehatannya, maka aktivitas manusia dapat terganggu.

Hal ini berkaitan dengan konsep “Kesehatan untuk Semua”. Konsep ini dapat diartikan sebagai kesehatan merupakan kebutuhan setiap individu, baik orang yang sakit maupun yang sehat atau kebutuhan setiap manusia apapun status dan kedudukannya. Orang sakit membutuhkan penyembuhan (*kuratif*) dan orang sehat membutuhkan upaya *promotif* (peningkatan), *preventif* (pecegahan), *rehabilitative* (perbaikan), serta *konservatif* (pemeliharaan)(Soekidjo, 2003: 3-4).

Dalam memelihara kesehatan diperlukan pengetahuan tentang hakikat hidup sehat, menanamkan kebiasaan yang sehat dan membentuk psikologis serta semangat hidup yang sehat. Pendidikan dituntut untuk menumbuhkan manusia di atas prinsip pengetahuan tentang kesehatan. pengetahuan itu sangat penting agar manusia dapat memelihara jasmaninya dalam hidup agar sesuai dengan kesehatan.

Ajaran Islam sangat memperhatikan tentang kesehatan. Banyak tuntunan dan petunjuk Rasulullah SAW terkait kesehatan yang merupakan penjelasan dan sekaligus merupakan pengamalan pokok-pokok ajaran yang ada didalam al-Qur'an serta tercermin dalam hubungannya dengan keluarga, sahabat, praktek pendidikan, kehidupan pribadi dan kelompok yang dilakukan oleh Rasulullah.

Pendidikan Rasulullah SAW tentang perilaku hidup sehat, diantaranya adalah agar dibiasakan hidup bersih dan sehat, upaya mencegah penyakit, memelihara kesehatan pribadi (kebersihan kulit, kuku, rambut, mata dan pakaian), pengaturan makan dan minum, rumah dan lingkungan, udara gerak dan istirahat (Mukti, 2007: 47).

Dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Tarhib*, terdapat beberapa kutipan yang berkenaan dengan kesehatan, yakni sebagai berikut:

a. Olahraga fisik yang proporsional

فَهِيَ الْوَاسِطَةُ الْعَظْمَى فِي مَعِيشَةِ الْجِسْمِ بَدُونِ سَقَمٍ وَلَا أَلَمٍ وَلَوْلَهَا لَصَارَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا نَجِيلًا
أَصْفَرَ الْوَنَ خَامِلَ الْعَقْلِ

Olahraga untuk jasmani adalah sebagai perantara yang sangat besar untuk kesehatan tubuh. Seandainya tidak ada olahraga, manusia akan menjadi kurus, lemah fisik dan pikiran (Sayyid Muhammad, 130).

Dari kutipan tersebut, terdapat analisis bahwa olahraga merupakan perantara yang sangat berpengaruh untuk kesehatan tubuh. Dan apabila seseorang tidak pernah berolahraga manusia akan lemah fisiknya. Untuk itu kesehatan dapat diupayakan dengan cara membiasakan berolahraga secara rutin.

Sebagaimana telah dikemukakan bahwa Allah sangat mencintai kepada umat muslim/mukmin yang kuat ketimbang yang lemah. Karena hal ini Islam menganjurkan kepada umatnya untuk membiasakan diri berolahraga. Dengan secara rutin berolahraga maka akan menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh kita (Mahmud, 2013: 200).

b. Pakaian yang sesuai dengan kesehatan

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

يَلْزَمُ أَنْ تَكُونَ الْمَلَابِسُ مُتَوَسِّطَةً فِي السَّعَةِ بِحَيْثُ لَا يَحْصُلُ مِنْهَا أَدْنَى ضَعْفٍ عَلَى
الْأَعْضَاءِ وَتَعْطِيلِ سَيْرِ الدَّمِّ وَأَنْ تَكُونَ مُنَاسِبَةً لِلْفُصُولِ وَالْأَقَالِيمِ وَالسِّنِّ وَالصِّحَّةِ
وَالْمَرَضِ

Pakaian-pakaian itu hendaknya sedang ukurannya, tidak terlalu sempit dan ketat menekan anggota badan, sehingga mengganggu peredaran darah. Hendaknya pakaian itu juga disesuaikan dengan potongan, iklim, usia dan sedang dalam keadaan sehat atau dalam keadaan sakit (Sayyid Muhammad, 121).

Dari petikan kalimat di atas terdapat analisis bahwasannya pakaian yang dipakai manusia juga mempengaruhi kesehatannya. Seperti yang terdapat dalam kutipan tersebut tentang pakaian yang sesuai dengan kesehatan. Hal tersebut adalah pengetahuan yang dapat berguna bagi manusia untuk memelihara kesehatan jasmaninya melalui pakaian yang dipakai. Ada beberapa anjuran mengenai pakaian, yaitu: 1) Memakai pakaian yang sesuai ukurannya, tidak terlalu sempit dan ketat, karena hal itu dapat menekan anggota badan yang dapat mengakibatkan sistem peredaran darah tidak lancar. 2) Memakai pakaian yang sesuai dengan kondisi dan cuaca, seperti ketika di kondisi dingin hendaknya pakaian yang tebal agar tubuh menjadi hangat.

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

c. Tempat Tinggal yang sesuai dengan kesehatan

Ungkapan yang menunjukkan adanya kesehatan adalah mengenai rumah atau tempat tinggal yang dibangun dengan menyesuaikan dengan kesehatan.

يَلْزَمُ أَنَّ الْمَسَاكِينَ بِأَمَاكِنَ بَعِيدَةٍ عَمَّا يُوجِبُ فَسَادَ الْهَوَاءِ وَأَنْ تُكُونَ مُرْتَفِعَةً عَنِ مُسَامَتَةِ
الْأَرْضِ صَيَانَةً لَهَا مِنَ الرُّطُوبَةِ مَعَ تَعْرِضِهَا لِلْجِهَاتِ الشَّرْقِيَّةِ وَالْإِكْتَارِ مِنَ الشَّبَابِيكِ
الْمَرْدُوجَةِ وَالْمَجَارِي الْهَوَائِيَّةِ لِتَجْدِيدِ الْهَوَاءِ وَتُقُوذِ الْأَشِعَّةِ الضَّوئِيَّةِ

Seharusnya rumah-rumah tempat tinggal itu dibangun di tempat-tempat yang jauh dari hal-hal yang menyebabkan tercemarnya udara dan hendaknya dibangun dengan lebih tinggi daripada permukaan tanah dengan menghadap ke timur, agar terhindar dari kelembaban. Memperbanyak jendela yang bisa dilipat dan ada ventilasinya sebagai sarana pergantian udara agar tidak terasa pengap, juga sebagai jalan masuknya sinar matahari (Sayyid Muhammad, 127).

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

d. Berobat ketika sakit

Sakit artinya menyimpang tubuh jasmani dari batas kesederhanaan, dan ia dapat dikembalikan kepada kesehatannya dengan jalan mengobati. Mengobati sebuah penyakit merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan karena di dalam suatu penyakit pasti ada obatnya kecuali kematian. Hal ini berdasarkan ayat Alquran surat asy-syu'ara ayat 80:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku (Q.S Asy-Syu'ara: 80).

Pengobatan atau penyembuhan merupakan suatu usaha ketika upaya pencegahan sudah dilakukan namun tetap terkena penyakit. Pengobatan ini penting dilakukan agar seseorang yang terkena penyakit itu dapat sembuh dari penyakitnya. Pengobatan sebagai perantara agar sembuh namun tetap meyakini bahwa Allah yang menyembuhkan dari penyakit.

Terkait dengan pengobatan tersebut, Sayyid Muhammad memberikan pendapatnya dalam kitab *At-tahliyyah wa at-targhib*, sebagai berikut:

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

Apabila sesudah makan terjadi gemetar atau lemas pada tubuh, maka engkau harus segera memberitahukan hal itu kepada keluargamu, agar mereka segera berfikir untuk menyembuhkanmu, sebab gemetar dan lemas badan itu menunjukkan engkau mulai terserang penyakit. Engkau harus menerima obat yang diberikan oleh keluargamu supaya sakitmu cepat sembuh. Kalau tidak, engkau akan jatuh sakit dalam waktu yang lama dan kadang-kadang sulit penyembuhannya (Sayyid Muhammad, 112).

Dari petikan pendapat di atas terdapat analisis bahwa jika seseorang merasakan gejala-gejala yang kurang baik pada

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

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

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

وَأَنْ تَجْتَهِدَ فِي نَسْلِيَّتِهِ وَتَقْوِيَّتِهِ عَلَى تَحْمُلِ أَلَمِ الدَّاءِ وَمُعَانَاةِ الدَّوَاءِ بِالْفَاطِظِ رَقِيبَةٍ وَعِبَارَةٍ
أَطِيفَةٍ

Hiburlah ia dan kuatkanlah hatinya dalam menanggung rasa sakit dan menerima obat dengan kata-kata lemah lembut (Sayyid Muhammad, 158).

Kutipan tersebut terdapat analisis bahwa menghibur dan memberikan dukungan dari orang-orang terdekat dapat membuat hatinya kuat serta imunitas dalam tubuh meningkat sehingga dapat

membuat proses penyembuhan terhadap penyakit yang diderita seseorang akan lebih cepat sembuh.

Hal ini sejalan dengan pendapat Ibnu Sina tentang sistem imun (daya tahan/ kekebalan tubuh) dalam teori pengobatan atau penanggulangan terhadap penyakit pada tubuh manusia. Menurut Ibnu Sina, jika kondisi tubuh tidak fit/ lemah, maka akan mudah terserang penyakit dan tindakan pengobatan tidak berfungsi dengan baik. menurutnya juga, kondisi kejiwaan/ suasana hati seseorang berada dalam suasana/ kondisi hati yang sedang sedih, ketakutan atau sedang gelisah maka mudah terserang penyakit (Musthafa, 1979: 61).

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

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pengobatan terhadap penyakit merupakan suatu upaya kuratif dalam pendidikan jasmani. Manusia seharusnya diberikan pengetahuan tentang upaya kuratif ini. Upaya tersebut

digambarkan dalam kutipan bahwa seseorang apabila merasakan gejala-gejala yang kurang enak dalam tubuhnya maka sebaiknya memberitahukan kepada orang lain, baik orang tua, teman atau dokter agar segera untuk diperiksa kondisinya. Setelah itu tindakan selanjutnya adalah mematuhi apa yang dianjurkan dokter agar penyakitnya dapat sembuh.

Dalam proses penyembuhannya, seseorang akan meminum obat-obatan yang diberikan dokter. Selain itu, dukungan serta hiburan dari orang-orang terdekat juga dapat memberikan stimulus bagi proses penyembuhannya.

Menurut penulis, ada beberapa pesan yang ingin disampaikan oleh Sayyid Muhammad dalam kitab *at-Tahliyyah wa At-tarhib* tentang pengobatan penyakit antara lain:

- 1) Ketika seseorang mengalami gejala, seseorang tersebut wajib untuk memberitahukan kepada orang lain agar segera diperiksa atau diberikan tindakan pengobatan.
- 2) Seseorang yang sakit wajib untuk berusaha menyembuhkan penyakitnya agar sehat kembali.
- 3) Dukungan dari orang-orang terdekat dapat membuat seseorang yang sakit senang sehingga hatinya lebih kuat untuk menjalani cobaan sakitnya.

Dari beberapa kutipan di atas, menggambarkan bahwa memelihara kesehatan jasmani merupakan upaya promotif dan juga kuratif dalam pendidikan jasmani. Upaya tersebut merupakan upaya untuk meningkatkan kondisi dan memelihara kondisi yang sudah baik atau sehat menjadi lebih baik atau lebih sehat. Upaya untuk memelihara dan meningkatkan sesuatu hal itu dapat melalui pendidikan. Dan upaya kuratif adalah upaya terakhir ketika seseorang sudah berusaha akan tetapi tetap terkena penyakit.

Kesehatan jasmani juga yang sangat penting dan harus dipelihara dan bahkan ditingkatkan oleh setiap manusia. Kesehatan berpengaruh dalam kehidupan manusia. Seperti dalam hal keseharian ketika manusia tidak sehat maka tidak dapat beraktivitas secara baik. kemudian dalam menjalankan ibadah juga akan terganggu karena fisiknya lemah karena kesehatannya tidak baik.

Di antara maksud/ pesan yang ingin disampaikan oleh Sayyid Muhammad tentang kesehatan dalam kitabnya, menurut peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap manusia dan sangat vital kedudukannya. Karena ketika kesehatan manusia terganggu, kegiatan serta aktivitas manusia juga akan terganggu, bahkan juga dapat mengganggu perekonomian dan pendidikan manusia.

2. Setiap manusia khususnya umat Islam wajib memelihara dan menjaga kesehatan jasmaninya dan kesehatan rohaninya juga.
3. Membiasakan untuk berolahraga walaupun hanya sebentar saja.
4. Manusia juga hendaknya memperhatikan pakaian dan tempat tinggalnya apakah sesuai untuk kesehatan jasmaninya atau tidak.

3. Pendidikan Kebersihan

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

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

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

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

tempatnyanya untuk beribadah. Sehingga itu yang menjadikan kebersihan dan kesucian termasuk sebagian dari iman seseorang muslim.

Al-Ghazali memandang kebersihan sebagai salah satu faktor dalam kesehatan, bahkan ilmu kesehatan modernpun masih tetap berpendirian bahwa kebersihan merupakan pangkal dari kesehatan (Zainuddin, 1991: 128).

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

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

هِيَ أَنْ تُدَاوِمَ عَلَى نَظْفَاةٍ مِنْهُ مِنَ الْوَسْخِ وَالْقَدْرِ وَنَظَافَةِ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ وَمَسْكِنِكَ وَمَلْبَسِكَ

Hal-hal yang wajib engkau laksanakan untuk memenuhi hak-hak tubuh adalah penjagaan terhadap kebersihannya dari berbagai kotoran, menjaga kebersihan makanan, minuman, tempat tinggal dan pakaian (Sayyid Muhammad, 103).

Dari petikan kalimat Sayyid Muhammad di atas terdapat analisis bahwa jasmani manusia mempunyai hak-hak yang harus dipenuhi dan apabila hal tersebut tidak dipenuhi maka akan ada timbal balik dan menyebabkan keseimbangan jasmani akan berkurang sehingga mudah

terkena penyakit. Dengan demikian manusia harus senantiasa menjaga kebersihan, baik kebersihan badan, pakaian, makanan maupun tempat tinggal. Sehingga pendidikan dituntut untuk menumbuhkan manusia diatas prinsip kebersihan jasmani dan bekerja dalam lingkungan yang bersih.

Dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Tarhib* terdapat beberapa kutipan yang menunjukkan tentang kebersihan, sebagai berikut:

a. Kebersihan Badan

Kebersihan adalah hal yang harus diperhatikan oleh manusia. Dalam Islam kebersihan merupakan hal yang tidak dihiraukan, bahkan diperhatikan dan diperintahkan untuk menjaga kebersihan. Kebersihan itu seperti kebersihan badan, hati, pakaian, rumah, jalan dan sebagainya.

Kebersihan dalam kehidupan manusia itu sangat penting terutama yang berkaitan dengan jasmani manusia itu sendiri. Menurut Sayyid Muhammad pendidikan jasmani tentang mencegah dengan menjaga kebersihan badan terletak pada poin halaman 32 bab *Nadhofatu al-jismi*, yaitu:

إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَلْعَبَ أَوْ تَجْلِسَ يَلْزَمُ أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ فِي أَمَاكِنَ نَظْفَةٍ فَإِنَّ الْمَوَاضِعَ الْقَدْرَةَ
تُوجِبُ اتِّسَاحَ بَدَنِكَ وَثِيَابِكَ فَيَصِيرُ الْجِسْمُ جُنْبَذًا عَرَضَةً لِلْأَمْرَاضِ وَالْعَلَلِ وَعِنْدَمَا يَشْتَهَرُ
بَيْنَ النَّاسِ أَنَّ مَرَضَكَ يُصِيبُهُمْ لَوَاحْتِلَاطُوكَ وَتَقَرُّ بِوَامِنِكَ، يَنْفُورُونَ مِنْ مُعَاشَرَتِكَ
وَاحْتِلَاطِهِمْ بِكَ فَتَصِيرُ فِي غَزَلَةٍ عَنْهُمْ لِأَسْمِيرِكَ سِوَى مَا تُعَانِيهِ مِنْ أَلَمِ الدَّاءِ وَلَا أَيْنِسَ غَيْرَ
مُعَانَاةِ الدَّوَاءِ وَمِنَ الطَّامَّةِ الْكُبْرَى

Apabila engkau ingin bermain atau duduk, maka harus ditempat-tempat bersih, sebab tempat-tempat yang kotor itu menyebabkan tubuh dan pakaianmu kotor, sehingga

menjadi rawan terserang penyakit dan akan muncul isu di tengah masyarakat bahwa penyakit menular, akhirnya tidak ada yang mau bergaul denganmu dan engkau pun tidak bisa bergaul dengan mereka. Kemudian hidupmu hanya sendirian tanpa teman dan menanggung sakit tanpa ada yang menghibur kecuali hanya berupa obat-obatan. Itulah cobaan yang besar (Sayyid Muhammad, 104).

Dari bagian di atas terdapat analisis bahwasannya menjaga kebersihan itu dimulai dari diri sendiri. Terutama kebersihan badan dari kotoran-kotoran ketika sedang bermain, duduk, ataupun belajar. Karena dalam kotoran terdapat bakteri ataupun virus yang membawa penyakit sehingga dapat masuk ke dalam tubuh manusia dan menyebabkan manusia menjadi rawan terkena penyakit.

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

Dalam Islam, hal yang berkaitan dengan menjaga kebersihan badan adalah thaharah, wudhu dan mandi. Itu adalah cara yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw dalam membersihkan

badan dari kotoran-kotoran yang menempel di badan manusia dalam upaya mencegah virus maupun bakteri masuk ke dalam tubuh manusia.

b. Kebersihan Pakaian

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

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴿٤﴾

Artinya: dan pakaianmu bersihkanlah (QS. Al-Mudatsir: 4)

Dari ayat di atas, manusia diperintahkan untuk menjaga kebersihan pakaian dari kotoran. Pakaian harus bersih karena jika kotor akan menjadi tempat berkembangnya kuman. Kuman-kuman dapat menimbulkan penyakit. Sementara pakaian bersih akan membuat badan terasa nyaman dan segar.

Kemudian menurut Sayyid Muhammad dalam kitab *At-Tahliyyah wa At-tarhib* tentang kebersihan pakaian terletak pada halaman 37, yaitu:

فَيَلْزِمُكَ أَنْ تَعْتَنِيَ بِنِظَافَتِهَا وَحِفْظِهَا مِنَ الْوَسْخِ وَالْقَدْرِ وَالتُّرَابِ لِأَبَالِنِّعَالِي فِي تَحْسِينِهَا
وَبَحْجَتِهَا وَارْتِفَاعِ ثَمَنِهَا

Wajib bagimu untuk memperhatikan kebersihan pakaian dan menjaganya dari kotoran dan debu-debu, bukan karena kelebihan dalam kebagusan, keelokan dan mahalnnya harga (Sayyid Muhammad, 119).

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

c. Kebersihan Rumah Atau Lingkungan

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

Islam sangat memperhatikan kebersihan dan keindahan lingkungan, tempat tinggal sekitar dan lingkungan luas secara umum. Rasulullah melarang membuang kotoran atau mengotori lingkungan dengan membuang air kecil dan besar disembarang tempat, dan begitu pula membuang kotoran sejenisnya (Abuddin, 2005: 302).

Menurut Sayyid Muhammad dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-tarhib* berpendapat tentang kebersihan rumah dan lingkungan yang terletak pada halaman 39, yaitu:

يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نُوجِّهَ الْعِنَايَةَ إِلَى نِظَافَتِهَا وَنِقَاوَتِهَا مِمَّا تَحْتَوِي عَلَيْهِ مِنَ الْأَنْجَرَةِ النَّاشِئَةِ مِنَ الْأَفْرَازَاتِ الْجِدِيَّةِ وَالتَّنَفُّسِ وَانْتِشَارِ الرِّوَائِحِ الْكَرِيهَةِ مِنَ الْبَلَا لِيُعْ وَالْأَثْرِبَةَ الْمُحْتَوِيَةَ عَلَى الْأَقْدَارِ الْبِرَازِيَّةِ وَغَيْرِ ذَلِكَ مِمَّا يُوجِبُ فَسَادَ الْهَوَاءِ

Wajib bagi kalian untuk benar-benar memperhatikan kebersihan rumah dari kotoran, debu, bau busuk, dan kepengapan udara agar terjaga dari timbulnya penyakit (Sayyid Muhammad, 125).

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

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa menjaga kebersihan termasuk upaya preventif. Upaya ini adalah sebuah upaya mencegah atau melindungi dari munculnya penyakit. Hal ini terlihat dari

kutipan di atas bahwa kebersihan baik badan, pakaian maupun tempat tinggal adalah upaya pencegahan terhadap timbulnya penyakit. Apabila badan kotor, pakaian kotor dan tempat tinggal serta lingkungan yang kotor akan dapat memudahkan timbulnya penyakit yang dapat menyebabkan orang menjadi sakit.

Dengan demikian Sayyid Muhammad memandang kebersihan sebagai salah satu faktor dalam kesehatan. Oleh karena itu pendidikan jasmani harus memberikan perhatian besar terhadap kebersihan badan, pakaian dan tempat tinggal serta lingkungan sekitar.

Melalui kutipan di atas juga, menurut penulis ada beberapa pesan yang disampaikan oleh Sayyid Muhammad dalam kitab at-Tahliyyah wa at-Tarhib antara lain:

- 1.Kebersihan merupakan hak tubuh yang harus dipenuhi oleh manusia, karena apabila hak tidak dipenuhi maka akan menimbulkan masalah yang buruk.
- 2.Manusia harus senantiasa memperhatikan kebersihan badannya, pakaiannya serta lingkungan tempat tinggalnya.
- 3.Menjaga kebersihan merupakan upaya pencegahan dari penyakit, dan hal ini lebih baik dari pada mengobati.

4. Pendidikan Olahraga

Setiap manusia mendambakan jasmani yang sehat, tangkas dan terampil, terlebih umat Islam yang mempunyai tugas sebagai hamba Allah

dan khalifah Allah di muka bumi, sangat membutuhkan kesehatan, ketangkasan dan ketrampilan jasmani. Usaha tersebut dapat melalui olahraga.

Sebagaimana Firman Allah dalam surat al-Baqarah ayat 247, yaitu :

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 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.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. Olahraga dalam Islam sangat dianjurkan. Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada kaum muslimin untuk tidak mengabaikan aktivitas olahraga (Ichwan, 2011: 207).

Ada beberapa kutipan dalam Kitab *At-Tahliyyah wa At-Tarhib* menjelaskan tentang olahraga, yaitu:

a. Manfaat olahraga

إِنَّ رِيضَةَ الْجِسْمِ لَهَا دَخْلٌ مُهِمٌّ فِي الصِّحَّةِ إِذْ أَنَّهُ تُقَوِّي الْعَضَلَاتِ وَتُنَبِّهُ الْمَعِدَّةَ وَتَزِيدُ حَرَارَةَ
الْبَدَنِ الطَّبِيعِيَّةَ وَتَرْجِعُ لِلْأَذْهَانِ مَا فَقَدَتْهُ مِنَ الْقُوَّةِ فِي الدُّرُسِ وَفَهُمِ الْمَسَائِلِ الْعِلْمِيَّةِ الصَّبْعَةَ
فَضْلاً عَنِ تَقْوِيَّتِهَا الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ وَتَسَهِّلُهَا

Sesungguhnya olahraga itu sangat berguna untuk kesehatan badan, karena olahraga itu dapat menguatkan otot-otot dan menormalkan pencernaan, meningkatkan suhu badan secara alami, menyegarkan daya ingatan dalam belajar dan memahami masalah-masalah ilmiah yang sulit, di samping sangat baik untuk kelancaran peredaran darah dalam tubuh (Sayyid Muhammad, 129).

Dari kutipan di atas, Sayyid Muhammad menganjurkan untuk berolahraga, karena di dalam olahraga terdapat manfaat-manfaat untuk jasmani maupun rohani seseorang. Diantara manfaat dan kegunaan olahraga bagi setiap individu adalah sebagai berikut:

1) Menguatkan Jasmani

Menurut Sayyid Muhammad olahraga dapat menguatkan anggota tubuh atau jasmani, karena dalam olahraga terdapat gerakan-gerakan yang dapat menguatkan otot-otot dan meregangkan sendi-sendi. Namun apabila olahraga dilakukan secara berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan, dan sebaiknya olahraga dilakukan tidak berlebihan namun teratur.

2) Menormalkan Pencernaan dan Suhu Badan

Badan membutuhkan makanan dan minuman untuk menjaga staminanya. Dalam pencernaannya makanan tidak berubah seketika secara keseluruhan dan bahkan ada yang tersisa dari proses pencernaannya. Jika sisa-sisa ini tertinggal dan semakin

banyak, maka sisa tersebut menumpuk sehingga dapat menghambat sistem pencernaan dan akhirnya menimbulkan penyakit. Oleh sebab itu perlu adanya gerakan-gerakan atau olahraga agar tubuh menjadi hangat, dan mengeluarkan sisa-sisa makanan tersebut melalui keringat dan pencernaan siap untuk mencerna lagi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Daniel Landers, seorang Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University, yang dikutip oleh Bessy Sitorus Pane (2015: 2) bahwa ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membatu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energy yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan dan penyakit jantung.

Kemudian olahraga yang teratur dapat meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh sehingga suhu tubuh akan stabil dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

3) Memperkuat Daya Ingat dalam Berfikir

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak (Bessy, 2015: 2).

Otak akan bekerja dengan baik apabila aliran darah yang di pompa dari jantung stabil. Oleh karena itu dengan olahraga dapat membantu aliran darah menjadi lancar. Hal ini bisa menjadikan daya ingat dan daya berfikir seorang pelajar dapat menjadi kuat dalam memahami masalah pelajaran.

Oleh sebab itu olahraga adalah suatu yang sangat penting bagi kehidupan manusia sebagai upaya untuk kesehatan fisik maupun akal fikiran seseorang. Jika tidak ada olahraga maka akan menyebabkan orang menjadi tidak sehat, kurus dan memiliki fisik yang lemah sehingga dalam menjalani kehidupan akan terganggu.

b. Olahraga yang dianjurkan

Dalam olahraga terdapat unsur-unsur kebugaran dan kesegaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi. Unsur-unsur tersebut terdapat dalam jenis-jenis olahraga. Dalam kitab *At-tahliyyah wa at-Targhib* terdapat

anjuan olahraga-olahraga apa yang baik untuk dilakukan oleh seseorang. Adapun macam-macamnya adalah sebagai berikut:

أَنْوَاعُهَا كَثِيرَةٌ مِنْهَا الْمَشْيُ وَالْعَدْوُ وَالْعَوْمُ وَالصِّرَاحُ وَاللَّعْبُ الْمُنْتَظَمُ وَالصَّيْدُ وَالخَطَابَةُ
بِصَوْتٍ مُرْتَفِعٍ وَالْعِنَاءُ وَالْجَدْفُ وَلَعْبُ الْجَنْبَازِ الَّذِي هُوَ أَهَمُّ أَنْوَاعِهَا فَإِنَّهُ مَعَ تَقْوِيَّتِهِ لِلْأَعْضَاءِ
وَتَنْشِيطِ الْبَدَنِ لَا يُخْشَى مِنْهُ أَدْنَى ضَرَرٍ مَعَ وُجُودِ مَعْلَمٍ لَهُ وَمَحَلِّ يُنْسِبُهُ

Macam-macam olahraga itu banyak, antara lain: berjalan kaki, berlari, berenang, permainan, berburu, pidato dengan suara keras, mendayung, gimnastik atau senam. Jenis olahraga senam inilah yang paing penting, sebab senam di samping dapat menguatkan anggota-anggota badan dan menyegarkan tubuh, juga tidak dikhawatirkan membawa resiko sekecil apapun, selama dalam pelaksanaannya didampingi oleh seorang pembimbing dan ditempat yang sesuai (Sayyid Muhammad, 130).

Dari petikan kalimat di atas, terdapat analisis bahwa ada beberapa macam olahraga yang bisa dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Olahraga berjalan dan berlari

Olahraga ini lari maupun berjalan merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan, karena tidak memerlukan perlengkapan khusus dan biaya yang mahal. Olahraga ini bisa dilakukan di lingkungan sekitar dengan waktu pagi ataupun sore hari.

Olahraga berjalan dan berlari ini dapat menggerakkan otot-otot kaki, paha dan anggota tubuh lainnya dan dapat menghindarkan seseorang dari resiko penyakit kronis. Olahraga berjalan kaki dan berlari ini termasuk olahraga aerobic. Dan

olahraga yang bersifat aerobik lebih mengembangkan kemampuan kardiovaskuler.

2) Berenang

Berenang ini termasuk aktivitas air. Berenang bermanfaat untuk keperluan rekreasi dan kompetisi. Olahraga renang juga sangat berguna untuk menguatkan jasmani. Hal ini disebabkan karena renang menggerakkan seluruh otot, baik otot leher, tangan dada, perut dan kaki.

Berenang ini adalah olahraga yang disukai oleh Rasulullah Saw. Rasulullah SAW menekankan kepada kaum muslimin untuk menekuni olahraga renang dan mengajarkannya kepada segenap putra putri mereka dalam rangka melatih ketahanan tubuh (Ichwan, 2011: 209).

3) Mendayung

Olahraga mendayung juga termasuk aktivitas air. Karena olahraga ini dapat dipraktikkan hanya di air dengan menaiki sampan. Olahraga ini dapat menggerakkan otot-otot tangan serta leher. Sehingga dapat menguatkan daya otot serta kekuatan.

4) Melatih suara dengan pidato dengan suara keras

Olahraga ini sebenarnya adalah untuk melatih pernafasan dan juga otot-otot leher supaya ketika berbicara didepan orang banyak akan lebih lantang suaranya.

5) Senam atau gymnastic

Dalam hal ini senam atau gymnastic menjadi jenis olahraga yang ditekankan untuk dilakukan. Karena senam atau gymnastic dapat menyegarkan jasmani dan menguatkan anggota-anggota badan dan juga tidak dikhawatirkan menyebabkan resiko sekecil apapun. Saat melakukan olahraga senam hampir seluruh anggota tubuh bergerak. Pergerakan terjadi otot-otot besar pada tangan, kaki dan pinggul. Pada saat bergerak terjadi peningkatan laju penafasan dan denyut jantung yang menyebabkan kadar oksigen di dalam darah meningkat dan pembuluh darah membesar sehingga dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani.

Dari beberapa kutipan dan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan sesuatu yang sangat bermanfaat bagi fisik manusia serta sebagai upaya promotif dalam meningkatkan kebugaran tubuhnya. Hal ini karena olahraga dapat menjadikan seseorang menjadi kuat fisiknya.

Poin tersebut sangat penting karena olahraga bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh dan melatih untuk mempertahankan kekuatannya. Disisi lain olahraga juga dapat membiasakan tubuh untuk tetap bertahan menghadapi aktivitas yang berat dan kelelahan (Wahyudin, 2007: 76).

Selain itu olahraga juga merupakan tindakan preventif untuk mencegah seseorang dari penyakit. Karena dengan berolahraga lemak-lemak serta penyakit dalam tubuhnya keluar melalui keringat sehingga tidak ada penumpukan makanan didalam tubuhnya yang dapat menimbulkan penyakit.

5. Pendidikan Pola Makan dan Minum

Makan dan minum adalah suatu kebutuhan yang sangat diperlukan oleh manusia dalam menjalankan kehidupannya. Tujuan dari makan dan minum ini adalah untuk mengisi gizi pada tubuh dan mengganti energy yang sudah terpakai karena aktifitas manusia, di samping untuk menghilangkan rasa lapar. Sehingga makan dan minum ini sangat penting bagi tubuh manusia agar kuat untuk menjalankan aktifitasnya dalam beribadah dengan sempurna, bekerja, belajar dan sebagainya. Oleh sebab itu agar manusia terjaga kesehatan jasmaninya maka harus memperhatikan makanannya.

Firman Allah dalam surat Abasa, 80: 24, yaitu:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾

Artinya: Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

Dari ayat di atas maka sudah jelas bahwa manusia harus memperhatikan mengenai makanannya. Meskipun tujuan makan dan minum itu untuk menguatkan badan dalam menjalankan aktifitas, bukan

berarti manusia boleh makan sebanyak-banyaknya agar lebih kuat energinya. Sebaliknya, manusia harus bisa mengatur pola makannya dan makanan apa yang sebaiknya dimakan, tidak boleh sembarangan dan berlebihan. Karena apabila makan tidak dijaga akan mendatangkan bahaya dan mengakibatkan penyakit alat pencernaan.

Dari penjelasan di atas, penulis menemukan beberapa kutipan dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Targhib* yang menunjukkan pendidikan jasmani tentang makan dan minum, diantaranya adalah:

a. Jadwal Makan

Jadwal makan adalah jumlah kegiatan makan dalam sehari-hari baik kualitatif maupun kuantitatif (Oktaviani, 2011:). Manusia perlu untuk mengatur jadwal makannya karena dapat mempengaruhi kesehatan jasmaninya.

Sayyid Muhammad dalam kitab *At-tahliyyah wa at-Targhib* mengatakan tentang aturan atau jadwal makan, yaitu:

يَلْزَمُكَ أَنْ تَتَنَاوَلَ الْأَطْعِمَةَ مَرَّةً وَاحِدَةً فِي كُلِّ خَمْسِ سَاعَاتٍ أَوْ سِتِّ لِيَتِمَّ الْهَضْمُ فَإِنْ كَانَتْ كَثِيرَةً الدَّسْمُ فَتَنَاوَلْهَا وَقْتَ الظُّهْرِ.

Engkau harus makan makanan sekali dalam setiap lima atau enam jam, agar pencernaan tetap normal. Apabila makanan yang engkau makan itu mengandung banyak lemak, maka makanlah pada waktu siang hari (Sayyid Muhammad,110).

Dari ungkapan di atas, dapat dipahami bahwa dalam makan dan minum itu ada aturannya. Aturan tersebut meliputi jadwal makan dan kandungan makanan. Seseorang makan sebaiknya setiap lima atau

enam jam sekali. Jadi jarak antara makan ke makan yang berikutnya lima atau enam jam. Hal ini agar makanan dapat dicerna dengan baik dan normal. Kemudian, apabila kandungan makanan yang dimakan itu mengandung banyak lemak sebaiknya dimakan pada waktu siang hari.

Jadwal makan sehari-hari terdiri dari tiga makan utama yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. Yang pertama yaitu makan pagi (sebelum pukul 09:00), makan siang (jam 12:00-13:00), dan makan malam (jam 18:00-19:00). Jadwal makan ini disesuaikan dengan waktu pengosongan lambung yakni 3-4 jam sehingga waktu makan yang baik adalah dalam rentan waktu ini sehingga waktu tidak dibiarkan kosong dalam waktu yang lama (Oktaviani, 2011).

b. Kapasitas Makan dan Minum

Kapasitas makan dan minum dalam hadis dijelaskan sebagai berikut:

عن المِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ - يَقُولُ: مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكْلَاتٍ يُقْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتَلْتُّ لَطْعَامَهُ، وَتَلْتُّ لَشْرَابِهِ، وَتَلْتُّ لِنَفْسِهِ

Dari Al-Miqdām bin Ma'dikarib raḍiyallahu 'anhu, secara marfu', berkata, bahwa saya mendengar Rasulullah bersabda; "Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika memang harus melebihi itu, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya. (HR. Imam Ahmad dan Timidzi nomor 2302).

Hadits tersebut menjelaskan bahwa dalam makan itu secukupnya saja dan tidak boleh berlebihan. Bahkan makan sekedar

untuk menjaga jiwa dan raganya serta menguatkannya dalam berbagai kerja (aktivitasnya) yang wajib. Sesungguhnya seburuk-buruk wadah yang diisi adalah perut, karena kenyang dapat menimbulkan berbagai penyakit mematikan yang tidak terhitung, cepat atau lambat, lahir dan batin. Selanjutnya Rasulullah SAW bersabda, "Jika memang manusia terpaksa harus kenyang, hendaknya ia menjadikan makanan itu sepertiga bagian, sepertiga lainnya untuk minuman dan sepertiga lagi untuk nafas sehingga tidak mengalami kesesakan dan bahaya serta malas menunaikan apa yang telah diwajibkan oleh Allah kepadanya berupa urusan agamanya atau dunianya.

Dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Targhib* terdapat beberapa kutipan yang menunjukkan tentang kapasitas makan, sebagai berikut:

وَأَقْلَنَ مِنَ الْأَكْلِ فِي الصُّبْحِ وَاللَّيْلِ وَأَيَّامِكَ وَأَنْ تَأْكُلَ قُبَيْلَ النَّوْمِ أَوْ تَدْخُلَ الطَّعَامَ عَلَى الطَّعَامِ

Hindari makan sebelum tidur, menumpuk makanan dalam perut dan memakan makanan yang mengandung banyak gula serta makanan sejenisnya (Sayyid Muhammad, 110).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa menumpuk makanan yang mengandung banyak gula secara berlebihan terlebih sebelum tidur dapat menyebabkan timbulnya penyakit. Ketika tidur sistem pencernaan tidak optimal dalam pencernaannya sehingga sisa-sisa dari makanan itu bisa menumpuk dan menjadi sebab penyakit muncul.

Selanjutnya dalam kutipan yang lain juga menekankan untuk tidak makan makanan melebihi kapasitas yang ditentukan, yaitu sebagai berikut:

فَلَا يَلِيْقُ بِالْعَاقِلِ أَنْ يَطْلُبَ كُلَّ مَا يَرَاهُ مِنَ الْمَأْكَلِ أَوْ يُفَرِّطَ فِي الْأَكْلِ تَلَذُّدًا بِهِ وَاسْتِحْسَانًا لَهُ بَلْ يَفْتَصِرُ عَلَى مَا يُشْبِعُ مَعِدَّتَهُ وَيَزِيلُ جُوعَهُ وَالْأَكْلَ كَانَ تَهْمًا لَا يَنْشَبُغُ وَشَرَاهَا يَنْسَلِطُ عَلَيْهِ دَاءُ الثُّخْمَةِ وَعَدَمِ الْهَضْمِ وَالتَّهَابِ الْمَعِدَّةِ

Maka tidak selayaknya bagi orang yang berpengetahuan dalam mencari dan memperoleh makanan sampai melampaui batas tujuan, namun cukupkanlah sesuai kebutuhan perut dan sekedar untuk menghilangkan rasa lapar. Jika tidak demikian, berarti ia orang yang rakus dan tidak mempunyai rasa kenyang. Rakus dapat mengakibatkan sakit perut dan alat pencernaannya akan sulit untuk memproses makanan menjadi lembut (Sayyid Muhammad, 108).

Analisis dari kutipan tersebut adalah manusia tidak boleh makan secara berlebihan. Karena makan yang berlebihan dapat mendatangkan kemadharatan seperti sakit perut dan alat pencernaannya sulit memproses makanan secara sempurna.

Sebagaimana Firman Allah dalam surat al-A'raf, 7: 31, yaitu:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Menurut pendapat Al A'shim, sebagaimana dikutip oleh Imam Muhammad ar-Razi Fahrudin Ibnu Al Allamah Dhiyauddin Umar, dalam kitabnya Tafsir Al Fahri ar-Razi, 13, (604-66), mengatakan bahwa yang dimaksud dengan berlebihan itu adalah haram, yaitu

menghalalkan sesuatu yang diharamkan dan mengharamkan sesuatu yang dihalalkan. Dan hal yang demikian itu apabila dilakukan maka akan mendatangkan bahaya bagi orang yang melakukannya.

c. Makanan dan Minuman yang sehat bagi tubuh

Makanan dan minuman yang dibutuhkan manusia adalah makanan dan minuman yang baik bagi tubuhnya. Makan yang baik untuk tubuh manusia adalah makanan yang halal dan baik bukan makanan yang diharamkan. Sebagaimana telah ditunjukkan dalam Alquran surat Al-Maidah ayat 88 yang berbunyi:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

Dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Targhib* terdapat kutipan yang menunjukkan tentang kandungan makanan dan minuman yang sehat adalah:

إِنَّ أَهَمَّ طُرُقِ الْإِسْرَافِ لَعِبُ الْقَمَارِ وَالْحَمَامِ وَعَتِيَادُ مَجَالِسِ السِّمَاعِ وَالطَّرْبُ وَالْفِتْنُ فِيمَا يُذْهِبُ الْعَقْلَ وَيَضُرُّ بِالصِّحَّةِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الرُّوحِيَّةِ أَوْ يَضُرُّ بِالصِّحَّةِ كَشُرْبِ النَّبَعِ وَالنَّاتِقِ فِي الْمَاكِلِ وَالْمَلَابِسِ وَالْمَشَارِبِ

Jalan menuju pemborosan yang paling mencolok ialah permainan judi, adu merpati, kebiasaan mendatangi tempat-tempat hiburan malam, tempat-tempat pertunjukan atau tempat-tempat hiburan lain yang dapat merusak akal dan kesehatan, minuman keras atau minuman yang merusak

kesehatan, seperti menghisap rokok, royal dalam makanan, pakaian dan minuman (Sayyid Muhammad, 151).

Dari kutipan tersebut terdapat analisis bahwa makanan dan minuman yang baik dikonsumsi oleh manusia adalah makanan dan minuman yang halal dan tidak memabukkan. Hal ini karena makanan yang tidak halal dan memabukkan dapat merusak akal dan tubuh manusia. sehingga dapat merusak kesehatan manusia.

d. Cara (Adab) Makan

أَنَّ مِنَ الْأَدَبِ أَنْ تَأْكُلَ مِمَّا يَلِيكَ مَعَ تَصْغِيرِ الْقَمَةِ وَشِدَّةِ الْمَضْغِ ثُمَّ إِذَا فَرَغْتَ مِنْ الْأَكْلِ فَاغْسِلْ
يَدَيْكَ وَحَمِّدِ اللَّهَ عَلَى نِعْمِهِ الْجَزِيلَةِ وَاشْكُرْهُ عَلَى آيَاتِهِ الْجَلِيلَةِ

Setengah dari adab makan, makanlah makanan yang pantas diambil, mengecilkan suapan, dan dikunyah sampai lembut. Kemudian selesai makan hendaknya kedua tangan dicuci dan memuji kehadiran Allah atas segala nikmat-Nya yang besar.(Sayyid Muhammad, 117).

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa mengatur jadwal makan, mengkonsumsi makanan secukupnya, serta memakan makanan dan minum minuman yang halal dan tidak memabukkan serta memperhatikan tata cara makan merupakan upaya preventif dalam pendidikan jasmani. Dan terdapat pesan pendidikan jasmani yang disampaikan oleh Sayyid Muhammad dalam kitab *at-Tahliyyah wa at-Tarhib* menurut penulis yaitu:

- 1) Seseorang sebaiknya memperhatikan tatacara makan yang benar, sebelum dan sesudah makan terlebih dahulu harus bersih tangannya, serta berdoa.
- 2) Makan secukupnya tidak boleh berlebihan karena dapat membuat makanan menumpuk dalam perut.
- 3) Tidak memakan makanan yang haram dan minum minuman yang merusak akal karena dapat mengakibatkan penyakit dalam tubuhnya.
- 4) Seseorang sebaiknya mengatur jadwal makan setelah lima atau enam jam sekali.

C. Implikasi Pendidikan Jasmani dalam Kitab *At-Tahliyyah Wa At-Tarhib* terhadap Pendidikan Islam

1. Tujuan Pendidikan Islam harus mencangkup aspek jasmani di samping rohani dan akal.

Tujuan pendidikan Islam sebenarnya tidak lepas dari tujuan hidup manusia. Sebab tujuan pendidikan yang paling ideal seharusnya bermuara pada pembentukan manusia yang ideal. Sementara manusia yang ideal adalah manusia yang tujuan hidupnya telah selaras dengan tujuan penciptanya (Salim, Kurniawan, 2012: 33).

Pendidikan Islam harus mampu menyiapkan manusia muslim yang kuat jasmani dan rohaninya, berilmu pengetahuan tinggi, dimana iman dan

takwanya menjadi pengendali dalam penerapan dan pengamalannya dalam kehidupan.

Dari pembahasan sebelumnya dapat diketahui bahwa tujuan pendidikan Islam merujuk pada empat dimensi yang saling berkaitan. Empat dimensi tersebut adalah tujuan pendidikan jasmani, tujuan pendidikan rohani, tujuan pendidikan akal, dan tujuan pendidikan sosial (Arifin, 2005).

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

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

yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Itulah bukti bahwa keduanya sangat saling berkaitan.

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

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

Upaya-upaya tersebut dapat diimplementasikan dalam pendidikan Islam, baik kurikulum, maupun pada pendidik dan peserta didik. Sehingga dapat mencapai derajat *insan al-kamil* yaitu peserta didik jasmaninya kuat dan sehat, akalnya cerdas, dan ruhaninya yang berkualitas sehingga dapat mengimplementasikannya di kehidupan masyarakat. Hal ini karena pendidikan jasmani juga berperan dalam mendidik karakter seorang peserta didik seperti kedisiplinan, kerapihan, dan cinta akan kebersihan.

Hal ini sejalan juga dengan pendidikan Islam yang berupaya untuk mendidik dan menanamkan nilai-nilai moral agama terhadap peserta didik.

2. Mengintegrasikan materi Pendidikan Jasmani ke dalam Pendidikan Islam

Segala bentuk kegiatan, senantiasa bermuara pada sebuah tujuan. Sedangkan untuk mencapai sebuah tujuan tersebut, hendaklah menggunakan berbagai alat atau cara yang sesuai dengan tujuan tersebut.

Untuk mencapai tujuan pendidikan Islam di atas, maka kurikulum disusun dan dirancang sesuai tujuan yang ingin dicapainya. Oleh karenanya kurikulum pendidikan Islam tidak hanya terfokus pada ilmu agama (ruhani) atau berorientasi pada akhirat saja. Akan tetapi hendaknya kurikulum pendidikan Islam juga harus mempertimbangkan pendidikan jasmani atau keduniaan sebagai bekal kepentingan manusia di dunia, guna menunjukkan eksistensinya sebagai khalifah Allah di muka bumi.

Pendidikan Jasmani hendaknya diintegrasikan dengan kurikulum PAI dalam materi pembelajarannya, mengingat tujuan pendidikan Islam adalah menyiapkan manusia yang sempurna. Adapun materi yang terintegrasi adalah sebagai berikut:

a. Materi kebersihan

Dalam pendidikan Agama Islam terdapat beberapa aspek yang diajarkan kepada peserta didik yaitu pendidikan agama tentang aqidah, fikih, moral/akhlak, al-qur'an hadist serta sejarah Islam. Akan tetapi,, dalam pendidikan Agama Islam juga terdapat pendidikan lain

walaupun hal tersebut tersirat atau tersembunyi, contohnya pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani ini tidak kalah pentingnya karena manusia juga membutuhkan pendidikan jasmani dalam kehidupan untuk memelihara jasmaninya. Pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam ikut berkontribusi terhadap materi-materi yang ada dalam pendidikan agama Islam. Misalnya, materi dalam pendidikan agama Islam yang ditemukan dalam materi Fikih seperti *thaharah* (bersuci), wudhu yang dalam hal ini termasuk pendidikan jasmani menjaga kebersihan badan. Hal tersebut karena dalam rukun dan sunnah wudhu terdapat materi kebersihan badan. Seperti kebersihan mulut, hidung, wajah, tangan, rambut, telinga dan kaki. Kemudian kebersihan ini baik badan, pakaian maupun tempat untuk shalat juga sebagai syarat sahnya shalat. Sehingga menjaga kebersihan dengan wudhu serai *thaharah* ini penting dalam pendidikan Agama Islam.

Selanjutnya pendidikan Jasmani mengenai kebersihan badan, pakaian serta lingkungan ini juga termasuk dalam pendidikan agama Islam dimana kebersihan merupakan cerminan akhlak/moral, sehingga perlu untuk diajarkan kepada peserta didik. Dalam kebersihan badan dan pakaian menanamkan peserta didik tentang akhlak pada diri sendiri. Kemudian menjaga kebersihan lingkungan dan tempat tinggal termasuk akhlak pada sesama manusia. Hal ini sejalan dengan hadis di bawah ini:

مَرَّ رَجُلٌ بِغُصْنِ شَجَرَةٍ عَلَى ظَهْرِ طَرِيقٍ فَقَالَ : وَاللَّهِ لَأَنْجِيَنَّ هَذَا عَنِ الْمُسْلِمِينَ لَا يُؤْذِنُهُمْ،
فَأَدْخَلَ الْجَنَّةَ

Artinya: Ada seorang lelaki yang membuang dahan pohon yang menghalani jalan, lalu ia berkata, "Demi Allah, aku akan singkirkan dahan ini agar tidak mengganggu dan menyakiti kaum muslimin," maka Allah pun memasukkannya ke surga. (HR. Muslim Nomor 4873).

Hadis tersebut dikaitkan dengan menjaga kebersihan lingkungan karena menjelaskan keutamaan menyingkirkan sesuatu yang mengganggu orang lain, baik seperti duri, ranting, kotoran, bangkai dan lain sebagainya yang mengganggu lingkungan bersama.

Pendidikan kebersihan juga termasuk juga ke dalam Aqidah karena kebersihan sebageian dari iman. Seperti hadist dibawah ini:

الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

Artinya: kesucian adalah bagian dari iman. (HR. Muslim, Nomor 223).

Materi-materi pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kebersihan ini dapat diimplementasikan dalam media pembelajaran di sekolah seperti slogan-slogan tentang pentingnya menjaga kebersihan agar peserta didik mengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari..

Dengan adanya pendidikan kebersihan dalam pendidikan agama Islam, diharapkan peserta didik akan senantiasa lebih memperhatikan kebersihan baik badan, pakaian dan lingkungannya serta menghindarkan dari perbuatan yang dapat merusak keindahan dan mengotori lingkungan.

b. Materi olahraga

Kemudian, dalam pendidikan agama Islam terdapat pendidikan tentang ibadah shalat. Ibadah shalat menggunakan jasmani sebagai sarana karena dalam shalat terdapat berbagai macam gerakan-gerakan fisik sehingga shalat dapat menjadi bentuk pendidikan dari pendidikan jasmani tentang olahraga atau gerak badan dalam pendidikan agama Islam.

Olahraga ini merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. Olahraga dalam Islam sangat dianjurkan. Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada kaum muslimin untuk tidak mengabaikan aktivitas olahraga (Ichwan, 2011: 207).

Kewajiban dalam melaksanakan shalat selama lima kali sehari juga dipandang sebagai wujud dari bentuk praktis dalam berolahraga. Hal ini dimaksudkan adalah keseluruhan dalam gerakan shalat memiliki sifat yang tenang, berulang, serta gerakan shalat ini melibatkan semua otot-otot persendian, sehingga gerakan-gerakan shalat ini dapat menjaga keseimbangan energi tubuh, melemaskan otot-otot sendi, memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh, utamanya ke otak karena otak berada di bagian atas, sehingga jantung memerlukan kinerja yang ekstra untuk mengedarkan darah ke bagian otak (atas). Hal tersebut dapat terjadi karena saat seseorang melaksanakan shalat

maka kalori dalam tubuhnya akan terbakar dengan teratur, sehingga penyakit-penyakit yang menyerang tubuhpun akan berkurang (Rofiqoh, 2020:76).

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa shalat selain dari bentuk ibadah juga merupakan bentuk pendidikan jasmani yang dalam pendidikan agama Islam diajarkan dan dilaksanakan pada peserta didik. Oleh karena itu materi sholat dapat dijadikan sebagai upaya pendidikan olahraga dalam pendidikan agama Islam.

c. Materi pola makan

Dalam pendidikan agama Islam pada pelajaran fikih terdapat materi mengenai makanan dan minuman terutama makanan dan minuman yang diharamkan. Hal ini berhubungan dengan pendidikan jasmani mengenai pola makan. Materi ini perlu diajarkan dan disampaikan kepada peserta didik mengenai pentingnya mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan baik bagi tubuh, karena makanan yang diharamkan dapat mengakibatkan timbulnya suatu penyakit dalam tubuh.

Kemudian materi makan dan minum juga mempunyai adab atau tata caranya. Materi ini dapat diajarkan dalam pendidikan agama Islam karena berkaitan dengan akhlak. Hal ini ditemukan dalam materi aqidah akhlak kelas 1 Madrasah Ibtidaiyah.

Dari hal tersebut pendidikan jasmani mengenai mengatur pola makan berhubungan dengan pendidikan agama Islam. Materi tersebut sudah ada dan perlu untuk dikembangkan agar peserta didik lebih memahami dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pendidik atau Guru PAI harus sehat jasmaninya

Seorang pendidik mempunyai tugas yang berat dan menyita waktu, untuk mendukung pekerjaan profesional tersebut. Seorang pendidik atau guru PAI harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena mempunyai tugas yang berat untuk mendidik peserta didik nilai-nilai agama dan moral. Seorang pendidik yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, akan dapat melakukan pekerjaan dengan efektif tanpa kelelahan yang berarti. Karena ketika pendidik dalam kondisi sakit, terlebih mempunyai penyakit menular maka akan dapat membahayakan peserta didik.

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

4. Pendidik dapat menggunakan pendidikan Jasmani seperti gerak badan sebagai *ice breaking* dalam proses pembelajaran PAI.

Dalam proses pembelajaran agama Islam, pendidik dapat menggunakan pendekatan jasmani. Dimana seorang pendidik dituntut harus inovatif dan efektif dalam menyampaikan suatu materi agama secara baik dan mudah dipahami peserta didik. Dalam pembelajaran pendidikan agama Islam terutama pada materi yang mengandung kisah atau sejarah, pendidik harus bisa membuat strategi yang baik dan efektif agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan menyenangkan. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan *ice breaking* seperti menggerakkan badan, tangan, ataupun kaki supaya otot-otot yang tegang akibat terlalu lama duduk dapat kembali stabil sehingga aliran darah menjadi lancar. Metode atau strategi ini dapat membuat peserta didik tidak mengantuk dan bosan dan dapat menunjang proses pembelajaran di kelas. Sehingga proses pembelajaran di kelas dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

5. Peserta didik harus mengikuti aturan pendidikan jasmani seperti pola makan dan kebersihan.
 - a. Peserta didik menjaga pola makannya dengan baik

Peserta didik sebaiknya memperhatikan pola makannya dengan tidak mengonsumsi makanan yang diharamkan atau pun yang tidak baik untuk kesehatan jasmaninya. Peserta didik harus dapat memilah dan memilih makanan yang baik untuk kesehatannya dan menghindari makanan yang kurang baik untuk kesehatan.

Pola makan peserta didik sangat mempengaruhi dalam proses belajarnya. Ketika peserta didik sebelum berangkat makan pagi dahulu makan di kelas juga akan terlihat lebih bersemangat dibanding peserta didik yang tidak makan pagi.

- b. Peserta didik harus menjaga kebersihan pakaian, kelas dan lingkungannya.

Kebersihan merupakan hal yang penting dalam pendidikan Islam. Seorang peserta didik harus memperhatikan kebersihan pakaiannya. Dalam hal ini adalah seragam sekolahnya. Dalam peraturan sekolah, setiap dua hari sekali peserta didik dalam berseragam harus ganti. Hal ini karena pakaian yang sudah dipakai selama dua hari itu termasuk sudah kotor karena menyerap keringat. Sehingga dapat mengakibatkan tidak nyaman dipakai dan juga dapat menimbulkan penyakit kulit.

Kebersihan kelas maupun kebersihan lingkungan juga harus diperhatikan oleh seorang peserta didik. Karena kebersihan kelas dapat membuat suasana belajar menjadi nyaman sehingga proses belajar mengajar menjadi efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis meneliti tentang pendidikan Jasmani dalam kitab *At-Tahliyyah Wa At-Targhib* karya Sayyid Muhammad dan implikasinya pada pendidikan Islam, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan untuk memelihara dan menjaga jasmani baik tindakan promotif, preventif, dan kuratif. Upaya-upaya tersebut terkonsep dalam ruanglingkup pendidikan jasmani yaitu pendidikan tentang kesehatan, pendidikan tentang kebersihan dan pendidikan olahraga.

Pendidikan kesehatan dapat diupayakan dengan olahraga secara proporsional, memakai pakaian yang sesuai dengan kesehatan, menempati tempat tinggal yang sesuai dengan kesehatan, mengobati penyakit, serta mengatur pola makan yang sehat. Kemudian dalam kitab *at-tahliyyah wa at-targhib* juga terdapat pendidikan mengenai kebersihan seperti kebersihan badan, kebersihan pakaian, dan kebersihan tempat tinggal atau lingkungan.

Sementara itu juga terdapat pendidikan Olahraga. Olahraga ini mempunyai manfaat, sehingga peserta didik dianjurkan untuk olahraga secara rutin dan dipraktekkan sejak dini. Adapun olahraga yang baik dan

dianjurkan dalam kitab tersebut adalah seperti senam, renang, lari, dan pidato dengan suara lantang.

Pendidikan jasmani juga dapat menumbuh kembangkan kualitas hidup dan meningkatkan pengabdian kepada Allah dan kepada sesama. Dalam upayanya mendidik jasmani dimulai dari menjaga kesehatan, memperhatikan kebersihan baik badan, pakaian dan tempat tinggal, memperhatikan makan dan minum yang akan dikonsumsi, serta mendidik jasmani dengan olahraga.

2. Implikasinya dalam pendidikan Islam bahwasanya dalam mendidik anak atau peserta didik, hendaknya pendidikan juga mempertimbangkan unsur-unsur pendidikan jasmani peserta didik baik dari faktor kesehatannya, kebersihannya, dan pendidikan olahraga untuk menyiapkan peserta didik menjadi manusia yang sehat dan kuat secara jasmani, akal dan rohani (*insan al-kamil*) sesuai dengan tujuan Pendidikan Islam.

Pendidikan jasmani mempunyai implikasi terhadap kurikulum pendidikan agama Islam hal ini dibuktikan dengan adanya integrasi atau adanya keterpaduan antara pendidikan agama dengan pendidikan jasmani sehingga materi-materi mengenai kesehatan, kebersihan dan olahraga juga ada dalam pendidikan agama Islam seperti materi thaharah, berwudhu, shalat, makanan halal dan haram perlu untuk diajarkan kepada peserta didik karena berhubungan dengan pendidikan jasmani.

Selanjutnya implikasi pendidikan jasmani terhadap pendidik adalah pendidik harus sehat jasmani dan rohani, pendidik dapat menggunakan pendekatan jasmani dalam pembelajaran PAI seperti dengan gerak badan dalam jeda materi (*ice breaking*). Dan implikasi bagi peserta didik adalah peserta didik agar memperhatikan pola makan dan kebersihan pakaian, kelas dan lingkungan atau menerapkan hidup sehat.

B. Saran-Saran

Setelah melakukan kajian mengenai pendidikan jasmani dalam kitan *At-Tahliyyah wa At-Tarhib* karya Sayyid Muhammad, terdapat beberapa saran yang penulis sampaikan:

1. Bagi pembaca

Senantiasa memperhatikan kesehatan jasmaninya karena jasmani sangat mempengaruhi kesehatan rohani dan akal. Dengan ini berharap dapat mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi pendidik

Kitab *At-tahliyyah Wa at-Tarhib* merupakan kitab yang berisi tentang pendidikan jasmani dan pendidikan jiwa menurut Sayyid Muhammad yang mengandung cara menjadi *insan al-kamil*. Maka mempelajari dan mengajarkan kitab ini akan menambah wawasan dalam mendidik murid.

3. Bagi peneliti lain

Kajian dalam penelitian ini hanya terbatas pada pendidikan jasmani, namun dalam kitab ini terdapat kandungan yang lain seperti nilai akhlak, karakter dan lainnya. Untuk itu, peneliti sarankan pada peneliti lain agar mengkaji kitab ini dengan topik permasalahan yang lain agar penelitian menjadi lebih berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Abdul-Rahman Shaleh. 2005. *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan al-Qur'an, terj.* Arifin HM, judul asli : *Educational Theory, a Qur'anic outlook*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Al-Jamali, Muhammad Fadil. 1993. *Konsep Pendidikan Qur'an, Sebuah Kajian Filosofis (Falsafah al-Tarbuyah)*, pent. Judi al-Falsafani. Solo: Ramadani.
- Arifin, Imron. 2000. *Kepemimpinan*. Bogor: Bulan Bintang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Barizi, Ahmad. 2011. *Pendidikan Intregatif: Akar Tradisi dan Intregasi Keilmuan Pendidikan Islam*. Malang: UIN Maliki Press.
- Bisri, Mukti. 2007. *Pendidikan Agama Bernuansa Kesehatan*. Jakarta: Pilar Media.
- BNSP. 2006. *Paduan Penyusunan Kurikulum KTSP Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Bruinessen, Martin Van. 1995. *Kitab Kuning Pesantren dan Tarekat*. Bandung: Mizan.
- Daulay, Haidar Putra dan Nurgaya Pasa. 2012. *Pendidikan Islam dalam mencerdaskan Bangsa*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Encep Sudirjo, "Filsafat Pendidikan Jasmani - Muhammad Nur Alif, Encep Sudirjo - Google Buku," accessed January 8, 2022, https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=orHNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=pendidikan+jasmani+adalah&ots=z_Z37RweIB&sig=MND5UmP489WPg5P-RAKfi1uwLrQ&redir_esc=y#v=onepage&q=pendidikan+jasmani+adalah&f=false.
- Eriyanto. 2011. *Analisis Isi: Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana
- Faisol. 2011. *Gus Dur & Pendidikan Islam: Upaya Mengembalikan Esensi Pendidikan di Era Global*. Jakarta: Ar-Ruzz media.
- Fathoni, Abdurrahmat. 2006. *Metodelogi Penelitian dan Teknik Penyususnan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fauzi, Ichwan dkk. 2011. *Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW dalam Ragam Gaya Hidup 1*. Jakarta: PT Lentera Abadi.
- Ghalib Musthafa. 1979. *Fisabil Mausuh Falsafiyah Ibn Sina*. Beirut: Daar wa maktabah al-hilal.

- Hamka. 1994. *Lembaga Hidup*. Jakarta: Panjimas.
- Hanafi, Muchlis M. 2010. *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Hasan, M Iqbal. 2002. *Pokok-pokok materi Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hasibuan, Nasruddin. 2016. *Implementasi Media Pembelajaran Dalam Pendidikan Agama Islam*. Jurnal Darul Ilmi Vol. 04. No. 01 Januari 2016.
- Hasneli, 2013. *Pendidikan Kesehatan Jasmani dalam Al-Qur'an*, Padang: Jurnal Tajdid Vol.16, No. 2 IAIN Imam Bonjol
- Hidayat, Rahmat. 2016. *Ilmu Pendidikan Islam "Menuntun Arah Pendidikan Islam Indonesia"*. Medan: LPPI.
- Ihsan, Hamdani dan Ihsan, A. Fuad. 2001. *Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Izzan, Ahmad. 2012. *Tafsir Pendidikan*. Banten: Pustaka Aufa Media.
- Krippendorff, Klaus. 1991. *Content Analysis: Introduction to its Thoery and Metodology*, terjemah Farid Wajidi, *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: CV Rajawali.
- Langgulong, Hasan. 1995. *Manusia dan Pendidikan (Suatu Analisis Psikologi dan Pendidikan)*, Jakarta: Huna Zikra.
- Lazuardi. 2014. *Hadis Pendidikan: Penelusuran Akr Pendidikan Jasmani dalam Hadis*. Jakarta: Forum Pedagogik Edisi Khusus.
- Mahmud, dkk. 2013. *Pendidikan Agama Islam dalam Keluarga*. Jakarta: Akademia.
- Majid, Abdul. 2012. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Bandung: Rosdakarya.
- Madjid, Nurcholish. 1997. *Bilik-bilik pesantren, sebuah Potret Perjalanan* (Jakarta:Paramadina.
- Mardiyanto. 2012. *Psikologi Pendidikan, Landasan untuk Pengembangan Startegi Pembelajaran* (2nd ed.). Medan: Perdana Publishing.
- Moleong, Lexy J. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT REMAJA Rosdakarya.
- Mubarok, Dzaki. 2020. *Pendidikan Jasmani Prespektif Sayyid Qutub*. Jurnal Pendidikan Islam Vol. 02, No. 01. Indramayu: STAI Pangeran Dharma Kusuma.

- Muchtar, Heri Jauhari. 2012. *Fikih Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Muhaimin. 1993. *Pemikiran Pendidikan Islam*. Bandung: Trigenda Karya.
- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam Islam*. Serang: Laskita Indonesia.
- Munawwir, Ahmad Warson. 1984. *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pesantren Al-Munawwir.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pane, Bessy Sitorus. 2015. *Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 21 Nomor 79.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 22 tahun 2006. Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. (Jakarta: Depdiknas, 2006).
- Prastowo, Andi. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rofiqoh, Aqidatur. *SHALAT DAN KESEHATAN JASMANI*. Spiritualita 4, no. 1 (2020)
- Rokim. 2018. *Konsep Pendidikan Jasmani dalam Prespektif Hamka*. Jurnal Studi Islam Vol.13, No. 1, April 2018 STAI Pancawahana Bangil.
- Rusmin, Tumagor, dkk. 2005. *Wanita dan Kesehatan*. Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta.
- Salim, MH & Kurniawan. 2012. *Studi Ilmu Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Sayyid Muhammad. 2017. *Terjemah Al- Tahliyyah Wa Al- targhîb Fi Al- Tarbiyyah Wa Al- Tahdzîb* oleh Ahmad Sunarto. Surabaya: Al-Miftah.
- Siradj, Said Aqil. 2004. *Pesantren Masa Depan*. Cirebon: Pustaka Hidayah.
- Suryana, Y., & Rusdiana. 2015. *Pendidikan Multikultural Suatu Upaya Penguatan Jati Diri Bangsa Konsep-Prinsip-Implementasi* (B. A. Saebani (ed.); I). Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Syar'I, Ahmad. 2005. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Syukry, Ibnu Abdul Khakam. 2004. *Sehat Jasmani Cerdas Ruhani (terj) Cet I*. Jakarta: Hikmah.

- Tafsir, Ahmad. 2008. *Ilmu Pendidikan Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Thaha, Khairiyah Husein. 1985. *Konsep Ibu Teladan, Kajian Pendidikan Islam (دارا)*
(*لأم في تربية الأطفال المسلم*) Pent. Hosen Arjaz Jamad. Surabaya: Rislaah Gusti.
- Turmudi, Endang. 2004. *Perseligkuhan Kyai dan Kekuasaan*. Yogyakarta: Lkis.
- Uhbiyati, Nur. 2009. *Ilkmu Pendidikan Islam*. Bandung: Pustaka Setia.
- Wahyudin, Aan. 2007. *Mendidik Anak Perempuan di Masa Remaja*. Jakarta: Amzah.
- Winarno. 2006. *Prespektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yasin, Fatah. 2008. *Dimensi-dimensi Pendidikan Islam*. Malang: UIN-Malang Pess.
- Yunus, Muhammad. 1990. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT Hidakarya Agung.
- Zainuddin, dkk. 1991. *Seluk Beluk Pendidikan dari Al Ghazali*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zed, Mestika. 2008. *Metodologi Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Zuhairini dan Ghofir, Abdul. 2004. *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Malang: Uneversitas Negeri Malang (UM Press) d/h IKIP Malang.

LAMPIRAN

٣٤
 النية. قالت عاتبة الصلوة والصلوة الام، ما مالا ان يوجه ويواجه كسر
 من يطيقه. يحسبني ابن آدم لغيره من يجهل من ضلته فان كان
 لا بد فاعلا ففعلك بطا وبه وذلك لغيره وذلك لنفسه.
 ثم شتمت اباها وقال الاطعمة يحا لي ثم افق العصاة
 يدرك ان يتناوب الاطعمة مرة واحدة في كل خمس
 ساعات او تسبب لغيره اللفظ، فان كانت كثيرة التسم وقتها ولما
 وقت الفم واقل من الاكل في العصج والبل، وراى انه وان
 تا لم يجزى التعم او لم يجزى التعم على الطعام او يجرى نفسه
 من حجاج ما اكله من اوجى وايجاس اللم كالأول
 او تأكل شيئا شكوكه الزوجة يصعب على الاطفال قائله
 او تعصم بين حانى كاللحم والبيض او سائر من كان سمان
 واللبان او بين رطبين كالنواكه واللبان او ما يستين كالغول
 والفسخ.

٣٢
 ثم افق العصاة
 ا هي ان تكون على نكاحه من الوصي والفقير وتغلق
 طاريا وتشرىك وتساك مع شيطان الالهة
 الجسدية
 ثم افق العصاة
 اذا اذرت ان تلعب او تجلس يلزم ان يكون ذلك في اماكن
 نظيفة فان التواضع القوية توجب اقتراح بديك وتساك
 فحين الجسم حثيا في عرسه الازواج والعلل وحرف مسا
 يتسمر بين الناس ان موصك يجهلهم او انكظوا بك وتعدوا
 ومات، يتخرون من معاشك برك وانكظوا برك وتصرف في
 عن اذعاهم لا يجزى ان يسوى ما كانه من اكم الهم ولا ايبك
 غير مهمة الالهة الالهة وصحت الكافية الجباري والهيبة المظلم
 ومضرة العفر والقدرة والوصح والحكم والحقانية فيسنة



وتبين ان نفعه ساعدت الدنيا نفعها من الاكل اذ اصبحت
بالذين مستعملات لجميع الاقدية مع التام نفعها في جعل
الاطعمة جيدة الفرج بسببها.

وما يفتقر اذا نفعه من الاكل فينبغي ان يكون في
نوعها ان يكون رصا لا يختار اقلها فينبغي ان يكون
فان هذا يدرك على كونها في ابناء الارض وتبين ان نفعها
ما يعطى لك من الدواب التي تخرج الى اجسادهم في وقت
وقتها تفتت قوت الارض ويبدى به فيقول عاتيك زمعة
وربما تعذر مع النجاسة فينبغي لك ان لا تستعمل من الالوان
الذين يمتثلون الى الركة ويؤلمون السموم ولا يكترثون به
بعد تفكيرهم فيما يحصل لا فائدة من الكاثر بل انك
الواجب عاتيك ان يكون من الالوان الذين احسنك اباؤهم
تربيتهم فيكونون في ان فلوب اباؤهم تدون فاقرا سقا

باعتبار الاكل . ولا بأس من الصداقة الاذية ويحذر النوازل
والكيفية ، ولا تنس ان من الاكل ان تأكل معك ايامك مع
تصغير العظمة ويشدو المنع ، ثم اذا فرغت من الاكل فاسير
يدريك وانعم الله على يسجد به بحرية وانك قد عملت الاكل بحرية.

والا ليس والى العوض من الملايس
الارض ومنها سائر الجسيم وحطبة من تأشير البرزخ والسكر
رساير الكوريات ايجوية . وحذرك ان هذا هو النقص منها فيكون
ان تعنى بظلالها وحفظها من الشمس والقلد والثلث الا انك
في عيشتها ونهجها وانك تلتصق بها ، اذ تبتدئ اكله وانه ومعه
وحنان اكله ، وقال فينبغيه لا يبرئ منه ما ليس به . قال الساعدي
اذ انزلت في نيتك من اللوم عرضة فكلوا في برئ منه
وقال الحسن
وما تركه من الصلح انما اكل في غم
اذ كان عفا حيك وحيته برئ