

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
(PENJASORKES) MATERI BUDAYA HIDUP SEHAT YANG BERLANDASKAN  
AL-QUR'AN DAN AS-SUNNAH SEBAGAI UPAYA PEMBENTUKAN BUDAYA HIDUP  
SEHAT ISLAMI SISWA SD/MI MUHAMMADIYAH**

**Agung Widodo**

*Universitas Muhammadiyah Sukabumi  
agung.sport5@gmail.com*

**Abstract**

Sports physical education and health an integral part of the education so penjasorkes is one of the subjects taught in schools including in Muhammadiyah elementary school. Muhammadiyah as a school that the apparel of Islam, should have a characteristic of the benefits. Subjects Al-Islam, Kemuhammadiyah, and Arabic is characteristic of education muhammadiyah. But not enough to just add the allocation of time and the subject of Islamic subjects will but should be the values of the Islamic teachings implemented into all aspects of school activities. One of them is the implementation in the process of learning activities that will be created a school “dawah” which is able to produce human beings who have “akhlakul karimah”. This paper is an idea about the implementation of the values of the teachings of Islam which is based on the Qur'an and the Sunnah to in the process of learning activities physical education especially the material culture of healthy living. Choose the material culture of healthy living, due to the health is the key to the tree from the activity of the life of man. All kinds of human activity better served, work, socialize, go on picnics, etc. will walk better when the man in the state of health. More than that, related to the health of Islam is very rich with the teachings and guidance about health. It is expected that this idea can be useful for the development of education of Muhammadiyah, to achieve the purpose of realizing the Indonesian people is superior and have “akhlakul karimah”.

**Keywords:** physical education, culture healthy living, Islamic

**PENDAHULUAN**

Agama Islam sungguh luar biasa dalam memberikan perhatian terhadap persoalan kesehatan. Kesehatan adalah salah satu nikmat yang agung nilainya. Karena kesehatan merupakan salah satu kunci pokok bagi manusia dalam menjalankan aktivitas kehidupannya seperti beribadah, bekerja, bersosialisasi, berekreasi, dan lain-lain. Dengan kondisi tubuh yang sehat, segala aktivitas kehidupan manusia dapat dilaksanakan dengan baik sehingga kehidupannya menjadi aktif dan produktif. Sebaliknya, kondisi tubuh yang kesehatannya terganggu tentu menyebabkan hambatan terhadap berbagai aktivitas kehidupannya. Berbagai upaya untuk melaksanakan aktivitas akan menjadi sulit dilaksanakan sehingga menyebabkan kehidupannya cenderung pasif dan tidak produktif. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa kesehatan merupakan modal pokok manusia dalam menjalani kehidupan yang bahagia.

Oleh karena itu, nikmat kesehatan yang dikaruniakan oleh Allah SWT sudah seharusnya disyukuri dan dijaga. Upaya dalam menjaga kesehatan dapat terwujud dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang rutin dijalankan setiap hari akan menjadi budaya hidup sehat. Hidup sehat adalah salah satu cara hidup yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupannya dengan bahagia. Menerapkan budaya hidup sehat menjadi keharusan bagi setiap orang, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa. Dengan demikian pembentukan budaya hidup sehat harus dimulai sejak dini. Upaya pembentukan budaya hidup sehat dapat dilakukan dengan pembiasaan-pembiasaan aktivitas hidup sehat di setiap lingkungan tempat anak tersebut berada baik di dalam lingkungan keluarga, masyarakat, maupun sekolah.

Salah satu upaya pembentukan budaya hidup sehat di sekolah diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Penjasorkes merupakan salah satu bagian penting dari pendidikan sehingga penjsorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah baik negeri maupun swasta termasuk di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI) Muhammadiyah. Sebagai sekolah swasta yang bercirikan Islam, SD/MI Muhammadiyah seharusnya memiliki sebuah ciri khas yang menjadi keunggulan berupa implementasi nilai-nilai ajaran Islam ke dalam proses kegiatan pembelajaran sehingga akan

tercipta sebuah sekolah dakwah yang mampu menghasilkan manusia yang sehat dan ber-*akhlakul karimah*. Akan tetapi, dalam kenyataan pembelajaran penjasorkes di SD/MI Muhammadiyah belum mengintegrasikan nilai-nilai Islam secara langsung ke dalam proses kegiatan pembelajarannya termasuk dalam materi budaya hidup sehat, padahal Islam amat kaya dengan ajaran dan tuntunan tentang kesehatan. Apabila integrasi itu dilakukan tentu materi budaya hidup sehat yang diberikan kepada siswa akan menjadi pondasi yang kokoh dalam membentuk budaya hidup sehat Islami yang berpedoman pada perintah Allah SWT dalam *Al-Qur'an* dan contoh teladan atau *sunnah* Rasulullah Muhammad SAW.

## HAKIKAT PENJASORKES

### 1. Pengertian Penjasorkes

Banyak definisi tentang penjasorkes, antara lain pendapat bahwa penjasorkes adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan.<sup>224</sup> Pada hakikatnya penjasorkes adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.<sup>225</sup> Penjasorkes merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.<sup>226</sup> Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penjasorkes memiliki arti pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk memperoleh kemampuan, keterampilan, kesehatan, kesegaran jasmani, kecerdasan dan berpola hidup sehat.

Penjasorkes memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Adapun penjasorkes memiliki tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan-kemampuan sebagai berikut.<sup>227</sup>

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih;
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan dasar;
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam penjas, olahraga, dan kesehatan;
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis;
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; dan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan bugar, terampil, serta mampu membangun sikap dan perilaku positif.

Beberapa ahli menyatakan bahwa penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan, hal ini dibuktikan dengan dikeluarkannya Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang dalam pasal 37 menyebutkan bahwa kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat 10 mata pelajaran yang salah satunya disebutkan adalah penjasorkes. Berdasarkan UU tersebut disebutkan dalam pasal 1 ketentuan umum berbunyi bahwa "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani". Hal tersebut menunjukkan bahwa penjasorkes menjadi salah satu bagian penting dari pendidikan dalam upaya pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas sehingga pendidikan tidak lengkap tanpa adanya penjasorkes.

---

<sup>224</sup> Tite Juliantine. 2006. Studi tentang Perbandingan Pendidikan Jasmani antara Indonesia dengan Jepang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 3, Nomor 3, hal. 10-20.

<sup>225</sup> Titis Nurina. Upaya Peningkatan Karakter Siswa SMA dalam Permainan Bolabasket melalui Model TPSR. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 2, Nomor 1, hal. 77-87.

<sup>226</sup> Andun Sudijandoko. 2010. Pembelajaran Pendidikan jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 7, Nomor 1, hal. 1-6.

<sup>227</sup> BSNP. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: BSNP.

## 2. Ruang Lingkup Penjasorkes

Ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes di sekolah dasar meliputi aspek-aspek sebagai berikut.<sup>228</sup>

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, 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, Senam Kesegaran Jasmani, 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 kelas 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, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

## 3. Penjasorkes di Sekolah Dasar

Kurikulum SD/MI terus berubah seiring dengan perubahan kurikulum. Khusus mata pelajaran penjasorkes, telah mengalami perubahan nama mata pelajaran dan substansinya, mulai dengan istilah Pendidikan Jasmani, Olahraga Kesehatan, Penjaskes, Penjas, dan terakhir Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Pergantian nama kurikulum penjasorkes ini, berkonsekuensi kepada perubahan berbagai infrastruktur pembelajaran mulai dari penentuan tujuan, penentuan isi, proses (strategi dan pendekatan) serta evaluasinya. Namun demikian apapun istilahnya iklim belajar yang terjadi harus bersesuaian ke SD-an. Adapun iklim belajar ke SD-an harus tercermin seperti dalam pembahasan sebagai berikut.<sup>229</sup>

1. Penjasorkes merupakan upaya sistematis untuk pengembangan kepribadian anak, seperti pengembangan hormat diri (*self esteem*), kepercayaan diri, toleransi sesama kawan, dan lain-lain.
2. Isi dari tugas ajar (*learning task*) diselaraskan dengan tingkat perkembangan anak. Kegiatan banyak ditandai oleh suasana kebebasan untuk menyatakan diri dan bermain secara leluasa untuk mengenal lingkungan dalam situasi yang menggembarakan.
3. Meskipun arah dari pengajaran, khususnya pendidikan jasmani juga peduli dengan pengembangan keterampilan suatu cabang olahraga, tetapi tekanannya lebih banyak pada pengembangan kemampuan gerak umum dan menyeluruh. Kalaupun kegiatan itu diarahkan bagi pengenalan suatu cabang olahraga, namun tugas gerak, alat dan pelaksanaannya diubah dan disesuaikan dengan kemampuan anak.
4. Model pembelajaran lebih banyak ditandai oleh pemberian kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan diri, berinisiatif dan memecahkan persoalan secara kreatif. Namun demikian, guru tetap memiliki peranan penting dalam mengelola proses belajar-mengajar.
5. Meskipun tujuan intruksional umum dan khusus yang menjadi sasaran belajar, tetapi diupayakan agar dampak pengiring positif yang menyangkut perkembangan penalaran dan sifat-sifat lainnya seperti disiplin, kejujuran, dan lain-lain.

Tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan penjasorkes di SD/MI adalah bagaimana membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial. Perubahan perilaku yang diharapkan dari belajar bersifat melekat secara permanen. Proses belajar itu sendiri tidak dapat diamati secara langsung. Namun demikian keterlaksanaannya hanya dapat ditafsirkan berdasarkan perilaku nyata yang diamati.

Selaras dengan upaya untuk mencapai tujuan pendidikan maka dalam penjasorkes bukan saja dikembangkan dan dibangkitkan potensi individu tetapi juga ada unsur pendidikan yang dikembangkan meliputi aspek kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual yang berorientasi kepada *lifeskill*. Sasaran pendidikan jasmani adalah peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar

<sup>228</sup> Depdiknas. 2006. *Garis-Garis Besar Program Pengajaran*. Jakarta: Depdiknas.

<sup>229</sup> Rusli Lutan, (1995/1996), *Hakikat dan Karakteristik Penjaskes*, Jakarta: Depdikbud

yang kaya dengan koordinasi otot-otot saraf yang halus yang akan bermanfaat bagi kelangsungan hidup sehari-hari dan menjadi pondasi yang kuat. Selain itu, pembinaan pola hidup sehat anak melalui pembelajaran penjasorkes di sekolah menjadi sangat penting untuk meningkatkan pencapaian domain kognitif dan afektif yang selama ini kurang dominan dalam penjasorkes, sehingga diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari yang akan menjadi investasi penting bagi kehidupan siswa.

#### **4. Muatan Materi Penjasorkes Budaya Hidup Sehat**

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 67 Tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI terdapat kompetensi inti dan kompetensi dasar dalam mata pelajaran penjasorkes yang bermuatan materi budaya hidup sehat. Adapun muatan materi budaya hidup sehat yang nantinya akan diintegrasikan dengan nilai-nilai ajaran Islam dalam pembahasan ini, hanya dibatasi dari kelas I, II, dan III saja.

Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Penjasorkes Materi Budaya Hidup Sehat Kelas 1

<b>Kompetensi Inti</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.	3.8. Mengetahui bagian-bagian tubuh sendiri, kegunaan, dan cara menjaga kebersihannya terutama badan, kuku, kulit, gigi, rambut, hidung, telinga, tangan dan kaki, serta menjaga kebersihan pakaian yang digunakan.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.8. Mempraktikkan cara memelihara dan menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh sendiri, kegunaan, dan cara menjaga kebersihannya terutama badan, kuku, kulit, gigi, rambut, hidung, telinga, tangan dan kaki, serta menjaga kebersihan pakaian yang digunakan.

Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Penjasorkes Materi Budaya Hidup Sehat Kelas 2

<b>Kompetensi Inti</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah	3.8. Memahami cara menjaga kebersihan kelas (seperti; piket membersihkan lingkungan kelas, papan tulis) dan lingkungan sekolah (halaman sekolah).
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.8. Mempraktikkan cara menjaga kebersihan kelas (seperti; piket membersihkan lingkungan kelas, papan tulis) dan lingkungan sekolah (halaman sekolah).

Tabel 3. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Penjasorkes Materi Budaya Hidup Sehat Kelas 3

<b>Kompetensi Inti</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.	3.8. Mengetahui konsep kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan	4.8. Mempraktikkan pemenuhan kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.

yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	
---	--

## PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH

Pendidikan muhammadiyah memiliki model yang berbeda dalam kemasannya. Mulai dari sistem pembelajaran hingga sistem administrasi yang tertata rapi. Muhammadiyah sebagai pelopor langkah pembaruan yang bersifat “reformasi” dalam merintis pendidikan “modern” yang memadukan pelajaran agama dan umum. Gagasan yang dipelopori oleh Kyai Ahmad Dahlan selaku pendiri Muhammadiyah ini merupakan pembaruan karena mampu mengintegrasikan aspek “iman” dan “kemajuan”, sehingga dihasilkan sosok generasi muslim terpelajar.<sup>230</sup> Model pendidikan Muhammadiyah didasarkan pada nilai-nilai sebagai berikut.<sup>231</sup>

1. Pendidikan Muhammadiyah merujuk pada nilai-nilai yang bersumber pada *Al-Qur'an* dan *As-Sunnah* Nabi Muhammad SAW sebagai sumber pedoman sepanjang masa.
2. Ikhlas dan inspiratif dalam ikhtiar menjalankan tujuan pendidikan.
3. Menerapkan prinsip musyawarah dan kerjasama dengan tetap memelihara sikap kritis.
4. Selalu memelihara dan menghidupkan prinsip inovatif dalam menjalankan tujuan pendidikan.
5. Memiliki kultur atau budaya memihak kepada kaum yang mengalami kesengsaraan dengan melakukan proses-proses kreatif. Hal tersebut, sesuai dengan tantangan dan perkembangan yang terjadi pada masyarakat Indonesia.
6. Memperhatikan dan menjalankan prinsip keseimbangan dalam mengelola lembaga pendidikan antara akal sehat dan kesucian hati.

Kurikulum yang dimiliki oleh Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen) Muhammadiyah memiliki model yang khas dan unik tidak dimiliki oleh pendidikan di luar Muhammadiyah. Pendidikan Muhammadiyah seharusnya menjadi *role model* pendidikan nasional. Sekolah Muhammadiyah selalu melakukan perubahan dari masa ke masa, membuat program unggulan.

## KARAKTERISTIK SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH

Masa usia SD kelas bawah ini merupakan tahapan perkembangan penting dan bahkan fundamental bagi kesuksesan perkembangan selanjutnya. Karakteristik fisik dan mental siswa SD dibagi berdasarkan pada tingkat usia dibagi menjadi tiga kategori: (1) Siswa SD kelas I dan II, berusia 6-7 tahun; (2) Siswa SD kelas III dan IV, berusia 8-9 tahun; dan (3) Siswa SD kelas V dan VI, berusia 10-11 tahun. Akan tetapi ada pula pendapat yang membagi siswa SD menjadi dua kelas, yaitu (1) kelas bawah untuk siswa kelas I, II, dan III dan (2) kelas atas untuk siswa kelas IV, V, dan VI. Berdasarkan pembagian tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa SD kelas bawah termasuk anak usia dini. Masa usia dini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya.<sup>232</sup> Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Berdasarkan tingkatan usianya siswa kelas bawah SD memiliki karakteristik belajar sebagai berikut.<sup>233</sup>

1. Konkrit: mengandung makna proses belajar beranjak dari hal-hal yang konkrit yakni yang dapat dilihat, didengar, dibaui, diraba, dan diotak atik, dengan titik penekanan pada pemanfaatan lingkungan akan menghasilkan proses dan hasil belajar yang lebih bermakna dan bernilai, sebab siswa dihadapkan dengan peristiwa dan keadaan yang sebenarnya, keadaan yang dialami, sehingga lebih nyata, lebih factual, lebih bermakna, dan kebenarannya lebih dapat dipertanggungjawabkan.
2. Integratif: pada tahap usia SD anak memandang sesuatu yang dipelajari sebagai suatu keutuhan, mereka belum mampu meilah-milah konsep dari berbagai disiplin ilmu, hal ini melukiskan cara berpikir anak yang deduktif yakni dari hal umum ke bagian demi bagian.

<sup>230</sup> Suara Muhammadiyah. 2014. “Sejarah Singkat Muhammadiyah” dalam Majalah *Mentari*, Edisi Oktober, hal. 37 – 44.

<sup>231</sup> Klik Muhammadiyah. 2013. *Pendidikan Muhammadiyah, Role Model Pendidikan Nasional*. Tersedia online: <http://www.klikmuhammadiyah.net>

<sup>232</sup> Hastuti. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak*. Yogyakarta: Tugu Publisher.

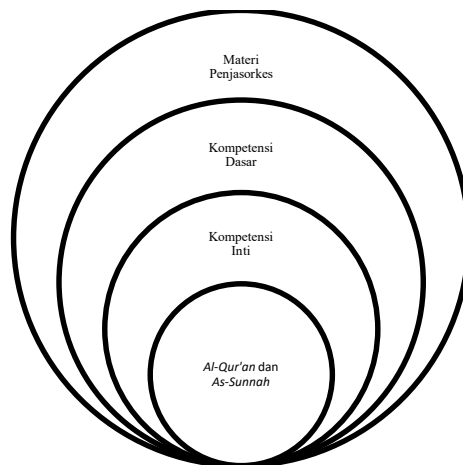
<sup>233</sup> Pusat Kurikulum. 2006. *Model Pembelajaran Tematik Kelas Awal Sekolah Dasar*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Badan penelitian dan Pengembangan, Depdiknas.

- Hierarkis: pada tahapan usia SD, cara anak belajar berkembang secara bertahap mulai dari hal-hal yang sederhana ke hal-hal yang lebih kompleks. Sehubungan dengan hal tersebut, maka perlu diperhatikan mengenai urutan logis, keterkaitan antar materi, dan cakupan keluasaan serta kedalaman materi.

Berdasarkan hal tersebut, untuk memberikan suatu pembelajaran yang bermakna dan berkualitas bagi anak usia SD harus disesuaikan dengan karakteristik dan tahap perkembangannya.

### **INTEGRASI NILAI AJARAN ISLAM (*AL-QUR'AN* DAN *AS-SUNNAH*) KE DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES MATERI BUDAYA HIDUP SEHAT**

Berdasarkan karakteristik siswa disesuaikan dengan tingkat usianya, maka dalam proses pembelajaran siswa usia kelas bawah SD harus konkrit, integratif, dan hierarkis. Dengan demikian proses pembelajaran pada usia SD kelas bawah diselenggarakan dengan pembelajaran tematik. Pembelajaran tematik dimaknai sebagai pembelajaran yang dirancang berdasarkan tema-tema tertentu. Dalam model tematik, semua komponen materi pembelajaran diintegrasikan ke dalam tema yang sama dalam satu unit pertemuan.<sup>234</sup> pembelajaran tersebut dapat diartikan sebagai pembelajaran integratif. Integratif berarti menyatukan beberapa aspek ke dalam suatu proses, selain itu integratif mengintegrasikan sikap, keterampilan, dan pengetahuan dalam proses pembelajaran.<sup>235</sup> Adapun strategi integrasi nilai Islam ke dalam pembelajaran penjasorkes adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Strategi Integrasi Nilai Islam dalam Pembelajaran

Dalam pembahasan ini, integrasi yang dimaksudkan adalah pengintegrasian antara nilai-nilai ajaran Islam ke dalam pembelajaran penjasorkes materi budaya hidup sehat. Tetapi kedudukan nilai ajaran Islam yang berpedoman *Al-Qur'an* dan *As-Sunnah* disini adalah sebagai dasar atau landasan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan materi budaya hidup sehat dalam pembelajaran penjasorkes. Atau dapat diartikan bahwa *Al-Qur'an* dan *As-Sunnah* sebagai pondasi pembentukan budaya hidup sehat bagi siswa di sekolah melalui pembelajaran penjasorkes. Artinya, siswa tidak diajarkan bahwa kesehatan merupakan tujuan utama dari penerapan budaya hidup sehat. Lebih dari itu, siswa akan diajarkan untuk menerapkan budaya hidup Islami yang nantinya secara otomatis akan berimplikasi dengan peningkatan taraf kesehatan. Dengan penanaman pondasi nilai Islam tersebut diharapkan segala upaya dalam penerapan budaya hidup sehat akan bernilai sebagai ibadah karena melaksanakan perintah Allah SWT dan mencontoh teladan yang diberikan oleh Rasulullah Muhammad SAW.

Untuk lebih jelasnya integrasi nilai ajaran Islam ke dalam pembelajaran penjasorkes materi budaya hidup sehat akan disajikan dalam tabel di bawah guna memudahkan untuk memahami.

<sup>234</sup> Suyatno. 2009. *Menjelajah Pembelajaran Inovatif*. Sidoarjo: Masmedia Buana Pustaka.

<sup>235</sup> Ahmadi & Amri. 2014. *Pengembangan dan Model Pembelajaran Tematik Integratif*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.

Tabel 4. Integrasi Nilai Islam dan Penjasorkes Materi Budaya Hidup Sehat Kelas 1

Nilai Ajaran Islam ( <i>Al-Qur'an dan As-Sunnah</i> )	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Penjasorkes Budaya Hidup Sehat
1. "Kemudian, hendaklah mereka menghilangkan kotoran (yang ada di badan) mereka, menyempurnakan nazar-nazar mereka dan melakukan tawaf sekeliling rumah tua (Baitullah)." (QS. Al-Hajj [22]: 29)	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.	Mengetahui bagian-bagian tubuh sendiri, kegunaan, dan cara menjaga kebersihannya terutama badan, kuku, kulit, gigi, rambut, hidung, telinga, tangan dan kaki, serta menjaga kebersihan pakaian yang digunakan.	Menjaga kebersihan badan, kulit, rambut, hidung, telinga, tangan dan kaki.
2. "Bersuci (thaharah) itu setengah daripada iman." (HR. Ahmad, Muslim, dan Tirmidzi)			
3. Dari Abu Hurairah, Nabi Bersabda: "Haknya Allah atas setiap muslim adalah mandi di setiap tujuh hari, yaitumemandikan kepala dan jasadnya." (HR. Muslim)			
4. Adab di kamar mandi, do'a masuk kamar mandi.			
1. "Fitrah ada lima atau lima perkara dari fitrah; berkhitan, menghabiskan bulu kemaluan, memotong kuku, mencabut bulu ketiak dan menipiskan kumis." (HR. Bukhari dan Muslim)			Menjaga kebersihan kuku.
2. Adab memotong kuku di hari Jum'at			
1. "Bersiwak itu akan membuat mulut bersih dan diridhoi Allah." (HR. An Nasa'i, Ahmad, dll).			Menjaga kebersihan gigi.
2. Dari Zaid bin Khalid al-Juhanni, beliau berkata "saya mendengar Rasulullah SAW. Berkata: "jika saja tidak memberatkan umatku maka sungguh akan ku perintah mereka untuk bersiwak setiap akan mendirikan shalat." (HR. Malik, Ahmad dan An-Nasa'i. Ibnu Khuzaimah menshahihkannya).			

Tabel 5. Integrasi Nilai Islam dan Penjasorkes Materi Budaya Hidup Sehat Kelas 2

Nilai Ajaran Islam ( <i>Al-Qur'an dan As-Sunnah</i> )	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Penjasorkes Budaya Hidup Sehat
Hadits tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan: "Sesungguhnya Allah SWT itu baik, Dia menyukai kebaikan. Allah itu bersih, Dia menyukai kebersihan. Allah itu mulia, Dia menyukai kemuliaan. Allah itu dermawan, Dia menyukai kedermawanan maka bersihkanlah olehmu tempat-tempatmu. (HR. At-Tirmidzi).	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya	Memahami cara menjaga kebersihan kelas (seperti; piket membersihkan lingkungan kelas, papan tulis) dan	Menjaga kebersihan kelas (seperti; piket membersihkan lingkungan kelas, papan tulis) dan

<p>“Waspadalah dengan dua orang yang terkena laknat. “ Mereka berkata, “Siapakah yang kena laknat tersebut.” Beliau menjawab, “Orang yang buang hajat di tempat orang lalu lalang atau di tempat mereka bernaung.” (HR. Muslim).</p>	<p>berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah</p>	<p>tulis) dan lingkungan sekolah (halaman sekolah).</p>	<p>Menjaga kebersihan lingkungan sekolah (halaman sekolah).</p>
--	---	---	---

Tabel 6. Integrasi Nilai Islam dan Penjasorkes Materi Budaya Hidup Sehat Kelas 3

<p><b>Nilai Ajaran Islam (Al-Qur'an dan As-Sunnah)</b></p>	<p><b>Kompetensi Inti</b></p>	<p><b>Kompetensi Dasar</b></p>	<p><b>Materi Penjasorkes Budaya Hidup Sehat</b></p>
<p>1. “Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah tidurmu diwaktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”. (Ar-Rum: 23).</p>	<p>Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.</p>	<p>Mengetahui konsep kebutuhan istirahat, tidur, dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan.</p>	<p>Kebutuhan istirahat tidur</p>
<p>2. “Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan supaya kamu bersyukur”. (QS. Al-Qashahs: 73)</p>			
<p>3. “Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat”. (An-Naba: 9)</p>			
<p>4. “Jika engkau hendak menuju pembaringanmu, maka berwudhulah seperti engkau berwudhu untuk shalat, kemudian berbaringlah di rusukmu sebelah kanan”. (HR. Bukhari dan Muslim).</p>			
<p>5. Do'a akan tidur dan do'a bangun tidur.</p>			

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengukapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Penjasorkes idealnya harus menyebabkan perbaikan dalam *pikiran* dan *tubuh* yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan sehari-hari seseorang. Didalam proses pembelajaran penjasorkes guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pembelajaran penjasorkes yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah sudah seharusnya dilaksanakan di semua sekolah Muhammadiyah. Sebagai sekolah yang bercirikan Islam tentu harus memiliki keunggulan dalam ilmu agama dan ilmu pengetahuan serta teknologi. Salah satu upaya adalah dengan mengintegrasikan nilai-nilai ajaran Islam ke dalam semua aspek kegiatan sekolah. Dengan demikian, akan terbentuklah sebuah sekolah dakwah yang mencetak generasi manusia Indonesia yang kuat dan berakhlakul karimah sehingga memiliki daya saing yang unggul.

Oleh karena itu, tugas guru di lingkup sekolah Muhammadiyah sebetulnya tidak ringan karena selain harus bisa menanamkan ilmu pengetahuan juga harus bisa mendakwahkan ajaran Islam. Guru penjasorkes harus memiliki kemampuan yang baik sebagai pemimpin serta terampil dalam memimpin, termasuk mengelola kelas. Juga hal yang sangat penting adalah masalah moral, seorang guru penjas harus menjadi teladan yang



baik. Guru penjasorkes gencar mengkampanyekan gaya hidup sehat kepada siswa, itu semua akan sia-sia bilamana guru penjas itu sendiri tidak memberikan contoh yang baik. Dalam kesehariannya guru penjasorkes harus berpenampilan dan berperilaku sesuai norma, serta bertindak sebagai pribadi yang religius. Dengan demikian, profil ideal guru penjasorkes di lingkup sekolah Muhammadiyah adalah seorang manusia yang berakhlakul karimah dan profesional dalam bidang penjasorkes. Guru penjasorkes di sekolah Muhammadiyah dituntut tidak hanya sekedar bisa mengajar materi penjasorkes tetapi juga berkewajiban untuk mendakwahkan nilai Islam kepada siswanya. Oleh karena itu, pengintegrasian nilai Islam dalam proses kegiatan pembelajaran penjasorkes menjadi keharusan dalam menjalankan tugas sebagai pendidik di sekolah Muhammadiyah. Lebih daritu, guru harus menjadi teladan tidak hanya bagi siswa tetapi juga bagi masyarakat luas pada umumnya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesehatan sebagai salah satu nikmat yang diberikan Allah SWT kepada manusia, hendaknya senantiasa disyukuri dan dijaga. Kondisi tubuh yang sehat harus dimanfaatkan untuk melaksanakan pola hidup aktif dan produktif dalam beribadah, bekerja, bersilaturahmi, dan lain-lain. Salah satu upaya untuk mensyukuri dan menjaga nikmat sehat adalah dengan menerapkan budaya hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari.

Penanaman budaya hidup sehat harus dilakukan sejak dini mulai dari usia sekolah dasar kelas bawah. Karena usia tersebut merupakan periode emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam pembelajaran penjasorkes di SD/MI Muhammadiyah, sebagai salah satu sekolah swasta yang berlandaskan Islam. Seharusnya setiap materi yang diajarkan harus diintegrasikan dengan nilai-nilai ajaran Islam yang berpedoman pada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Pengintegrasian nilai ajaran Islam ke dalam pembelajaran penjasorkes akan menanamkan budaya hidup Islami yang akan berimplikasi terhadap peningkatan derajat kesehatan.

Oleh karena itu, gagasan ini diharapkan dapat mendorong untuk pengembangan dalam pendidikan Muhammadiyah yang lebih lanjut. Sehingga akan tercipta bahan-bahan ajar semua materi pelajaran yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam yang berpedoman pada Al-Qur'an dan As-Sunnah yang menjadi ciri dan keunggulan pendidikan Muhammadiyah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi & Amri. 2014. *Pengembangan dan Model Pembelajaran Tematik Integratif*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Andun Sudijandoko. 2010. Pembelajaran Pendidikan jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 7, Nomor 1, hal. 1-6.
- BSNP. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: BSNP.
- Depdiknas. 2006. *Garis-Garis Besar Program Pengajaran*. Jakarta: Depdiknas. Tite
- Hastuti. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Juliantine. 2006. Studi tentang Perbandingan Pendidikan Jasmani antara Indonesia dengan Jepang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 3, Nomor 3, hal. 10-20.
- Klik Muhammadiyah. 2013. *Pendidikan Muhammadiyah, Role Model Pendidikan Nasional*. Tersedia online: <http://www.klikmuhammadiyah.net>.
- Pusat Kurikulum. 2006. *Model Pembelajaran Tematik Kelas Awal Sekolah Dasar*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Badan penelitian dan Pengembangan, Depdiknas.
- Rusli Lutan, (1995/1996), *Hakikat dan Karakteristik Penjaskes*, Jakarta: Depdikbud.
- Suara Muhammadiyah. 2014. "Sejarah Singkat Muhammadiyah" dalam Majalah *Mentari*, Edisi Oktober, hal. 37 – 44.
- Suyatno. 2009. *Menjelajah Pembelajaran Inovatif*. Sidoarjo: Masmmedia Buana Pustaka.
- Titis Nurina. Upaya Peningkatan Karakter Siswa SMA dalam Permainan Bolabasket melalui Model TPSR. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 2, Nomor 1, hal. 77-87.