

HADITS TENTANG METODE PENDIDIKAN JASMANI ANAK USIA DINI

Difla Nadjih
FAI –UCY

Imroatun
FTK IAIN SMH Banten

Abstrak

Tujuan penelitian terarah ke eksplorasi matan hadis Rasulullah saw. yang diriwayatkan dalam *kutub tis'ah* tentang metode pendidikan jasmani anak pada usia dini. Pendidikan jasmani dalam hadis bersifat mencakup pemeliharaan kesehatan, pola makan yang baik dan olah raga yang teratur. Manfaatnya bagi anak dalam jangka pendek adalah peningkatan kapasitas belajar, peningkatan ketahanan terhadap penyakit sehingga terjadi penurunan angka tidak masuk belajar dan sekolah. Di masa dewasa, pendidikan jasmani berpengaruh kinerja positif dengan kualitas kesehatan untuk kesiapan menghadapi segala tantangan hidup

Kata kunci: Pendidikan jasmani, anak usia dini, hadits

A. Pendahuluan

Anak usia dini mengalami masa pertumbuhan yang sangat pesat dibanding usia perkembangan sesudahnya. Lompatan-lompatan perkembangan bahkan bisa terjadi meski semua mempunyai potensi alamiah yang sama. Periode pendidikan usia pra-sekolah itu menjadi saat tepat melejitkan seluruh potensi anak dengan menanamkan nilai-nilai dasar dan mengembangkan kemampuan dasarnya. Karena itulah, usia dini dikatakan sebagai *golden age* (masa emas) yaitu masa yang sangat berharga dibanding dengan masa-masa selanjutnya.¹

Perhatian hadis Rasulullah terhadap anak usia dini juga sangat besar. Mereka telah dibedakan dari yang lain. Dalam pendidikan salat ada kekhususan yang diberikan untuk kelompok anak di usia tersebut sebagaimana sabda Nabi;

¹ Hibana S. Rahman, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, (Yogyakarta; PGTKI Press, 2002), hlm. 32

حدثنا محمد بن عيسى يعني ابن الطباع حدثنا إبراهيم بن سعد عن عبد الملك بن الربيع بن سبرة عن أبيه عن جده قال قال النبي صلى الله عليه وسلم مروا الصبي بالصلاة إذا بلغ سبع سنين وإذا بلغ عشر سنين فاضربوه عليها.²

arti: *Perintahlah anak-anak kalian untuk melaksanakan shalat ketika mereka berumur tujuh tahun, dan pukullah mereka jika menolak sedang umur mereka masuk sepuluh tahun.*

Usia dini berada di posisi peletakan dasar pertama dan utama dalam pengembangan pribadi anak; pertumbuhan karakter, kemampuan fisik, kognitif, bahasa, seni, sosial emosional, spiritual, disiplin diri, konsep diri, maupun kemandirian hingga panca indra. Untuk melejitkan potensi tersebut, anak membutuhkan asupan gizi yang seimbang, perlindungan kesehatan, asuhan penuh kasih sayang, dan rangsangan pendidikan yang sesuai dengan perkembangan dan kemampuan masing-masing anak. Seiring dengan bertambahnya usia, anak-anak membutuhkan rangsangan pendidikan yang lebih lengkap.

Di usia dini, pendidikan jasmani (penjas) menjadi salah satu area yang menarik perhatian anak. Sudewiyani menjelaskannya dengan mengutip beberapa pengertian. Lutan mengungkapkan bahwa penjas merupakan bagian integral dari pendidikan. Menurut Bookwalter, penjas sebagai satu proses, adalah satu fase dari pendidikan yang mempunyai kepedulian terhadap penyesuaian dan perkembangan dari individu dan kelompok melalui aktivitas-aktivitas jasmani, terutama tipe aktivitas berunsurkan permainan.³

Sebagian yang lain mengungkapkan pengertian yang bersifat menyeluruh didalamnya. Bagi Abduljabar pendidikan melalui fisik jasmani pendidikan melalui aktivitas fisik (jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Saat tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain.

² At-Tirmizi, *Kitab as-Salat, Bab Ma Ja'a Mata Yu'maru as-Sabiyyu as-Salat, Hadis nomor 372*

³ Ni Luh Gede Sudewiyani, "Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Di Kelompok B PAUD Terpadu Tri Dharma Santi Lebagu Kecamatan Balinggi Kabupaten Parigi Moutong" *Bungamputi Volume 2 nomor 4 (2014)*.

Baley dan Field mendukung keumuman pengaruh pendidikan fisik jasmani. Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani. Abduljabar juga menguatkan pendapatnya dengan mengutip Rink yang mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui fisik. Kontribusi uniknya terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika dipandu oleh para guru yang kompeten untuk menjadi budaya dan kebiasaan, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisikalnya.⁴

Oleh karena itu, pendidikan itu berperan penting dalam tumbuh kembang anak, dari aktivitas bermain yang membentuk keterampilan motorik dan merangsang respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika. Penjas memberikan kesempatan kepada anak untuk terlibat langsung di lapangan melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Penelitian ini menjadi eksplorasi awal tentang hadis Rasulullah saw. berkenaan apa dan bagaimana seharusnya dilakukan dalam penjas anak pada usia dini setelah mengetahui metode pendidikan Islam. Untuk memahami dan menganalisisnya digunakan metode *content analysis*. Pemilihan itu didasarkan pada alasan bahwa penelitian terkait dengan analisis pemahaman makna hadis tentang pendidikan jasmani bagi anak usia dini untuk dilakukan inferensi makna hadis secara mendalam dan kontekstual.

Objek penelitian ini adalah hadis-hadis tentang pendidikan jasmani yang tersebar dalam beberapa kitab hadis dan terfokus pada sebuah tema. Pendekatan yang digunakan kemudian adalah tematik (*maudhu'i*). Eksplorasi dibatasi dengan matan hadis-hadis yang yang diriwayatkan dalam *kutub tis'ah* dengan perawi al-Bukhari, Muslim, an-Nasa'i, at-Tirmizi, Abu Dawud, Ahmad Ibn Hanbal, Ibn Majjah, Malik dan ad-Darimi yang terangkum dalam CD Maudhu'ah Al-Hadis

⁴ B. Abduljabar, "Pengertian Pendidikan Jasmani," [http://file.upi.edu/ Direktori/ FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/ Pengertian_Penjas.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf)

Syarif versi 2.1 terbitan Harf Information Technology Company dengan dukungan CD Kitab 9 Imam hadist terbitan Lidwa Pusaka i-Software.

AUD dalam penelitian merupakan mereka yang disebut anak (*sibyan, walad*, atau *bunayya*) atau mereka yang dalam masa belajar dari orang yang lebih tua dan dituakan sehingga memiliki ketergantungan. Adapun Pendidikan Jasmani didefinisikan secara umum seperti yang diringkas oleh Abduljabar. Pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani

B. Metode Pendidikan Agama Islam

Al- Qur'an dan hadis diyakini telah memberikan kelengkapan bagi hidup manusia secara menyeluruh. Al-Nahlawi, secara khusus, menguatkan cakupan muatan hadis hingga berbagai metode pendidikan yang sangat menyentuh perasaan, mendidik jiwa dan juga membangkitkan semangat⁵. Dalam cakupannya termasuk bagaimana mendidik dan mengajar anak usia dini. Pemilihan metode pendidikan yang tepat dalam pendidikan anak bermanfaat besar bagi landasan kehidupan anak di kemudian hari.

1. Metode Keteladanan

Fitrah manusia terhadap figur teladan bersumber dari kecenderungan alamiah meniru yang lebih baik darinya. Peniruan adalah kondisi mental seseorang yang senantiasa merasa bahwa dirinya berada dalam perasaan yang sama dengan kelompok lain (*empati*) yang memiliki kelebihan. Anak lebih cenderung meniru orang dewasa, kaum lemah bergerak meniru kaum yang kuat, serta seorang bawahan dituntut meniru atasannya.

Karena itu, timbul kesadaran dari orang tua atau yang lebih dewasa untuk bersikap mulia karena secara sadar ataupun tidak, akan dijadikan panutan bagi mereka. Pemanfaatan metode peniruan oleh anak akan berkembang dan terasah sehingga muatan keteladanan itu dapat disempurnakan dengan kesadaran, ketinggian dan tujuan yang mulia. Metode ini bisa berguna sebagai wahana untuk memperbaiki materi pendidikan yang buruk.

Pembentukan lingkungan yang kondusif untuk pendidikan anak usia dini melalui metode keteladanan perlu diperhatikan. *Pertama* lingkungan rumah, dimana

⁵ Abd. Al-Rahman an-Nahlawi, *Usul at-Tarbiyah al-Islamiyyah wa Asalibuha* (Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asir), hlm.135

sangat menekankan tanggung jawab orang tua sebagai pendidik awal yang akan mengantarkan anak untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan syari'at agama.⁶

Kedua lingkungan pendidikan formal tidak membedakan antara pendidikan formal dan non formal. Dalam dunia pendidikan sangat jelas bahwa gurulah yang bertanggung jawab terhadap perilaku dan kepribadian siswa, untuk itu sebagian berpendapat bahwa guru berfungsi sebagai orang tua rohani. Kapasitas itu sama dengan penglihatan anak terhadap orang tuanya sendiri sebagai figure panutan dan teladan. lingkungan *ketiga* adalah masyarakat. Anak dalam lingkungan ini belajar banyak tentang cara berinteraksi dengan orang lain.⁷

حدثنا مسدد حدثنا يحيى عن عبيد الله عن نافع عن ابن عمر أنه أهل وقال إن حيل بيني وبينه لفعلت كما فعل النبي صلى الله عليه وسلم حين حالت كفار قريش بينه وتلا لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة.⁸

Arti: Ibnu 'Umar radliallahu 'anhuma bahwa dia tengah berihram lalu berkata; "Sekalipun aku dihalangi dari Baitullah, aku akan tetap melaksanakannya sebagaimana Nabi shallallahu 'alaihi wasallam melaksanakannya ketika beliau dihalangi dari Baitullah oleh kaum Kafir Quraisy. Dia kemudian membaca "Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah suri tauladan yang baik buat kalian".

2. Metode Kebiasaan

Orang tua juga mempunyai peran penting dalam mendidik anak melalui metode kebiasaan. Gambaran umumnya, focus dalam pendidikan anak usia dini adalah menyiapkan secara dini dengan *riyadhah* (latihan) yang terus menerus (kebiasaan) memunculkan ketangguhan untuk memperlemah emosi marah, sedih dan takut mati.

Obyek kebiasaan terutama dalam bidang yang menuntut pengetahuan dan ketrampilan praktis. Rasulullah saw tidak menggunakannya pada setiap saat. Pada situasi dan kondisi tertentu, terutam pada obyek-obyek pendidikan yang membutuhkan praktek dan aplikasi, Rasulullah saw. juga mengulangi perkataannya saat memberikan pelajaran⁹.

⁶ Omar Muhammad al-Tammy: *Falsafat al-Tarbiyah al-Islamiyah*, ter. Hasan Langgung, (Jakarta: Bulan Bintang,1979), hlm. 60.

⁷ *Ibid.*, hlm. 21.

⁸ Al-Bukhari, *Kitab al-Magazi, Bab Gazwah al-Hudaibiyah, Hadis nomor 3864*

⁹ Indah Komsiyah, *Belajar dan Pembelajaran*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hlm.2

أخبرنا محمد بن المثنى قال حدثنا يحيى قال حدثنا عبيد الله بن عمر قال حدثني سعيد بن أبي سعيد عن أبيه عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم دخل المسجد فدخل رجل فصلى ثم جاء فسلم على رسول الله صلى الله عليه وسلم فرد عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال ارجع فصل فإنك لم تصل فارجع فصلى كما صلى ثم جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم فسلم عليه فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم وعليك السلام ارجع فصل فإنك لم تصل فعل ذلك ثلاث مرات فقال الرجل والذي بعثك بالحق ما أحسن غير هذا فعلمني قال إذا قمت إلى الصلاة فكبر ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن ثم اركع حتى تطمئن راكعاً ثم ارفع حتى تعتدل قائماً ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً ثم ارفع حتى تطمئن جالساً ثم افعل ذلك في صلاتك كلها¹⁰

Arti: dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah Shallallahu'alaihi wasallam masuk ke dalam masjid, lalu ada seorang laki - laki yang ikut masuk kemudian shalat. Setelah itu ia datang kepada Rasulullah saw dengan mengucapkan salam kepada Rasulullah saw dan beliau membalas salamnya sambil berkata, "Kembalilah dan ulangi shalatmu karena kamu belum mengerjakan shalat!" Ia lalu kembali lagi dan mengulangi shalatnya seperti shalat pertamanya. Kemudian ia datang lagi kepada Rasulullah saw dengan mengucapkan salam kepada beliau dan Rasulullah saw berkata, "Wa'alaika as-salam. Kembali dan ulangi lagi shalatmu karena kamu belum mengerjakan shalat!" Lalu orang tersebut shalat seperti itu sampai tiga kali. Setelah itu orang tersebut berkata, "Demi Dzat yang mengutus engkau dengan membawa kebenaran, aku tidak bisa shalat lebih baik lagi dari yang seperti ini, maka ajarilah aku!" Rasulullah saw. lalu bersabda, "Jika kamu telah berdiri untuk shalat, maka bertakbirlah, kemudian bacalah Al-Qur'an yang mudah bagimu. Kemudian ruku'lah hingga kamu tenang (tuma'ninah) dalam rukumu dan bangkitlah dari ruku' hingga kamu berdiri tegak. Lalu sujudlah kamu hingga kamu tenang (tuma'ninah) dalam sujudmu, dan bangkitlah dari sujud hingga kamu tenang (tuma'ninah) dalam keadaan duduk. Kerjakanlah semua hal tersebut pada setiap shalatmu."

3. Metode Nasehat dan Cerita

Nasehat telah diakui secara umum kegunaannya dalam pendidikan anak usia dini. Nasehat berpengaruh positif dalam meninggalkan bekas pada anak yang mulai bergerak mengoptimalkan akal dan pendengarannya. Nasehat mereka yang mampu berkomunikasi dengan anak usia dini dapat membuka mata anak pada hakekat sesuatu dan memudahkan penuturannya dengan akhlak yang mulia serta membekalinya dengan prinsip-prinsip Islam.

Dalam interaksi orang tua dan anak, metode ini dapat menjadi ungkapan perhatian orang tua terhadap anak. Perhatian orang tua kepada anak tak hanya

¹⁰ An-Nasa'i, *Kitab al-Ifitah, Bab Fard at-Takbirah al-Ula, Hadis nomor 874*

meliputi perhatian pada makan dan pakaian, akan tetapi perkembangan gerak bicara dan kepandaian anakpun harus terus dipantau, termasuk pula kebersihan ruh harus senantiasa dijaga. Nasehat yang baik lebih mengena di hati anak dengan lemah lembut dan penuh kasih sayang untuk mengasah kepekaan jiwa dan menjaga perasaan anak. Sekalipun orang dewasa telah mengajarkan hal-hal yang baik; anak tetap sering melakukan kesalahan. Kearifan dituntut dari pihak yang lebih tua dalam menyikapinya.¹¹

Perannya juga jelas dan penting dalam penyebarluasan Islam sampai dewasa ini. Dalam sabdanya bahkan mengidentikkan agama dengan nasehat;

حدثنا محمد بن عباد المكي حدثنا سفيان قال قلت لسهيل إن عمرا حدثنا عن القعقاع عن أبيك قال ورجوت أن يسقط عني رجلا قال فقال سمعته من الذي سمعه منه أبي كان صديقا له بالشام ثم حدثنا سفيان عن سهيل عن عطاء بن يزيد عن تميم الداري أن النبي صلى الله عليه وسلم قال الدين النصيحة قلنا لمن قال لله ولكتابه ولرسوله ولأئمة المسلمين وعامتهم¹²

Arti: Agama itu nasehat. Kami bertanya, "Nasehat bagi siapa? Rasulullah menjawab: "Nasehat baik bagi Allah, kitabnya, Rasul-Nya, para pemimpin kaum muslimin dan kaum awamnya."¹³

Hadis Nabi menggarisbawahi kebaikan nasehat yang ada dalam al-Qur'an. Kitab suci itu telah banyak menggunakan *manhaj* nasehat untuk mengajak bicara kepada anak, serta mengulanginya pada banyak ayat. Muatan yang berkaitan dengan pembentukan keimanan anak, akhlak, mental, dan sosial melaluinya bisa memiliki pengaruh yang besar untuk membuat anak mengerti tentang hakikat sesuatu dan memberinya kesadaran tentang prinsip-prinsip Islam.¹⁴

Bentuk nasehat al-Quran antara lain sebagai berikut;

واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئا وبالوالدين إحسانا , و بذى القربى و اليتامى و المساكين و الجارى القربى و الجارى الجنب و الصاحب الجنب و ابن السبيل و ما ملكت أيمانكم, إِنَّ فِي اللَّهِ لَاحْتِبَابٍ مِّنْ كَانَ مَخْتَارًا فَخُورًا¹⁵

Arti: Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukannya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, tetangga yang terdekat dan tetangga yang jauh, teman sejawat, ibnu

¹¹ *Ibid*, hlm. 133

¹² Muslim, *Kitab al- Iman, Bab al-Bayan Anna ad-Din an-Nasihah, Hadis nomor 82*

¹³ Muhyiddin an-Nawawi, *Op.Cit.* , hlm.107

¹⁴ Abd. Al-Rahman an-Nahlawi, *Usul at-Tarbiyah al-Islamiyyah wa Asalibuha* (Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asir), hlm. 603

¹⁵ Q.S. an-Nisaa (4) : 36

sabil dan hamba sahaya. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong.

وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كليهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما. واحفظ لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا.¹⁶

Arti: Dan Tuhanmu memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang diantara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu. sekali-kali janganlah kamu mengatakan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia. Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah, "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka berdua sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil."

Pengakuan Pendidikan Islam tentang kebaikan nasehat mencakup pembentukan keimanan, dan mempersiapkan moral, spiritual hingga sosial anak anak usia dini. Nasehat dalam pendidikan anak ini dapat dilaksanakan dengan cara dialog atau cerita. Dengan bercerita¹⁷, seorang anak tanpa disadari telah menyerap nasehat-nasehat yang disisipkan secara implisit. Anak yang memiliki sifat meniru, akan senantiasa menyimpan pesan-pesan itu untuk dilakukannya pada kesempatan lain, bahkan sampai ia dewasa. Nasehat yang jelas dan dapat dipegangi oleh anak adalah nasehat yang dapat menggantung perasaan.¹⁸ Penggunaannya dalam proses pendidikan anak bisa dilakukan secara multi fungsi dengan sasaran yang berbeda kelompok usia. Catatan perlu diberikan bahwa orang tua dalam memberikan nasehat bila diikuti dengan teladan dan metode lain yang memungkinkan isi muatan nasehat tersebut diperhatikan dan diikuti oleh anak.

4. Metode *Targib wa Tarhib*

Secara etimologi, kata *targib* diambil dari kata kerja *ragaba* yang berarti menyenangkan, menyukai, dan mencintai. Kata itu diubah menjadi kata benda *targib* yang mengandung makna suatu harapan untuk memperoleh kesenangan, kecintaan, kebahagiaan. Semuanya bisa dimunculkan dalam bentuk janji-janji keindahan dan kebahagiaan merangsang harapan dan semangat untuk memperolehnya. Secara umum *targib* adalah janji yang disertai bujukan dan rayuan untuk menunda kemaslahatan, kelezatan dan kenikmatan. Penundaan

¹⁶ QS al-Isra (17) : 23-24

¹⁷ an-Nahlawi, *Op.Cit.*

¹⁸ Muhammad Qutb, *Sistem Pendidikan Islam*, terj. Salman Harun, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1988), hlm. 334

tersebut bersifat pasti, baik dan murni, serta dilakukan melalui amal saleh atau pencegahan diri dari kelezatan yang membahayakan (pekerjaan buruk). Dan yang jelas semuanya dilakukan untuk membersihkan diri dalam rangka mendekatkan diri dan mencari ridha Allah.¹⁹

Di sisi lain *tarhib* berasal dari kata *rahaba* yang berarti menakut-nakuti atau mengancam. Lalu kata itu diubah menjadi kata benda *tarhib* yang berarti kebalikan dari *targib*, ancaman hukuman. *tarhib* adalah ancaman atau intimidasi melalui hukuman yang disebabkan oleh perbuatan dosa, kesalahan atau perbuatan yang melanggar syari'at.²⁰

Metode ini didasarkan atas fitrah manusia yang diberikan Allah berupa dua sifat alamiah yang kontradiktif. Satu sisi keinginan terhadap kekuatan, kenikmatan, kesenangan hidup, dan kehidupan abadi yang baik yang disertai ketakutan akan kepedihan, kesengsaraan dan kesudahan yang buruk.

Fokus pendidikan praktis bagi anak adalah dengan melatih dan membiasakan. Penanaman kesan baik dan buruk pada diri anak melalui *targib* dan *tarhib* mendukung secara komplementer. Masing-masing berbentuk pujian (*sawab*) dihadapannya sekiranya tampak dari dirinya perilaku yang baik. celaan/teguran (*'iqob*) menjadi kebalikan ketika ia merasa risih terhadap sesuatu yang tercela yang muncul dari dalam dirinya.

أخبرنا إسحق بن إبراهيم قال أنبأنا جرير عن منصور عن طلق بن حبيب عن أنس بن مالك قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ثلاث من كن فيه وجد بهن حلاوة الإيمان وطعمه أن يكون الله عز وجل ورسوله أحب إليه مما سواهما وأن يحب في الله وأن يبغض في الله وأن توفد نار عظيمة فيقع فيها أحب إليه من أن يشرك بالله شيئاً²¹

Arti: Tiga perkara yang apabila ada pada diri seseorang niscaya dengannya dia akan mendapatkan manis dan lezatnya keimanan, yaitu; Allah 'azza wa jalla dan Rasul-Nya lebih dia cintai daripada selainnya, mencintai dan membenci karena Allah, dan dinyalakannya api yang besar kemudian dia terjatuh ke dalamnya lebih dia senang daripada mensekutukan Allah dengan sesuatu."

¹⁹ Syahidin, *Metode Pendidikan Qur'ani Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Misaka Galiza . 1999), hlm. 121; An-Nahlawi, *Op.Cit.*, hlm. 296;

²⁰ *Ibid.*

²¹ An-Nasa'i, *Kitab al-Iman wa Syara'ih, Bab Ta'wil Qauluhu Azza wa Jalla Qalat al-A'rab Aminan, Hadis nomor 4906*

C. Pendidikan Jasmani Bagi Anak Usia Dini

Anak tidak selalu dipadati dengan kegiatan yang berhubungan dengan kognitif maupun afektif semata. Aktivitas psikomotor seperti gerakan jasmani kadang diabaikan oleh orang tua. Kecenderungan bahkan ada yang menilai negatif pelajaran jasmani, kelelahan anak saat aktivitas olah raga diklaim sebab pelajaran lainnya tidak dapat ditangkap dengan baik.

Dampak penjas yang terjadi adalah sebaliknya, intensitasnya bisa memberikan tingkat kebugaran yang baik terhadap kesiapan anak belajar selanjutnya. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kebugaran fisik sehingga mampu melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran rohani berhubungan dengan kebugaran mental, kebugaran sosial, dan kebugaran emosi.

Kebutuhan anak terhadap kebugaran telah dingatkan oleh Rasulullah saw. Sabdanya sebagai berikut;

المؤمن القويّ خير و أحبّ إلى الله من المؤمن الضعيف, و في كلّ خير, احرص على ما ينفعك, و استعن بالله, و لا تعجز, فإن أصابك شيء فلا تقل : لو أنّي فعلت كذا كان كذا, و لكن قل : قدر الله و ما شاء فعل, فإنّ لو تفتح عمل الشيطان.²²

Arti: Orang yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah dari pada orang mukmin yang lemah. Pada segala sesuatu itu terdapat kebaikan, maka tamaklah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, minta tolonglah kepada Allah dan janganlah kamu lemah, Apabila kamu terkena suatu musibah, maka janganlah kamu berkata, " Sekiranya aku berbuat anu, pastikanlah akan anu", tetapi katakanlah : " Allah telah menakdirkan apa yang dikehendaki-Nya, Maka Dia berbuat". Sebab kata-kata "Sekiranya" itu akan membuka pekerjaan setan.

Muslim wajib menjaga kesehatan fisiknya secara teratur agar hidup mereka selalu bergairah dan bugar serta tidak mengeluh dengan sikap pasrah kepada Allah. Pemeliharaan kesehatan dan pendidikannya dalam keluarga, menjadi salah satu tanggung jawab orang tua terhadap anak. Aktivitas demikian itu diperlukan agar anak tumbuh dewasa dengan kondisi fisik yang sehat, kuat, kreatif, dan bergairah. Pemeliharaan tersebut mencakup tindakan perawatan fisik, juga tindakan pencegahan dari segala hal yang dapat merusak dan melemahkan fisik anak.

²² Muslim, *Kitab al-Qadar, Kitab Fi al-Amri bi al-Quwwah wa at-Tarku al-'Ajzi wa al-Isti'nah*, hadis nomor 4816

Al-Gazali dalam nada yang sama menguatkan Rasulullah dalam pengelolaan belajar anak. Ia sangat menyarankan izin bagi anak untuk bermain setelah belajar kitab al-Qur'an untuk membebaskan dari beban dengan hal yang tidak melelahkan dengan bermain. Dalam penjelasannya, anak yang dibebani belajar terus menerus berakibat hati yang beku dan perkembangan kecerdasan yang mandek.²³

Untuk menjaga jasmani anak menjaga keseimbangan antara kinerja dan istirahat agar proses recovery atau masa kembali asal berjalan dengan baik sehingga tubuh akan kembali bugar setelah istirahat. Ia juga perlu menjaga dirinya dari penyakit dalam kualitas kesehatan yang baik. Salah satunya adalah memperlakukan satu persatu anggota jasmaninya secara pantas sebagai pelindung kesehatan secara keseluruhan.

حدثنا أحمد بن حنبل حدثنا عثمان بن عثمان قال أحمد كان رجلا صالحا قال أخبرنا عمر بن نافع عن أبيه عن ابن عمر قال نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن القزع والقزع أن يحلق رأس الصبي فيترك بعض شعره²⁴

Arti: Ibnu 'Umar berkata, "Rasulullah saw melarang Al Qaza', Al Qaza' adalah kepala anak kecil yang dicukur sebagiannya dan dibiarkan sebagian."

Untuk pembentukan fisik yang kuat juga diperlukan pola makan teratur konsumsi makanan yang sehat, mempunyai cukup kuantitas maupun kualitasnya. Anak membutuhkan asupan makanan yang bergizi. Seorang anak diharapkan selalu memakan makanan yang halal lagi baik dengan cara baik pula dalam mendapatkannya. terdapat materi pendidikan anak, yaitu tentang adab ketika makan dengan cara menyebut Allah, menggunakan tangan kanan dan makan yang ada di hadapannya.

حدثنا أبو بكر بن أبي شيبة وابن أبي عمر جميعا عن سفيان قال أبو بكر حدثنا سفيان بن عيينة عن الوليد بن كثير عن وهب بن كيسان سمعه من عمر بن أبي سلمة قال كنت في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدي تطيش في الصحيفة فقال لي يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك²⁵

²³ Muhammad Nur 'abd al-Hafid Suwaid, *Manhaj at-Tabiyah an-nabawiyyah li at-Tifl ma'a namadij tatbiqiyyah min hayati as-Salaf wa Aqwalil al-Ulama' al-Amilin*, KSA: Dar Tayyibah, 2000), hlm. 343.

²⁴ Abu Dawud, *Kitab at-Tarajul, Bab fi ad-Da'abah, Hadis nomor 3661*

²⁵ Muslim, *Kitab al-Asyribah, Bab Adab at-ta'am wa asy-syurb wa Ahkamuhuma, Hadis nomor 3767*

Arti: dari 'Umar bin Abu Salamah ia berkata; Dulu aku berada di pangkuan Rasulullah saw, lantas tanganku memegang piring, maka beliau bersabda kepadaku : "Wahai anak, sebutlah nama Allah, dan makanlah dengan tangan kananmu, serta makanlah yang ada di hadapanmu."

Di samping itu, seorang anak dilatih secara rutin untuk berolah raga demi kesehatan badannya. Olah raga yang teratur tidak hanya bermanfaat bagi peningkatan daya tahan fisik saja, melainkan dapat meningkatkan semangat hidup anak. Permainan dalam olah raga memberikan rangsangan-rangsangan yang baik perkembangan kejiwaan anak untuk selalu siap menghadapi segala keadaan dan mampu bekerja sama dengan sesamanya. Dampak bagi kehidupan selanjutnya, anak siap untuk melakukan pembelaan hak hidup dan hak milik dengan ketrampilan yang dimilikinya.²⁶

مَنْ تَعَلَّمَ الرَّمْيَ ثُمَّ تَرَكَهُ فَقَدْ عَصَانِي²⁷

Arti: "Barang siapa belajar memanah kemudian meninggalkannya, maka dia telah menyakitiku"

Keteraturan dalam olaha raga memanah seperti yang diutamakan oleh Freeman dalam Abduljabar sebagai berikut;

1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik berupa beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.
2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
3. Anak mendapat manfaat dari proses aktivitas fisik selain non-fisik, seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.²⁸

D. Catatan Penutup

Pendidikan jasmani dalam hadis bersifat mencakup pemeliharaan kesehatan, pola makan yang baik dan olah raga yang teratur sehingga menjadi riyadah kebiasaan, bahkan budaya. Dalam jangka pendek, kebugaran yang

²⁶ Kamrani Buseri, *Pendidikan Keluarga dalam Islam*, cet I., (Yogyakarta : CV Bina Usaha, 1990), hlm. 44.

²⁷ Ibn Majah, *Kitab al-Jihad, Bab ar-Ramyu fi Sabililillah, Hadis nomor 2804*

²⁸ AbdulJabar, *Op.Cit.*

dirasakan setelah beraktivitas jasmani berdampak pada peningkatan kapasitas belajar, peningkatan ketahanan terhadap penyakit sehingga terjadi penurunan angka tidak masuk belajar dan sekolah. manfaat jangka panjang diketahui berupa kinerja positif dengan kualitas kesehatan untuk kesiapan menghadapi segala tantangan hidup.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani diberikan dengan tujuan untuk memuliakan anak, bukan yang lain. Seperti yang diuraikan Rasulullah saw;

حدثنا العباس بن الوليد الدمشقي حدثنا علي بن عباس حدثنا سعيد بن عمارة أخبرني الحارث بن النعمان سمعت أنس بن مالك يحدث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال أكرموا أولادكم وأحسنوا أدبهم²⁹
Arti: "Muliakanlah anak-anak kalian dan perbaikilah tingkah laku mereka"

Kewajiban pendidikan jasmani anak usia dini diutamakan terhadap orang tuanya. Para kerabat dewasa disekitarnya mendukung untuk memberi yang terbaik bagi anak usia dini. Mereka adalah tempat ketergantungan yang baik dan aman bagi mereka. Semua itu tidak menyimpang dari al-Qur'an

و الوالدات يرضعن أولادهنّ حولين كاملين لمن أراد أن يتمّ الرضاعة...³⁰

Arti : Para ibu hendaklah menyusukan anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan.

لينفق ذو سعة من سعته و من قدر عليه رزقه فلينفق ممّا آتاه الله...³¹

Arti: Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. Dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya.

²⁹ Ibn Majah, *Kitab al-Adab, Bab Birr al-Walid wal Ihsan ila al-Banat*. Hadis nomor 3661.

³⁰ Q.S. al-Baqarah (2) : 233

³¹ Q.S. at-Talaq (65) : 7

Daftar Pustaka

- Departemen Agama RI. *al-Qur'an dan Terjemahnya*,
Hibana S. Rahman. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta; PGTKI Press, 2002.
- Ni Luh Gede Sudewiyani. "Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Di Kelompok B PAUD Terpadu Tri Dharma Santi Lebagu Kecamatan Balinggi Kabupaten Parigi Moutong." *Bungamputi Volume 2 nomor 4 (2014)*
- B. Abdul Jabar. "Pengertian Pendidikan Jasmani." http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAM-BANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Harf Information Technology Company, *Mausu'ah Al-Hadis Syarif versi 2.1 (CD-Rom)*
- Lidwa Pusaka i-Software, *Kitab 9 Imam hadist (CD-Rom)*
- Omar Muhammad al-Tammy. *Falsafat al-Tarbiyah al-Islamiyah*, ter. Hasan Langgulung. Jakarta: Bulan Bintang, 1979.
- Indah Komsiyah. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Teras, 2012.
- Abd. Al-Rahman an-Nahlawi. *Usul at-Tarbiyah al-Islamiyyah wa Asalibuha*. Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asir.
- Muhammad Qutb. *Sistem Pendidikan Islam*. terj. Salman Harun, Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1988.
- Abdullah Nashih Ulwan. *Pedoman Pendidikan Anak Dalam Islam*, terj. Saifullah Kamalie dan Hery Nur Ali. Bandung : asy-Syifa', 1998.
- Syahidin. *Metode Pendidikan Qur'ani Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Misaka Galiza . 1999.
- Muhammad Nur 'abd al-Hafid Suwaid. *Manhaj at-Tabiyah an-Nabawiyyah li at-Tifl ma'a Namadij Tatbiqiyyah min Hayati as-Salaf wa Aqwalil al-Ulama' al-Amilin*, KSA: Dar Tayyibah, 2000.
- Kamrani Buseri. *Pendidikan Keluarga dalam Islam*. Yogyakarta : CV Bina Usaha, 1990.