

KOMBINASI OLAHRAGA DAN DOA DALAM MENUMBUHKAN KARAKTER

Aschari Senjahari Rawe
Program Studi PGSD, Universitas Flores
ascharisenjaharirawe@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini adalah untuk mengetahui perpaduan antara olahraga dan manfaat doa menghilangkan rasa galau menumbuhkan karakter bagi para atlet. Penggunaan doa dalam olahraga juga sangat berpengaruh kepada permainan dan pertandingan olahraga apapun, berkaitan dengan olahraga lebih mudah untuk memahami tujuan dan maksud dari manfaat doa menghilangkan rasa galau menumbuhkan Karakter juga bisa dapat mengembangkan rasa ingin tahu, dan mendapatkan pengetahuan yang lebih nyata dengan kondisi saat pertandingan atau perlombaan dilaksanakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu mendeskripsikan dan menguraikan tentang perpaduan antara olahraga dan manfaat doa menghilangkan rasa galau menumbuhkan karakter. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Hasil penulisan menunjukkan bahwa manfaat olahraga bagi tubuh manusia berfungsi bukan hanya sebagai penyembuhan secara kuratif, tetapi jauh lebih besar sebagai penyembuhan secara preventif. Kajian psikologi peran olahraga untuk perkembangan mental manusia menduduki peran yang strategis dalam keseimbangan dan pembentukan karakter seseorang. Selain itu olahraga memiliki nilai-nilai filosofi bagi kehidupan manusia dalam kehidupan sosial. Tentu saja nilai-nilai olahraga itu tidak bisa dipandang sebelah mata dalam konteks kemasyarakatan. Mencermati penjelasan di atas, tentunya olahraga sangat fleksibel dengan kehidupan ini, apa lagi jika dikaitkan dengan kehidupan keagamaan.

Abstract. This research is to find out the combination of sports and the benefits of prayer to get rid of anxiety and develop character for athletes. The use of prayer in sports is also very influential for any sports game and competition, related to sports it is easier to understand the purpose and intent of the benefits of prayer to eliminate confusion. Growing character can also develop curiosity, and gain more real knowledge about conditions during matches. or competitions are held. This study uses a qualitative approach, namely to describe and describe the combination of sports and the benefits of prayer to eliminate feelings of confusion to grow character. The data collection technique used in this study was a literature study. The results of the writing show that the benefits of exercise for the human body function not only as a curative remedy, but much more as a preventive remedy. Psychological studies of the role of sport for human mental development occupy a strategic role in balance and the formation of one's character. In addition, sport has a value -philosophical values for human life in social life. Of course the values of sport cannot be underestimated in the context of society. Looking at the explanation above, of course sport is very flexible in this life, especially when it is associated with religious life.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 26 Januari 2023
Direview : 27 Januari 2023
Diterima : 28 Februari 2023
Disetujui : 28 Februari 2023

Kata-kata Kunci:

Kombinasi olahraga, manfaat doa, karakter

Article History

Submitted : January 26, 2022
Reviewed : January 27, 2023
Accepted : February 28, 2023
Published : February 28, 2023

Keywords:

the combination of sports, the benefits of prayer, character

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari dua suku kata yaitu olah dan raga yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang. Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun di udara. Kemal dan Supardi mengungkapkan beberapa definisi olahraga ditinjau dari kata asalnya, yaitu (1) *disport/ disportare*, yaitu bergerak dari suatu tempat ke tempat lain (menghindarkan diri). Olahraga adalah menghidarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (rekreasi), (2) *field sport*, mula – mula dikenal di Inggris abad ke – 18. Kegiatan dilakukan oleh para bangsawan/aristocrat, terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang. (3) *desporter*, berarti membuang lelah (bahasa Perancis). (4) *sport*, sebagai pemuasan atau hobi (ensiklopedia Jerman). (5) olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, dan sebagainya. Olahraga adalah usaha mengolah melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. (Yestiani & Zahwa, 2020). mengemukakan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah “*the big muscles activities*”. yang menjelaskan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah “aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup” (Nofa Anggriawan, 2015)

Hakiki olahraga adalah aktivitas fisik, permainan, pertandingan. Ketiganya dipayungi semangat *fair play* atau sportifitas. Satu – satunya ciri hakiki olahraga yang tertinggal utuh adalah pertandingan, karena itu dikatakan tak ada olahraga antara lain. (Jumriati, 2017). yang mengemukakan bahwa olahraga “adalah perluasan dari bermain. Menpora RI mengemukakan bahwa olahraga adalah bentuk kegiatan jasmani yang insentif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Menpora RI). Dalam dunia olahraga kita juga mengenal istilah “*mensana in corpore sano*” yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Berbicara tentang jiwa adalah sesuatu hal yang berkaitan dengan kehidupan batiniah. Kehidupan batiniah adalah unsur hakiki dalam sebuah perjalanan hidup seorang manusia. Salah satu bentuk untuk mengembangkan kebutuhan batiniah adalah dengan memanjatkan doa dihadapan sang Khalik, baik dan bentuk sujud syukur maupun dalam bentuk permohonan. Oleh karena itu, dapat dikorelasikan antara olahraga dan doa sebagaimana yang diangkat dalam topik tulisan ini. Perwujudan hal ini sangat nampak dalam kehidupan komunitas atau dalam kelompok-kelompok kategorial, seperti seminari dan pesantren.

Pesantren, tidak seperti institusi sosial lain, memiliki kepercayaan dan ritual bahwa manusia telah terkait dengan supernatural (gaib). (Kuntjoro, 2020) Hal ini membuat ini membuat sistem tersebut mempengaruhi cara berpikir mengenai dunia, dirinya sendiri, dan hubungan dengan orang lain hal ini membuat pesantren menjadi suatu fenomena peneliti untuk dipelajari para ahli sosial. Diskusi tentang olahraga dan agama sering memfokuskan pada bagaimana perbedaan dan kebersamaan keduanya. Secara pasti keduanya sama menurut pendekatan social sebab keduanya. Secara pasti keduanya sama menurut pendekatan social sebab keduanya. Secara pasti keduanya sama menurut pendekatan social sebab keduanya memberikan pengaruh yang kuat terhadap emosi. Banyak ahli sosiologi yang berpendapat bahwa olahraga dan agama terdiri dari seperangkat praktik budaya dan makna yang kadang – kadang berbeda tergantung pada hubungan social antara penggemar olahraga dan penganut agama didalam komunitas dan masyarakat sebagai keseluruhan. Oleh karena itu para sosiolog melihat kepercayaan dan ritual olahraga dan sebagai subyek yang dapat merubah manusia agar lebih berguna. Sayangnya kita dalam ilmu sosial mengenai olahraga mengetahuinya sedikit sekali tentang hubungan antara olahraga dan agama yang ada di bumi ini. Perpaduan antara olahraga dan bentuk – bentuk agama telah dipadukan karena beberapa alasan. Diantaranya mereka meyakini bahwa keikutsertaan dalam olahraga akan menubuhkan karakter yang ideal. Para atlet dan para agamawan sering diminta menjadi pembicara dalam sebuah upacara keagamaan. Dengan cara itu mereka menganggap cukup efektif dalam menyampaikan pesan – pesan Allah. (IRAWAN, 2020)

Orang yang terlibat dalam olahraga, khususnya atlet dan pelatih telah memanfaatkan agama untuk menghilangkan sikap galau saat pertandingan. Dengan cara memanjatkan do'a kepada Tuhan, keyakinan itu tumbuh kembali dalam diri atlet maupun pelatih. Bahwa sehabis bertandingpun atlet atau pelatih memanjatkan rasa syukur atas keberhasilan yang telah diraihnyanya atau setelah melakukan kegiatan olahraga. Jadi, kombinasi antara keyakinan beragama dengan olahraga menawarkan sedikit promosi untuk mengubah bentuk – bentuk dominan dari olahraga justru dalam beberapa kasus, hal ini sungguh tidak jelas perlunya transformasi social. Atlet sebagai individu memiliki pilihan olahraga yang berhubungan dengan perilaku saat memadukan olahraga dan agama dalam kehidupan sendiri, tetapi pada saat yang lain perubahan tersebut tidak dapat diamati pengaruhnya pada apa yang telah terjadi dengan olahraga. (Qorih & Semarang, 2016)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu mendeskripsikan dan menguraikan tentang Perpaduan Antara Olahraga Dan Manfaat Doa Dalam Menghilangkan Rasa Galau Menumbuhkan Karakter Yang Ideal. Cara untuk mendeskripsikan dan menguraikan data tersebut adalah melalui beberapa pendapat para ahli. Maka dengan menggunakan pendekatan kualitatif penelitian ini diharapkan bisa memberikan fakta-fakta secara komprehensif tentang Perpaduan Antara Olahraga Dan Manfaat Doa Dalam Menghilangkan Rasa Galau Menumbuhkan Karakter Yang Ideal. Sugiyono (2012). Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Meling, 2019).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam mendukung pola latihan harus memperhatikan beberapa hal berkaitan dengan orientasi fisik dan mental yang berkaitan dengan antara olahraga dan manfaat doa menghilangkan rasa galau menumbuhkan Karakter yang mempunyai cakupan sangat luas. Hal-hal tersebut meliputi peranan dari guru olahraga dan pelatih dalam pengembangan moral dan membuat pengembangan moral (Sulistiyani et al., 2021) merupakan sebuah pola pikir dibandingkan dengan sebuah kegiatan yang terbatas, selain itu juga harus memperhatikan peranan dari kemenangan dan cara-cara di mana belajar dan mengajar perilaku moral yang dapat dimengerti lebih dari hanya sekedar bermain di lapangan dan mengenali sifat yang tidak sempurna dalam pengembangan karakter antara olahraga dan manfaat doa menghilangkan rasa galau menumbuhkan Karakter. Hellison membuat sebuah program olahraga yang bertujuan untuk membantu anak-anak menumbuhkan rasa tanggung jawab mereka:

- 1) *Level 0- Irresponsibility* (tidak bertanggung jawab).
Pada level ini mengelompokkan anak-anak yang tidak termotivasi dan berperilaku yang bersifat mengganggu. Tugas dari guru olahraga dalam hal ini adalah untuk mengontrol perilaku mereka tersebut atau bahkan menghilangkannya agar tidak mengganggu yang lainnya.
- 2) *Level 1 - Self control* (Kontrol diri).
Siswa pada level ini adalah sering tidak berpartisipasi pada kegiatan belajar, namun mereka bisa mengontrol perilakunya sehingga siswa pada level ini tidak perlu sampai dihukum keluar dari kelas. Hal yang perlu dilakukan oleh para guru olahraga adalah membantunya untuk bisa terlibat dalam kegiatan atau mengajarnya untuk menghargai perasaan orang lain dan memberi tahu mereka bahwa sikap dan perilakunya mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

- 3) *Level 2 - Involvement* (keterlibatan).
Banyak bentuk yang bisa dianggap sebagai sebuah keterlibatan dalam pelajaran olahraga dan yang harus dilakukan oleh guru olahraga adalah mendorong siswa untuk lebih bertanggung jawab pada perkembangan dirinya sendiri dan pengertian dari keberhasilan.
- 4) *Level 3 - Self direction* (Pengarahan diri).
Level ini mengelompokkan siswa yang dapat bekerja secara efektif dan mandiri dalam lingkup perkembangan diri dengan kebutuhan yang dimengerti atau aspirasi. Tugas guru olahraga adalah untuk membuatnya untuk bisa memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk bekerja secara mandiri dan mematok tujuan-tujuan yang realistis. (Meling, 2019)
- 5) *Level 4 - Caring* (Membantu).
Pada level ini, satu satunya perhatian bagi orang lain adalah rasa hormat pada hak-hak dasar siswa. Pada level ini, siswa tidak hanya sekedar berfokus pada orientasi diri sendiri dan telah termotivasi oleh orientasi prososialnya. Tugas dari guru olahraga dalam hal ini adalah memberikan kesempatan yang cukup bagi siswa untuk bekerjasama, memberikan bantuan, memperlihatkan perhatian, dan membantu orang lain.

Pembahasan

Agama dan olahraga tentunya sangat berkaitan, kedua-duanya saling berhubungan dimana agama berhubungan dengan olahraga dan olahraga berhubungan dengan agama. Keduanya secara tidak langsung tidak dapat dipisahkan hubungan ini bisa dibuktikan dengan sifat-sifat yang ada di dalam olahraga berlandaskan kepada agama, khususnya agama islam. Seperti sifat jujur dalam bertanding dalam islam kita diwajibkan untuk selalu jujur juga dan kita juga diajarkan untuk saling menghormati maupun menghargai individu lain dalam olahraga. Disini kedua hal tersebut harus seimbang, olahraga itu baik untuk kesehatan dan dengan tubuh yang sehat maka seseorang dapat melakukan ibadah dengan lebih baik. Maka dari itu, selain memiliki jasmani yang sehat, seseorang juga perlu mengimbangi dengan keadaan rohani yang sehat pula, yang dapat dicapai dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT (Qoriah & Semarang, 2016)

Seseorang harus sehat jasmani dan juga rohani, karena dalam menjalankan aktifitas kehidupannya Allah SWT telah memberikannya bentuk tubuh beserta fungsinya dengan sempurna dan kita dapat bersyukur dengan selalu menjalankan perintahnya dan juga menjaga tubuh ini dengan baik. Allah SWT menyukai muslim yang kuat, dengan kata lain agama islam menganjurkan setiap umatnya untuk menjadi kuat, kuat rohaninya maupun jasmaninya. Untuk mendapatkan rohani yang kuat, kita beribadah. Dan untuk mendapatkan jasmani yang kuat, kita harus berolahraga. Kita sebagai manusia hanya bisa berikhtiar, sedangkan segala keputusan Allah SWT yang menentukan. Jadi serajin apapun kita berlatih untuk mencapai target yang diinginkan, apabila tidak diimbangi dengan berdoa dan beribadah semuanya akan sia-sia, dengan kita berdoa insyallah segala sersuatunya pasti akan mendapatkan atau diridhoi oleh Allah SWT. Hubungan antara olahraga dan agama yaitu tentang kejujuran serta keadilan. Agama mengajarkan kita untuk bersikap jujur dan adil. Dalam pertandingan olahraga, peran agama pun sangat penting, seperti sebelum bertanding kita berdoa. Di setiap pertandingan olahraga setiap atlet pun menjunjung tinggi sportifitas dan kejujuran, karena tujuan dari olahraga itu sendiri adalah kerendahan dalam kemenangan dan kesetiakawanan dalam kekalahan. Apabila seorang atlet memenangi pertandingan diharapkan dapat rendah diri, dan mampu membangkitkan semangat kepada lawan yang kalah. Seperti sifat rasul yang selalu sederhana tidak pernah sombong dan selalu menyayangi setiap manusia tanpa harus memandang status orang tersebut. Sebagai atlit atau wasit dituntut untuk profesional dalam menjalaninya. Dalam bertanding, misalnya kita harus fairplay dan sportif. Serta sebagai wasit, kita harus bersikap adil dan tidak membela salah satu kelompok pemain. Jadi hubungan olahraga dan agama itu sangat penting untuk dipahami.

Dalam berolahraga kita diajarkan untuk bersikap jujur dan sportif seperti yang diajarkan agama kita harus selalu bersikap jujur dan adil. Selain itu dengan berolahraga kita bisa menyehatkan jasmani dan rohani serta pikiran kita pun menjadi lebih sehat dan dapat

berpikiran positif. Dalam pertandingan olahraga, peran agama pun sangat penting, seperti sebelum bertanding kita berdoa. Di setiap pertandingan olahraga setiap atlet pun menjunjung tinggi sportifitas dan kejujuran, karena tujuan dari olahraga itu sendiri adalah kerendahan dalam kemenangan dan kesetiakawanan dalam kekalahan. Apabila seorang atlet memenangi pertandingan diharapkan dapat rendah diri, dan mampu membangkitkan semangat kepada lawan yang kalah. Seperti sifat rasul yang selalu sederhana tidak pernah sombong dan selalu menyayangi setiap manusia tanpa harus memandang status orang tersebut.

Dan agama merupakan penyeimbang dari olahraga karena tidak mungkin kita hanya memuaskan hasrat untuk berolahraga tetapi agama digunakan untuk memuaskan hasrat dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT, sebagai Tuhan yang telah menciptakan kita yang telah memberikan badan yang sehat, keterampilan dan kemampuan khusus sebagai penunjang kita dalam berolahraga. Agama Islam dan olahraga memiliki korelasi atau hubungan dengan olahraga dikarenakan setiap olahraga selalu mengedepankan sportifitas yang tak lain sangat berhubungan erat dengan kejujuran, kejujuran sangat perlu ditanamkan dalam setiap insan olahraga demi menjaga citra sportif dalam setiap pertandingan.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia berfungsi bukan hanya sebagai penyembuhan secara kuratif, tetapi jauh lebih besar sebagai penyembuhan secara preventif. Kajian psikologi peran olahraga untuk perkembangan mental manusia menduduki peran yang strategis dalam keseimbangan dan pembentukan karakter seseorang. Selain itu olahraga memiliki nilai-nilai filosofi bagi kehidupan manusia dalam kehidupan sosial. Tentu saja nilai-nilai olahraga itu tidak bisa dipandang sebelah mata dalam konteks kemasyarakatan. (Salahudin; Rusdin, 2020)

Mencermati penjelasan di atas, tentunya olahraga sangat fleksibel dengan kehidupan ini, apa lagi jika dikaitkan dengan kehidupan keagamaan. Tentu saja sangat tidak mungkin olahraga bertentangan baik dalam kemanfaatannya maupun nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga. Kontroversi yang terjadi, bukanlah persoalan nilai dan manfaatnya secara prinsip, melainkan pada media yang dipakai oleh para pelaku olahraga seperti; berbusana, tujuan individu dalam melakukan olahraga itu sendiri. Sebagian contoh di kalangan masyarakat muslim masih menyisakan persoalan olahraga yang dalam kaidah agama dipandang menyimpang dari ajaran Islam. Nampaknya kita semua sepakat bahwa persoalan ini sebenarnya bukan pada prinsip dan nilai olahraga itu sendiri, melainkan kepada pemaknaan busana bagi individunya. Kuatnya persoalan ini, di picu oleh adanya regulasi dalam olahraga kompetitif yang mengharuskan berbusana yang bertentangan dengan prinsip-prinsip agama terutama Islam, karena di agama selain Islam hal ini bukan menjadi persoalan serius.

Seperti halnya seorang pemain sepakbola muslim yang bernama Mesut Özil dari Arsenal tetap melakukan ibadah puasa saat latihan. Selain itu salah satu kolam renang di Inggris sudah menerapkan aturan seorang perempuan harus menggunakan pakaian tertutup lengkap dengan tutup kepala hal ini dilakukan agar mengurangi tingkat kejahatan seperti pelecehan di kolam renang.

Sebagai makhluk yang beragama tentu kita juga menghormati dan menghargai sikap dan aturan yang diterapkan oleh suatu agama, apa lagi setiap agama memberikan keleluasaan bagi setiap individu untuk memilih agamanya. Dan sikap ini dilindungi oleh Undang-Undang kenegaraan manapun.

Karakter adalah sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain. Adapun tipe-tipe karakter manusia. Pengertian karakter sebagai penggambaran tingkah laku dengan menonjolkan nilai (benar-salah, baik-buruk) baik secara eksplisit maupun implisit. Karakter berbeda dengan kepribadian karena pengertian kepribadian dibebaskan dari nilai. Meskipun demikian, baik kepribadian (personality) maupun karakter berwujud tingkah laku yang ditujukan lingkungan sosial, keduanya relatif permanen serta menuntun, mengarahkan dan mengorganisasikan aktifitas individu. Wyne mengungkapkan bahwa kata karakter berasal dari bahasa Yunani "karasso" yang berarti "to mark" yaitu menandai atau mengukir, yang memfokuskan bagaimana mengaplikasikan nilai kebaikan dalam bentuk tindakan atau tingkah laku. Oleh sebab itu seseorang yang berperilaku tidak jujur, kejam atau rakus dikatakan sebagai orang yang berkarakter jelek, sementara orang

yang berperilaku jujur, suka menolong dikatakan sebagai orang yang berkarakter mulia. Jadi istilah karakter erat kaitannya dengan personality (kepribadian) seseorang.

Dalam dunia olahraga untuk mencapai prestasi secara maksimal perlu dikembangkan budaya sinergis berbagai unsur yang berkarakter, antara lain sinergis dari lembaga pendidikan (perguruan tinggi), lembaga pemerintahan, stakeholder dan unsur lainnya. Pencapaian prestasi merupakan salah satu perwujudan dari pilar olahraga prestasi. Tiga pilar olahraga sebagai penyangga pencapaian prestasi, kebugaran dan pendidikan anak bangsa yang berkarakter terdiri dari pengembangan olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan. Filosofis ilmu padi merupakan salah satu perwujudan pembentukan karakter olahraga dimana semakin tinggi prestasi yang diraih namun tetap menunduk dan tidak sombong dan tetap santun.

Sebagai fenomena sosial dan kultural, olahraga tidak bisa melepaskan diri dari ikatan moral kemodernan, yang kompleks. Penerimaan eksistensinya secara sosiologis dijamin oleh kemampuannya menyesuaikan diri dengan pasar, atau sebaliknya, pasar yang akan menjadikannya sebagai sasaran ekstensifikasinya. Langkah strategis untuk pengembangan dan penanaman moral serta pembentukan karakter melalui olahraga adalah dengan menjadikan prestasi. Hal ini seiring dengan perkembangan dunia yang semakin kompleks dan syarat akulturasi. Dengan demikian olahraga sangat berpeluang besar di era sekarang dan masa depan.

Sampai saat ini olahraga telah digunakan untuk pembentukan karakter, namun implementasi untuk hal tersebut masih kurang optimal dalam pelaksanaannya. Sehingga pengerjaannya pun menjadi kurang profesional. Apabila hal tersebut dikerjakan dengan profesional maka karakter pelaku olahraga Indonesia akan muncul sehingga dapat membentuk karakter dan kepribadian masyarakat yang kuat. Selain itu, olahraga sebagai ikon sebuah negara dapat menjadi sarana untuk sosialisasi dan promosi serta meningkatkan harga diri sebuah negara. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat pencapaian olahraga warga negaranya maka akan semakin tinggi pula prestasi Negara tersebut di mata Negara-negara lain.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka jelaslah bahwa terdapat simbiosis antara olahraga dan pembentukan karakter. Dengan olahraga, maka akan terbentuk manusia yang sehat dan berkarakter kuat serta memiliki jiwa-jiwa fairplay, sportivitas, bertanggung jawab, team work dan menjunjung tinggi nilai nasionalisme. Dan hal-hal tersebut akan saling berkesinambungan untuk membentuk suatu Negara yang kuat dengan masyarakat sehat dan berkarakter kuat pula.

KESIMPULAN

Olahraga dan doa merupakan dua hal dapat dikaitkan dalam suatu kegiatan fisik. Dengan olahraga membantu manusia untuk terus mengembangkan sebuah kehidupan yang baik. Kehidupan yang baik selalu ditinjau dari aspek fisik dan mental. Aspek fisik dari olahraga adalah melakukan latihan-latihan kebugaran dalam aneka bentuk olahraga. Kesehatan fisik menjadi salah satu menunjang kesehatan mental. Sedangkan, kesehatan mental merupakan unsur rohani dari kehidupan manusia. Kesehatan secara fisik mendorong manusia untuk dapat menumbuhkan kesehatan mental atau batiniah. Doa menjadi ekspresi manusia untuk tahu bersyukur atas kesehatan fisik yang dialami. Untuk membentuk kepribadian manusia untuk tahu bersyukur atas talenta secara khusus talenta yang berkaitan dengan keolahragaan. Untuk menyadarkan manusia atas kuasa supernatural (Ilahi) yang senantiasa menuntut manusia atas keseluruhan kehidupan. Olahraga dan doa merupakan kesatuan dua unsur yang berbeda dalam aktivitas fisik dan batiniah manusia yang dapat membantu manusia untuk terus menerapkan pola hidup sehat fisik dan batiniah atau kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa didukung oleh aktivitas fisik dalam hal ini olahraga yang mengarah pada pencapaian keutuhan jiwa dan raga, rohani dan jasmani. Sehingga, diharapkan dapat membantu pengembangan karakter manusia ke arah yang positif.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia berfungsi bukan hanya sebagai penyembuhan secara kuratif, tetapi jauh lebih besar sebagai penyembuhan secara preventif. Kajian psikologi

peran olahraga untuk perkembangan mental manusia menduduki peran yang strategis dalam keseimbangan dan pembentukan karakter seseorang. Selain itu olahraga memiliki nilai-nilai filosofi bagi kehidupan manusia dalam kehidupan sosial. Tentu saja nilai-nilai olahraga itu tidak bisa dipandang sebelah mata dalam konteks kemasyarakatan. Mencermati penjelasan di atas, tentunya olahraga sangat fleksibel dengan kehidupan ini, apa lagi jika dikaitkan dengan kehidupan keagamaan. Tentu saja sangat tidak mungkin olahraga bertentangan baik dalam kemanfaatannya maupun nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga. Kontroversi yang terjadi, bukanlah persoalan nilai dan manfaatnya secara prinsip, melainkan pada media yang dipakai oleh para pelaku olahraga seperti; berbusana, tujuan individu dalam melakukan olahraga itu sendiri

DAFTAR PUSTAKA

- Irawan, D. (2020). *Pola Pembentukan Karakter Anak Melalui Pendidikan Ramah Anak Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Di Mts Azhariyah Kota*. [Http://Repository.lainbengkulu.ac.id/Id/Eprint/4886%0ahttp://Repository.lainbengkulu.ac.id/4886/1/SkripsiDekaIrawan.Pdf](http://Repository.lainbengkulu.ac.id/Id/Eprint/4886%0ahttp://Repository.lainbengkulu.ac.id/4886/1/SkripsiDekaIrawan.Pdf)
- Jumriati. (2017). Analisis Supervisi Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru Pendidikan. *Sportive : Jurnal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 1(1), 25–33.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>
- Meling, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Dalam Dunia Pendidikan. *Indonesian Journal Of Primary Education*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.17509/ljpe.v3i1.16060>
- Nofa Anggriawan. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Uny, P P S*, 11, 8–18.
- Qorih, A., & Semarang, U. N. (2016). *Guru Penjasorkes Perlu Mengerti Agama ”: Integrasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan. September 2013*. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.24266.36809>
- Salahudin;Rusdin. (2020). *Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam*. 4(3), 457–464.
- Sulistiyani, T., Azwina, D., Rahayu, R. S., & Lesmono, M. A. (2021). Belajar Bersama Dan Menerapkan Manajemen Waktu Sejak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal Of Society Engagement)*, 2(2), 148–162.
- Yestiani, D. K., & Zahwa, N. (2020). Peran Guru Dalam Pembelajaran Pada Siswa Sekolah Dasar. *Fondatia*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.515>