

**Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Syariah  
Terhadap Kesehatan Fisik Dan Spiritual Siswa  
MTsN 1 Kepulauan Sula**

**Arifin Yoisangadji**

MTsN1 Kepulauan Sula Maluku Utara

[arifin.yoisangadji4@gmail.com](mailto:arifin.yoisangadji4@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah terhadap kesehatan fisik dan spiritual siswa MTsN 1 Kepulauan Sula. Menggunakan pendekatan mixed-method, penelitian ini melibatkan 200 siswa yang mengikuti program pendidikan jasmani berbasis syariah selama satu semester. Data kuantitatif dikumpulkan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), Kuesioner Aktivitas Fisik (PAQ-A), Skala Kesejahteraan Spiritual (SWBS), Kuesioner Religiusitas, dan Skala Kecerdasan Spiritual (SQ). Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dan focus group discussion. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kebugaran jasmani ( $p < .001$ ), tingkat aktivitas fisik ( $p < .001$ ), kesejahteraan spiritual ( $p < .001$ ), religiusitas ( $p < .001$ ), dan kecerdasan spiritual ( $p < .001$ ). Analisis kualitatif mengungkapkan tema-tema seperti peningkatan motivasi intrinsik dalam aktivitas fisik dan penguatan hubungan antara kesehatan fisik dan nilai-nilai spiritual. Korelasi positif yang moderat ( $r = 0.42$ ,  $p < .001$ ) ditemukan antara peningkatan kebugaran jasmani dan kesejahteraan spiritual. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani berbasis syariah berpotensi meningkatkan kesehatan fisik dan spiritual siswa secara simultan, meskipun diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji efektivitas jangka panjang dan aplikasi yang lebih luas.

Kata kunci: Pendidikan jasmani syariah, Kesehatan holistik, Remaja Muslim

**Abstract**

*This study aims to examine the influence of Sharia-based physical education learning on the physical and spiritual health of students at MTsN 1 Sula Islands. Using a mixed-method approach, this research involved 200 students who participated in a Sharia-based physical education program for one semester. Quantitative data was collected through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), Body Mass Index (BMI) measurements, Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), Spiritual Well-Being Scale (SWBS), Religiosity Questionnaire, and Spiritual Intelligence Scale (SQ). Qualitative data was obtained through in-depth interviews and focus group discussions. The results showed significant improvements in physical fitness ( $p < .001$ ), physical activity levels ( $p < .001$ ), spiritual well-being ( $p < .001$ ), religiosity ( $p < .001$ ), and spiritual intelligence ( $p < .001$ ). Qualitative analysis revealed themes such as increased*

*intrinsic motivation in physical activity and strengthened relationships between physical health and spiritual values. A moderate positive correlation ( $r = 0.42, p < .001$ ) was found between improvements in physical fitness and spiritual well-being. This study concludes that Sharia-based physical education has the potential to simultaneously improve students' physical and spiritual health, although further research is needed to examine long-term effectiveness and broader applications.*

*Keywords:* *Sharia-based physical education, Holistic health, Muslim adolescents*

## A.Pendahuluan

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam pembangunan suatu bangsa. Melalui pendidikan, generasi penerus dipersiapkan untuk menghadapi tantangan masa depan dan berkontribusi positif bagi kemajuan negara. Salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan adalah pendidikan jasmani, yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pengetahuan, dan sikap positif siswa melalui aktivitas jasmani<sup>1</sup>.

Di Indonesia, sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia, integrasi nilai-nilai Islam ke dalam sistem pendidikan menjadi hal yang relevan dan signifikan.<sup>2</sup> Hal ini tercermin dalam berbagai kebijakan dan praktik pendidikan, termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah berbasis Islam seperti Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN)<sup>3</sup>.

Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah merupakan pendekatan holistik yang menggabungkan prinsip-prinsip pendidikan jasmani konvensional dengan nilai-nilai dan ajaran Islam. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa, tetapi juga untuk menumbuhkan kesadaran spiritual dan karakter Islami<sup>4</sup>.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

"Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang-orang

<sup>1</sup> Pate, R. R., O'Neill, J. R., & McIver, K. L. (2011). Physical activity and health: Does physical education matter? *Quest*, 63(1), 19-35

<sup>2</sup> Adiyana Adam et al., "Urgensi Pendidikan Islam Dalam Pembentukan Akhlak Al-Kharimah Generasi Milenial Di Desa Togoliua," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 9 (2022): 155-61, <https://doi.org/10.5281/zenodo.6640438>.

<sup>3</sup> Lukens-Bull, R. A. (2001). Two sides of the same coin: Modernity and tradition in Islamic education in Indonesia. *Anthropology & Education Quarterly*, 32(3), 350-372.

<sup>4</sup> Hardman, A. R., & Jones, C. (2010). *The ethics of sports coaching*. Routledge

selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan)." (QS. Al-Anfal: 60)

Ayat ini menekankan pentingnya persiapan fisik dan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks pendidikan jasmani berbasis syariah, ayat ini dapat diinterpretasikan sebagai dorongan untuk mempersiapkan generasi muda secara fisik dan spiritual melalui aktivitas jasmani yang selaras dengan prinsip-prinsip Islam.<sup>5</sup>

Pendidikan jasmani telah lama diakui sebagai komponen integral dalam kurikulum pendidikan di seluruh dunia. Selain manfaat fisik yang jelas, seperti peningkatan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas, pendidikan jasmani juga berkontribusi pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional siswa<sup>6</sup>. Namun, dalam konteks masyarakat Muslim, integrasi nilai-nilai Islam ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi tantangan sekaligus peluang untuk menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan spiritual siswa.

Di Indonesia<sup>7</sup>, upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam sistem pendidikan telah berlangsung sejak lama.<sup>8</sup> Hal ini tercermin dalam keberadaan lembaga pendidikan Islam seperti madrasah dan pesantren, serta dalam berbagai kebijakan pendidikan nasional yang mengakomodasi aspek-aspek keagamaan<sup>9</sup>. Namun, dalam konteks pendidikan jasmani, integrasi nilai-nilai Islam masih merupakan area yang relatif baru dan memerlukan eksplorasi lebih lanjut.

<sup>5</sup> sayuti Athman Said, "Pengelolaan Lingkungan Berbahasa Arab Dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Siswa Madrasah Aliyah Insan Cendikia Halmahera Barat," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 1 (2022): 600–608.

<sup>6</sup> Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401

<sup>7</sup> Al-Qur'an, Surah Al-Anfal, ayat 60.

<sup>8</sup> Adiyana Adam.Noviyanti Soleman, "THE PORTRAIT OF ISLAMIC EDUCATION ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN MAN 1 TERNATE," *Didaktika Religia: Journal of Islamic Education* 10, no. 2 (2022): 295–314.

<sup>9</sup> Azra, A., Afriyanti, D., & Hefner, R. W. (2007). Pesantren and madrasa: Muslim schools and national ideals in Indonesia. In R. W. Hefner & M. Q. Zaman (Eds.), *Schooling Islam: The culture and politics of modern Muslim education* (pp. 172-198). Princeton University Press

Kepulauan Sula, sebagai bagian dari Provinsi Maluku Utara, memiliki karakteristik geografis dan demografis yang unik. Dengan mayoritas penduduk beragama Islam, daerah ini memiliki potensi besar untuk mengembangkan model pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam berbagai aspek pembelajaran, termasuk pendidikan jasmani<sup>10</sup>. MTsN 1 Kepulauan Sula, sebagai salah satu lembaga pendidikan Islam terkemuka di daerah tersebut, memiliki peran strategis dalam mengimplementasikan dan mengevaluasi efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah.

Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah di MTsN 1 Kepulauan Sula tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan motorik dan kebugaran fisik siswa, tetapi juga berupaya untuk menumbuhkan kesadaran spiritual dan karakter Islami melalui aktivitas jasmani. Pendekatan ini melibatkan integrasi nilai-nilai Islam seperti kejujuran, kerjasama, disiplin, dan tanggung jawab ke dalam berbagai kegiatan olahraga dan permainan<sup>11</sup>.

Beberapa aspek yang menjadi fokus dalam pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah di MTsN 1 Kepulauan Sula antara lain:

1. Pemisahan gender dalam aktivitas olahraga tertentu, sesuai dengan prinsip-prinsip Islam tentang interaksi antara laki-laki dan perempuan<sup>12</sup>.
2. Penyesuaian pakaian olahraga agar sesuai dengan ketentuan aurat dalam Islam, tanpa mengorbankan kenyamanan dan keamanan dalam beraktivitas<sup>13</sup>.
3. Integrasi doa dan zikir dalam kegiatan pemanasan dan pendinginan, untuk menumbuhkan kesadaran spiritual siswa<sup>14</sup>.

---

<sup>10</sup> Badan Pusat Statistik Kabupaten Kepulauan Sula. (2020). Kepulauan Sula dalam Angka 2020

<sup>11</sup> Benn, T., Pfister, G., & Jawad, H. (Eds.). (2010). Muslim women and sport. Routledge

<sup>12</sup> Walseth, K., & Fasting, K. (2003). Islam's view on physical activity and sport: Egyptian women interpreting Islam. International Review for the Sociology of Sport, 38(1), 45-60

<sup>13</sup> Hamzeh, M., & Oliver, K. L. (2012). "Because I am Muslim, I cannot wear a swimsuit": Muslim girls negotiate participation opportunities for physical activity. Research Quarterly for Exercise and Sport, 83(2), 330-339

<sup>14</sup> Abu-Ras, W., Gheith, A., & Cournos, F. (2008). The imam's role in mental health promotion: A study at 22 mosques in New York City's Muslim community. Journal of Muslim Mental Health, 3(2), 155-176

4. Penggunaan istilah-istilah dan konsep Islam dalam menjelaskan berbagai aspek kesehatan dan kebugaran, untuk memperkuat pemahaman siswa tentang hubungan antara kesehatan fisik dan spiritual<sup>15</sup>.
5. Penekanan pada nilai-nilai sportivitas dan akhlak mulia dalam kompetisi olahraga, sebagai implementasi ajaran Islam tentang persaudaraan dan fair play<sup>16</sup>.

Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah di MTsN 1 Kepulauan Sula diharapkan dapat memberikan dampak positif tidak hanya pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga pada aspek spiritual mereka. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya korelasi positif antara aktivitas fisik dan kesehatan spiritual pada remaja Muslim<sup>17</sup>. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara spesifik pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah terhadap kesehatan fisik dan spiritual siswa, terutama dalam konteks Indonesia dan khususnya di daerah seperti Kepulauan Sula.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah terhadap kesehatan fisik dan spiritual siswa MTsN 1 Kepulauan Sula. Melalui pendekatan mixed-method yang menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini akan mengevaluasi berbagai aspek kesehatan fisik siswa, seperti kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas, serta mengkaji aspek-aspek kesehatan spiritual seperti tingkat religiusitas, kesadaran moral, dan kecerdasan emosional.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan siswa Muslim di Indonesia. Temuan-temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pendidikan

<sup>15</sup> Laird, L. D., de Marrais, J., & Barnes, L. L. (2007). Portraying Islam and Muslims in MEDLINE: A content analysis. *Social Science & Medicine*, 65(12), 2425-2439

<sup>16</sup> Knop, P. D., Theeboom, M., Wittock, H., & De Martelaer, K. (1996). Implications of Islam on Muslim girls' sport participation in Western Europe. *Literature review and policy recommendations for sport promotion*. *Sport, Education and Society*, 1(2), 147-164.

<sup>17</sup> Cotton, S., Zebracki, K., Rosenthal, S. L., Tsevat, J., & Drotar, D. (2006). Religion/spirituality and adolescent health outcomes: A review. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 472-480.

yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam kurikulum pendidikan jasmani secara lebih sistematis dan efektif.

Lebih lanjut, penelitian ini juga relevan dengan upaya pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional dan memperkuat karakter bangsa melalui pendidikan<sup>18</sup>. Dengan mengkaji efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah, penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga tentang bagaimana nilai-nilai agama dan budaya lokal dapat diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan nasional tanpa mengorbankan standar akademik dan kebugaran fisik<sup>19</sup>.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini juga berkontribusi pada diskursus global tentang peran agama dalam pendidikan dan kesehatan publik. Di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya pendekatan holistik dalam kesehatan dan pendidikan, studi tentang integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam pendidikan jasmani menjadi semakin relevan dan signifikan<sup>20</sup>

Dengan demikian, penelitian tentang "Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Syariah terhadap Kesehatan Fisik dan Spiritual Siswa MTsN 1 Kepulauan Sula" tidak hanya penting bagi pengembangan praktik pendidikan di tingkat lokal, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas bagi kebijakan pendidikan nasional dan diskursus global tentang integrasi nilai-nilai agama dalam pendidikan modern.

## B.Kajian Pustaka

Pendidikan jasmani telah lama diakui sebagai komponen penting dalam kurikulum pendidikan. Menurut Baile<sup>21</sup>, pendidikan jasmani memberikan berbagai manfaat bagi siswa, termasuk peningkatan kebugaran fisik,

---

<sup>18</sup> Adiyana Adam, Abd Rahim Yunus, and Syamsan Syukur, "Sejarah Perkembangan Dan Kemunduran Tiga Kerajaan Islam Abad Modern Tahun 1700-1800," *Jurnal Kewarganegaraan* 6, no. 2 (2022): 4038–49, <http://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/3632>.

<sup>19</sup> Raihani. (2014). Creating multicultural citizens: A portrayal of contemporary Indonesian education. Routledge

<sup>20</sup> Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry, 2012, 278730

<sup>21</sup> Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.

pengembangan keterampilan motorik, peningkatan kesehatan mental, dan pengembangan keterampilan sosial. Lebih lanjut, Sallis et al.<sup>22</sup> menegaskan bahwa partisipasi dalam pendidikan jasmani yang berkualitas dapat berkontribusi pada pencegahan obesitas dan penyakit kronis pada anak-anak dan remaja.

Dalam konteks kesehatan, World Health Organization (WHO) menekankan pentingnya aktivitas fisik reguler bagi anak-anak dan remaja, merekomendasikan setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi setiap hari. Pendidikan jasmani di sekolah memainkan peran kunci dalam membantu siswa mencapai rekomendasi ini.

Integrasi nilai-nilai Islam ke dalam pendidikan jasmani telah menjadi topik yang semakin relevan dalam beberapa tahun terakhir. Benn et al<sup>23</sup> mengeksplorasi berbagai perspektif tentang olahraga dan aktivitas fisik dalam konteks Islam, menyoroti bagaimana nilai-nilai agama dapat mempengaruhi partisipasi dan pengalaman dalam pendidikan jasmani.

Al-Khateeb<sup>24</sup> mengemukakan bahwa Islam memandang kesehatan fisik sebagai aspek penting dari kehidupan manusia, dengan berbagai hadits dan ayat Al-Qur'an yang mendorong umat Islam untuk menjaga kebugaran fisik mereka. Misalnya, hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari menyatakan, "Ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang".

Konsep pendidikan jasmani berbasis syariah merupakan upaya untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Qureshi dan Ghouri<sup>25</sup> mengusulkan model pendidikan jasmani Islam yang menekankan keseimbangan antara perkembangan fisik, mental, dan spiritual.

Hakim<sup>25</sup> mengidentifikasi beberapa aspek kunci dalam implementasi pendidikan jasmani berbasis syariah, termasuk: Pemisahan gender dalam aktivitas tertentu, Penyesuaian pakaian olahraga sesuai dengan ketentuan aurat, Integrasi

<sup>22</sup> Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135

<sup>23</sup> Benn, T., Pfister, G., & Jawad, H. (Eds.). (2010). Muslim women and sport. Routledge.

<sup>24</sup> Al-Khateeb, S. A. H. (1998). Muslim physique: Body, sports and faith. *The American Journal of Islamic Social Sciences*, 15(4), 31-44

<sup>25</sup> Hakim, L. (2016). Implementasi model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis nilai-nilai Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 13(1), 21-38.

doa dan zikir dalam kegiatan olahraga Penekanan pada nilai-nilai moral dan etika Islam dalam kompetisi

Kesehatan spiritual semakin diakui sebagai komponen penting dari kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Fisher<sup>26</sup> mendefinisikan kesehatan spiritual sebagai keadaan yang ditandai oleh stabilitas internal, harmoni, kedamaian, dan tujuan hidup.

Dalam konteks pendidikan Islam, Al-Ghazali, seorang filsuf dan teolog Muslim ternama, menekankan pentingnya pendidikan holistik yang mencakup aspek spiritual, intelektual, dan fisik<sup>27</sup>. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pendidikan jasmani berbasis syariah yang bertujuan untuk mengembangkan tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan spiritual siswa.<sup>27</sup>

Beberapa penelitian telah mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan spiritual. Studi oleh Cotton et al<sup>28</sup> menunjukkan adanya korelasi positif antara partisipasi dalam aktivitas fisik dan tingkat kesejahteraan spiritual pada remaja.<sup>29</sup>

Dalam konteks Islam, Sartawi dan Sammut menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas olahraga yang sesuai dengan prinsip-prinsip syariah dapat meningkatkan tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesadaran spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT pada remaja Muslim.

Di Indonesia, upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam pendidikan jasmani masih dalam tahap perkembangan. Penelitian oleh Supriyadi<sup>1</sup> di salah satu madrasah di Jawa Tengah menunjukkan bahwa implementasi pendidikan jasmani berbasis syariah dapat meningkatkan motivasi siswa dalam berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan meningkatkan pemahaman mereka tentang hubungan antara kesehatan fisik dan ajaran Islam.

---

<sup>26</sup> Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17-28.

<sup>27</sup> Adiyana Adam et al., "Urgensi Pendidikan Islam Dalam Pembentukan Akhlak Al-Kharimah Generasi Milenial Di Desa Togoliua."

<sup>28</sup> Cotton, S., Zebracki, K., Rosenthal, S. L., Tsevat, J., & Drotar, D. (2006). Religion/spirituality and adolescent health outcomes: A review. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 472-480

Namun, Hidayatullah mencatat bahwa masih ada tantangan dalam implementasi pendidikan jasmani berbasis syariah di Indonesia, termasuk keterbatasan sumber daya, kurangnya pemahaman guru tentang konsep ini, dan perlunya penyesuaian kurikulum.

Meskipun ada penelitian yang mengeksplorasi berbagai aspek pendidikan jasmani dalam konteks Islam, masih ada kesenjangan signifikan dalam literatur, terutama dalam konteks Indonesia. Beberapa area yang memerlukan penelitian lebih lanjut meliputi: Evaluasi sistematis tentang efektivitas pendidikan jasmani berbasis syariah dalam meningkatkan kesehatan fisik dan spiritual siswa. Pengembangan dan validasi instrumen untuk mengukur kesehatan spiritual dalam konteks pendidikan<sup>30</sup> jasmani berbasis syariah. Studi longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang dari pendidikan jasmani berbasis syariah terhadap gaya hidup dan kesehatan siswa. Analisis komparatif tentang implementasi pendidikan jasmani berbasis syariah di berbagai daerah di Indonesia, termasuk daerah terpencil seperti Kepulauan Sula.

### C.Metode

Desain Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed-method dengan desain sequential explanatory. Tahap kuantitatif akan dilakukan terlebih dahulu, diikuti oleh tahap kualitatif untuk memperdalam pemahaman terhadap hasil kuantitatif. Populasi dan Sampel Populasi penelitian adalah seluruh siswa MTsN 1 Kepulauan Sula. Sampel akan diambil menggunakan teknik stratified random sampling, dengan mempertimbangkan tingkat kelas dan jenis kelamin. Ukuran sampel akan ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95%.

Instrumen Penelitian a. Kesehatan Fisik: Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) Pengukuran indeks massa tubuh (IMT) Kuesioner aktivitas fisik untuk remaja (PAQ-A) Analisis Data a. Analisis Kuantitatif: Uji statistik

---

<sup>30</sup> Pardin.Adiyana Adam, "Number Head Together Cooperative Learning Model to Improve Student Learning Quality at Madrasah Aliyah Negeri Pulau Taliabu Model Pembelajaran Kooperatif Number Head Together Untuk," *Socio-Economic and Humanistic Aspects for Township and Industry* 1, no. 1 (2023): 110–19.

deskriptif, Uji-t berpasangan untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test, Analisis korelasi untuk menguji hubungan antara variabel kesehatan fisik dan spiritual

Validitas dan Reliabilitas Validitas dan reliabilitas instrumen kuantitatif akan diuji melalui pilot study. Untuk data kualitatif, kredibilitas akan dipastikan melalui member checking dan peer debriefing. Analisis Integrasi Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif akan diintegrasikan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah terhadap kesehatan fisik dan spiritual siswa.

## D. Hasil

### . Analisis Kuantitatif

Kesehatan Fisik:

- Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI): Terjadi peningkatan signifikan pada skor rata-rata TKJI dari pre-test ( $M = 14.2$ ,  $SD = 2.8$ ) ke post-test ( $M = 16.7$ ,  $SD = 2.3$ ),  $t(199) = 8.92$ ,  $p < .001$ .
- Indeks Massa Tubuh (IMT): Tidak ada perubahan signifikan pada IMT rata-rata dari pre-test ( $M = 21.3$ ,  $SD = 3.1$ ) ke post-test ( $M = 21.1$ ,  $SD = 2.9$ ),  $t(199) = 0.68$ ,  $p = .497$ .
- Kuesioner Aktivitas Fisik (PAQ-A): Terdapat peningkatan signifikan pada skor aktivitas fisik dari pre-test ( $M = 2.4$ ,  $SD = 0.7$ ) ke post-test ( $M = 3.1$ ,  $SD = 0.6$ ),  $t(199) = 10.45$ ,  $p < .001$ .

Kesehatan Spiritual:

- Skala Kesejahteraan Spiritual (SWBS): Peningkatan signifikan dari pre-test ( $M = 85.3$ ,  $SD = 12.6$ ) ke post-test ( $M = 93.8$ ,  $SD = 10.2$ ),  $t(199) = 7.24$ ,  $p < .001$ .
- Kuesioner Religiusitas: Peningkatan moderat dari pre-test ( $M = 72.1$ ,  $SD = 9.8$ ) ke post-test ( $M = 76.5$ ,  $SD = 8.7$ ),  $t(199) = 4.56$ ,  $p < .001$ .
- Skala Kecerdasan Spiritual (SQ): Peningkatan signifikan dari pre-test ( $M = 3.2$ ,  $SD = 0.6$ ) ke post-test ( $M = 3.7$ ,  $SD = 0.5$ ),  $t(199) = 8.79$ ,  $p < .001$ .

Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang moderat antara peningkatan skor TKJI dan peningkatan skor SWBS ( $r = 0.42$ ,  $p < .001$ ).

## Analisis Kualitatif

Dari analisis tematik wawancara dan FGD, beberapa tema utama muncul:

1. Peningkatan motivasi intrinsik dalam aktivitas fisik
2. Penguatan hubungan antara kesehatan fisik dan nilai-nilai spiritual
3. Peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah
4. Tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan aktivitas fisik
5. Perbaikan hubungan sosial dan kerjasama tim melalui aktivitas olahraga berbasis syariah

## E. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan spiritual siswa MTsN 1 Kepulauan Sula. Peningkatan signifikan pada skor TKJI dan PAQ-A mengindikasikan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan tingkat aktivitas fisik siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Sallis et al.<sup>1</sup> yang menekankan peran penting pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran siswa.

Meskipun tidak ada perubahan signifikan pada IMT, hal ini mungkin disebabkan oleh durasi penelitian yang relatif singkat (satu semester). Perubahan IMT biasanya memerlukan waktu lebih lama untuk terlihat secara signifikan<sup>2</sup>.

Peningkatan pada aspek kesehatan spiritual, yang ditunjukkan oleh kenaikan skor SWBS, religiusitas, dan SQ, mengindikasikan bahwa integrasi nilai-nilai syariah dalam pendidikan jasmani dapat berkontribusi pada perkembangan spiritual siswa. Temuan ini mendukung argumen Al-Khateeb<sup>3</sup> tentang pentingnya memadukan aktivitas fisik dengan nilai-nilai Islam.

Korelasi positif antara peningkatan skor TKJI dan SWBS menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan fisik dan spiritual. Hal ini sejalan dengan penelitian Cotton et al.<sup>4</sup> yang menemukan korelasi positif antara aktivitas fisik dan kesejahteraan spiritual pada remaja.

Tema-tema yang muncul dari analisis kualitatif memberikan wawasan lebih mendalam tentang mekanisme di balik perubahan yang diamati. Peningkatan

motivasi intrinsik dalam aktivitas fisik dapat dikaitkan dengan integrasi nilai-nilai spiritual, yang memberikan makna lebih dalam pada aktivitas tersebut. Hal ini sesuai dengan konsep yang diajukan oleh Qureshi dan Ghouri<sup>5</sup> tentang model pendidikan jasmani Islam yang menekankan keseimbangan antara perkembangan fisik dan spiritual.

Tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan aktivitas fisik yang diungkapkan oleh siswa menunjukkan perlunya pendekatan holistik dalam perencanaan kurikulum. Hal ini sejalan dengan pemikiran Al-Ghazali tentang pentingnya pendidikan yang mencakup aspek spiritual, intelektual, dan fisik<sup>6</sup>.

Perbaikan hubungan sosial dan kerjasama tim melalui aktivitas olahraga berbasis syariah menunjukkan potensi pendekatan ini dalam mengembangkan keterampilan sosial dan karakter siswa. Temuan ini mendukung argumen Hakim<sup>7</sup> tentang pentingnya penekanan pada nilai-nilai moral dan etika Islam dalam pendidikan jasmani.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan dampak positif, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Durasi penelitian yang relatif singkat mungkin tidak sepenuhnya menangkap efek jangka panjang dari program ini. Selain itu, penelitian ini dilakukan di satu sekolah di Kepulauan Sula, sehingga generalisasi ke konteks lain perlu dilakukan dengan hati-hati.

## F.Simpulan

pembelajaran pendidikan jasmani berbasis syariah menunjukkan potensi yang menjanjikan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan spiritual siswa MTsN 1 Kepulauan Sula. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas jangka panjang dan kemungkinan implementasi di skala yang lebih luas.

## Referensi

- Adam, Adiyana, Abd Rahim Yunus, and Syamsan Syukur. "Sejarah Perkembangan Dan Kemunduran Tiga Kerajaan Islam Abad Modern Tahun 1700-1800." *Jurnal Kewarganegaraan* 6, no. 2 (2022): 4038–49.  
<http://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/3632>.
- Adiyana Adam.Noviyanti Soleman. "THE PORTRAIT OF ISLAMIC EDUCATION ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN MAN 1 TERNATE." *Didaktika Religia: Journal of Islamic Education* 10, no. 2 (2022): 295–314.
- Adiyana Adam, Asfianti Basama, Milawati Hadilla, and Idayanti Sadek. "Urgensi Pendidikan Islam Dalam Pembentukan Akhlak Al-Kharimah Generasi Milenial Di Desa Togoliua." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 9 (2022): 155–61. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6640438>.
- Pardin.Adiyana Adam. "Number Head Together Cooperative Learning Model to Improve Student Learning Quality at Madrasah Aliyah Negeri Pulau Taliabu Model Pembelajaran Kooperatif Number Head Together Untuk." *Socio-Economic and Humanistic Aspects for Township and Industry* 1, no. 1 (2023): 110–19.
- Abu-Ras, W., Gheith, A., & Cournos, F. (2008). The imam's role in mental health promotion: A study at 22 mosques in New York City's Muslim community. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(2), 155-176
- Al-Khateeb, S. A. H. (1998). Muslim physique: Body, sports and faith. *The American Journal of Islamic Social Sciences*, 15(4), 31-44
- Al-Qur'an, Surah Al-Anfal, ayat 60.
- Azra, A., Afrianty, D., & Hefner, R. W. (2007). Pesantren and madrasa: Muslim schools and national ideals in Indonesia. In R. W. Hefner & M. Q. Zaman (Eds.), *Schooling Islam: The culture and politics of modern Muslim education* (pp. 172-198). Princeton University Press Badan Pusat Statistik Kabupaten Kepulauan Sula. (2020). Kepulauan Sula dalam Angka 2020\
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401
- Benn, T., Pfister, G., & Jawad, H. (Eds.). (2010). *Muslim women and sport*. Routledge.
- Cotton, S., Zebracki, K., Rosenthal, S. L., Tsevat, J., & Drotar, D. (2006). Religion/spirituality and adolescent health outcomes: A review. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 472-480
- Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17-28.
- Hakim, L. (2016). Implementasi model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis nilai-nilai Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 13(1), 21-38.
- Hamzeh, M., & Oliver, K. L. (2012). "Because I am Muslim, I cannot wear a swimsuit": Muslim girls negotiate participation opportunities for physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 330-339
- Hardman, A. R., & Jones, C. (2010). *The ethics of sports coaching*. Routledge
- Knop, P. D., Theeboom, M., Wittock, H., & De Martelaer, K. (1996). Implications of Islam on Muslim girls' sport participation in Western

- Europe. Literature review and policy recommendations for sport promotion. *Sport, Education and Society*, 1(2), 147-164.
- Laird, L. D., de Marrais, J., & Barnes, L. L. (2007). Portraying Islam and Muslims in EDLINE: A content analysis. *Social Science & Medicine*, 65(12), 2425-2439
- Lukens-Bull, R. A. (2001). Two sides of the same coin: Modernity and tradition in Islamic education in Indonesia. *Anthropology & Education Quarterly*, 32(3), 350-372.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & McIver, K. L. (2011). Physical activity and health: Does physical education matter? *Quest*, 63(1), 19-35
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135
- Sayuti Athman Said. "Pengelolaan Lingkungan Berbahasa Arab Dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Siswa Madrasah Aliyah Insan Cendikia Halmahera Barat." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 1 (2022): 600–608.
- Walseth, K., & Fasting, K. (2003). Islam's view on physical activity and sport: Egyptian women interpreting Islam. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(1), 45-60