

INTEGRITAS NILAI NILAI ISLAM DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA SEBAGAI UPAYA PEMBENTUKAN KARAKTER DAN KESEHATAN MAHASISWA

Muhammad Arif Fadillah¹, Seppe Lingga², Wildan Rizqi Mulyana³, Ahmad Saipul Padang⁴, Umar Mukhtar Siregar⁵

¹²³⁴Mahasiswa Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Medan, Medan, Sumatera Utara.

⁵Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Medan, Medan, Sumatera Utara.

Email Corresponding: ariffadhillah300506@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai upaya pembentukan karakter dan kesehatan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED). Penelitian menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman dengan landasan teori pendidikan karakter Thomas Lickona dan teori pendidikan Islam Syed Muhammad Naquib Al-Attas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam telah diterapkan melalui pembiasaan berdoa, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan penghormatan terhadap dosen, pelatih, serta sesama mahasiswa. Integrasi tersebut berkontribusi terhadap pembentukan karakter mahasiswa, khususnya pada aspek disiplin, kejujuran, tanggung jawab, kepemimpinan, dan pengendalian diri, sekaligus meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan konsep *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action* dari Lickona serta konsep pendidikan Islam Al-Attas yang menekankan keseimbangan aspek jasmani, intelektual, moral, dan spiritual. Meskipun demikian, masih ditemukan kendala berupa pengaruh budaya kompetitif yang berlebihan dan belum konsistennya sebagian mahasiswa dalam menerapkan nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari institusi pendidikan, dosen, dan pelatih agar integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga dapat berjalan secara optimal dalam membentuk karakter dan kesehatan mahasiswa secara holistik.

Kata Kunci: Integrasi Nilai-Nilai Islam, Pendidikan Jasmani, Olahraga, Karakter, Kesehatan Mahasiswa.

Abstrack

This study aims to analyze the integration of Islamic values in physical education and sports as an effort to build character and health of students in the Sport Science Study Program at the State University of Medan (UNIMED). The study used a field research method with a descriptive qualitative approach through observation, interviews, and documentation, and was analyzed using the Miles and Huberman model with a foundation in Thomas Lickona's character education theory and Syed Muhammad Naquib Al-Attas's Islamic education theory. The results showed that the integration of Islamic values has been implemented through the habit of praying, discipline, responsibility, cooperation, sportsmanship, and respect for lecturers, coaches, and fellow students. This integration contributes to the formation of student character, especially in the aspects of discipline, honesty, responsibility, leadership, and self-control, while improving students' physical, mental, and spiritual health. This finding is in line with Lickona's concept of moral knowing, moral feeling, and moral action as well as Al-Attas's concept of Islamic education which emphasizes the balance of physical, intellectual, moral, and spiritual aspects. However, obstacles were still found in the form of the influence of an excessively competitive culture and the inconsistency of some students in implementing Islamic values. Therefore, ongoing support from educational institutions, lecturers, and coaches is needed to ensure the optimal integration of Islamic values into physical education and sports, fostering holistic student character and health.

Keywords: Integration of Islamic Values, Physical Education, Sports, Character, Student Health.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, sikap, dan perilaku peserta didik. Dalam konteks pendidikan tinggi, pendidikan jasmani dan olahraga menjadi sarana strategis untuk menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, kepemimpinan, dan pengendalian diri. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, mahasiswa tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan jasmani, tetapi juga pengalaman sosial dan moral yang mendukung perkembangan kepribadian secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki posisi yang penting dalam membentuk mahasiswa yang sehat, aktif, bertanggung jawab, dan berkarakter.

Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan dan kekuatan fisik merupakan bagian dari ajaran agama. Rasulullah SAW bersabda: *"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, meskipun pada keduanya terdapat kebaikan"* (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan kekuatan fisik sebagai bagian dari pengamalan ajaran agama. Selain itu, Rasulullah SAW juga bersabda: *"Dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya adalah kesehatan dan waktu luang"* (HR. Bukhari). Kedua hadis tersebut menegaskan bahwa kesehatan merupakan nikmat sekaligus amanah yang harus dijaga dan dimanfaatkan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, termasuk melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga.

Pentingnya integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan juga ditegaskan oleh Umar Mukhtar Siregar dan Herman (2025) yang menyatakan bahwa nilai-nilai keimanan yang terinternalisasi tidak hanya membentuk keyakinan keagamaan, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran etis dan tanggung jawab sosial dalam kehidupan manusia. Selain itu, implementasi nilai-nilai Islam tercermin dalam perilaku kejujuran, tanggung jawab, kedisiplinan, serta kemampuan menjaga etika dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan,

tetapi juga menjadi media pembentukan karakter dan moral peserta didik. Dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, nilai-nilai tersebut dapat diwujudkan melalui sikap sportif, disiplin dalam latihan, menghormati aturan permainan, bekerja sama dalam tim, serta mengendalikan emosi saat menghadapi kemenangan maupun kekalahan.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga menjadi semakin penting di tengah perkembangan era globalisasi yang ditandai dengan perubahan gaya hidup, kemajuan teknologi, serta berbagai tantangan moral yang dihadapi generasi muda. Mahasiswa sebagai kelompok intelektual dan agen perubahan dituntut tidak hanya memiliki kemampuan akademik dan keterampilan fisik yang baik, tetapi juga karakter yang kuat serta kesadaran spiritual yang tinggi. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani masih sering berfokus pada pencapaian keterampilan motorik dan kebugaran fisik, sementara aspek pembentukan karakter dan internalisasi nilai-nilai keislaman belum mendapat perhatian yang optimal.

Fenomena tersebut terlihat dari masih ditemukannya perilaku kurang disiplin dalam mengikuti kegiatan perkuliahan praktik, rendahnya kesadaran menjaga sportivitas dalam kompetisi, munculnya sikap individualis dalam aktivitas kelompok, serta kurangnya pemahaman mahasiswa bahwa olahraga juga dapat menjadi sarana pembentukan akhlak dan penguatan nilai-nilai religius. Kondisi ini menunjukkan perlunya integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga agar proses pembelajaran tidak hanya menghasilkan mahasiswa yang sehat secara fisik, tetapi juga memiliki karakter Islami yang kuat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai upaya pembentukan karakter dan kesehatan mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada kebugaran fisik, tetapi juga mampu membentuk karakter, meningkatkan kesadaran spiritual, serta menghasilkan mahasiswa yang sehat, berakhlak mulia, dan bertanggung jawab dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Di sisi lain, pendidikan jasmani dan olahraga memiliki potensi besar sebagai media pendidikan karakter. Aktivitas olahraga mengandung berbagai situasi yang memungkinkan mahasiswa belajar menghargai aturan, bekerja sama, mengendalikan emosi, menghormati orang lain, serta menerima kemenangan dan kekalahan secara bijaksana. Apabila nilai-nilai tersebut dipadukan dengan ajaran Islam, maka pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi meningkatkan kesehatan dan kebugaran mahasiswa, tetapi juga menjadi sarana pembentukan akhlak dan kepribadian yang berlandaskan nilai-nilai keislaman. Integrasi ini diharapkan mampu menciptakan keseimbangan antara kecerdasan intelektual, kesehatan fisik, dan kematangan spiritual mahasiswa.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya mengkaji bagaimana integrasi nilai-nilai Islam diterapkan dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai upaya pembentukan karakter dan kesehatan mahasiswa. Di era modern saat ini, kesehatan fisik dan kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, terutama di kalangan mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani diyakini dapat membantu mahasiswa mengembangkan pola hidup sehat, meningkatkan kesadaran spiritual, serta membentuk karakter yang positif dan berkelanjutan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani memiliki dampak positif terhadap pembentukan karakter peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Hasnah, S., Susanto, N., Syahrudin, S.(2023) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi media efektif untuk membentuk karakter melalui penerapan nilai-nilai Islam seperti kejujuran, disiplin, kerja keras, dan tanggung jawab dalam setiap aktivitas olahraga.

Selanjutnya, penelitian oleh Al Muhasibi, A., Nasrullah, M. H., Chaniago, F. M., & Hambali, B. (2024) menemukan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan karakter, terutama pada aspek moral, sosial, kepemimpinan, dan kemampuan bekerja sama. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas olahraga yang terencana dapat

menjadi sarana pendidikan karakter yang efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri N. A., Alfarizi, B. R., Nurhalim, I. (2025) menunjukkan adanya hubungan antara integrasi nilai-nilai Islam dan hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa nilai-nilai Islam dapat mendukung pengembangan kualitas akademik sekaligus memperkuat karakter mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Sementara itu, penelitian Kustolani, N. F. F., Adeiningtyas, A. Z., Fajari, T. P. (2026) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan karakter mahasiswa, terutama pada aspek disiplin, tanggung jawab, sportivitas, empati, kepemimpinan, dan kerja sama. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada nilai mampu memberikan dampak positif terhadap pembentukan kepribadian mahasiswa.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih membahas pendidikan karakter atau pendidikan jasmani secara terpisah. Kajian yang secara khusus mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai upaya pembentukan karakter sekaligus peningkatan kesehatan mahasiswa masih relatif terbatas. Oleh karena itu, terdapat research gap yang menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana integrasi nilai-nilai Islam dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani dan olahraga untuk mendukung pembentukan karakter dan kesehatan mahasiswa secara holistik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai upaya pembentukan karakter dan kesehatan mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada kebugaran fisik, tetapi juga mampu menanamkan nilai-nilai keislaman, membentuk karakter positif, serta mendukung terciptanya generasi mahasiswa yang sehat, berakhlak mulia, dan berdaya saing di era modern.

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konsep Utama

2.1.1 Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga merupakan proses menggabungkan prinsip-prinsip ajaran Islam ke dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan aktivitas olahraga. Integrasi tersebut bertujuan agar peserta didik tidak hanya memperoleh manfaat fisik melalui olahraga, tetapi juga mampu mengembangkan karakter, moral, dan spiritualitas yang sesuai dengan ajaran Islam. Nilai-nilai Islam yang dapat diintegrasikan dalam pendidikan jasmani meliputi kejujuran (*sidq*), tanggung jawab (*amanah*), disiplin (*istiqamah*), kerja sama (*ta'awun*), kesabaran (*sabr*), sportivitas, serta penghormatan terhadap sesama manusia.

Untuk perspektif Islam, aktivitas olahraga tidak hanya dipandang sebagai sarana meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, tetapi juga sebagai bentuk ikhtiar menjaga amanah yang diberikan Allah SWT. Islam mengajarkan keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani sehingga setiap aktivitas fisik yang dilakukan dengan niat yang baik dapat bernilai ibadah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam diharapkan mampu membentuk mahasiswa yang sehat secara fisik, kuat secara mental, dan memiliki akhlak yang mulia. Pada penelitian ini, integrasi nilai-nilai Islam dipahami sebagai penerapan prinsip-prinsip Islam dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang tercermin dalam sikap, perilaku, serta interaksi mahasiswa selama mengikuti aktivitas olahraga.

2.1.2 Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, kesehatan, kebugaran jasmani, serta aspek sosial dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada

aktivitas gerak, tetapi juga berfungsi sebagai media pembelajaran yang dapat membentuk karakter, meningkatkan kemampuan bekerja sama, serta mengembangkan nilai-nilai moral.

Menurut konsep pendidikan modern, pendidikan jasmani berperan dalam mengembangkan individu secara holistik yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Melalui berbagai aktivitas olahraga, mahasiswa belajar menghargai aturan, membangun kerja sama tim, mengendalikan emosi, serta mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Dalam penelitian ini, pendidikan jasmani dan olahraga dipahami sebagai seluruh proses pembelajaran dan aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa baik di lingkungan perkuliahan maupun di luar perkuliahan yang berpotensi menjadi sarana penanaman nilai-nilai Islam dan pembentukan karakter.

2.1.3 Pembentukan Karakter Mahasiswa

Karakter merupakan seperangkat nilai, sikap, perilaku, dan kebiasaan yang menjadi ciri khas seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Pembentukan karakter adalah proses menanamkan nilai-nilai moral dan etika sehingga individu mampu memahami, menghayati, dan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan tinggi, pembentukan karakter menjadi salah satu tujuan utama pendidikan karena mahasiswa merupakan calon pemimpin dan agen perubahan di masyarakat. Karakter yang diharapkan berkembang melalui pendidikan jasmani dan olahraga antara lain disiplin, tanggung jawab, sportivitas, kejujuran, kerja keras, kepemimpinan, toleransi, serta kemampuan bekerja sama.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dapat memperkuat pembentukan karakter mahasiswa karena nilai-nilai keislaman memberikan landasan moral yang jelas dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memiliki kemampuan akademik dan

fisik yang baik, tetapi juga memiliki akhlak dan kepribadian yang sesuai dengan ajaran Islam. Dalam penelitian ini, pembentukan karakter dipahami sebagai proses berkembangnya nilai-nilai moral dan kepribadian mahasiswa melalui integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

2.1.4 Kesehatan Mahasiswa

Kesehatan merupakan kondisi sejahtera secara fisik, mental, sosial, dan spiritual yang memungkinkan seseorang menjalankan aktivitas kehidupan secara optimal. Dalam perspektif Islam, kesehatan dipandang sebagai nikmat dan amanah yang harus dijaga serta dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif membutuhkan kondisi kesehatan yang baik untuk mendukung proses belajar, aktivitas organisasi, dan kehidupan sosial. Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi salah satu sarana penting dalam menjaga kesehatan mahasiswa karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat sistem imun, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup.

Selain kesehatan fisik, integrasi nilai-nilai Islam juga berkontribusi terhadap kesehatan mental dan spiritual mahasiswa. Aktivitas olahraga yang dilakukan dengan nilai-nilai religius dapat membantu mahasiswa mengembangkan rasa syukur, pengendalian diri, ketenangan batin, serta keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual. Dalam penelitian ini, kesehatan mahasiswa dipahami sebagai kondisi fisik, mental, dan spiritual yang diperoleh melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam.

2.2 Teori Integrasi Pendidikan Islam dan Pendidikan Karakter

Penelitian ini menggunakan teori pendidikan karakter yang dikemukakan oleh Thomas Lickona (1991) dan teori integrasi pendidikan Islam yang dikembangkan oleh Syed Muhammad Naquib Al-Attas (1980). Kedua teori tersebut digunakan untuk menjelaskan bagaimana nilai-nilai Islam dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan jasmani

dan olahraga sebagai upaya pembentukan karakter dan kesehatan mahasiswa.

Menurut Thomas Lickona (1991), pendidikan karakter merupakan usaha sadar untuk membantu individu memahami, mencintai, dan melakukan nilai-nilai moral. Lickona menjelaskan bahwa karakter terdiri atas tiga komponen utama, yaitu:

1. Moral Knowing (Pengetahuan Moral)
Kemampuan memahami nilai-nilai yang baik dan benar.
2. Moral Feeling (Perasaan Moral)
Kemampuan merasakan dan menghargai nilai moral sebagai bagian dari diri individu.
3. Moral Action (Tindakan Moral)
Kemampuan menerapkan nilai-nilai moral dalam perilaku nyata.

Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang mengikuti pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab, tetapi juga mengembangkan kesadaran untuk menerapkan nilai-nilai tersebut dalam aktivitas sehari-hari.

Selain teori pendidikan karakter, penelitian ini menggunakan konsep pendidikan Islam menurut Syed Muhammad Naquib Al-Attas yang menekankan bahwa tujuan pendidikan adalah menghasilkan manusia yang beradab (*insan adabi*) melalui proses penanaman nilai-nilai Islam dalam seluruh aspek kehidupan. Menurut Al-Attas, pendidikan tidak hanya berfungsi mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk akhlak dan kepribadian yang sesuai dengan ajaran Islam.

Konsep tersebut sangat relevan dengan pendidikan jasmani dan olahraga karena aktivitas olahraga tidak hanya bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga menjadi sarana pembinaan moral dan spiritual mahasiswa. Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani memungkinkan mahasiswa memahami bahwa olahraga merupakan bagian dari ibadah dan bentuk syukur atas nikmat kesehatan yang diberikan Allah SWT.

Dasar normatif mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kekuatan fisik dijelaskan dalam hadis Rasulullah SAW:

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, namun pada keduanya terdapat kebaikan." (HR. Muslim)

Hadis tersebut menunjukkan bahwa Islam mendorong umatnya untuk memiliki kekuatan fisik, mental, dan spiritual yang baik sebagai bagian dari pengamalan ajaran agama.

Selain itu Rasulullah SAW juga bersabda:

"Dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya adalah kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari)

Hadis tersebut menegaskan bahwa kesehatan merupakan nikmat yang harus dijaga dan dimanfaatkan secara optimal, salah satunya melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, teori pendidikan karakter Lickona digunakan untuk menganalisis pembentukan karakter mahasiswa, sedangkan teori pendidikan Islam Al-Attas digunakan untuk menjelaskan integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai upaya membentuk mahasiswa yang sehat, berkarakter, dan berakhlak mulia.

2.3 Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga telah dilakukan oleh beberapa peneliti dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian oleh Hasnah dkk. (2023) menemukan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan karakter religius, kedisiplinan, dan tanggung jawab mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas olahraga dapat menjadi media pembentukan akhlak apabila dipadukan dengan nilai-nilai Islam. Penelitian Al Muhasibi dkk. (2024) menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi besar terhadap pembentukan karakter peserta didik, khususnya dalam aspek kepemimpinan, tanggung jawab, disiplin, dan kerja sama sosial.

Penelitian Putri dkk. (2025) menemukan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar, kesadaran spiritual, serta kualitas interaksi sosial mahasiswa di lingkungan kampus. Sementara itu, penelitian Kustolani dkk. (2026) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani yang berbasis nilai karakter mampu meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental mahasiswa secara bersamaan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga yang berorientasi pada nilai

memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mahasiswa. Persamaan penelitian-penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada fokus pembahasan mengenai pendidikan jasmani, nilai-nilai Islam, dan pembentukan karakter. Namun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan karena secara khusus mengkaji integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai upaya pembentukan karakter sekaligus peningkatan kesehatan mahasiswa.

Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada pendidikan karakter atau pendidikan jasmani secara terpisah, sedangkan penelitian ini menempatkan integrasi nilai-nilai Islam sebagai variabel utama yang menghubungkan aspek karakter dan kesehatan mahasiswa dalam satu kajian yang lebih komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai hubungan antara pendidikan jasmani, nilai-nilai Islam, pembentukan karakter, dan kesehatan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana integrasi nilai-nilai Islam diterapkan dalam pendidikan jasmani dan olahraga serta pengaruhnya terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mahasiswa. Menurut Moleong (2022), penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena sosial secara holistik melalui pengumpulan data pada kondisi alamiah.

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED). Lokasi penelitian dipilih karena mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan memiliki intensitas aktivitas fisik yang tinggi melalui perkuliahan praktik, latihan olahraga, kegiatan kompetisi, dan aktivitas kebugaran yang memungkinkan terjadinya proses integrasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan akademik maupun nonakademik.

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang mengikuti kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan

berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan penelitian. Informan terdiri atas mahasiswa, dosen pengampu mata kuliah pendidikan jasmani dan olahraga, serta pihak yang dianggap memahami penerapan nilai-nilai Islam dalam kegiatan olahraga di lingkungan kampus.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari informan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dokumen institusi, serta berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, olahraga, nilai-nilai Islam, pendidikan karakter, dan kesehatan mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung aktivitas mahasiswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Pengamatan difokuskan pada perilaku mahasiswa yang mencerminkan nilai-nilai Islam seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, kerja sama, kejujuran, kepedulian terhadap kesehatan, serta etika dalam berinteraksi selama kegiatan olahraga berlangsung.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada mahasiswa dan dosen untuk memperoleh informasi mengenai pemahaman mereka terhadap integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Wawancara juga bertujuan menggali pengalaman informan terkait penerapan nilai-nilai Islam dalam aktivitas olahraga serta dampaknya terhadap pembentukan karakter dan kesehatan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian melalui pengumpulan foto kegiatan, jadwal pembelajaran, dokumen akademik, catatan lapangan, dan berbagai dokumen lain yang relevan dengan penelitian.

Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) yang meliputi tiga tahapan, yaitu:

1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi, disederhanakan, serta difokuskan pada informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

2. Penyajian Data

Data yang telah direduksi kemudian disusun dalam bentuk uraian naratif, tabel, atau matriks sehingga memudahkan peneliti dalam memahami pola hubungan antar data.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Kesimpulan dibuat berdasarkan hasil interpretasi data yang telah dianalisis serta diverifikasi secara terus-menerus selama proses penelitian berlangsung.

Pada penelitian ini, analisis data didasarkan pada teori pendidikan karakter Thomas Lickona (1991) dan teori pendidikan Islam Syed Muhammad Naquib Al-Attas. Teori pendidikan karakter digunakan untuk menganalisis pembentukan karakter mahasiswa melalui aspek *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*. Sementara itu, teori pendidikan Islam digunakan untuk menjelaskan proses integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga yang berorientasi pada pembentukan insan yang sehat, berakhlak, dan beradab.

Keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari mahasiswa, dosen, dan dokumen pendukung penelitian. Sementara itu, triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh lebih valid, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Berdasarkan hasil kajian terhadap penelitian lima tahun terakhir, sebagian besar penelitian terdahulu membahas pendidikan karakter Islami, pendidikan jasmani, atau kesehatan mahasiswa secara terpisah. Penelitian yang secara khusus mengkaji integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai upaya pembentukan karakter dan kesehatan mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya pada lingkungan perguruan tinggi negeri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian (*research gap*) tersebut melalui kajian yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara

integrasi nilai-nilai Islam, pendidikan jasmani dan olahraga, pembentukan karakter, serta kesehatan mahasiswa di Universitas Negeri Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED), ditemukan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga telah diterapkan dalam berbagai aktivitas pembelajaran maupun kegiatan olahraga mahasiswa. Integrasi tersebut terlihat melalui pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah kegiatan olahraga, penerapan sikap disiplin, penghormatan terhadap dosen dan pelatih, kerja sama dalam tim, serta upaya menjaga etika dan kesopanan selama proses pembelajaran berlangsung.

Mahasiswa pada umumnya memahami bahwa olahraga bukan hanya aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga bagian dari upaya menjaga amanah yang diberikan Allah SWT. Pemahaman ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menghubungkan aktivitas olahraga dengan nilai-nilai keagamaan yang mereka yakini. Sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa menjaga kesehatan melalui olahraga merupakan bentuk rasa syukur kepada Allah SWT karena tubuh yang sehat memungkinkan seseorang melaksanakan ibadah dan aktivitas kehidupan dengan lebih baik.

Temuan tersebut sejalan dengan pemikiran Syed Muhammad Naquib Al-Attas yang menjelaskan bahwa pendidikan tidak hanya bertujuan mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk manusia yang beradab (*insan adabi*). Dalam perspektif Al-Attas, pendidikan harus mampu mengintegrasikan aspek intelektual, fisik, moral, dan spiritual secara seimbang. Oleh karena itu, pendidikan jasmani yang mengandung nilai-nilai Islam tidak hanya berfungsi meningkatkan keterampilan olahraga, tetapi juga menjadi sarana pembentukan akhlak dan kesadaran spiritual mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa mulai membiasakan sikap saling menghormati, bekerja sama, dan menjaga sportivitas selama mengikuti kegiatan

olahraga. Nilai-nilai tersebut tidak hanya dipelajari secara teoritis, tetapi diterapkan dalam interaksi sehari-hari selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, pendidikan jasmani dan olahraga menjadi media yang efektif dalam mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam kehidupan mahasiswa.

4.2 Pembentukan Karakter Mahasiswa melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga berkontribusi terhadap pembentukan karakter mahasiswa. Karakter yang paling dominan berkembang adalah disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, kejujuran, dan pengendalian diri.

Mahasiswa mengaku bahwa kegiatan olahraga mengajarkan mereka pentingnya datang tepat waktu, mematuhi aturan permainan, menghormati pelatih, dan bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Selain itu, aktivitas olahraga kelompok juga melatih mahasiswa untuk bekerja sama, saling membantu, dan mengutamakan kepentingan tim dibandingkan kepentingan pribadi.

Temuan ini sesuai dengan teori pendidikan karakter Thomas Lickona yang menyatakan bahwa karakter dibangun melalui tiga komponen utama, yaitu *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*. Pada aspek *moral knowing*, mahasiswa memahami bahwa disiplin, kejujuran, dan sportivitas merupakan nilai yang baik dan harus diterapkan dalam kehidupan. Pada aspek *moral feeling*, mahasiswa menunjukkan kesadaran dan komitmen untuk menghargai nilai-nilai tersebut. Sedangkan pada aspek *moral action*, mahasiswa mulai menerapkannya dalam bentuk perilaku nyata selama kegiatan olahraga berlangsung.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menerima kemenangan maupun kekalahan secara bijaksana. Mereka juga menunjukkan sikap menghormati lawan, mematuhi aturan permainan, dan menghindari tindakan yang dapat merugikan orang lain. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa mahasiswa yang mudah terpancing emosi ketika menghadapi situasi kompetitif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses

pembentukan karakter masih memerlukan pembinaan yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam terbukti mampu menjadi sarana efektif dalam membangun karakter mahasiswa. Aktivitas olahraga memberikan pengalaman nyata yang memungkinkan mahasiswa belajar dan mempraktikkan nilai-nilai moral secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

4.3 Kontribusi Integrasi Nilai Islam terhadap Kesehatan Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya berpengaruh terhadap pembentukan karakter, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap kesehatan mahasiswa. Mahasiswa menyatakan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur membantu meningkatkan kebugaran fisik, menjaga daya tahan tubuh, mengurangi kelelahan, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Selain kesehatan fisik, manfaat yang dirasakan mahasiswa juga mencakup kesehatan mental dan spiritual. Sebagian besar mahasiswa mengaku merasa lebih tenang, lebih percaya diri, dan mampu mengendalikan stres setelah mengikuti aktivitas olahraga. Mereka juga merasakan adanya peningkatan motivasi untuk menjaga pola hidup sehat dan menjalankan ibadah dengan lebih baik.

Dalam perspektif Islam, kesehatan dipandang sebagai nikmat dan amanah yang harus dijaga. Oleh karena itu, aktivitas olahraga yang dilakukan dengan niat yang baik tidak hanya memberikan manfaat biologis, tetapi juga bernilai ibadah. Temuan ini sejalan dengan konsep Al-Attas yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani dalam pendidikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pemahaman religius yang baik cenderung lebih konsisten dalam menjaga kesehatan, mengatur pola hidup, serta menghindari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga berkontribusi terhadap terbentuknya kesehatan yang bersifat holistik, yaitu kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual.

4.4 Faktor Pendukung dan Penghambat Integrasi Nilai Islam dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Faktor-faktor tersebut meliputi lingkungan kampus yang religius, dukungan dosen dan pelatih, pendidikan agama yang diperoleh mahasiswa, serta kesadaran pribadi mahasiswa untuk menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Lingkungan kampus yang mendukung kegiatan keagamaan memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan karakter mahasiswa. Selain itu, dosen dan pelatih memiliki peran penting sebagai teladan dalam menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas selama proses pembelajaran berlangsung.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa faktor penghambat. Faktor yang paling dominan adalah pengaruh budaya modern yang lebih menekankan prestasi dibandingkan pembentukan karakter, tingginya tekanan kompetisi dalam olahraga, kurangnya pengawasan pada beberapa kegiatan olahraga, serta rendahnya kesadaran sebagian mahasiswa dalam menerapkan nilai-nilai Islam secara konsisten.

Menurut teori Lickona, pembentukan karakter memerlukan proses yang berkelanjutan dan melibatkan lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, keberhasilan integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani tidak hanya bergantung pada mahasiswa, tetapi juga memerlukan dukungan institusi, dosen, pelatih, dan lingkungan sosial yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan meningkatkan kesehatan mahasiswa. Namun, keberhasilannya memerlukan dukungan dari berbagai pihak agar nilai-nilai tersebut tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai upaya pembentukan karakter dan kesehatan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED), dapat disimpulkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam

telah diterapkan dalam berbagai aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Integrasi tersebut terlihat melalui pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah kegiatan olahraga, penerapan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, penghormatan terhadap dosen, pelatih, dan sesama mahasiswa, serta kesadaran untuk menjaga kesehatan sebagai amanah dari Allah SWT.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan karakter mahasiswa. Karakter yang berkembang melalui kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga meliputi disiplin, kejujuran, tanggung jawab, sportivitas, kerja sama, kepemimpinan, serta kemampuan mengendalikan emosi. Temuan tersebut sesuai dengan teori pendidikan karakter Thomas Lickona yang menjelaskan bahwa pembentukan karakter terjadi melalui proses *moral knowing* (pengetahuan moral), *moral feeling* (kesadaran dan penghargaan terhadap nilai moral), dan *moral action* (penerapan nilai moral dalam tindakan nyata). Mahasiswa tidak hanya memahami pentingnya nilai-nilai tersebut, tetapi juga mulai menerapkannya dalam aktivitas olahraga dan kehidupan sehari-hari.

Selain berkontribusi terhadap pembentukan karakter, integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga juga berpengaruh terhadap kesehatan mahasiswa. Mahasiswa merasakan manfaat berupa peningkatan kebugaran fisik, daya tahan tubuh, kesehatan mental, kemampuan mengelola stres, serta meningkatnya kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat. Aktivitas olahraga yang dilandasi nilai-nilai Islam juga membantu mahasiswa membangun keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani sehingga kesehatan tidak hanya dipahami dalam aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek mental, sosial, dan spiritual.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep pendidikan Islam Syed Muhammad Naquib Al-Attas yang menekankan bahwa tujuan pendidikan adalah membentuk manusia yang beradab (*insan adabi*) melalui pengembangan aspek intelektual, fisik, moral, dan spiritual secara seimbang. Pendidikan jasmani dan olahraga yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam terbukti mampu menjadi sarana pembentukan karakter sekaligus

peningkatan kesehatan mahasiswa secara holistik.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa kendala dalam proses integrasi nilai-nilai Islam, seperti pengaruh budaya kompetitif yang berlebihan, fokus pada pencapaian prestasi olahraga dibandingkan pembentukan karakter, serta masih adanya sebagian mahasiswa yang belum menerapkan nilai-nilai Islam secara konsisten dalam setiap aktivitas olahraga. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan yang berkelanjutan, dukungan lingkungan kampus yang kondusif, serta peran aktif dosen dan pelatih dalam menanamkan nilai-nilai Islam pada setiap proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran penting dalam membentuk mahasiswa yang sehat, berakhlak mulia, dan memiliki keseimbangan antara kecerdasan intelektual, kesehatan fisik, serta kematangan spiritual. Dengan demikian, pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter dan pengembangan kepribadian Islami di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Muhasibi, A., Nasrullah, M. H., Chaniago, F. M., & Hambali, B. (2024). *Pengaruh Pendidikan Jasmani dan Olahraga terhadap Karakter Siswa*. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 66–70.
- Al-Attas, S. M. N. (1980). *The Concept of Education in Islam*.
- Hasnah, S., Susanto, N., Syahrudin, S., dkk. (2023). *Implementasi Nilai-Nilai Islam dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Membentuk Karakter Ulul Albab*. *At-Ta'dib*, 18(1), 18–27.
- Kustolani, N. F. F., Adeiningtyas, A. Z., Fajari, T. P., dkk. (2026). *Pengembangan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani bagi Mahasiswa UPI*. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 12(1), 138–146.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books.

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020, masih banyak digunakan pada penelitian 2021–2026). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*.
- Moleong, L. J. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Putri, N. A., Alfarizi, B. R., Nurhalim, I., dkk. (2025). *Hubungan Integrasi Nilai-Nilai Islam dengan Hasil Belajar Mahasiswa PGSD Pendidikan Jasmani*. Dirasah: Jurnal Studi Ilmu dan Manajemen Pendidikan Islam, 8(2), 594–603.
- Siregar, U. M., & Herman. (2025). *Teologi Ekologi dan Kearifan Budaya Lokal: Integrasi Nilai Agama dan Adat dalam Menghadapi Krisis Iklim*. Social Integrity Journal, 2(1), 8–15.

