**Membangun jiwa dan raga yang sehat dengan berolahraga**

**BAB 2**

1. **JIWA DAN RAGA**

Kalimat membangun jiwa dan raga merupakan salah satu istilah yang banyak dibahas dalam [program](https://kumparan.com/topic/program) pendidikan karakter yang diterapkan siswa di sekolah. Selain itu, istilah membangun jiwa dan raga ini juga disebutkan dalam lirik lagu kebangsaan Indonesia, yang berjudul Indonesia Raya.

**Mengenal Makna Membangun Jiwa dan Raga**

Mengutip dari dalam buku berjudul Santri-Pesantren Indonesia Siaga Jiwa Raga Menuju Indonesia Emas 2045, Muhammad Arief Albani (2021: 115), dalam kutipan lagu Indonesia Raya, disebutkan terdapat lirik bangunlah jiwanya, bangunlah raganya. Membangun jiwa dan raga ini memiliki makna tersendiri.

Membangun jiwa bermakna memperkuat spiritualisme yang menjadi langkah awal perjuangan. Selanjutnya, mempersiapkan raga atau fisik. Kekuatan fisik ini ditopang oleh kesehatan jiwa yang matang untuk dapat menjalankan amanah dan tanggung jawab yang diemban.

Untuk menjalankannya dibutuhkan jiwa dan raga yang prima. Selain disebutkan dalam lirik lagu kebangsaan, membangun jiwa dan raga juga dibahas dalam kurikulum program pendidikan karakter. Dalam program Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila atau yang juga dikenal dengan P5 ini terdapat sederet tema pendidikan yang perlu dikuasai siswa. Salah satunya adalah membangun jiwa dan raga. Jelaskan makna membangun jiwa dan raga!

Makna dari membangun jiwa dan raga dalam program pendidikan ini, tak berbeda jauh dengan makna membangun jiwa dan raga yang terkandung dalam lagu Indonesia Raya.

Membangun jiwa dan raga di sini berarti memperkuat dan meningkatkan kesehatan baik dari segi jasmani maupun rohani. Siswa yang memiliki mental dalam kondisi sehat dan stabil serta fisik yang kuat dapat mendukung siswa dalam memaksimalkan diri dalam meningkatkan potensi yang dimilikinya.

Dengan begitu, siswa juga dapat turut ikut berkontribusi dalam membentuk lingkungan pertemanan yang baik dan sehat baik di sekolah ataupun di rumah.

Membangun jiwa dan raga pada siswa dapat dilakukan dengan cara membangun sikap religius, memberi edukasi mengenai bahaya perundungan, hingga meningkatkan kesadaran akan bahaya narkoba.

Selain itu, membentuk kebiasaan rajin berolahraga dan menjaga kebersihan diri serta mengonsumsi makanan yang sehat juga dapat dilakukan.

[[1]](#footnote-1)

1. **OLAHRAGA**
2. **KESEHATAN**

1. https://kumparan.com/berita-terkini/penjelasan-makna-membangun-jiwa-dan-raga-dalam-program-pendidikan-22CaSBpZZG7/full [↑](#footnote-ref-1)