

ISLAM DAN KEBUGARAN SEHATKAN TUBUH MENGUATKAN IMAN

Salman Aditya

Email: 2310122210014@gmail.ac.id

Kymerarheta Anggara Mukti

Email: 2310122210018@gmail.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat

Korespondensi penulis : 2310122210014@ulm.ac.id

Abstract.

Background: In our daily lives, we often get so caught up in our busy lives that we forget to take care of our bodies and stay fit. However, as Muslims, maintaining a healthy body is an important part of obedience to Allah. **Objective:** To know about sports in Islamic view and to strengthen faith through fitness. **Methods:** The research method of writing this article uses a qualitative method by analyzing and observing the articles assisted by the publish or perish application to make it easier to find incoming articles and in accordance with the title of the discussion. **Results:** According to the Islamic view, sports are physical and psychological activities that are useful for maintaining and improving the quality of health and fitness. Islam views that health is very important because health is a human right, something that is in accordance with human nature. Physical health and physical fitness are important because they affect human health, ability, and performance. Islam invites humans to pay attention to physical and mental health, including through sports and physical education. **Conclusion:** Sport is one of the efforts to build quality and moral character. Fitness can strengthen faith through Islamic values such as piety, honesty, patience, sincerity, hard work, discipline, and fighting spirit.

Keywords: Islam sports fitness faith

Abstrak.

Latar belakang : Dalam kehidupan sehari-hari, sering kali kita terjebak dalam kesibukan yang membuat kita lupa untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjaga kebugaran. Namun, sebagai umat Islam, menjaga kesehatan tubuh merupakan bagian penting dari ketaatan kepada Allah. **Tujuan :** Mengetahui olahraga dalam pandangan islam dan menguatkan iman melalui kebugaran. **Metode :** Metode penelitian dari penulisan artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan cara analisis dan observasi dari artikel dibantu dengan aplikasi publis or perish untuk mempermudah mencari artikel yang masuk dan sesuai dengan judul pembahasan. **Hasil :** Menurut pandangan Islam olahraga adalah aktifitas fisik dengan tujuan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, Kesehatan tubuh itu sangat penting karena mempengaruhi kesehatan, kemampuan, dan kinerja manusia. Allah SWT telah memberikan tubuh yang shat oleh karena itu kita harus menjaganya dengan sebaik mungkin. Islam mengajak manusia untuk memperhatikan kesehatan fisik dan mental, termasuk melalui olahraga. **Kesimpulan :** Olahraga adalah salah satu upaya untuk membentuk karakter yang berkualitas dan bermoral. Kebugarann dapat memperkuat iman melalui nilai-nilai islam seperti taqwa, kejujuran, kesabaran, keikhlasan, kerja keras, disiplin, dan semangat juang.

Kata kunci: Islam sports fitness faith

LATAR BELAKANG

Kita sangat sibuk dengan pekerjaan masing-masing , sehingga membuat kita lupa untuk mennjaga keseehatan tubuh. Namun, sebagai umat Islam, menjaga kesehatan tubuh merupakan bagian penting dari ketaatan kepada Allah. Pada artikel kali ini, kita akan mendalami hubungan antara Islam dan kebugaran jasmani, serta bagaimana menjaga tubuh yang sehat dapat memperkuat keimanan kita.

Kehidupan modern saat ini, dimana gaya hidup yang serba cepat dan tekanan kerja yang tinggi sering menghalangi kesempatan berolahraga secara teratur, penting bagi umat islam untuk kembali merenungkan nilai-nilai yang di wariskan oleh Rasulullah SAW terkait dengan kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani. Dalam tindakan-tindakan sederhana sehari-hari, seperti berjalan kaki,bersepeda, atau melakukan senam ringan, terdapat peluang untu mengikuti jejak Rasulullah SAW dalam menjaga tubuh sehat.

Rasulullah SAW merupakan orang yang gemar berolahraga seperti berkuda, memanah, berjalan kaki dan berenang. konsep olahraga modern pada zaman tersebut masih belum ada, namun berbagai aktivitas yang melibatkan latihan fisik dan aktivitas luar ruangan sudah dilakukan oleh masyarakat arab pada saat itu. Beberapa dalil dan

hadist juga menganjurkan berolahraga untuk menjaga kesehatan. Pada zaman Nabi Muhammad SAW, kegiatan fisik tidak hanya dianggap sebagai sarana untuk menjaga kesehatan fisik, aspek spiritual, sosial dan psikologis juga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

Seiring dengan dorongan untuk berolahraga dalam islam, ada juga penekanan pada pentingnya memperkuat koneksi antara kesehatan fisik dan keimanan spritual. Ketika tubuh kita sehat dan bugar, kita lebih mampu menjalankan ibadah dengan baik dan lebih siap untuk menerima berbagai ujian da tugas yang allah berikan kepada kita. Kesehatan tubuh yang baik juga dapat menjadi sarana untuk meraih keridhaan Allah SWT.

Dalam mencari keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, Islam mengajarkan konsep yang holistik, di mana kesehatan fisik, menta dan spritual saling terkait dan memengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, menjaga tubuh yang sehat bukanlah hanya tanggung jawab pribadi, tetapi juga merupakan dari ibadah dan ketaatan kepada Allah SWT.

Melalui pemahaman ini, artikel ini akan menjelajahi berbagai konsep dan prinsip dalam islam yang terkait dengan olahraga dan kesehatan tubuh, serta bagaimana kita sebagai umat islam dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup dan keimanan kita. Dengan demikian, olahraga bukan hanya menjadi aktivitas fisik semata, tetapi juga menjadi bagaian integral dari ibadah dan perjalanan spritual kita sebagai umat muslim.

KAJIAN TEORITIS

Salah satu cara yang digunakan agar tubuh mendapatkan kondisi fisik yang baik adalah dengan berolahraga, kita sebagai umat islam dianjurkan untuk menjaga kesehatan, Karena kesehatan adalah bagian dari iman. Dengan berolahraga dapat menjadi faktor untuk mendapatkan kondisi tubuh yang prima dan bentuk badan yang ideal, setiap orang tentu saja ingin hidup sehat dan Bahagia selalu tampak sehat, berpenampilan yang baik dan terlihat awet muda. semua orang pasti ingin sehat, tidak seorang pun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya. karena Kesehatan adalah harta yang sangat mahal.

Dengan berolahraga yang teratur akan mendapatkan banyak sekali manfaat bagi tubuhnya diantaranya adalah peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur, sehingga menjadikan tubuh yang kuat dalam melaksanakan perintah agama seperti

sholat, puasa, haji dan ibadah yang lain yang banyak membutuhkan fisik yang kuat dan sehat. (Ulfa et al., 2023) Tubuh yang sehat jasmani dan rohani adalah karunia yang diberikan oleh Allah swt yang seharusnya dijaga dan dipelihara dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu dalam hal tersebut harus melalui sebuah pendidikan.

(Salahudin & Rusdin, 2020) Olahraga merupakan salah satu cara yang sangat efektif dalam menyehatkan tubuh, Ini merupakan ungkapan masyarakat, artinya masyarakat benar-benar mendapatkan manfaat dari olahraga itu sendiri, oleh karena itu hakikat olahraga sangat penting dilingkungan masyarakat, baik dalam pertumbuhan fisik maupun dalam perkembangan mental/rohaninya. (Hasnah et al., 2023) Kesehatan fisik dan kebugaran jasmani adalah penting karena mempengaruhi kesehatan, kemampuan, dan kinerja manusia. Islam mengajak manusia untuk memperhatikan kesehatan fisik dan mental, termasuk melalui olahraga dan pendidikan jasmani.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dari penulisan artikel ini menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang olahraga dalam islam, dengan pengamatan analisis dan observasi dari jurnal dan buku. Pencarian artikel menggunakan aplikasi publish or perish untuk mempermudah menemukan Artikel yang masuk atau sesuai dengan judul pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pentingnya Kebugaran dalam Islam

(Ulfa et al., 2023) Tubuh yang sehat jasmani dan rohani adalah karunia yang diberikan oleh Allah swt yang seharusnya dijaga dan dipelihara dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu dalam hal tersebut harus melalui sebuah pendidikan. Karena Pendidikan itulah yang menjadikan jasmani dan rohani berkembang dengan baik didalamnya. Allah telah menjadikan ilmu sebagai pedoman dalam seluruh kegiatan manusia. Allah Swt juga melarang segala bentuk kegiatan yang tidak sesuai dengan ilmu pengetahuan. Seperti yang tertulis dalam surah Al-Isra [17]:36. (Ulfa et al., 2023) pendidikan jasmani tidak hanya tentang fisik saja melainkan gabungan antara jasad dan juga ruh. Selain itu pendidikan jasmani menekankan dalam tiga ranah yaitu kognitif, afektif serta psikomotorik.

Dengan berolahraga kita dapat membentuk karakter yang lebih baik lagi, Nabi Muhammad SAW menganjurkan kepada para sahabatnya dan seluruh umat Islam, untuk berolahraga, ada banyak kegiatan olahraga yang dapat dilakukan, namun pada zaman nabi olahraga yang dilakukan diantaranya berkuda, berenang, dan memanah. Dengan berolahraga dapat menjadi salah satu cara efektif dalam membentuk karakter Ulul Albab yaitu dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti kejujuran, disiplin, kerja keras, dan tanggung jawab.

(Diah Nabila & Winarno, 2023) Penelitian yang dilakukan di SMA Islam Almaarif Singosari Kabupaten Malang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari termasuk dalam kategori baik. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan dapat berhasil.

(Sma et al., 2017) Kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi hasil belajar, seperti itulah hasil dari penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 11 Semarang tahun pelajaran 2016/2017. Tingkat kebugaran jasmani dan intensitas belajar terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam dan budi pekerti kelas X juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk dalam kategori cukup baik.

Kesehatan fisik dan kebugaran jasmani itu penting karena mempengaruhi kesehatan, kemampuan, dan kinerja manusia. Islam mengajak manusia untuk memperhatikan kesehatan fisik dan mental, termasuk melalui olahraga dan pendidikan jasman.

B. Olahraga dalam Islam

(Salahudin & Rusdin, 2020) Olahraga merupakan salah satu cara yang sangat efektif dalam menyehatkan tubuh, Ini merupakan ungkapan masyarakat, artinya masyarakat benar-benar mendapatkan manfaat dari olahraga itu sendiri, oleh karena itu hakikat olahraga sangat penting dilingkungan masyarakat, baik dalam pertumbuhan fisik maupun dalam perkembangan mental/rohaninya.

Menurut pandangan Islam olahraga adalah aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran. Islam memandang bahwa kesehatan itu sangat penting karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia.

Agama Islam dan olahraga memiliki korelasi atau hubungan dikarenakan setiap olahraga selalu mengedepankan sportifitas yang tak lain sangat berhubungan erat dengan kejujuran, kejujuran harus benar-benar ditanamkan setiap olahragawan demi menjaga sportifitas dalam setiap pertandingan, kedisiplinan, lapang dada atau menerima kekalahan, adalah hal yang sangat penting. Didalam olahraga juga mengandung nilai spiritual misalnya berdoa sebelum bertanding atau bersyukur ketika mendapatkan kemenangan.

Olahraga dalam Islam dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, yang dapat membantu mengurangi hal-hal negatif yang tidak sesuai dengan ajaran Islam. (Hasnah et al., 2023) Selain itu, olahraga dapat membantu mengembangkan karakter Ulul Albab, yang berhubungan erat dengan nilai-nilai Islam seperti kejujuran, disiplin, kerja keras, dan tanggung jawab.

C. Memperkuat Iman Melalui Kebugaran

Kesehatan fisik dan kebugaran jasmani adalah penting karena mempengaruhi kesehatan, kemampuan, dan kinerja manusia. Islam mengajak manusia untuk memperhatikan kesehatan fisik dan mental, termasuk melalui olahraga dan pendidikan jasmani. (Hasnah et al., 2023) Nilai-nilai Islam yang dapat diimplementasikan dalam pendidikan Jasmani dan Olahraga sebenarnya sangat banyak. Di antaranya adalah nilai-nilai yang telah disebutkan sebelumnya seperti taqwa, kejujuran, kesabaran, keikhlasan, kerja keras, disiplin, dan semangat juang. Namun, masih banyak nilai-nilai lain yang dapat diintegrasikan dalam kegiatan Jasmani dan Olahraga. Memperkuat iman melalui kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui berbagai cara antara lain :

1. Melakukan olahraga dengan tepat waktu dapat melatih sikap disiplin dan bertanggung jawab kepada waktu agar tidak menunda-nunda dan lebih menghargai waktu. Hal ini dapat meningkatkan iman agar kita tidak meremehkan waktu dan menunda-nunda shalat hingga waktunya habis.
2. Melakukan olahraga bersama keluarga membuat keluarga lebih harmonis dan mengikat tali silaturahmi dengan erat. Selain itu dapat membantu mengurangi hubungan yang tidak sesuai dengan syariat Islam.
3. Melakukan olahraga dengan senang membuat hati terasa tenang dan ikhlas dalam menjalani sesuatu.

4. Melakukan olahraga dengan kejujuran dapat memperkuat rasa komitmen, konsisten dan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri. Berani memulai berani menyelesaikan.
5. Melakukan olahraga dengan intensitas yang tepat dapat membuat kita lebih senang dan ikhlas saat berolahraga menggunakan program dengan intensitas yang tepat, dan kita lebih bisa mengontrol batasan kita dalam menjalani ssesuatu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sejak zaman Nabi Muhammad SAW, kegiatan fisik tidak hanya dianggap sarana untuk menjaga kesehatan namun juga untuk memenuhi bagian dari kehidupan sehari-hari. Nabi Muhammad SAW menganjurkan para sahabatnya termasuk seluruh umat islam, untuk mampu menguasai bidang-bidang olahraga, termasuk berkuda, berenang dan memanah agar bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari. Berbeda dengan era modern sekarang ini dimana olahraga di gunakan untuk ajang kometisi.

Pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi sarana efektif dalam membentuk karakter Ulul Albab dengan mengintegritasi nilai-nilai Islam seperti kejujuran, disiplin, kerja keras, dan tanggung jawab. Kebugaran sangat penting karenaa mempengaruhi kesehatan, kemampuan, kinerja manusia serta dalam beribadah.

Olahraga dalam pandangan islam adalah aktifitas fisik maupun sarana yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran. Agama islam dan olahraga memiliki korelasi atau hubungan dikarenakan setiap olahraga selalu mengutamakan sportifitas dan kedisiplinan.

Kesehatan fisik dan kebugaran sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan fisik dan kebugaran yang baik dapat mempengaruhi kemampuan dan kinerja manusia dalam beraktifitas. Ada banyak sekali nilai-nilai islam yang dapat di terapkan di dalam olahraga sehingga dapat memperkuat iman dalam beribadah. Di antaranya taqwa, kejujuran, kesabaran, keikhlasan, kerja keras, disiplin dan semangat juang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada para cendekiawan islam atas pemahaman mendalam mereka tentang konsep olahraga dalam islam dan atas inspirasi

karya-karya mereka. Tak lupa pula terima kasih kepada teman-teman dan semua orang yang telah memberikan dukungan motivasi dan pengertian kepada saya selama proses penulisan.

Akhir kata, saya panjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, hidayah dan rahmatnya lah yang selalu memberkati saya dalam setiap langkah penulisan artikel ini. Kami berharap artikel ini bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi untuk pemahaman yang lebih baik tentang olahraga dari sudut pandang islam.

DAFTAR REFERENSI

Artikel Jurnal

- Diah Nabila, & Winarno, M. E. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Islam Almaarif Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Segar*, 11(2), 91–100. <https://doi.org/10.21009/segar/1102.06>
- Hasnah, S., Susanto, N., Syahrudin, S., Solehuddin, M., Yuniarti, E., & Irawan, I. (2023). Implementasi Nilai-Nilai Islam dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Membentuk Karakter Ulul Albab. *At-Ta'dib*, 18(1), 18–27. <https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9909>
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Sma, X. D. I., Semarang, N., & Pelajaran, T. (2017). *Jafar sodiq nim. 123111086*.
- Ulfa, M., Islam, U., Sumatera, N., Islam, U., Sumatera, N., Darlis, A., Islam, U., & Sumatera, N. (2023). *PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL- QUR ' AN. 07*.