

HUKUM BEROLAHRAGA DEMI MENDAPAT PAHALA DI GYM JPOK ULM

Oleh:

Meliyani Putri, Muhammad Adittia Rahman, Muhammad Arifin Ilham

Email: melianiptrr@gmail.com, mhmmdadittiyarahman@gmail.com, ilham3490@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

Abstrak

Gym merupakan fasilitas yang menyediakan berbagai peralatan untuk melakukan kegiatan kebugaran fisik. Olahraga di gym adalah kegiatan fisik yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani manusia. Dalam konteks syariat Islam, olahraga ditafsirkan sebagai suatu kegiatan yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW karena memberikan banyak manfaat bagi tubuh manusia. Hukum berolahraga dalam Islam dapat bervariasi tergantung pada niat dan ketaatan terhadap syariat. Jika melaksanakan bersama niat yang tepat dan sesuai dengan ajaran Islam, olahraga di gym dapat menjadi sunnah dan mendatangkan pahala.

Kata Kunci: Olahraga, Gym, Pahala, Islam, Sunah

Abstract.

A gym is a facility that provides various equipment to perform physical fitness activities. Exercise in the gym is a physical activity that is beneficial for human physical and spiritual health. In the context of Islamic law, exercise is interpreted as an activity recommended by the Prophet Muhammad SAW because it provides many benefits to the human body. The ruling of exercise in Islam may vary depending on the intention and observance of the Shariah. If performed with the right intentions and in accordance with Islamic teachings, exercising at the gym can become sunnah and bring rewards.

Keywords: Exercise, Gym, Merit, Islam, Sunnah

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang. Karena berolahraga secara rutin minimal tiga kali seminggu itu memiliki efek positif pada perkembangan fisik dan mental anda. Kebanyakan orang yang berolahraga di gym

hanya mempunyai maksud dan tujuan agar tubuhnya menjadi lebih atletis dan bugar, namun mereka belum mengetahui bahwa aktivitas tersebut mempunyai nilai pahala jika dilakukan sesuai dengan syariat Islam.

Gym sendiri merupakan akronim dari kata "*gymnasium*". Secara harafiah gym dapat diartikan sebagai tempat atau tempat untuk melakukan latihan dan berbagai kegiatan olahraga, seperti senam, atletik, senam aerobik, dan lain-lain. Namun, kata "gym" telah berubah maknanya dan menjadi lebih erat diidentikkan dengan pusat pelatihan kebugaran. Gym adalah tempat di mana orang dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Gym seringkali hadir dalam bentuk ruangan indoor dengan berbagai peralatan olahraga. Gimnasium telah ada 3.000 tahun yang lalu pada masa peradaban Persia kuno.

Terdapat satu gym di kampus JPOK Universitas lambung mangkurat Banjarbaru. Fasilitas ini banyak digunakan untuk pelatihan oleh mahasiswa JPOK dan masyarakat umum. Gym ini tidak hanya digunakan untuk pelatihan sehari-hari, tetapi juga menawarkan ruang bagi mahasiswa JPOK untuk melakukan penelitian dan praktik olahraga, sehingga mereka dapat meningkatkan keterampilan praktis dalam bidang kesehatan dan olahraga. Keterlibatan masyarakat dalam menggunakan fasilitas gym mencerminkan komitmen Universitas untuk mencoba mendorong gaya hidup sehat di komunitas sekitar, serta mempererat hubungan antara kampus dan masyarakat.

Para ahli mengatakan bahwa orang yang melatih tubuhnya melalui olahraga justru terlihat lebih bermartabat dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Orang yang berlatih di gym akan cenderung terlihat lebih sehat dibanding orang yang sama sekali tidak berolahraga di gym. Kesehatan adalah salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi penampilan tubuh seseorang, dan merupakan harta yang paling berharga bagi manusia. Oleh karena itu setiap orang mendambakan hidup sehat dan bahagia serta ingin selalu berpenampilan menarik dan awet muda agar kerutan akibat penuaan tidak cepat muncul.

Olahraga dan kesehatan penting bagi setiap orang karena semua orang ingin sehat dan tidak ada seorangpun yang ingin sakit atau kehilangan kesehatannya. Menjaga tubuh agar tetap bugar dan aktif melalui olahraga dapat mencegah tubuh

dari berbagai penyakit kronis, meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan mental individu yang melakukannya.

KAJIAN TEORITIS

Kajian teori ini menimbulkan pertanyaan mengenai pentingnya olahraga dalam Islam sebagai sarana penguatan iman melalui aktivitas fisik. Untuk menjelaskan hubungan olahraga dengan kesholehan digunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, dengan penelitian literatur sebagai sumber data utama. Sumber data yang digunakan antara lain Al-Quran, Hadits, kitab-kitab Islam, majalah, dan kajian ilmiah yang relevan.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman lebih dalam tentang anjuran berolahraga di gym dalam Islam dalam rangka penguatan iman melalui aktivitas fisik melalui kajian teks Al-Quran dan Hadits serta penelitian literatur. Metode penelitian ini memberikan gambaran menyeluruh tentang dalil-dalil yang mendasari anjuran tersebut, manfaat dan hikmah yang dikandungnya, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai wujud ibadah dan pengamalan Sunnah Nabi Muhammad SAW diperoleh.

Selain itu kajian teori ini memuat penjelasan tentang konsep penyempurnaan iman dan takwa dalam Islam serta bagaimana olahraga dapat menjadi sarana untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan memasukkan perspektif Islam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman dan penerapan olahraga sebagai bagian dari ibadah dalam kehidupan umat Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hukum berolahraga di gym dalam pandangan Islam. Terkhusus yang berhubungan dengan hukum berolahraga demi mendapat pahala di gym JPOK Universitas Lambung Mangkurat.

Penelitian kali ini menggunakan metode penelitian kepustakaan yang merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mencari informasi atau data pada jurnal akademik, buku referensi, dan bahan-bahan yang

tersedia untuk umum (Supranto dalam bahasa Rusia). Penelitian ini menggunakan strategi kualitatif deskriptif, yang berarti penelitian ini akan mencari deskriptif yang berfokus pada studi mendalam dan mendalam tentang buku atau pustaka yang membahas olahraga menurut pandangan agama islam. Penelitian kualitatif, menurut Lexi J. Moleong (2007:6), bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, tindakan, dan persepsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang. Karena berolahraga secara rutin minimal tiga kali seminggu memberikan dampak positif bagi perkembangan fisik. Tidak hanya membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik, tetapi juga memiliki manfaat tambahan yaitu mempengaruhi perkembangan mental. Akibat pengaruh tersebut, organ tubuh bekerja lebih efisien, Pernapasan, pencernaan, dan aliran darah menjadi lebih teratur dan lebih baik dari sebelumnya.

Olahraga dapat membantu melindungi Anda dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, dan sakit punggung, serta meningkatkan mood Anda dan mengurangi stres. Baik bagi orang-orang yang menginginkan tubuh berotot maupun yang mampu menjaga ketahanan fisik agar tetap sehat sepanjang waktu.

Salah satu faktor terpenting yang memengaruhi kesehatan dan penampilan tubuh Anda adalah kesehatan Anda. dan juga merupakan harta paling berharga yang tidak dapat tergantikan oleh apapun. Jadi, semua orang ingin hidup sehat dan bahagia, dan mereka ingin tampil bugar, sehat, dan awet muda tanpa kerutan muncul segera setelah mereka tua. Ini juga terjadi saat sakit. Semua orang ingin sehat, dan tidak ada seorangpun yang ingin sakit atau kehilangan kesehatannya, jadi olahraga dan kesehatan penting bagi setiap orang.

Olahraga adalah kumpulan kegiatan atau upaya yang dapat membantu orang mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik dan mental mereka. atau sebagai bagian dari komunitas, dalam bentuk permainan, perlombaan, dan kemampuan untuk unggul dalam proses. Terbentuknya manusia Indonesia yang bermutu dan utuh berdasarkan Pancasila.

Olahraga merupakan jenis latihan fisik yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang yang direncanakan dan dilakukan dengan teliti bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran fisik. Kesehatan olahraga adalah inisiatif kesehatan yang meningkatkan kesehatan melalui olahraga. Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga sangat penting karena dapat meningkatkan kekuatan fisik Anda untuk menyelesaikan tugas. Pelatihan dapat dilakukan setiap hari dan dapat dimulai dari usia muda hingga usia tua.

2. Pengertian Gym

Gym sendiri merupakan akronim dari kata *gymnasium*. Secara harafiah gym dapat diartikan sebagai tempat atau tempat untuk melakukan latihan dan kegiatan olah raga, seperti senam, atletik, kardio, dan lain-lain. Namun, kata "gym" telah berubah arti dan menjadi lebih erat diidentikkan dengan pusat pelatihan kebugaran. Gym adalah tempat di mana orang dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Gym seringkali hadir dalam bentuk ruangan *indoor* dengan berbagai peralatan olahraga. Gym sudah ada sejak 3.000 tahun yang lalu pada masa peradaban Persia kuno. Salah satu alasan utama orang memilih pergi ke gym adalah untuk membangun tubuh yang lebih kuat, estetik, dan proporsional. Latihan kekuatan, seperti angkat beban dan latihan tubuh, dapat membantu Anda membangun massa otot yang kuat dan membentuk tubuh sesuai keinginan Anda.

Adapun Manfaat gym bagi wanita adalah meningkatkan metabolisme dan massa otot sehingga tubuh dapat membakar lebih banyak kalori, terutama saat melakukan latihan kekuatan seperti barbel, dumbel, dan leg press. Berolahraga di gym untuk wanita juga dapat meningkatkan kemandirian, hal ini dikarenakan pada saat berolahraga di gym akan membantu wanita merasa lebih mandiri dan kuat secara fisik dan mental serta meningkatkan percaya diri seorang wanita.

3. Hukum Syariat Islam

Secara umum, hukum Islam dibagi menjadi lima kategori: wajib, sunah, mubah, makruh, dan haram. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- 1) Pertama adalah **wajib**. Wajib secara bahasa mempunyai arti tuntutan secara pasti dari syar'i harus dilaksanakan dan tidak boleh ditinggalkan atau tuntutan yang jelas dan tegas.
- 2) Kedua adalah **sunah**. Sebutan lainnya adalah "Al-Nadb" yang secara bahasa artinya ringan. Sedangkan menurut terminologi, al-nadb artinya perintah Allah SWT yang menyerukan suatu tindakan dengan tuntutan yang tidak secara pasti. Jadi, sunah adalah perintah yang memuat perintah-perintah yang tidak harus dilaksanakan, hanya berupa anjuran melaksanakannya. Artinya, diperbolehkan meninggalkannya atau mukallaf.
- 3) Ketiga adalah **mubah**. Mubah adalah segala sesuatu yang diberikan kebebasan oleh syara' kepada mukallaf untuk memilih antara melaksanakan atau meninggalkannya. Melaksanakan sesuatu yang mubah tidak mendapat imbalan pahala maupun dosa yang diberatkan kepada orang yang melakukannya atau mukallaf tersebut.
- 4) Keempat adalah **makruh** yang berarti lebih baik untuk meninggalkan perbuatan atau perkara yang dijatuhi hukum makruh.
- 5) Kelima adalah **haram** atau tahrim yang secara bahasa mempunyai arti perintah Allah SWT yang mengharuskan untuk meninggalkan segala sesuatu tertentu dengan tuntutan yang jelas dan pasti dan apabila melaksanakan akan mendapat dosa.

4. Hukum Berolahraga di Gym menurut Islam

Ada persepsi bahwa negara dengan mayoritas penduduk beragama islam tidak mampu menorehkan prestasi signifikan dalam bidang olahraga karena Islam mengharamkan olahraga. Sebenarnya tidak. Menurut hadits yang diriwayatkan Imam Bukhari, Nabi Muhammad SAW berpesan kepada para sahabatnya (termasuk seluruh umat Islam) untuk menguasai olahraga. Terutama berkuda, berenang, dan memanah. Ketiga cabang olahraga ini dianggap sebagai cikal bakal olahraga lainnya yang ada saat ini. Ketiganya berkaitan dengan aspek kesehatan, keterampilan, akurasi, sportivitas, dan kompetisi.

Beberapa anggota MUI (Majelis Ulama Indonesia) memiliki pandangan berbeda mengenai undang-undang olahraga tertentu berdasarkan ajaran Islam. Melakukan olahraga yang melanggar hukum Islam (seperti mengenakan pakaian ketat atau memperlihatkan aurat) dapat merangsang hasrat seksual dan mengarah pada perilaku maksiat, serta dianggap haram dalam Islam. Sebagian ulama berpendapat bahwa hukum olahraga boleh asalkan dilakukan sesuai dengan ajaran Islam. Sebagian ulama berpendapat bahwa hukum berolahraga adalah sunnah, dan sepanjang dilakukan sesuai dengan ajaran Islam, maka dianjurkan dilakukan sesuai dengan ajaran Islam.

Apabila praktek suatu olahraga berubah, maka hukum olahraga tersebut juga akan berubah tergantung pada situasi dan kondisi orang yang berlatih, serta praktek olahraga itu sendiri. Artinya latihan di gym akan menjadi haram jika melanggar kaidah Islam. Sedangkan apabila dilakukan sesuai dengan ajaran dan hukum islam, maka kegiatan tersebut akan bernilai pahala dan hukumnya menjadi sunnah.

5. Hadist dan Dalil

Rasulullah SAW senantiasa memerintahkan ummatnya untuk berolahraga. Beliau mampu mengalahkan Aisyah RA dan para sahabat dalam lari sprint (lari cepat). Begitupun Rasulullah SAW memerintahkan agar ummat muslim belajar dan mengajarkan renang kepada anaknya, memanah serta menunggang kuda. Adapun hadis dan dalil yang berkaitan dengan olahraga di gym diantaranya adalah:

Agama Islam memandang bahwa kesehatan merupakan aspek yang sangat penting, sebab kesehatan merupakan suatu hal yang sesuai dengan fitrah manusia. Kesehatan merupakan hak asasi manusia, prinsip tersebut menyatakan bahwa setiap orang memiliki hak untuk memperoleh akses terhadap layanan kesehatan yang layak dan berkualitas, tanpa adanya diskriminasi. Agama islam merupakan agama yang sempurna lagi menyeluruh, yang meliputi semua aspek kehidupan manusia. Sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta'ala:

أَلَيْسَ الْيَوْمَ إِسْلَامُكُمْ تَبَيَّنَ لَكُمْ يَوْمَ الْيَوْمِ أَنْ تَبَيَّنَ لَكُمْ تَبَيَّنَ لَكُمْ تَبَيَّنَ لَكُمْ تَبَيَّنَ لَكُمْ

“Pada hari ini telah Ku-sempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah kuridhai Islam itu menjadi agama bagimu” (QS. Al-Maidah: 3)

Agama Islam mendukung ummatnya untuk menjadi kuat dan sehat baik secara jasmani maupun rohani. Agama Islam telah menunjukkan bahwa keutamaan kekuatan dan kesehatan fisik dan mental merupakan modal besar di dalam beramal saleh dan beraktivitas di dalam urusan agama dan urusan dunia seorang muslim. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam surah QS. Al-Baqarah ayat 247:

مُجِئًا لَكُمْ فِي أَنْفُسِكُمْ فَذَرُوا مَالَكُمْ أَفْقَصًا اللَّهُ أَنْ لَا

“(Nabi mereka) berkata, “Sesungguhnya Allah Subhanah wa Ta’ala telah memilihnya menjadi rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa.” (QS. Al-Baqarah: 247).

Allah Subhanah wa Ta’ala juga berfirman dalam surah QS. Al-Qashash ayat 26:

نِيْلًا لِمَوْلَاكُمْ تَرْجَاهُمْ يَوْمَ يُرْجَاهُمْ يَوْمَ يُرْجَاهُمْ يَوْمَ يُرْجَاهُمْ يَوْمَ يُرْجَاهُمْ

“Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya. (QS. Al-Qashash: 26)

Rasulullah SAW bersabda: Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau bersikap lemah. (HR. Muslim).

Kekuatan yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam merujuk pada kekuatan iman dan segi jasmani, khususnya jika hal tersebut bermanfaat untuk iman. Sebagaimana hal yang paling menguntungkan bagi ummat muslim adalah perkara yang bermanfaat bagi urusan dunia maupun akhirat. Rasulullah menjelaskan bahwa seorang mukmin yang memiliki kekuatan fisik tentu akan lebih mampu dan lebih bersemangat dalam melaksanakan ibadah yang melibatkan fisik seperti shalat, puasa, haji, dan jihad, serta ibadah lainnya.

Hadits Shahih Al-Bukhari No. 52

“Semua perbuatan tergantung niatnya, dan (balasan) bagi tiap-tiap orang (tergantung) apa yang diniatkan; barangsiapa niat hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya adalah kepada Allah dan Rasul-Nya. Barangsiapa niat hijrahnya karena dunia yang ingin digapainya atau karena seorang perempuan yang ingin dinikahnya, maka hijrahnya adalah kepada apa dia diniatkan.”

KESIMPULAN DAN SARAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memberikan efek positif bagi kesehatan tubuh serta merangsang otot dan bagian tubuh. Latihan gym melibatkan latihan dengan peralatan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan ketahanan fisik sekaligus meningkatkan masa otot. Hukum olahraga dapat berubah tergantung pada tujuan, kemauan, dan niat individu. Apabila berniat karena Allah dan mematuhi serta mengikuti semua syariat dan hukum Islam dalam menjalankan maka hukum olahraga tersebut menjadi sunnah dan bernilai pahala.

Sebagai umat Islam kita dianjurkan untuk rajin berolahraga dengan didasari syariat syariat islam agar olahraga yang kita lakukan tidak melanggar aturan agama bahkan menjadi pahala dan dapat meningkatkan nilai-nilai kesehatan, Keterampilan, akurasi, sportivitas, dan kompetisi. Semoga dengan artikel ini para

pembaca dan penulis dapat memahami dan mengamalkan olahraga yang sesuai dengan syariat Islam agar kita dapat menjadi orang yang bertaqwa di sisi Allah

REFERENSI

- Abdullah. (2017, 3 3). *AL-QURAN DAN AS-SUNNAH*. Diambil kembali dari lpm.umsb.ac.id: 2
- Arrahmah, S. (2021, Oktober 19). *Ciri fisik nabi Muhammad SAW menurut Prof Quraish Shihab*. Diambil kembali dari nu.or.id: <https://muslim.okezone.com/read/2019/06/24/614/2070047/ingin-perut-six-pack-seperti-rasulullah-ini-kuncinya>
- Darmawan, I. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI. *Universitas Negri Malang*, 1-6.
- Fahrozi, R. R. (2017). ANALISIS HUKUM ISLAM TERHADAP BISNIS KEBUGARAN DALAM PERSPEKTIF IJARAH DAN ETIKA BISNIS ISLAM. *UNIVERSITAS ISLAM NEGRI AR-RANIRY*, 57.
- ilmiah, P. j. (2022, Juni 20). *Apa perbedaan gym dan fitness*. Diambil kembali dari pji.uma.ac.id: <https://pji.uma.ac.id/index.php/2022/05/20/apa-perbedaan-gym-dan-fitness/>
- Jawas, A.-U. Y. (2020, Juni 3). *MUKMIN YANG KUAT LEBIH DICINTAI OLEH ALLAH SWT*. Diambil kembali dari almanhaj.or.id: <https://almanhaj.or.id/12492-mukmin-yang-kuat-lebih-baik-dan-lebih-dicintai-oleh-allah-subhanahu-wa-taala-2.html>
- Khairuddin. (2020). OLAHRAGA DALAM PANDANGAN ISLAM. *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan JOI*, 8.
- Yulinar, E. K. (2017). OLAHRAGA DALAM. PANDANNGAN ISLAM. *SEMDI UNJAYA*, 3-5.