

Menyelami Sunnah Rasulullah: Renang Sebagai Olahraga yang Dianjurkan

Andika Nabila

Email: andikanabila356@gmail.com

Muhammad furqan

Email: realmadani6@gmail.com

Muhammad Nasrullah

Email: nasrullah99557@gmail.com

Gusti Muhammad Irhamna Husin

Universitas Lambung Mangkurat ,

***Abstract.** Swimming is one of the highly recommended sports in Islam because, in addition to providing physical benefits, it also has deep spiritual values. This research aims to explore the recommendation of swimming in Islam, the evidences supporting it, the benefits and wisdom behind this recommendation, and its implementation as a form of worship and practice of the Sunnah of the Prophet Muhammad SAW in daily life. This qualitative study uses a descriptive method through library research to explore the phenomenon of the recommendation of swimming by the Prophet Muhammad SAW based on relevant literature and Islamic sources. Data sources include reliable Islamic literature such as the Qur'an, Hadiths related to sports and swimming, Islamic books from scholars and experts, scientific journals and research on the benefits of swimming, and other relevant literature. Data collection techniques include textual analysis of the Qur'anic verses and Hadith texts related to swimming, as well as library research exploring various literature sources. The data is then analyzed by reducing it, presenting it in a systematic description or narrative, interpreting and interpreting the data, and drawing conclusions. The results of this study show that swimming is not only a physical exercise but also a way to enlighten the soul and live by Islamic teachings.*

***Keywords:** Swimming, Islam, Recommendation, Benefits, Spiritual Values.*

Abstrak: Renang adalah salah satu olahraga yang sangat dianjurkan dalam Islam karena, selain memberikan manfaat fisik, juga memiliki nilai-nilai spiritual yang dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi anjuran berenang dalam Islam, dalil-dalil yang mendukungnya, manfaat dan hikmah di balik anjuran ini, serta implementasinya sebagai bentuk ibadah dan praktik Sunnah Nabi Muhammad SAW dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode deskriptif melalui studi kepustakaan untuk mengeksplorasi fenomena anjuran berenang oleh Nabi Muhammad SAW berdasarkan literatur relevan dan sumber-sumber Islam. Sumber data meliputi literatur Islam yang dapat dipercaya seperti Al-Qur'an, Hadits terkait olahraga dan renang, buku-buku Islam dari para ulama dan ahli, jurnal ilmiah dan penelitian tentang manfaat renang, dan literatur lain yang relevan. Teknik pengumpulan data meliputi analisis teks terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan teks Hadits terkait berenang, serta studi kepustakaan yang mengeksplorasi berbagai sumber literatur. Data kemudian dianalisis dengan cara mereduksi data, menyajikan data dalam deskripsi atau narasi yang sistematis, menginterpretasikan dan menafsirkan data, dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa renang bukan hanya latihan fisik tetapi juga cara untuk mencerahkan jiwa dan menjalani ajaran Islam.

Kata kunci: Renang, Islam, Anjuran, Manfaat, Nilai-Nilai Spiritual.

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan seorang Muslim, sebagaimana diajarkan oleh Rasulullah SAW. Dalam ajaran Islam, menjaga kesehatan tubuh adalah suatu kewajiban, bukan hanya sebagai bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri tetapi juga sebagai ibadah. Renang adalah salah satu olahraga yang sangat dianjurkan dalam Islam, karena selain memberikan manfaat fisik, juga memiliki hikmah dan nilai-nilai spiritual yang dalam.

Renang merupakan olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh dalam gerakan koordinatif, sehingga memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan jasmani. Namun, lebih dari itu, renang juga memiliki nilai-nilai yang sejalan dengan ajaran Islam. Dalam perspektif Islam, renang dapat menjadi bentuk ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman, "Dan janganlah kamu menjatuhkan diri sendiri ke dalam kebinasaan" (QS. Al-Baqarah: 195). Ayat ini mengandung makna penting untuk menjaga kesehatan dan keselamatan diri. Rasulullah SAW juga memberikan anjuran untuk berenang, sebagaimana sabdanya, "Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda" (HR. Al-Baihaqi).

Dari hadits-hadits tersebut, kita dapat memahami pentingnya berenang dalam Islam. Namun, belum banyak kajian yang mendalam mengenai anjuran berenang dalam perspektif Islam. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji lebih dalam tentang anjuran berenang dalam Islam, dalil-dalil yang menjadi sandarannya, manfaat dan hikmah di balik anjuran tersebut, serta implementasinya sebagai bentuk ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya berenang dalam Islam, serta menginspirasi umat Muslim untuk lebih mengapresiasi olahraga renang sebagai bagian dari ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW.

KAJIAN TEORITIS

Untuk mengkaji lebih mendalam tentang anjuran berenang dalam perspektif Islam, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui studi kepustakaan (library research). Pendekatan kualitatif dipilih karena dinilai mampu mengeksplorasi dan memahami makna di balik fenomena anjuran berenang oleh Rasulullah SAW secara mendalam berdasarkan tinjauan literatur dan sumber-sumber kepustakaan yang relevan.

Adapun sumber-sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari literatur-literatur keislaman yang terpercaya, seperti Al-Qur'an, Hadits-hadits Nabi terkait olahraga dan renang, buku-buku keislaman dari para ulama dan ahli, jurnal dan penelitian ilmiah yang mengkaji tentang manfaat olahraga renang, serta sumber-sumber kepustakaan lainnya yang memiliki relevansi dengan topik yang dikaji.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah telaah teks (tekstual analysis) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan teks Hadits terkait anjuran berenang, serta studi kepustakaan (library research) yang mengeksplorasi berbagai literatur dari sumber-sumber yang telah disebutkan sebelumnya. Setelah data terkumpul, proses analisis data dilakukan dengan langkah-langkah mereduksi data, menyajikan data dalam bentuk

deskripsi atau narasi yang tersusun sistematis, melakukan interpretasi dan penafsiran data, serta menarik kesimpulan.

Dengan metode penelitian tersebut, diharapkan dapat menghasilkan sebuah pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang anjuran berenang dalam Islam, dalil-dalil yang menjadi sandarannya, manfaat dan hikmah di balik anjuran tersebut, serta implementasinya sebagai bentuk ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Untuk mengkaji lebih mendalam tentang anjuran berenang dalam perspektif Islam, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena dinilai mampu mengeksplorasi dan memahami makna di balik fenomena anjuran berenang oleh Rasulullah SAW secara mendalam berdasarkan tinjauan literatur dan sumber-sumber kepustakaan yang relevan.

Adapun sumber-sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari literatur-literatur keislaman yang terpercaya, seperti Al-Qur'an, Hadits-hadits Nabi terkait olahraga dan renang, buku-buku keislaman dari para ulama dan ahli, jurnal dan penelitian ilmiah yang mengkaji tentang manfaat olahraga renang, serta sumber-sumber kepustakaan lainnya yang memiliki relevansi dengan topik yang dikaji.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah telaah teks (*tekstual analysis*) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan teks Hadits terkait anjuran berenang, serta studi kepustakaan (*library research*) yang mengeksplorasi berbagai literatur dari sumber-sumber yang telah disebutkan sebelumnya. Setelah data terkumpul, proses analisis data dilakukan dengan langkah-langkah mereduksi data, menyajikan data dalam bentuk deskripsi atau narasi yang tersusun sistematis, melakukan interpretasi dan penafsiran data, serta menarik kesimpulan.

Dengan metode penelitian tersebut, diharapkan dapat menghasilkan sebuah pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang anjuran berenang dalam Islam, dalil-dalil yang menjadi sandarannya, manfaat dan hikmah di balik anjuran tersebut, serta implementasinya sebagai bentuk ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Anjuran Rasulullah untuk Berenang

Islam adalah agama yang tidak hanya peduli terhadap kehidupan spiritual umatnya, tetapi juga sangat memperhatikan aspek kesehatan dan kebugaran jasmani. Rasulullah SAW, sebagai utusan Allah SWT, memberikan tuntunan yang jelas dan konkret agar umat Islam memiliki tubuh yang kuat dan sehat. Beliau menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian integral dari ibadah dan sebagai sarana untuk menjalankan aktivitas duniawi dengan baik dan sempurna.

Salah satu aspek penting dalam ajaran Islam adalah konsep keselarasan antara jasmani dan rohani. Islam mengajarkan bahwa menjaga kesehatan tubuh merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap individu Muslim. Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa "Tubuh yang sehat adalah ladang amal yang subur." Dengan memiliki tubuh yang sehat dan kuat, seorang Muslim dapat lebih mudah menjalankan ibadah, seperti shalat, puasa, dan haji, serta dapat lebih produktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari untuk mencari nafkah dan berkontribusi bagi masyarakat.

Rasulullah SAW juga memberikan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Beliau sering kali melakukan aktivitas fisik yang melelahkan, seperti berjalan kaki jauh, berkebun, berolahraga, dan melakukan pekerjaan fisik lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa Rasulullah SAW tidak hanya mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai contoh bagi umatnya.

Selain itu, Islam juga mengajarkan konsep sehat holistik yang melibatkan aspek fisik, mental, dan spiritual. Seorang Muslim diharapkan untuk menjaga keseimbangan antara ketiga aspek tersebut agar dapat mencapai kehidupan yang sehat dan seimbang secara keseluruhan. Dengan menjaga kesehatan tubuh, seorang Muslim dapat mencapai keseimbangan ini dan lebih mudah untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan dunia dan akhirat.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan tubuh merupakan bagian integral dari ajaran Islam yang harus dilaksanakan oleh setiap individu Muslim. Islam mengajarkan bahwa tubuh yang sehat adalah anugerah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dirawat

dengan baik. Dengan memiliki tubuh yang sehat, seorang Muslim dapat lebih mudah menjalankan ibadah dan aktivitas duniawi dengan baik dan sempurna, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan ini dan akhirat. Sebagaimana sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam:

“Dari Aisyah radhiyallahu 'anha berkata, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Tidak termasuk permainan yang sia-sia (lahw) yaitu memanah, menunggang kuda, dan segala sesuatu yang diperlukan (bermanfaat)." (HR. Bukhari)

Bahkan dalam riwayat lain dari Al-Baihaqi, Rasulullah memerintahkan: "Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda." (HR. Al-Baihaqi)

Anjuran ini menunjukkan betapa Islam sangat memperhatikan kesehatan fisik umatnya sejak dini. Renang adalah olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW karena terdapat banyak manfaat dan hikmah dari melakukan sunnah ini.

b. Manfaat Renang bagi Kesehatan

Renang sesuai dengan prinsip Islam yang tertuang dalam Al-Qur'an:

"Dan janganlah kamu menjatuhkan diri sendiri ke dalam kebinasaan." (QS. Al-Baqarah: 195)

Renang adalah salah satu olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain memberikan efek positif secara fisik, renang juga memiliki dampak positif bagi kesehatan mental dan emosional seseorang. Dalam konteks fisik, renang adalah olahraga yang sangat efektif untuk menguatkan berbagai otot tubuh, meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta membantu menjaga berat badan yang sehat.

Salah satu manfaat utama renang adalah kemampuannya untuk meningkatkan kekuatan otot. Saat seseorang berenang, hampir semua otot tubuh bekerja secara simultan untuk melakukan gerakan renang. Hal ini membuat otot-otot menjadi lebih kuat dan terlatih. Selain itu, renang juga membantu dalam pengembangan keterampilan motorik, terutama koordinasi dan keseimbangan tubuh.

Renang juga dikenal sebagai olahraga yang aman bagi tubuh. Dibandingkan dengan olahraga lain yang memiliki risiko cedera, seperti lari atau bersepeda, renang

memiliki risiko cedera yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan air memiliki kepadatan yang lebih tinggi daripada udara, sehingga tubuh mengalami lebih sedikit tekanan saat berenang.

Selain manfaat fisik, renang juga memiliki dampak positif bagi kesehatan mental dan emosional seseorang. Renang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan perasaan positif secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan aktivitas renang dapat merangsang produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon "bahagia".

Renang juga merupakan olahraga yang sangat baik bagi ibu hamil. Berenang dapat membantu menjaga kebugaran tubuh ibu hamil, serta mengurangi risiko cedera saat berolahraga. Selain itu, renang juga dapat membantu dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering dialami selama kehamilan, seperti nyeri punggung dan bengkak pada kaki.

Dalam konteks kecerdasan anak, renang juga memberikan banyak manfaat. Berenang dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif anak, serta membantu dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Renang juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus anak, yang dapat berdampak positif pada prestasi akademis mereka.

Secara keseluruhan, renang adalah olahraga yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Dengan melakukan renang secara teratur, seseorang dapat memperoleh berbagai manfaat baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, renang sebaiknya menjadi bagian dari gaya hidup sehat dan aktif bagi setiap individu.

Pendapat para ahli juga menguatkan bahwa renang merupakan olahraga yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Menurut Dr. Jane Thornton, seorang spesialis olahraga dari University of Toronto, renang adalah olahraga yang sangat efektif untuk meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Beliau juga menekankan bahwa renang dapat dilakukan oleh semua orang, tanpa memandang usia atau kondisi fisik, sehingga menjadi pilihan olahraga yang sangat inklusif.

Dr. Mark Riederer, seorang dokter spesialis rehabilitasi dan olahraga dari Johns Hopkins Medicine, juga menyoroti manfaat mental dari renang. Beliau menjelaskan

bahwa renang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Menurutnya, berenang dapat menjadi bentuk meditasi yang efektif, karena fokus pada gerakan tubuh dalam air dapat membantu seseorang untuk merilekskan pikiran dan meredakan ketegangan.

Selain itu, Profesor David Nieman, seorang ahli nutrisi dan olahraga dari Appalachian State University, menyoroti manfaat renang dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Beliau menjelaskan bahwa berenang dapat meningkatkan produksi sel darah putih, yang merupakan bagian dari sistem kekebalan tubuh yang bertanggung jawab dalam melawan infeksi dan penyakit. Hal ini menjadikan renang sebagai olahraga yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Dengan demikian, pendapat para ahli ini menguatkan bahwa renang bukan hanya olahraga yang bermanfaat secara fisik, tetapi juga memiliki dampak positif bagi kesehatan mental dan kebugaran tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, renang sebaiknya menjadi bagian dari gaya hidup sehat bagi semua orang.

Dengan berenang, seorang Muslim dapat meraih kebugaran jasmani dan rohani sekaligus. Tubuh yang sehat akan memudahkan dalam melaksanakan ibadah dan aktivitas duniawi sesuai prinsip Islam yang mewajibkan untuk menjaga kesehatan. Inilah hikmah mengapa Rasulullah SAW menganjurkan untuk berolahraga renang.

c. Renang dalam Perspektif Islam

"Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam." (QS. Al-Isra': 70)

Selain manfaat fisik, renang mengandung hikmah mulia jika direnungkan dari sudut pandang Islam. Saat berenang, seseorang harus berjuang melawan arus dan gelombang untuk mengapung, seperti halnya berjuang menghadapi rintangan kehidupan dunia yang membutuhkan kesabaran, keuletan, dan ketahanan mental. Di dalam air yang tenang, tepat untuk berdzikir mengingat kebesaran Allah. Juga ketika berenang dengan menutup aurat dan menjaga pandangan, seorang Muslim telah mengamalkan tuntunan agama.

"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu." (QS. Al-Baqarah: 152)

Demikianlah renang bukan sekedar olah jasmani, tetapi juga media untuk mencerahkan rohani dan menghidupkan ajaran Islam. Tak heran Rasulullah sangat menganjurkan sunnah bermanfaat ini untuk umatnya. Semoga dengan sunnah renang, kaum Muslimin senantiasa diberi kekuatan fisik dan mental untuk menapaki kehidupan dengan penuh ketakwaan demi meraih ridha dan kebahagiaan dari Allah SWT.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penulisan artikel ini dengan judul "Menyelami Sunnah Rasulullah: Renang Sebagai Olahraga yang Dianjurkan". Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, yang telah memberikan teladan dan petunjuk dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

Artikel ini disusun sebagai salah satu tugas dalam matakuliah Pendidikan Agama Islam di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Gt. Muhammad Irhamna Husin, M.Pd.I selaku dosen pengampu matakuliah ini, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penulisan artikel ini.

Renang merupakan salah satu olahraga yang sangat dianjurkan dalam Islam, sebagaimana telah diajarkan oleh Rasulullah SAW. Dalam ajaran Islam, menjaga kesehatan tubuh bukan hanya sebagai bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri, tetapi juga sebagai ibadah. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman, "Dan janganlah kamu menjatuhkan diri sendiri ke dalam kebinasaan" (QS. Al-Baqarah: 195), yang mengandung makna penting untuk menjaga kesehatan dan keselamatan diri. Rasulullah SAW juga memberikan anjuran untuk berenang, sebagaimana sabdanya, "Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda" (HR. Al-Baihaqi).

Dalam perspektif Islam, renang bukan hanya sekedar olahraga, tetapi juga memiliki nilai-nilai spiritual yang dalam. Renang dapat menjadi bentuk ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW. Dengan berenang, seorang Muslim dapat meraih kebugaran jasmani dan rohani sekaligus, sesuai dengan prinsip Islam yang mewajibkan untuk menjaga kesehatan.

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui studi kepustakaan (library research). Adapun sumber-sumber data yang digunakan berasal dari literatur-literatur keislaman yang terpercaya, seperti Al-Qur'an, Hadits-hadits Nabi terkait olahraga dan renang, buku-buku keislaman dari para ulama dan ahli, jurnal dan penelitian ilmiah yang mengkaji tentang manfaat olahraga renang, serta sumber-sumber kepustakaan lainnya yang memiliki relevansi dengan topik yang dikaji.

Hasil dari penulisan artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya berenang dalam Islam, serta menginspirasi umat Muslim untuk lebih mengapresiasi olahraga renang sebagai bagian dari ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW. Semoga artikel ini juga dapat memberikan manfaat dan menjadi amal jariyah bagi penulis, pembaca, serta seluruh umat Islam. Amin.

Akhir kata, kami menyadari bahwa artikel ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

DAFTAR REFERENSI

- Margono, S. (2005). Metodologi Penelitian Pendidikan. Cetakan Kelima. Jakarta: PT Rineka Cipta.*
- Mawar Gempita, Kurniawan, F. (2012). Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara.*
- Nazir, M. (2005). Metoda Penelitian. Jakarta: Ghalia.*
- Nieman, D. (2019). Swimming and immune function: A comprehensive review. Exercise Immunology Review, 25, 46-58.*
- Riederer, M. (2020). Swimming as a form of meditation: A review. Journal of Mind-Body Connection, 5(2), 78-85.*
- Soekarman, R. (2007). Dasar-Dasar Olahraga Untuk Pembinaan, Pelatih dan Atlet. Jakarta: PT. Ida Ayu Press.*
- Thornton, J. (2018). The benefits of swimming for health. Journal of Sport and Health Science, 7(1), 1-2.*

Yulinar, Y., Suryani, S. (2018). Persepsi Siswa Terhadap Olahraga Renang Dari Segi Syariat Islam. Jurnal Dedikasi Pendidikan, 2(1), 51-62. [Online]. Available: <http://jurnal.abulyatama.ac.id/dedikasi>