

OLAHRAGA DALAM PANDANGAN AGAMA ISLAM

Mahdi Arifin

mahdiarifinlosht@gmail.com

Azzan Prayogi Darwa Hafizh

azzanprayogidarwahafizh@gmail.com

Muhammad Iqbal

M.iqbal11299@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract. In general, the definition of sport is a person's physical and psychological activity which is useful for maintaining and improving the quality of a person's health after exercise. Islam views that health is very important because health is a human right, something that is in accordance with human nature because Islam is a perfect and comprehensive religion, which covers all aspects of human life. Islam and sports have a correlation or relationship because every sport always prioritizes sportsmanship which is closely related to honesty. Honesty really needs to be instilled in every sports person in order to maintain a sportsmanlike image in every match. The Prophet Muhammad SAW, according to a hadith narrated by Imam Bukhari, advised his friends (including all Muslims who must follow his sunnah) to be able to master sports. Especially horse riding, swimming and archery. The three types of sports recommended by the Prophet Muhammad SAW can be considered the source of all types of sports that exist today. All three contain aspects of health, skill, accuracy, sportsmanship and competition. Several members of the Indonesian Ulema Council have the same view regarding sports law according to Islamic teachings, that sports law is Sunnah or is recommended to do so as long as it is implemented according to Islamic teachings. However, if the implementation is contrary to Islamic law, such as wearing clothes that reveal the private parts, arouse sexual desire and lead to immoral acts, then the law is haram. There is no conflict between sport and religion, instead they complement and support each other in different activities. The controversy that occurs is not a question of its value and benefits in principle, but rather the media used by sports players, such as; dress, individual goals in doing sports.

Abstrak. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Islam memandang bahwa kesehatan itu sangat penting karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia dikarenakan Islam adalah agama yang sempurna lagi menyeluruh, yang meliputi semua aspek kehidupan manusia. Agama Islam dan olahraga memiliki korelasi atau hubungan dikarenakan setiap olahraga selalu mengedepankan sportifitas yang tak lain sangat berhubungan erat dengan kejujuran, kejujuran sangat perlu ditanamkan dalam setiap insan olahraga demi menjaga citra sportif dalam setiap pertandingan. Nabi Muhammad SAW, menurut sebuah hadis riwayat Imam Bukhari, menganjurkan para sahabatnya (termasuk seluruh umat Islam yang harus mengikuti sunnahnya) agar mampu menguasai bidang-bidang olahraga. Terutama berkuda, berenang, dan memanah. Tiga jenis olah raga yang dianjurkan Nabi Muhammad SAW itu, dapat dianggap sebagai sumber dari semua jenis olahraga yang ada pada zaman sekarang. Ketiganya, mengandung aspek kesehatan, keterampilan, kecermatan, sportifitas, dan kompetisi. Beberapa anggota Majelis Ulama Indonesia mempunyai pandangan yang sama tentang hukum olahraga menurut ajaran Islam, bahwa hukum olahraga adalah Sunah atau dianjurkan melakukannya selama pelaksanaannya menurut ajaran Islam. Tetapi apabila dalam pelaksanaannya bertentangan dengan syariat Islam seperti memakai pakaian yang membuka aurat dan menimbulkan nafsu seksual serta menimbulkan perbuatan maksiat, maka hukumnya adalah haram. Tidak ada pertentangan antara olahraga dan agama malah sebaliknya saling mengisi dan mendukung pada masing-masing aktivitas yang berbeda. Kontroversi yang terjadi, bukanlah persoalan nilai dan manfaatnya secara prinsip, melainkan pada media yang dipakai oleh para pelaku olahraga seperti; berbusana, tujuan individu dalam melakukan olahraga.

Kata Kunci: Olahraga Pandangan Islam

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Oleh karena itu setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia dan ingin selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus dan awet muda, tidak lekas keriput karena menua. Hal tersebut dapat dirasakan apabila kita pernah sakit. Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang, karena semua orang pasti ingin sehat, tidak seoranganpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya.

Olahraga tentunya merupakan suatu upaya manusia untuk mencapai kesehatan, ini merupakan tujuan umum yang setiap ada disetiap benak manusia. Namun di samping tujuan secara umum di atas, tujuan khusus setiap orang dalam berolahraga pasti berbeda-beda. Namun tujuan ini sering di salah gunakan oleh kebanyakan orang. Sebagian orang sering menggunakan olahraga sebagai ajang uji keberanian sampai ada yang menggunakan olahraga sebagai media perjudian. Untuk itu didalam penulisan makalah ini kami akan mengulas sekelumit hal-hal yang mengenai tujuan olahraga yang bertujuan untuk meluruskan kembali atau mengembalikan kembali tujuan olahraga ini ke rel semula. Inilah hal yang menjadi salah satu latar belakang penulisan makalah ini yang kesemuanya itu tidak lain hanya untuk memberikan manfaat bagi semua orang.

METODE PENELITIAN

Menurut peneliti, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dan jenis penelitian yang digunakan adalah kepustakaan (*library research*), yaitu mengumpulkan data atau karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan obyek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan. Atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Menurut M. Nazir studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan, Selanjutnya M. Nazir menambahkan bahwa studi kepustakaan merupakan langkah yang penting, dimana setelah seorang peneliti menetapkan topik penelitian, langkah selanjutnya adalah melakukan kajian yang berkaitan dengan teori topik penelitian. Dalam pencarian teori, peneliti akan mengumpulkan informasi sebanyak- banyaknya dari kepustakaan yang berhubungan. Sumber-sumber kepustakaan dapat diperoleh dari buku, jurnal, majalah, hasil-hasil penelitian dan sumber-sumber lainnya yang sesuai. Bila telah memperoleh kepustakaan yang relevan, maka segera disusun secara teratur untuk dipergunakan

dalam penelitian. Oleh karena itu studi kepustakaan meliputi proses umum seperti mengidentifikasi teori secara sistematis, penemuan pustaka dan analisis dokumen yang memuat informasi yang berkaitan dengan topik penelitian.

Penelitian ini menggunakan strategi kualitatif deskriptif yang berarti dalam penelitian ini akan mencari deskriptif yang mengfokuskan pada kajian pustaka atau buku- buku dengan mendalam dan cermat tentang olahraga menurut pandangan agama islam.

Lexy. J. Moleong (2007:6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya: perilaku, tindakan, persepsi dan lain-lain. Secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Dengan metode kualitatif diharapkan dapat memahami makna, baik dari pemikiran maupun tindakan dari objek penelitian. (Neong Muhajir, 2010:38).

HASIL DAN PENELITIAN

Pada Hakekatnya makna olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Sedangkan dalam Webster's New Collegiate Dictionary (1980), olahraga yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (athletic games di Amerika Serikat) Menurut Cholik Mutohir olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.¹

¹ jas,+JURNAL+KHAIRUDDIN+2017, n.d.)

Untuk penjelasan pengertian olahraga menurut Edward (1973), olahraga harus bergerak dari konsep bermain, games, dan sport. Ruang lingkup bermain mempunyai karakteristik antara lain;

- a. Terpisah dari rutinitas
- b. Bebas,
- c. Tidak produktif
- d. Menggunakan peraturan yang tidak baku

1. Manfaat Olahraga

Manfaat berolahraga dapat dilihat dari dua aspek. Salah satunya manfaat olahraga terhadap otak yang diungkapkan oleh Daniel Landers, profesor pendidikan olahraga dari Arizona State University , antara lain:

- a) Meningkatkan kemampuan otak. Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental. Karena olahraga bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak. Para ahli percaya bahwa hal-hal ini dapat mendorong reaksi fisik dan mental yang lebih baik.
- b) Membantu menunda proses penuaan. Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun. Semakin sering dan lama mereka melakukannya maka penurunan mental kian lambat. Kabarnya, banyak orang merasakan manfaat aktivitas itu setelah sembilan minggu melakukannya secara teratur tiga kali seminggu. Latihan ini tidak harus dilakukan dalam intensitas tinggi. Cukup berupa jalan kaki di sekitar rumah.
- c) Mengurangi stres. Olahraga dapat mengurangi kegelisahan. Bahkan lebih jauh lagi, bisa membantu Anda mengendalikan amarah. Latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat Anda lebih cepat mengatasi stres. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stress.

- d) Menaikkan daya tahan tubuh. Jika Anda senang melakukan olahraga meski tak terlalu lama namun sering atau lama namun dengan santai melakukannya, maka aktivitas itu bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di Inggris memperlihatkan bahwa 83 persen orang yang memiliki gangguan mental mengandalkan olahraga untuk meningkatkan mood dan mengurangi kegelisahan. Memperbaiki kepercayaan diri, umumnya semakin mahir seseorang dalam suatu jenis aktivitas, maka kepercayaan diri pun akan meningkat. Bahkan suatu riset membuktikan bahwa remaja yang aktif berolahraga merasa lebih percaya diri dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak melakukan kegiatan serupa.

Paradigma Al-Quran dan As-Sunnah tentang olahraga dan Kesehatan. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata ‘afiat dapat diartikan pula sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Jika sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat maupun membaca tanpa bantuan kacamata. Tetapi, mata yang ‘afiat adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang karena itulah fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.

Nikmat dari Allah sangat berlimpah tidak terkira : ”Maka jika kamu mau menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan dapat menghitungnya” (QS An Nahl :18). Dan diantara nikmat yang sangat berharga dan tidak ternilai itu adalah nikmat kesehatan. Berapa harga mata, indra pendengaran, ginjal, jantung atau hati? Maukah kamu menukar mata dengan kekayaan dunia beserta isinya? Dr. Harold J. Morovitz pernah iseng-

iseng menaksir harga fisik tubuh manusia beserta kelengkapannya organ-organnya. Menurutnya bila seseorang berbobot 60 kg maka nilai tubuhnya berkisar US\$ 6 juta atau 60 milyar rupiah (jika kurs US\$ 1 = Rp 10.000).

Begitu mahalnya manusia sehingga Al- Qur'an menegaskan bahwa harga satu orang manusia sama dengan seluruh kehidupan umat manusia (QS Al-Maidah : 32). Demikian besarnya nikmat kesehatan ini, sehingga dalam sebuah Hadist, Nabi SAW menggandengkan dua nikmat yang sangat besar bagi manusia yaitu nikmat iman dan kesehatan : “Sesungguhnya manusia tidak diberi yang lebih baik di dunia daripada keyakinan dan kesehatan maka mohnlah keduanya kepada Allah SWT”. (HR Ahmad). Dalam Hadist tersebut Rasulullah SAW merangkaikan persyaratan mendasar untuk memperoleh kesejahteraan dunia dan kesejahteraan bagi kehidupan akhirat.

Iman adalah dasar untuk dapat selamat dalam menempuh hidup ini dan “terutama untuk kehidupan setelah mati” karena hanya imanlah satu-satunya yang mengarahkan pandangan bahwa cita-cita kesuksesan hidup jangan sebatas pengalaman teresterial duniawi tapi juga harus menembus sekat-sekat alam fisis ketika kelak kita memasuki pengalaman transcendental saat mati nanti. Sedang kesehatan adalah basis fisik meraih kesejahteraan hidup di dunia ini, kerena betapapun banyak nikmat yang dimiliki menjadi tidak bermakna bila seseorang jatuh sakit. Rasulullah mengatakan : “Orang yang memasuki pagi hari dengan kesehatan yang baik, aman ditempat kediamannya dan memiliki makanan harinya, maka seolah-olah seluruh kehidupan dunia initelah di anugerahkan kepadanya “, (HR At-Turmudzi).

Para ulama Salafusshaleh menyatakan bahwa ayat yang berbunyi : “Kemudian sungguhh kalian akan dimintai pertanggungjawaban tentang kenikmatan (yang kalian rasakan didunia ini),” (QS At Takatsur :8), juga mengisyaratkan tentang kesehatan. Seperti kata Soraya Susan Behbehani : “Tubuh harus dirawat karena ia adalah cetakan bagi kehidupan dan jiwa ada

di dalamnya ; semacam kerang yang mengandung mutiara yang sedang tumbuh, tanpa kerang tidak akan ada mutiara”.

Simpul-simpul pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang dan alami. Jangan melakukan sesuatu dengan mengabaikan kebutuhan diri. Rasulullah SAW menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas, bersifat eksterm dan berlebih-lebihan dalam ibadah, seperti dalam sabdanya : “sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu”. Ketika ada seorang shabat yang berazam akan berpuasa terus menerus, shalat tahajud sepanjang malam penuh sehingga kebutuhan jasmaninya terabaikan, Nabi malah mengatakan “Sesungguhnya aku mengawini wanita, memakan daging, aku tidur, bangun (shalat malam), puasa dan berbuka. Siapa yang tidak menyukai sunnahku maka ia bukan dari umatku.”

Sayyidina Ali r.a mengatakan : “hiburlah hatimu, kerana bila ia lelah, hati cenderung menjadi buta”. Siapapun kita telah ditegaskan oleh Allah bahwa kita tidak dituntut melakukan sesuatu diluar batas kemampuan kodrat kita :”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kemampuannya” (QS Al Baqarah : 286). Perintah-perintah dalam ibadah selalu proporsional dengan menjaga keseimbangan kebutuhan materil dan spiritual.

A. Pandangan Ulama Tentang Olahraga

Syekh Abdurrahman As Sa'di Rahimahullah menulis dalam kitabnya yang indah: Ar-Riyadhah An-Nadhirah pada bab ke-27 tentang olahraga yaitu latihan dan melatih hal-hal yang bermanfaat pada masa sekarang atau yang akan datang dan melatih dengan cara yang bermanfaat dan dengannya kita mendapatkan tujuan yang baik. Ada tiga macam olahraga:

1. Olahraga badan
2. Olahraga akhlaq
3. Olahraga otak

Secara singkat dapat dikatakan bahwa kesempurnaan manusia yang kita maksudkan darinya kekuatan jasmaninya untuk menyelesaikan berbagai urusan, dan menyempurnakan sifatnya untuk hidup dengan baik bersama Allah SWT dan sesama makhluk. Agar seseorang mendapat ilmu yang bermanfaat, dan dengan demikian sempurna adalah seorang hamba, dan kekurangan sesungguhnya terjadi karena hilangnya salah satu dari ketiga atau dua dari ketiga hal tersebut di atas.

Ketiga hal tersebut telah dianjurkan oleh agama dan akal. Kalau seandainya hanya dengan dalil syar'i akal yang besar, yang mana hukum memiliki tujuan-tujuan, dan sesuatu yang dengannya tercapai perintah-perintah yang lain maka hal tersebut menjadi wajib dan diperintahkan, baik hal tersebut wajib atau sunnah, sungguh telah cukup sebagai dalil dan bukti akan perhatian kita terhadap olah raga dan jenis-jenisnya.

Adapun olah raga tubuh maka menguatkannya dengan gerakan yang bermacam-macam, berjalan kaki, menunggang kuda, dan segala jenis gerakan yang beragam, dan setiap kaum memiliki adat yang tidak ada perbedaan dalam istilah kalau tidak ada yang diperingatkan.

Jika kita memperhatikan perintah syari'at pada gerakan-gerakan tubuh niscaya kita tahu bahwa itu sudah cukup dari yang lainnya. Gerakan-gerakan dalam bersuci dan shalat dan berjalan untuk ibadah, khususnya jika hamba tersebut menikmati ibadah tersebut, dan gerakan-gerakan dalam haji dan umrah dan jihad yang beragam, serta gerakan-gerakan dalam belajar dan mengajar dan latihan dalam berbicara, menulis, dan beragam hasil pembuatan, dan huruf kesemuanya masuk dalam olah raga tubuh, dan berbeda manfaat olah raga badan karena perbedaan tubuh-tubuh serta kuat dan lemahnya, serta rajin dan malasnya, dan kapan kita melatih dengan berolahraga tubuh pasti akan menguat anggota tubuh yang lain dan bertambah lincah dan gerakannya mudah serta bertambah rajin dan kekuatannya semakin baik sehingga dia mampu membantu dalam urusan-

urusan yang bermanfaat, karena olah raga badan dimaksudkan untuk menjadi penolong bagi dirinya dan orang lain.

Apabila badan sudah kuat dan gerakannya maka akal bertambah kuat dan bertambah rajin serta berkurang penyakit dan olah raga menyebabkan terpenuhinya kebutuhan terhadap obat yang dibutuhkan dan sangat diperlukan bagi orang yang tidak pernah olahraga.

Kita seharusnya tidak menjadikan olahraga badan sebagai tujuannya dan maksud utama sehingga menghabiskan waktunya dan hilangnya tujuan yang bermanfaat baik bagi agama dan dunianya, sehingga kita merugi dengan kerugian yang besar sebagaimana kebanyakan orang yang tidak punya tujuan mulia, akan tetapi tujuan mereka hanya mengikuti binatang saja, dan tujuan seperti ini sangat hina dan tidak akan membekas.

Dan adapun olahraga perilaku maka sungguh sangat sulit dan berat bagi jiwa, namun dia mudah bagi siapa yang Allah SWT mudahkan untuknya, dan manfaatnya sangat banyak dan tidak terbatas. Demikian itu karena kesempurnaan seorang hamba adalah dengan berakhlak yang baik terhadap Allah, kepada makhluk-Nya, untuk mencapai cinta Allah dan makhluk-Nya, serta untuk mendapat ketenangan dan ketentraman dengan hidup yang mulia.

Cabang-cabangnya sangat banyak. akan tetapi contoh tersebut seorang hamba harus melatih dirinya untuk menjalankan segala perintah Allah yang wajib atasnya, dan menyempurnakannya dengan amalan sunnah yang dilakukan dengan penuh muraqabah, dan ihsan sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW tentang tafsir ihsan dalam ibadah kepada Allah SWT. yaitu: "Engkau beribadah kepada Allah SWT seakan-akan melihat-Nya dan walaupun tidak melihat-Nya maka sesungguhnya Dia melihatmu," maka hendaknya seorang hamba menghitung dirinya

Untuk menjalankan dengan sempurna atau yang mendekatinya, agar bisa melengkapi kekurangan dalam hal fardlu, dan bersungguh-sungguh untuk menjalankannya sesempurna mungkin, dan setiap kali dia melihat

dirinya mulai lemah dan tidak semangat maka dia berusaha untuk bersungguh-sungguh dan menghitungnya dan dia tahu bahwa hal ini telah dimudahkan dengannya, dan dia berusaha untuk melengkapi keikhlasan yang merupakan pokok setiap amal.²

Maka suatu amal yang menyebabkan kita terpanggil untuk mengerjakannya dan menyempurnakannya karena Allah SWT dan mengharap ridho-Nya dan mendapatkan pahala disisi-Nya, maka amal tersebut diterima baik sedikit atau banyaknya, dan tujuannya adalah sangat mulia, dan manfaatnya sepanjang masa, maka tatkala dia melihat dirinya berbuat kesalahan dia akan tetap menjalankan amalnya dengan jalan yang benar. Jika gerakan, perbuatan dan perkataan semuanya ikhlas karena Allah, mengharap pahala dan keutamaan-Nya, maka seorang hamba senantiasa membiasakan dirinya dengan amal tersebut hingga keikhlasan menjadi hal yang biasa baginya, dan senantiasa di Muraqabah Allah SWT adalah keadaannya dan sifatnya, maka dengan demikian dia menjadi orang-orang yang ikhlas sekaligus muhsin, dan menjadi mudah baginya mengerjakan ketaatan, bahkan menjadi mustahil baginya mengalami kesulitan dalam beribadah, dan itu merupakan keutamaan yang Allah berikan kepada siapa saja yang Dia kehendaki.

Dia juga membiasakan dirinya berakhlak yang mulia sesama makhluk dengan perbedaan kedudukan mereka, maka dia menyayangi anak kecil, menghormati orang tua, memuliakannya, membantu orang yang terhina. Dia memaafkan siapa yang menyakitinya, dan dia berikan bantuan kepada orang yang kikir kepadanya, serta berbuat baik kepada siapa yang berbuat jahat kepadanya baik dengan perkataan atau pun perbuatan dan dia mengikuti perintah Allah dalam firman-Nya: "Maka hendaklah kamu menolak dengan baik, apabila ada permusuhan antara kalian berdua, anggaplah dia sebagai teman yang paling dekat. Sungguh surga itu tidak

² Rabwan Satriawan, 'Olahraga Lari Dalam Pandangan Agama Islam', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 12.1 (2022), 17–27.

dimasuki kecuali oleh orang-orang yang sabar dan orang-orang yang memperoleh nasib yang baik.”³

Allah SWT menjelaskan bahwa akhlaq yang baik adalah nasib yang sangat besar dan tidak diberikan taufik kecuali orang-orang yang sabar dan melatih diri mereka dan ridho dengan tetap berakhlak yang baik, dan dia membiasakan bersifat dengannya, maka membiasakan sesuatu bagi setiap manusia adalah hal yang bisa terjadi, baik perkataan atau perbuatan, dan bersabar merupakan penolong yang besar mendapatkan taufik dalam menjalankan akhlak yang mulia ini, dan juga membiasakan dirinya dengan menasehati sesama makhluk dengan perkataan dan perbuatannya dan seluruh tingkah lakunya. Karena sesungguhnya nasehat adalah puncak kebaikan bagi makhluk dan dia merupakan agama yang hakiki, dan dia juga senantiasa membiasakan sifat benar, adil, dan menyamakan antara yang nampak dan tidak.

Maka olahraga ini tidak akan terlaksana semua hak-hak Allah dan hak hamba-Nya kecuali dengannya, dan setiap urusan dari berbagai urusan membutuhkannya, karena jiwa selalu merasakan kemalasan, dan tidak mudah dalam menjalankan kebaikan, maka ia harus bersungguh-sungguh dalam memperbaiki keadaannya.

Adapun olah raga otak adalah menyibukannya dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat dan banyak memikirkan ilmu tersebut dan memulai dengan hal yang mudah bagi seseorang. Kemudian meningkat lebih tinggi, dan membiasakan otak agar tetap dengan ilmu yang benar dan murni, dan membersihkannya dari ilmu yang rusak dan dusta dan hal-hal yang tidak bermanfaat, maka jika kita terbiasa dengan ilmu yang benar dan bebas dari selainnya, maka sungguh dia telah berjalan dengan pikirannya dan otaknya pada jalan yang bermanfaat, hendaknya dia tetap memperbanyak berpikir

³ Bunayar, 'PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA (Dalam Hadis-Hadis Tentang Olahraga)', *Dimar: Jurnal Pendidikan Islam*, 3.2 (2022), 2579–3683.

dan merenung sebagaimana yang Allah SWT menganjurkannya dalam Al-Quran.

Yang paling bermanfaat untuk melatih otak adalah membaca firman Allah SWT dan Sabda Nabi SAW, karena sesungguhnya di dalamnya adalah obat, petunjuk, secara global dan terperinci, di dalamnya ilmu yang paling tinggi dan bermanfaat dan paling banyak maslahatnya bagi hati, agama, dunia dan akhirat. Memperbanyak mentadabburi Al-Quran dan sunnah merupakan hal yang paling utama secara mutlak, dan dengannya akan terbuka pikiran, dan meluas pemikiran dan pengetahuan yang benar, dan otak yang benar, tidak akan sampai kepada hal tersebut kecuali dengannya, dan demikian pula memikirkan apa yang Allah SWT perintahkan untuk memikirkannya seperti penciptaan langit dan bumi dan apa yang di antara keduanya dari makhluk-makhluk.⁴

Dengan hal tersebut kita bisa memperkuat tauhid, kenabian dan bukti-bukti hal itu dan agar kita bisa mengeluarkan darinya darinya manfaat-manfaat bagi manusia baik agama maupun dunia mereka.maka siapa yang membiasakan dirinya untuk memikirkan hal-hal ini maka tidak diragukan lagi bahwa akal nya akan berkembang,dan luas pemahamannya dan tajam pemikirannya,dan siapa yang meninggalkan tafakur akan bekulah otaknya dan dia akan dikuasai oleh pemikiran yang tidak berharga dan tidak menghilangkan lapar, bahkan bahayanya lebih besar dari pada manfaatnya.

Dari pemikiran-pemikiran yang bermanfaat adalah dengan memikirkan nikmat-nikmat Allah SWT, yang khusus bagi hamba dan umum, dengan demikian hamba tersebut akan mengetahui bahwa seluruh nikmat adalah dari Allah SWT, dan sesungguhnya tidak ada yang mendatangkan kebaikan kecuali Allah SWT, dan sungguh tidak ada yang dapat menolak keburukan dan kejahatan kecuali Allah SWT, dan dengan demikian didapatkan cinta Allah, dan dengannya hamba dapat menimbang

⁴ Aschari Senjahari Rawe, 'Kombinasi Olahraga Dan Doa Dalam Menumbuhkan Karakter', *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3.1 (2023), 12–18 <<https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1501>>.

antara nikmat dan musibah, sungguh tidak ada bandingannya dari berbagai sisi, bahkan musibah tersebut adalah bagian dari hak seorang mukmin yang menjalankan tugasnya.

B. Pentingnya Olahraga Dalam Agama Islam

Islam memiliki perbedaan yang nyata dengan agama-agama lain di muka bumi ini. Islam sebagai agama yang sempurna tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Sang Khalik-nya dan alam syurga, namun Islam memiliki aturan dan tuntunan yang bersifat komprehensi, harmonis, jelas dan logis. Dan salah satu kelebihan Islam adalah perihal perspektif Islam dalam mengajarkan kesehatan bagi individu maupun masyarakat.

“Kesehatan merupakan salah satu hak bagi tubuh manusia” demikian sabda Nabi Muhammad SAW. Karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia, maka Islam menegaskan perlunya istiqomah memantapkan dirinya dengan menegakkan agama Islam. Satu-satunya jalan dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya.⁵

Agama islam dan olahraga memiliki korelasi atau hubungan dengan olahraga dikarenakan setiap olahraga selalu mengedapankan sportifitas yang tak lain sangat berhubungan erat dengan kejujuran, kejujuran sangat perlu ditanamkan dalam setiap insan olahraga demi menjaga citra sportif dalam setiap pertandingan.

Olahraga juga harus memilik insan-insan yang bertakwa dan beriman dikarenakan semua kegiatan olahraga terutama dicabang-cabang tertentu memerlukan kejujuran, selain kejujuran diperlukan rasa tanggung jawab dalam setiap hal. Olahraga berkaitan dengan ibadah karena kita berolahraga agar badan sehat dan jika badan sehat kita dapat menjalankan ibadah dengan baik, sehingga kita tidak hanya memikirkan keadaan

⁵ Dinda Resa Ayu Aisyah and others, ‘Pengembangan Video Animasi Motion Graphic Untuk Mengatasi Pudarnya Kebudayaan Islam Di Kalangan Mahasiswa’, *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5.1 (2022), 1 <<https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21132>>.

jasmaniah saja tetapi juga rohaniah seperti kata orang bijak “mensana in corporesano” yang artinya didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

Dan agama merupakan penyeimbang dari olahraga karena tidak mungkin kita hanya memuaskan hasrat untuk berolahraga tetapi agama digunakan untuk memuaskan hasrat dalam mendekatkan diri ke ALLAH SWT, sebagai Tuhan yang telah menciptakan kita yang telah memberikan badan yang sehat, keterampilan dan kemampuan khusus sebagai penunjang kita dalam berolahraga. Agama islam dan olahraga memiliki korelasi atau hubungan dengan olahraga dikarenakan setiap olahraga selalu mengedapankan sportifitas yang tak lain sangat berhubungan erat dengan kejujuran, kejujuran sangat perlu ditanamkan dalam setiap insan olahraga demi menjaga citra sportif dalam setiap pertandingan.

Olahraga juga harus memiliki insan-insan yang bertakwa dan beriman dikarenakan semua kegiatan olahraga terutama dicabang-cabang tertentu memerlukan kejujuran, selain kejujuran diperlukan rasa tanggung jawab dalam setiap hal. Olahraga berkaitan dengan ibadah karena kita berolahraga agar badan sehat dan jika badan sehat kita dapat menjalankan ibadah dengan baik, sehingga kita tidak hanya memikirkan keadaan jasmaniah saja tetapi juga rohaniah seperti kata orang bijak “mensana in corporesano” yang artinya didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.⁶

Dan agama merupakan penyeimbang dari olahraga karena tidak mungkin kita hanya memuaskan hasrat untuk berolahraga tetapi agama digunakan untuk memuaskan hasrat dalam mendekatkan diri kepada ALLAH SWT, sebagai Tuhan yang telah menciptakan kita yang telah memberikan badan yang sehat, keterampilan dan kemampuan khusus sebagai penunjang kita dalam berolahraga.

⁶ Maulida Ulfa and others, 'PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL- QUR ' AN', 07, 2023.

KESIMPULAN

Pandangan islam tentang olahraga yaitu ada hubungan olahraga dengan agama islam sebab dalam islam sangat menganjurkan hidup sehat dan menjadi manusia yang kuat jasmani dan rohani contohnya gerakan shalat itu mengandung nilai-nilai yang dibangun dalam shalat yaitu kekuatan rohani dan jasmani, pada umumnya rukun islam merupakan sebuah gerakan rohani dan jasmani yang membina pada kekuatan jasmani dan rohani bagi orang-orang yang melakukannya atau yang menjalankan semua perintah agama islam yakni rukun islam. Dalam agama islam sendiri banyak dianjurkan berolahraga dan jenis-jenis olahraga seperti berkuda, memanah, gulat, lari, menombak atau lempar lembing, berenang dan masih banyak yang lain, disamping itu banyak Negara-negara islam yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dunia seperti piala dunia dan olimpiade.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunayar, 'PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA (Dalam Hadis-Hadis Tentang Olahraga)', *Dimar: Jurnal Pendidikan Islam*, 3.2 (2022), 2579–3683
- Rawe, Aschari Senjahari, 'Kombinasi Olahraga Dan Doa Dalam Menumbuhkan Karakter', *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3.1 (2023), 12–18
<<https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1501>>
- Resa Ayu Aisyah, Dinda, Dea Ifadah, Desi Fitriani, and Ani Nur Aeni, 'Pengembangan Video Animasi Motion Graphic Untuk Mengatasi Pudarnya Kebudayaan Islam Di Kalangan Mahasiswa', *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5.1 (2022), 1
<<https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21132>>
- Salahudin, Salahudin, and Rusdin Rusdin, 'Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4.3 (2020), 457–64
<<https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>>
- Satriawan, Rabwan, 'Olahraga Lari Dalam Pandangan Agama Islam', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 12.1 (2022), 17–27

Ulfa, Maulida, Universitas Islam, Negeri Sumatera, Universitas Islam, Negeri Sumatera, Ahmad Darlis, and others, 'PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL- QUR ' AN', 07, 2023