

OLAHRAGA DALAM PANDANGAN ISLAM

Yulinar¹, Erizal Kurniawan²

^{1,2}Penjaskesrek, FKIP, Universitas Abulyatama,

email: yuli_penjaskesrek@abulyatama.ac.id, erijal_kurniawan@yahoo.com

Abstract: *Sport in Islam is a recommendation from Rasullah SAW. Sports recommended in Islam are swimming, riding and archery. Each sport has benefits for everyone who does it. In addition to sports, every teaching advocated in Islam gives great benefit to those who do, such as performing prayers and fasting. Prayers if done in a timely manner, when viewed from the circulatory mechanisms of chi much to benefit the health of the body. For example, time dhuhur at 13:00 to 15:00 influence in doing sports activities that is for small intestine health. The prayer movement itself is a good sport because all the organs of the body move. Fasting also has great benefits such as growing a sense of patience and resting on digestion.*

Keywords : *Sport, Islam.*

Abstrak: Olahraga dalam Islam merupakan anjuran dari Rasullah SAW. Olahraga yang dianjurkan dalam Islam yaitu berenang, berkuda dan memanah. Masing-masing olahraga mempunyai manfaat bagi setiap yang melakukannya. Selain olahraga, setiap ajaran yang dianjurkan dalam agama Islam member faedah yang besar bagi yang melakukannya, seperti mengerjakan shalat dan puasa. Shalat jika dikerjakan dengan tepat waktu, jika dilihat dari mekanisme sirkulasi chi banyak member manfaat untuk kesehatan tubuh. Contohnya waktu dhuhur jam 13.00 -15.00 pengaruh dalam melakukan kegiatan olahraga yaitu untuk kesehatan usus kecil. Gerakan shalat sendiri merupakan olahraga yang baik karena seluruh organ tubuh bergerak. Berpuasa juga mempunyai manfaat yang besar seperti menumbuhkan rasa kesabaran dan mengistirahatkan pencernaan.

Kata kunci : *Olahraga, Islam.*

PENDAHULUAN

Islam merupakan salah satu agama yang di anut oleh umat manusia di dunia. Agama Islam merupakan agama yang paling fitrah bagi umatnya sendiri. Dalam Islam diajarkan berbagai macam rukun, hukum ataupun aturan yang harus dipatuhi oleh umatnya. Salah satu rukun dalam agama islam yang wajib di ikuti dan dipatuhi oleh umat agama Islam adalah Rukun Islam. Rukun Islam ada 5 (lima) perkara pertama; mengucapkan dua Kalimah Syahadat, kedua; Mendirikan Shalat, ketiga Melakukan ibadah puasa, keempat; membayar zakat dan kelima; naik haji apabila mampu.

Shalat merupakan rukun Islam kedua yang wajib dikerjakan oleh setiap umat Islam di dunia. Shalat merupakan rangkaian ibadah yang memiliki keteraturan yang sangat istimewa. Rangkaian tersebut berupa dari pengambilan air wudhu', rukun shalat. Selain shalat puasa juga merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilakukan umat Islam. Berpuasa di bulan Ramadhan merupakan kewajiban yang Allah tetapkan bagi orang yang beriman sebagaimana tertera dalam surat Al-Baqarah 183.

Tanpa disadari bahwa dalam beribadah kepada Allah yaitu seperti shalat dan puasa orang tersebut sudah menjaga kesehatan. Setiawan (2007:51) menjelaskan; "Menurut perspektif ilmu kesehatan Cina, praktik wudhu akan menalirkan energy kulit untuk memperlancarkan peredaran darah dan menjaga kepekaan saraf kulit". Lebih lanjut Setiawan (2007:90) menjelaskan: "Shalat terdiri dari gerakan-gerakan yang melibatkan bagian tubuh. Untuk mengetahui efek dari gerakan ini terhadap kesehatan tubuh, kita harus memerhatikan setiap gerakan itu dan apa hubungannya dengan system organ anatomi manusia. Selain shalat, puasa juga mempunyai makna yang sangat besar bagi setiap yang mengerjakannya dengan keikhlasan. (2003:80) menjelaskan "nilai besar yang sangat mengagumkan, termasuk segala perilaku orang yang berpuasa dinilai sebagai amal ibadah".

Bila dikaji sungguh banyak dan tidak terhingga nilai ibadah yang dilakukan oleh umat Islam mempunyai manfaat yang besar terhadap kehidupan umatnya. Selain dalam menjaga kesehatan, dalam agama Islam juga menganjurkan untuk melakukan olahraga. Hal tersebut dapat dilihat dari Sabda Rasulullah SAW, yang intinya setiap umat Islam dianjurkan untuk melakukan olahraga panah/memanah, berkuda dan melakukan olahraga renang.

Jadi, olahraga merupakan anjuran bagi setiap umat Islam untuk diikuti agar setiap umat Islam bisa hidup sehat dan terhindar dari berbagai penyakit yang membahayakan di manusia itu sendiri. Dan dengan beribadah kepada Allah, secara tidak langsung umat Islam juga menjaga kesehatan yang mengerjakannya. Ertitik tolak dari latar belakang masalah di atas maka penulis merumuskan judul yaitu Olahraga dalam pandangan Islam.

KAJIAN PUSTAKA

FILOSOFI OLAHRAGA DAN ISLAM

Olahraga merupakan kebutuhan hidup setiap manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga rutin seminggu 3 kali minimal akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain berguna bagi pertumbuhan kepada perkembangan jasmaninya, manfaat lainnya yaitu berpengaruh kepada perkembangan rohaninya, pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerjaalat-alat tubuh, sehingga peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur dan menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

"Dari Uqbah bin Amir, berkata dia: saya mendengar Rasulullah SAW di atas mimbar membaca: Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka apa saja yang kamu sanggupi dari kuda-kuda yang di tambat. Al Ayat, ketahuilah sesungguhnya kekuatan itu pandai memanah. (Hadis Riwayat Muslim). Sabda Rasulullah SAW: Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih cinta kepada Allah daripada orang mukmin yang lemah" (Hadis Riwayat Bukhari). Dari hadis di atas dapat dipahami bahwa orang Mukmin yang jasmani dan rohaninya kuat akan lebih cinta kepada Allah dari pada orang Mukmin yang lemah.

Beberapa anggota Majelis Ulama Indonesia mempunyai pandangan yang sama tentang hukum olahraga menurut ajaran Islam, bahwa hukum olahraga adalah sunnah ataupun dianjurkan melakukannya menurut ajaran agama Islam selama pelaksanaannya menurut ajaran agama Islam. Pelaksanaan olahraga jika ada yang bertentangan dengan syariat Islam seperti memakai pakaian ketatatauyang membuka aurat dan menimbulkan hawa nafsu seksual serta dapat menimbulkan perbuatan maksiat, maka hukumnya dalam Islam yaitu haram. Sebagian ulama mempunyai pandangan bahwa hukum olahraga adalah mubah atau di bolehkan, selama pelaksanaannya menurut ajaran Islam. Apabila pelaksanaan olahraga itu berubah, maka hukum berolahraga juga berubah sesuai dengan situasi dan kondisi dari orang yang melakukannya dan pelaksanaan olahraga itu sendiri.

REALITI OLAHRAGA

Gebrakan untuk gerakan olahraga saat sekarang ini sedang di galakkan. Pemerintah menganjurkan untuk gerakan olahraga nasional. Olahraga yang lazim dikerjakan seperti jalan santai, Jalan cepat, maraton, bersepeda atau berenang selama 20 hingga 30 menit

setiap hari atau minimal 3 sampai 4 kali dalam sepekan. Manfaat yang diperoleh berupa pencegahan sesak dada dan serangan jantung. Telah dipublikasikan oleh sebuah majalah kedokteran di Inggris sebuah tajuk di mana seorang penulis wanita mengatakan, bahwa latihan olahraga memberikan 5 manfaat bagi jantung dari beberapa aspek, yaitu: menurunkan kolesterol berbahaya yang sering menyebabkan keras dan menyempitnya saluran darah. Sementara itu, meningkatkan komulatif kolesterol bermanfaat yang menyapu lemak yang mempersempit saluran darah.

Olahraga membantu menurunkan tekanan darah tinggi bagi penderitanya. Olahraga yang rutin akan membantu menurunkan beberapa milimeter tekanan darah. Olahraga membantu seseorang berhenti merokok. Setiap muncul keinginan untuk menghisap rokok, maka dia keluar ruangan lalu menghirup udara segar sekalipun hanya dalam beberapa menit. Menurunkan kepekatan darah yang bermuara mengurangi terjadinya penyumbatan dalam saluran darah.

Rasulullah SAW banyak memerintahkan berolahraga. Beliau sendiri mampu mengalahkan para sahabat dan Aisyah RA dalam lari sprint. Beliau SAW juga memerintahkan agar belajar dan mengajarkan memanah, renang dan menunggang kuda. Dalam hadits yang diriwayatkan Umar bin Al Khaththab RA beliau SAW memerintahkan kepada kaum muslimin agar mengajari anak-anaknya renang, panahan dan menunggang kuda. Hadist Rasulullah yang di kutip daribuku Wahyudi (1999:279 yang artinya: "Ajarilah anak-anakmu berenang dan melepaskan anak panah dan ajarilah wanita meninjal" (Al-Azizi).

Olahraga Renang

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang dengan berbagai gaya seperti gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan gaya dada. (Kurniawan; 2012:25) Manfaat renang bagi kesehatan sangat banyak diantaranya adalah gravitasi tubuh dalam air akan lebih ringan dan disitu sangat membantu tubuh dalam menggerakkan semua bagian tubuh; berenang dapat melatih paru-paru anda dan denyut jantung.

Olahraga Panahan

Panahan adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan busur dan anak

panah. Dalam permainan ini setiap pemain harus mampu menembakkan anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan. (Husni, 1990:294). Manfaat panahan sendiri antara yaitu sebagai senjata untuk berperang pada zaman dahulu, meningkatkan koordinasi tangan dan mata serta melatih keseimbangan, merelaksasi tubuh dari seseorang, menumbuhkan kesabaran yang tinggi, meningkatkan konsentrasi dan lain sebagainya.

Olahraga Berkuda

Olahraga berkuda merupakan olahraga ketangkasan sambil menunggang kuda yang dilakukan dalam balapan khusus untuk olahraga ini. Bukan saja terbatas pada pacu kuda, tetapi juga ketangkasan, seperti lomba rintangan, tunggang serasi, polo berkuda dan beberapa paketangkasan berkuda lainnya. (Husni; 1990:281). Adapun beberapa manfaat yang diperoleh dari berkuda adalah meningkatkan kekuatan otot tubuh, mencegah kram di otot, meningkatkan tanggungjawab, kesabaran, kedisiplinan dan rasa percaya diri, melatih keseimbangan tubuh dan lain sebagainya.

SHALAT DAN PUASA

Shalat

Shalat merupakan kewajiban yang dilakukan umat Muslim setiap hari minimal lima waktu sehari sebagai wujud rasa syukur dan keimanan kepada Allah Swt. Saat melakukan shalat seluruh aspek kesehatan (lahir, mental dan pikir) bersinergi secara harmonis. Motivasi mengakkan shalat bersumber pada kesadaran diri (aspek mental spritual san pikir) untuk menghamba kepada Allah Swt sebagai Sang Khalik. Berbagai penelitian seputar hikmah kesehatan dalam shalat telah diteliti para ahli kedokteran dunia antara lain Prof. Dr. Von Schreber (Belanda) dan Prof. Andry (paris). Berikut kutipan tersebut:

Prof. Dr. Von Schreber "gerakan-gerakan dalam shalat menurut agama Islam adalah suatu cara untuk memperoleh kesehatan dalam arti kata dan pengertian yang luas sekali, mencakup semua gerakan dengan tujuan untuk mempertinggi daya prestasi tubuh. Dalam agama Islam setiap lima kali dilaksanakan tata cara shalat. Di dalam shalat terdapat gerakan tubuh yang menghasilkan bentuk tubuh sekaligus menjadi lebut dan lincah, disamping mudah bergerak serta menambah kekuaran dan daya tahan terhadap penyakit".

Prof. Dr. Andry "gerakan shalat yang dilaksanakan setiap hari akan menurunkan dan mengurangi penyakit kegemukan (obesitas), rematik, penyakit gula (diabetes), batu

empedu, sembelit dan sebagainya. Gerakan shalat juga mengandung gerakan yang berdampak pada tulang belulang, otot, [ergelangan, persendian dan paru-paru". (Wratsongko (2007:27).

Saktiawan (2007:91) menjelaskan "secara umum, shalat adalah gerakan-gerakan yang dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah dicontohkan Rasulullah SAW, ini sesuai dengan sabda Beliau : "Shalatlah kalian seperti kalian melihat aku Shalat" (HR. Bukhari, Muslim, dan Abu Daud). Kalau di teliti lebih dalam lagi, shalat melibatkan gerakan-gerakan berbagai bagian tubuh.

Selain shalat waktu-waktu shalat juga merupakan rahasia yang perlu dikupas. Menurut ilmu kesehatan Cina, bahwa tubuh manusia mengandung banyak medan elektrik yang setiap saat mengalir secara teratur, terus menerus tiada henti, bergerak secara aktif untuk membangkitkan dan menyesuaikan keseluruhan fungsi organ-organ penting manusia. Saktiawan (2007:153) dalam bukunya menjelaskan makna dari waktu-waktu shalat yaitu:

Tabel 1. Makna Waktu-Waktu Shalat

MEKANISME SIRKULASI CHI				
Dari	Ke	Saluran	Nama	Periode waktu
Atas dada ujung jari	Sis luar Ibu-jari	Taiyin tangan	Paru-paru	03.00 – 05.00
Telunjuk	Sisi hidung	Yang ming tangan	Usus Basar	05.00 – 07.00
Bawah mata	Jari kai kedua	Yang ming kaki	Perut	07.00 – 09.00
Ibu jari kaki	Atas Dada	Taiyin kaki	Limpa	09.00 – 11.00
Ketiak	Kelingking	Shaoyin kaki	Jantung	11.00 – 13.00
Jari Kelingking	Depan Telinga	Taiyang tangan	Usus Kecil	13.00 – 15.00
Sudut Dalam Mata	Kelinging-Kaki	Taiyang kaki	Kand. Kemih	15.00 – 17.00
Jari kelingking Kaki	Tulang Selangka	Shaoyin kaki	Ginjal	17.00 – 19.00
Dada	Jari tengah	Jueyin tangan	Perikardium	19.00 – 21.00
Jari manis	Sisi Luar Alis	Shaoyang tangan	Triple-burner	21.00 – 23.00
Sisi-luar Mata	Jari Kaki Keempat	Shaoyang Kaki	Kand. KemihEmpedu	23.00 – 01.00
Sisi-Luar Ibu jari kaki	Sisi Puting Susu	Jueyin Kaki	Hati	01.00 – 03.00

Sumber: Saktiawan (2007:152)

Berdasarkan di atas dapat dijelaskan bahwa setiap waktu dalam mengerjakan ibadah shalat mempunyai makna yang berarti. Misalnya seperti yang di jelaskan pada tabel di atas, pada waktu dhuhur (13-15) pengaruh dalam melakukan kegiatan olahraga yaitu untuk kesehatan usus kecil. Gerakan dalam ibadah shalat sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan tubuh. Penelitian mutakhir dalam ilmu medis barat juga mengungkapkan

manfaat kebiasaan bangun waktu subuh. Ditemukan bahwa pada dini hari pukul 03.00 samapi dengan 05.00 terjadi proses detoksin (pembuangan zat racun) di baigan paru-paru. Oleh karena itu, biasanya selama durasi waktu ini, penderita batuk akan mengalami batuk yang hebat. Ini dikarena proses pembersihan (detoksin) teah mencapai saluran pernafasan. Penelitian ini menegaskan bahwa penjagaan pola makan dan pengaturan aktivitas sesuai metabolisme tubuh sangat penting agar tubuh kita dapat melakukan penyerapan dan pembuangan zat-zat yang tidak berguna sesuai dengan jadwal. Setiawan (2007:155).

Puasa

Puasa juga merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh umatnya. Dalam melakukan ibadah puasa banyak hal yang dapat kita peroleh, baik itu kesehatan tubuh maupu kesehatan rohani. Berpuadan dapat meningkatkan daya tahan tubuh, puasa dapat mengistirahatkan mesin pencernaan, puasa merupakan zakat bagi tubuh, dan banyak hal lain yang bermanfaat yang bisa diperoleh hanya dengan melakukan ibadah puasa. (Syarifuddin, 2008:99) menjelaskan "Manfaat puasa sangat besar dirasakan oleh setiap yang melakukan ibadah puasa, diantaranya adalah puasa dapat menumbuhkan rasa kesabaran, puasa dapat mengistirahatkan pencernaan, puasa sebagai zakat tubuh, puasa sebagai daya tahan tubuh, puasa sebagai terapi kesehatan, puasa mencerdakan otak, dan lain sebagainya.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, puasa bila di lihat dari sisi manfaat yang di gambarkan secara umum di atas, dengan berpuasa tidaklah menjadikan seseorang sakit dan lemah, melaikan sebaliknya puasa dapat bermanfaat bagi siapa saja yang mengerjakanya. Dengan berpuasa seseorang juga sudah memberi zakat pada tubuh mereka sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Islam merupakan agama yang paling murni bagi umat penganutnya. Shalat dan puasa merupakan rukun islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap umat manusia. Dalam gerakan shalat mempunyai makna yang sangat luas. Ibadah puasa mempunyai peran yang sangat besar juga bagi kesehatan tubuh bagi yang megerjakannya. Diajaran agama Islam

berolahraga merupakan anjuran bagi setiap umatnya, karena menurut sabda Rasulullah SAW, yang intinya setiap umat Islam dianjurkan untuk berolahraga yaitu memanah, berkuda dan berenang. Olahraga renang mempunyai manfaat yang sangat besar contohnya berenang dapat melatih paru – paru anda dan denyut jantung. Ibadah yang dilakukan oleh umat Islam seperti Shalat dan Puasa juga tidak kalah pentingnya bagi kehidupan umat Islam. Karena jika seseorang mengerjakan shalat dan puasa secara ikhlas, maka orang tersebut akan merasakan kesehatan jasmani dan rohani.

Saran

Adapun beberapa saran dapat diuraikan sebagai berikut;

- 1) Bagi pemeluk agama Islam hendaknya lebih mendalami keIslamannya sehingga dalam menjalankan setiap perintah dan larangan menjadi ringan
- 2) Olahraga merupakan kegiatan dalam masyarakat umum, dalam agama Islam hampir setiap anjuran dalam agamanya berkaitan dengan olahraga, seperti melaksanakan shalat. Jadi bagi pemeluk agama tersebut, agar dapat melakukan setiap gerakan dalam shalat sesuai dengan anjuran, sehingga kewajibannya terpenuhi dan olahraganya juga diiringi.

DAFTAR PUSTAKA

- Husni, Agusta. (1990). *Pintar Olahraga*. Jakarta: Mawar Gempita.
- Kurniawan, Feri. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: LaskarAksara
- Saktiawan, Lukman Hakim (2007). *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, Jakarta: PT. Mizan Pustaka.
- Syarifuddin, Ahmad (2008). *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*. Jakarta: Gema Insani.
- Wahyudi, Moh. (1999). *400 Hadist Keutamaan Amal Beserta Penjelasannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wratsongko, Madyo. (2007). *Menyikapi Rahasia Gerakan Shalat*. Cimahi: Azzam Publishing