

Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam

¹Salahudin, ²Rusdin
STKIP Taman Siswa Bima
salahudin3009@gmail.com

Abstract. Sports is one of the physical and psychological activities of a person that is useful for maintaining and improving the quality of one's health after exercise. Islam considers that health is very important because health is a human right, something that is in accordance with human nature because Islam is a complete and perfect religion that covers all aspects of human life. Islam and sports have a correlation or relationship because every sport always puts forward sportsmanship which is very closely related to honesty, honesty really needs to be instilled in every sport in order to maintain the sportsmanship image in every match. The Prophet Muhammad, according to a historical hadith of Imam Bukhari, encouraged his friends to be able to master the sports fields. Mainly riding, swimming, archery, archery, wrestling, running and spear or throwing javelin. The scholars have the same view of sports law according to Islamic teachings, that sports law is a Sunna or recommended to do so during its implementation according to Islamic teachings. But if the implementation is contrary to Islamic law such as wearing clothes that open the genitals and cause sexual desire and cause immoral acts, then the law is haram. There is no contradiction between sports and religion and instead complement each other and support each different activity. The controversy that occurs, is not a matter of value and benefits in principle, but on the media used by sports players such as; dress, individual goals in doing sports.

Keywords: *Views, Islamic Religion, Sports*

Abstrak. Olahraga merupakan 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 agar mampu menguasai bidang-bidang olahraga. Terutama berkuda, berenang, memanah, memanah, gulat, lari dan menembak atau lempar lembing. Para ulama 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 : *Pandangan, Agama Islam, Olahraga*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah strategi yang tepat untuk membentuk fisik yang sehat, islam memandang kesehatan sangatlah penting sebab itu 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 seorangpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya.

kebanyakan kita di era digital sekarang kurang peduli terhadap kondisi kesehatan dan jasmani, disebabkan terlalu sibuk berhadapan dengan alat elektronik dan kebanyakan menghabiskan waktu dalam ruangan yang tertutup tanpa aktivitas yang terlalu banyak, olahraga masih di anggap kurang penting dan membuang-buang tenaga padahal banyak dampak positif berolahraga terhadap kondisi fisik serta psikis.

Olahraga merupakan aktifitas yang sangat penting dalam kehidupan manusia sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain dari berguna bagi pertumbuhan kepada perkembangan jasmani manusia, juga memberi pengaruh kepada perkembangan rohaninya, pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerja terhadap alat-alat tubuh, supaya peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur, sehingga melahirkan tubuh yang kuat dalam melaksanakan perintah agama seperti sholat, puasa, haji dan ibadah yang lain yang banyak membutuhkan fisik yang kuat lagi sehat

Agama islam memiliki keunggulan dan perbedaan yang sangat besar dengan agama-agama lain yang ada di muka bumi ini. Agama islam sendiri merupakan agama yang sangat sempurna karena tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan pencipta-Nya saja, namun agama Islam memiliki aturan dan tuntunan yang bersifat komprehensif, harmonis, jelas dan logis. Salah satu kelebihan agama Islam yang akan dibahas dalam tulisan ini adalah olahraga menurut pandangan agama Islam karena seolah-olah ada kesan yang menyatakan bahwa agama Islam “tidak membolehkan” olahraga sehingga ada beberapa Negara yang berpenduduk mayoritas muslim, tidak mau melakukan olahraga dan bahkan tidak memiliki prestasi yang menonjol dalam bidang

olah raga, padahal pemahaman itu bukanlah yang sesungguhnya.

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 topic 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

holistic 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 PEMBAHASAN

Perihal yang berkaitan dengan olahraga

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. "Olahraga" datang dari bhs Prancis Kuno *desport* yang bermakna "kesenangan", serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar th. 1300 yakni "segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia".

Olahraga yang jika diartikan dalam bahasa Inggris yaitu *sport*, makna *sport* sendiri menurut UNESCO adalah "setiap aktivitas tubuh berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri kita sendiri".

Olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerakan badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang atau dapat dikenal regu atau rombongan. Sedangkan dalam kamus Webster's New Collegiate Dictionary (1980) adalah ikut serta dalam aktivitas tubuh untuk memperoleh kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (athletic games di USA).

Menurut Menpora Maladi (1964-1966) Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, sosial, ekonomi, cultural dan sebagainya.

Cholik Mutohir mengatakan bahwa olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki Ideologi yang seutuhnya dan

berkualitas berdasarkan Dasar Negara atau Pancasila.

Dewan Eropa mengartikan olahraga sebagai "aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan dalam waktu luang, Edward (1973) Olahraga harus spontan dari konsep bermain, games, dan sport, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani (misalkan catur), menurut Santosa Giriwijoyo (2012) mengatakan olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Yudi Hendrayana (2007) mengatakan olah raga adalah suatu bentuk bermain yang melibatkan fisik sebagai media, dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat serta dilakukan dengan sungguh-sungguh, terorganisir dan bersifat kompetitif.

Menurut Suryanto Rukmono, S. Si. Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh kita agar badan terasa sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani, lain lagi dengan Seno Gumira Ajidarma bahwa olahraga adalah sarana kompetisi untuk menjadi nomer satu., Jessica Dolland menyebutkan olahraga sebagai pereda stress yang sangat baik. Olahraga dapat mengalihkan pikiran dari kekhawatiran dengan cara meredakan ketegangan otot tubuh. Hans Tandra mengatakan olahraga adalah gerakan tubuh yang berirama dan teratur untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga

merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Disisi lain dengan kemajuan dunia teknologi membuat dan memudahkan semua orang untuk melakukan kegiatan sehingga menyebabkan seseorang menjadi kurang bergerak (hypokinetic), seperti penggunaan remote kontrol, komputer, lift dan tangga berjalan, tanpa dimbangi dengan aktifitas fisik hal ini akan menimbulkan penyakit akibat kurang gerak, oleh karena itu olahraga harus menjadi kegiatan yang penting.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress selain dari manfaat yang telah di sebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit.

Jadi olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Sepertihalnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik ; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya.

Agar manfaat yang dicapai lebih maksimal, para ahli merekomendasikan untuk melakukan 20 sampai 30 menit aktivitas aerobik tiga kali atau lebih dalam seminggu serta berbagai kegiatan olahraga lainnya untuk menguatkan otot dan peregangan setidaknya dua kali seminggu. Namun, jika tidak bisa melakukan kegiatan berolahraga setiap hari bisa

menggantinya dengan melakukan kegiatan sehari-hari dengan mengumpulkan 30 menit atau lebih dengan melakukan kegiatan mengepel.

Jika dilihat makna olahraga menurut pakar atau ahli diatas, pada dasarnya olah raga berfungsi untuk menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan sistem jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang/individu. Mayoritas para pakar/ahli menyebutkan bahwa olah tubuh atau *sport* itu memiliki hubungan erat dengan kesehatan jasmani maupun rohani, akan tetapi pengujian yang lebih cermat menunjukan bahwa secara tradisional olahraga melibatkan aktivitas kompetitif.

Ketika kita menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang terorganisir, kita mengartikannya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu. Sehingga memiliki beberapa bentuk dan proses tetap yang terlibat. Peraturan misalnya, baik tertulis maupun tidak tertulis, digunakan atau tidak digunakan, dan atau aturan/prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat.

Di atas semua pengertian itu, olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain, karenanya pada suatu saat menjadi olahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain karena aspek kompetitif teramat penting melekat ke dalam hakekatnya.

Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam

Olahraga merupakan salah satu cara yang sangat efektif dalam menyehatkan tubuh! Inilah ungkapan masyarakat, artinya masyarakat meyakini benar manfaaat olahraga bagi kesehatan oleh karena itu hakikat olahraga masyarakat adalah olahraga kesehatan sehingga olahraga dalam kehidupan manusia sangatlah penting, baik dalam pertumbuhan fisik maupun dalam perkembangan mental/ruhaninya. Kebutuhan akan olahraga bagi manusia menjadi sebuah keniscayaan, karena sejak manusia lahir

bahkan masih dalam kandungan ibunya olahraga berkontribusi besar. Begitu pula pada saat anak-anak, remaja dewasa ataupun pada saat lansia, olahraga bak sebuah bengkel service dalam memelihara kendaraan seseorang.

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, kedisiplinan, lapang dada atau menerima kekalahan, dan bahkan dalam olahraga mengandung nilai spiritual misalnya berdoa sebelum bertanding atau bersyukur ketika mendapatkan kemenangan.

Olahraga juga sangat memperhatikan waktu atau disiplin sebagaimana dalam islam juga sangat menghargai waktu atau mengajarkan untuk memanfaatkan sebaik mungkin, dalam olahraga misalkan sepak bola atau cabang olahraga lain sudah diatur semua waktunya, begitu juga dalam islam misalkan dalam hal ibadah shalat yang dimana waktunya sudah ditentukan oleh agama itu sendiri

Olahraga juga mengharuskan pada manusianya untuk bertakwa dan beriman dikarenakan semua kegiatan olahraga terutama dicabang-cabang tertentu memerlukan kejujuran, selain kejujuran diperlukan juga rasa tanggung jawab dalam setiap hal. Olahraga berkaitan juga 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 corpore sano" artinya didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

Ada paradikma atau berpikir seseorang bahwa agama Islam "mengharamkan" olahraga sehingga negara-negara berpenduduk mayoritas Muslim, tidak memiliki prestasi menonjol di bidang olah raga. Padahal, sesungguhnya tidak demikian. 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 olah raga yang ada pada zaman sekarang. Ketiganya, mengandung aspek kesehatan, keterampilan, kecermatan, sportifitas, dan kompetisi.

Islam sangat memperhatikan kesehatan sebab kesehatan merupakan hak asasi manusia dan kebutuhan yang harus dimiliki oleh masing-masing manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia dikarenakan Islam adalah agama yang sempurna lagi menyeluruh, yang meliputi semua aspek kehidupan manusia.

Agama islam merupakan agama yang sangat mendukung pemeluknya agar menjadi manusia yang kuat dan sehat baik secara rohani maupun jasmani. Agama islam menunjukkan keutamaan kekuatan dan kesehatan sebagai modal besar di dalam beramal saleh dan beraktivitas di dalam urusan agama dan urusan dunia seorang muslim. Allah Subhanah wa Ta'ala berfirman

"(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:

*اسْتَأْجَرْتَ مِنْ خَيْرٍ إِنَّ اسْتَأْجَرَهُ أَبَتِ يَا إِخْدَاهُمَا قَالَتْ
الْأَمِينُ الْقَوِيُّ*

"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).

Al-Qur'an dan hadits banyak sekali yang membahas kekuatan iman dan jasmani, sebagaimana perkara yang bermanfaat bagi kita

merupakan perkara yang bermanfaat untuk urusan dunia kita dan perkara urusan akhirat kita.

Agama Islam menganjurkan bahwa olahraga untuk menciptakan generasi Rabbani yang kuat dan sehat. Oleh karenanya, Agama Islam mengajarkan setiap muslim untuk mengajarkan anak-anaknya bagaimana cara memanah, berenang, dan berkuda serta jenis olah raga lainnya yang bermanfaat untuk kesehatan individu. Di antara hadits yang menunjukkan pemyariatan memanah adalah hadits dari Uqbah ibn Amir radiallahu ‘anhu, Rasulullah SAW bersabda:

“Barangsiapa yang menguasai memanah kemudian meninggalkannya, maka ia bukan golongan kami, atau beliau bersabda, ‘Maka ia telah berbuat maksiat.’ “ (HR. Muslim).

Berbagai macam hadits yang menunjukkan Islam sangat memperhatikan berbagai aktivitas olah tubuh. Contohnya seperti ketika nabi Muhammad menyeleksi para pemuda yang akan mengikuti perang beliau dengan adu kekuatan. Ketika beliau yang diriwayatkan dalam sirah Ibnu Ishaq rahimahullah- mengalahkan Rukanah, seorang ahli gulat, sehingga ia bersedia masuk Islam. Dalam riwayat juga bahwa Rasulullah memiliki sembilan buah pedang, baju baja, tameng, dan pisau. Demikian juga kisah Rasulullah SAW saat mengajak Aisyah radiallahu ‘anha lomba lari, serta riwayat beliau ketika melihat orang-orang Habasyah (Ethiopia) bermain tombak di masjid dan masih banyak lagi riwayat yang selainnya.

Para pendahulu dari generasi awal Islam, menunjukkan pentingnya membentuk jasmani yang kuat sebagaimana kita harus terus memupuk keimanan kita dengan menuntut ilmu agama dan beramal saleh. Umar bin Al-Khaththab radiallahu ‘anhu berkata:

الْخَيْلُ وَرُكُوبُهَا وَالرِّمَاطُ وَالسَّبَاحَةُ أَبْنَانُكُمْ عَلِّمُوا

“Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda.”

Semua aktivitas tersebut diatas merupakan rangka mempersiapkan dan melatih jasmani kita agar senantiasa kuat dan sehat di dalam mengemban tugas-tugas yang Allah Subhanah wa Ta’ala berikan kepada manusia.

Di dalam buku ‘Nida’ ilal Murabbiyyin’, Asy-Syaikh Muhammad Jamil Zainu rahimahullah ketika mengomentari hadits, “Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah Subhanah wa Ta’ala cintai daripada mukmin yang lemah”, beliau mengatakan, “Karena mukmin yang kuat jasmaninya akan lebih kuat dan lebih bersemangat di dalam menunaikan ibadah badaniyah seperti shalat, puasa, haji, jihad, dan yang selainnya.”

Ada beberapa Beberapa Majelis Ulama Indonesia mempunyai pandangan yang sama tentang hukum olahraga menurut ajaran Islam, bahwa hukum olahraga adalah SUNNAH atau dianjurkan melakukannya menurut ajaran Islam 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.

Sedangkan menurut sebahagian ulama mempunyai pandangan bahwa hukum olahraga adalah mubah atau di bolehkan, selama pelaksanaannya menurut ajaran Islam, tetapi apabila situasi dan kondisi dari pelaksanaan olahraga itu berubah, maka hukumnya juga berubah sesuai dengan stuasi dan kondisi dari orang yang melakukannya dan pelaksanaan olahraga itu sendiri. Maka dengan demikian maka hukum olahraga bisa menjadi wajib, sunat, haram, makruh dan mubah sesuai dengan situasi dan kondisinya,

Mungkin ada yang bertanya “Apakah olahraga bermudarat?” Untuk menjawab itu perlu kita pahami bahwa perkataan olahraga dapat diganti dengan bermacam kata benda lain misalnya; Apakah pesawat terbang, mobil, bis, kapal dan sebagainya; berbahaya? Nah untuk pertanyaan ini pasti kita sudah tahu jawabannya! Tetapi apakah karena adanya aspek mudarat dari benda-benda tersebut, lalu benda-benda tersebut dilarang digunakan manusia? Sama sekali tidak! Mengapa? Karena manfaatnya jauh dan bahkan lebih jauh melebihi mudaratnya! Demikian pula halnya dengan olahraga! Walaupun sekali-sekali terjadi kematian mendadak sewaktu orang melakukan olahraga, tetapi masih sangat banyak yang tetap

melakukan olahraga! Mengapa? Karena mereka memahami dan meyakini benar akan manfaat olahraga.

Islam sangat memperhatikan kedekatan antara nilai, peran, dan kedudukan agama (Islam) dalam olahraga dan pendidikan jasmani tidak terbantahkan lagi. Bahkan dalam seluruh aspek kehidupan peran agama sangatlah dominan. Dalam kerangka olahraga, seorang muslim sepantasnya menempatkan olahraga sebagai bagian dari bentuk beribadah kepada Allah dengan keyakinan bahwa apa yang diperbuat semata-mata mengharap ridho Allah.

Seperti halnya seorang pemain sepakbola muslim yang tetap melakukan ibadah puasa saat latihan M. Salah pemain yang membela Liverpool, dan masih banyak pemain yang lain. Selain itu salah satu kolam renang di Inggris sudah menerapkan aturan seorang perempuan harus menggunakan pakaian tertutup lengkap dengan tutup kepala hal ini dilakukan agar mengurangi tingkat kejahatan seperti pelecehan dikolam renang, dan telah banyak pakaian yang olahraga yang islam.

Implementasi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dilapangan keterkaitan antara olahraga dan agama? Pandangan Umat Islam diperintahkan oleh Allah, segala aktivitas atau kegiatan apapun yang sifatnya bermanfaat baik bagi dirinya maupun orang lain, jika ingin bernilai ibadah dan mendapat ridhoNya, maka semua aktivitas agama pada saat akan memulai atau mengakhiri kegiatan harus diawali dan diakhiri dengan do'a. Begitu pula dalam aktivitas olahraga sebelum memulai diawali dengan do'a dan setelah selesai olahraga diakhiri dengan do'a. Dengan demikian walaupun aktivitas olahraga yang sifatnya kegiatan duniawi semata, tetapi memiliki nilai ibadah di sisi penguasa alam ini. Karena semua agama tidak mengajarkan kepada umatnya adanya dikotomi kepentingan antara dunia dan akhirat, selama semua aktivitas tersebut diniatkan untuk beribadah. Dan bahkan kalau kita mengkaji setiap gerakan shalat merupakan aktivitas yang sangat bermanfaat bagi tubuh karena itu merupakan olahraga rohani dan jasmani yang dimana didalam sholat terjadi gerakan yang diawali oleh takbir dan diawali oleh salam.

Dalam aktivitas ibadah ritual yang dilakukan umat Islam contohnya yang mengandung unsur-unsur aktivitas olahraga. Seperti aktivitas shalat wajib yang lima waktu, maupun shalat sunat yang jumlahnya lebih banyak. Kemudian aktivitas ibadah haji, sebagian rukunnya ada aktivitas olahraganya seperti Sa'i yaitu lari-lari kecil mengelilingi Ka'bah, Tawaf yaitu lari-lari antara bukit Shafa dan Marwah, melempar batu kecil ke Jumrotul Akobah. Kesimpulannya tidak ada pertentangan antara olahraga dan agama malah sebaliknya saling mengisi dan mendukung pada masing-masing aktivitas yang berbeda.

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 membah 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 anjuran 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.

SARAN

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi para peneliti dan instansi yang bisa dijadikan sebagai referensi. Hal yang mempengaruhi penelitian ini kurangnya motivasi umat islam dalam melakukan olahraga dikarenakan pakai islami untuk olahraga belum terlalu memadai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kepada pihak perpustakaan yang telah mengizinkan untuk mencari buku sebagai referensi dan ucapan

terima kasih kepada kampus STKIP Taman siswa Bima.

DAFTAR PUSTAKA

- Asy-Syekh Faishal Bin Abdul Aziz al-Mubarak, *Nailul Authar*, Diterjemahkan oleh Mu'ammal Hamidy dkk, 2010, PT.Bina Ilmu Offset, Surabaya.
- Al-Jauziyyah Ibnu Qoyim. 2002. *Tazkiyah an-Nafs*, Solo : Pustaka Arafah
- Giriwijoyo, Prof. Santoso, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Rosdakarya, Bandung.
- Hashman ade, *Rasulullah saw. Tidak Pernah Sakit*, Jakarta : Hikmah (PT Mizan Publika), 2009
- Hendrayana. Dr. Yudy. 2007. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Adaptif*, CRICED.
- Husdarta, H.J.S. 2010, *Sejarah Dan Filsapat Olahraga*, Alfabeta, Bandung.
- Hatta, Ahmad, *Tafsir Qur'an Perkata*, Magfirah Pustaka, Jakarta, 2009
- <http://blogspot.com/2009/08/21/kolam-renang-di-inggris-menerapkan-aturan-berpakaian>
- <https://www.google.com/#q=islam+dalam+olah+raga>
- http://carapedia.com/pengertian_definisi_olahraga_info2059.html
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga Sehat Jasmani dan Rohani](http://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga_Sehat_Jasmani_dan_Rohani) link:
- <http://blogspot.com/2013/06/pengertian-olahraga-secara-umum-dan.html>
- <http://majalahmuslimsehat.com/olah-raga-dalam-pandangan-Islam>
- Komisi disiplin ilmu keolahragaan (KDI-keolahragaan, (2000) *ilmu keolahragaan dan rencana pengembangannya*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Nazir. M, "*Metode Penelitian*"(Jakarta: Ghalia Indonesia) 27