

MAKNA OLAHRAGA DALAM ISLAM
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN
KESEHATAN



DIBUAT OLEH :

NAMA : RIZQY JIHAN FAZAENAL

XI MIPA IV

SMA NEGERI 2 SETU

TAHUN AJARAN 2024/2025

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, saya panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya yang telah melimpahkan rahmat hidayah dan inayah-Nya. sehingga saya dapat menyelesaikan tugas karya ilmiah tentang “Makna Olahraga Dalam Islam”. Tidak lupa saya haturkan sholawat serta salam kepada Nabi besar Nabi Muhammad SAW yang sama-sama kita semua harapkan syafaat nya di hari akhir nanti,

Karya ilmiah ini ini saya buat atas dasar pemenuhan tugas mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengenai makna olahraga dalam islam, saya selaku penyusun dan pembuat dari karya ilmiah ini sangat berterima kasih kepada bapak/ibu pengajar yang telah memberikan saya tugas pembuatan karya ilmiah ini.

Tidak lupa juga saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi baik itu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan karya ilmiah ini. Tentunya, tidak akan dapat maksimal jika tidak mendapat dukungan dari berbagai pihak.

Saya berharap karya ilmiah ini dapat menjadi media pembelajaran untuk menambah wawasan, memperluas ilmu pengetahuan, mengetahui dan memahami makna dari pentingnya berolahraga dalam islam yang sekaligus juga dapat memberikan berbagai macam dampak positif.

Dalam Proses penyusunan dan pembuatan karya ilmiah ini saya selaku penyusun menyadari bahwa ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan, baik itu dari penyusunan maupun tata bahasa dalam penyampaian pada karya ilmiah ini. Oleh karena itu, dengan rendah hati saya mengharapkan dan menerima saran dan kritik dari pembaca agar kritik dan saran tersebut dapat saya jadikan sebagai bahan evaluasi dalam hal memperbaiki kekurangan yang ada di dalam pembuatan karya ilmiah ke depannya.

Saya juga berharap bapak/ibu pengajar terkait dapat memahami segala bentuk kekurangan dari karya ilmiah yang telah saya buat, semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat baik untuk bapak/ibu pengajar dan para pembaca yang membaca isi dari karya ilmiah ini.

Bekasi, Maret 2024

Penulis

Daftar Isi

Kata pengantar	1
Daftar isi.....	2
BAB 1 Pendahuluan.....	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
BAB 2 Pembahasan	6
2.1 Definisi Olahraga	6
2.2 Manfaat Penelitian	6
2.3 Karakteristik Olahraga	7
2.4 Hadis Olahraga.....	8
BAB 3 Penutup	9
3.1 Kesimpulan	9
Daftar Pustaka.....	10

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan metabolisme tubuh. Tak hanya berguna untuk metabolisme tubuh, akan tetapi olahraga juga dapat meningkatkan kualitas kesehatan hidup seseorang secara keseluruhan. Kegiatan yang dilakukan dalam berolahraga juga bisa menggiatkan serta mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh guna memproduksi sistem kekebalan tubuh. Oleh karenanya, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Kegiatan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter seseorang agar sehat jasmani dan rohani, serta menumbuhkan rasa sportivitas. Berlaku pula dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Sendang Sri, 2019: 1-5).

Kegiatan olahraga sendiri mempunyai banyak macam, mulai dari jalan kaki, lari, berkuda, berenang, dan lain-lain. Adapun manfaat yang bisa didapat dari berolahraga yaitu meningkatkan energi, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan memori

Mengingat banyaknya manfaat yang diberikan dari kegiatan berolahraga, ulama fiqh sendiri berpandangan bahwa hukum melakukannya adalah mubah (diperbolehkan), bahkan bisa bernilai ibadah jika diniatkan sebagai ibadah selama pelaksanaannya tidak bertentangan dengan norma-norma islam (Dewi, 2017: 96). Hal ini sesuai dengan pendapat ulama modern Dr. Yu>suf Qarḍawi>. Beliau menyatakan bahwa syarat permainan (olahraga) yang dilakukan tidak disertai keharaman. Kemudian Syaikh Muḥammad al-Uṣaimin membolehkan selama olahraga tersebut tidak melalaikan kewajiban atau disertai keharaman, dan tidak menyibukkan waktu

seorang muslim. Jika terjadi demikian, maka olahraga menjadi haram atau makruh (Ash-Shallabi, 2013: 341).

Dalam buku karya Adnan Hasan Shalih Baharits yang berjudul Mendidik Anak Laki-laki diantara jenis olahraga yang diperbolehkan meliputi lari, berenang, memanah, dan jenis olahraga yang selama diperbolehkan oleh syariat dan mencegah dari yang dimakruhkan, bahkan diharamkan. Sedangkan jenis olahraga atau permainan yang dilarang yaitu olahraga yang mengandung unsur kekerasan atau kebuasan yang berisiko mencederai lawan seperti halnya olahraga tinju. Dengan demikian, olahraga diperbolehkan selama tidak bertentangan dengan syariat islam. Oleh sebab itu, olahraga yang dapat mengakhirkan waktu shalat, yang menyakitkan, dan merusak tubuh atau yang sejenisnya dihukumi makruh atau bahkan diharamkan (Adnan, 2007: 328-337).

Nabi Muhammad Saw sendiri menekankan jenis olahraga tidak sebanyak yang telah dicontohkan di atas. Olahraga yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw diantaranya memanah dan berkuda, sebagaimana hadis Nabi berikut ini:

“Telah menceritakan kepada kami Sa’i>d bin Manṣu>r, telah menceritakan kepada kami ‘Abdulla>h bin al-Muba>rak, telah menceritakan kepadaku ‘Abdurrahma>n bin Yazid>d bin Ja>bir, telah menceritakan kepadaku Abu> Salla>m, dari Kha>lid bin Zai>d dari ‘Uqbah, ia berkata; saya mendengar Rasulullah Saw berkata: Sesungguhnya Allah memasukkan tiga orang ke dalam surga karena 3 satu anak panah, yaitu: Pembuatnya yang menginginkan kebaikan dalam membuatnya, orang yang memanah dengannya, serta orang yang mengambilkan anak panah untuknya. Panah dan naiklah kuda, kalian memanah adalah lebih aku sukai daripada kalian menaiki kuda. Bukan termasuk hiburan (yang disunahkan) kecuali tiga perkara: seseorang melatih kudanya, bercanda dengan isterinya, dan memanah menggunakan busurnya serta anak panahnya. Dan barangsiapa yang meninggalkan memanah setelah ia mengetahuinya karena tidak senang kepadanya maka sesungguhnya hal tersebut adalah kenikmatan yang ia tinggalkan atau ia berkata: yang ia ingkari” (Abu> Da>wud, 1996: 442).

Hadis ini dapat dipahami bahwa Nabi Muhammad Saw menganjurkan para sahabatnya dan umatnya agar melakukan kegiatan berolahraga seperti memanah dan berkuda. Jenis olahraga yang dianjurkan Nabi Saw sendiri sangat berbeda dengan banyaknya jenis olahraga yang berkembang saat ini seperti sepak bola, bulu tangkis, bersepeda, senam, angkat besi, panjat tebing, tekwondo, dan lain sebagainya yang dapat diikuti laki-laki maupun perempuan. Dengan demikian, diperlukan adanya pemahaman terhadap kontekstualisasi hadis. Dalam hal ini penulis akan menggunakan pendekatan double movement Fazlur Rahman.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dibutuhkan guna mempermudah penelitian yang dilakukan yakni menjadi lebih terarah dan terstruktur. Berikut rumusan masalah yang penulis teliti, meliputi:

1. Bagaimana kuantitas dan kualitas hadis tentang olahraga?
2. Bagaimana pemahaman hadis olahraga dalam perspektif kontekstual?

B. Tujuan

Tujuan penelitian bertujuan guna mendapatkan tujuan dalam penelitian yaitu seperti yang terpapar dalam rumusan masalah, maka tujuan penelitiannya ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kuantitas dan kualitas hadis tentang olahraga

BAB 2

PEMBAHASAN

A. Definisi Olahraga

1. Menurut Bahasa

Dalam bahasa Arab, olahraga yaitu : (قَضَ أَرِيْ) keolahragaan) 1 . Sedangkan dalam bahasa Indonesia, olahraga mempunyai dua suku kata yaitu : “Olah” dan “Raga”. “Olah” berarti mengerjakan, mengusahakan, sesuatu hal supaya menjadi lain atau menjadi lebih sempurna. Sedangkan “Raga” adalah badan, fisik atau tubuh manusia.² Kalau dilihat dari penggabungan kata olahraga berarti gerak badan untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh ³

2. Menurut Ilmu Kesehatan

Kalau dilihat dari unsur kesehatan, olahraga adalah salah satu bagian yang menyehatkan. Menurut ilmu kesehatan dan kedokteran, sistem olahraga tubuh yang membawa manusia kearah kebugaran fisik (Aerobik) dan mental tubuh.⁴ Olahraga ini mengandung gerak sehat, gerak olah otot tubuh membakar lemak, dan mengatur sistem pernapasan yang dianjurkan oleh ilmu kesehatan khususnya dalam pencegahan penyakit seperti asma, paru-paru, kolesterol berlebih, jantung dan sebagainya.⁵ Tujuan setiap olahraga adalah gerak, pada akhirnya yaitu pencapaian

B. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian bertujuan guna penelitian yang telah dilakukan berguna tidak sia-sia. Berikut diantara harapan penulis mendapatkan beberapa manfaat penelitian yang dilakukan, meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pemikiran dalam perkembangan wilayah kajian kontekstualisasi hadis. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi ataupun bahan diskusi dalam keilmuan yang terkait.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang makna hadis Nabi tentang olahraga. Bagi penulis sendiri penelitian ini berguna untuk mendapat gelar sarjana agama dari jurusan ilmu hadis.

C. Karakteristik Olahraga

Menurut H.J.S Husdarta dalam buku Sejarah Dan Filsafat Olahraga, yang dikutip oleh Mohammad Hasan yaitu, perkembangan olahraga semakin pesat dengan keanekaragaman ciri yang terdapat pada masing-masing cabang olahraga. Perkembangan macam-macam olahraga ini tidak terlepas dari pengaruh keadaan sosial, budaya, politik, ekonomi, geografis, dan politik. Meskipun demikian tetap ada beberapa karakter pokok yang tidak dapat dihilangkan dari kegiatan yang disebut olahraga. Berikut ini merupakan karakter atau ciri suatu kegiatan dapat dikatakan sebagai olahraga :

1. Kegiatan Fisik

Orientasi fisik merupakan ciri utama dalam kegiatan yang disebut dengan olahraga. Orientasi fisik dalam hal ini seperti aspek motorik, daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan keterampilan yang merupakan unsur intern dari kegiatan olahraga. Oleh karena itu kegiatan olahraga selalu menampilkan diri dalam wujud nyata kehadiran fisik, peragaan diri secara sadar, dan disertai dengan penggunaan alat-alat yang konkrit. Setiap bentuk permainan sejati dalam olahraga terdiri atas kegiatan yang lebih menekan aspek gerak sehingga unsur jasmaniah menjadi sangat dominan.⁷

2. Permainan

Menurut Dini Rosdiani dalam buku Dinamika Olahraga Dan Pengembangan Nilai, yang dikutip oleh Mohammad Hasan yaitu: permainan adalah bentuk kegiatan yang dikerjakan dengan mengikuti aturan tertentu yang biasa disebut aturan permainan. Agar menjadi jelas permainan biasanya dibandingkan dengan pekerjaan. Perbedaan dari keduanya dapat dilihat dari makna atau tujuan kegiatan tersebut. Dalam bekerja selalu diharapkan hasil pekerjaan, yaitu sebagai akibat dari kegiatan yang telah dilakukan.

D. Hadis Olahraga

Hadis Tematik Tentang Olahraga

Olahraga banyak macamnya mulai dari jalan kaki, lari, berenang, memanah, berkuda, gulat dan lain-lain. Olahraga sangatlah penting apalagi kalau dilihat dari unsur tujuan dan manfaatnya, dari segi pendidikan anak usia dini atau balita olahraga memberikan efek positif terhadap anak, seperti penyembuhan terhadap penyakit dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya olahraga dalam mewujudkan generasi yang kuat jasmaninya. Sebagaimana Allah menjelaskan dalam al- Qurân surat Al-Anfal 8/60

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ
وَعَدُوَّكُمْ وَآخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ
فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Artinya:

“Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; tetapi Allah mengetahuinya.”

BAB 3

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis mempelajari dan menganalisa hadis-hadis tentang olahraga yang dibahas dalam skripsi ini, penulis memberikan kesimpulan.

1. Bahwa olahraga adalah suatu ajaran yang dianjurkan Rasulullah Saw, yang mengandung hikmah dan manfaat yang bisa dipetik di dalamnya seperti berenang, memanah dan berkuda. Ketiganya, mengandung aspek kesehatan/kekuatan, keterampilan, kecermatan, sportifitas, dan berkompetisi.
2. Matan hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Abu Daud dan Imam Baihaqi di atas tidak selafaz dan matannya pun berbeda, akan tetapi mempunyai unsur makna yang dituju sama, yaitu tentang keahlian olahraga. Jadi hadis tersebut diriwayatkan secara al-Riwayah bi al-Ma'na dan analisa matan hadis-hadis olahraga tersebut berkualitas sahih.

Daftar Pustaka

Abu Bakar bin Husain al-Baihaqi, Syu'bal Iman al-Baihaqi, Bab fi Huquqi wal Auladina wa Ahlina w

<https://www.liputan6.com/quran/al-anfal/60#:~:text=QS.%20Al%20Anfal%20Ayat%2060&text=60.%20Dan%20persiapkanlah%20dengan%20segala,tidak%20mengetahuinya%3B%20tetapi%20Allah%20mengetahuinya.>

<http://repository.syekh Nurjati.ac.id/5269/2/BAB%20I.pdf>

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/27767/1/ARFAN%20AKBAR-FUF.pdf>