

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental manusia. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki metabolisme, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes.<sup>1</sup> Selain itu, olahraga juga berperan dalam menjaga kesehatan mental, membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.<sup>2</sup> Namun, fenomena global saat ini menunjukkan adanya peningkatan gaya hidup sedentari, terutama dengan semakin berkembangnya teknologi yang membuat masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik.<sup>3</sup>

Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya penyakit tidak menular di berbagai negara.<sup>4</sup> Gaya hidup yang kurang aktif ini tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga membawa beban kesehatan yang besar bagi masyarakat secara keseluruhan.<sup>5</sup> Pola kerja yang semakin berbasis digital, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga memperburuk situasi ini.<sup>6</sup> Jika dibiarkan tanpa solusi yang efektif, gaya hidup sedentari ini dapat mengarah pada peningkatan angka kematian dini akibat penyakit yang sebenarnya dapat dicegah melalui aktivitas fisik yang cukup.<sup>7</sup>

Di tengah tantangan kesehatan global ini, ajaran Islam sesungguhnya telah memberikan perhatian besar terhadap aspek kebugaran dan kesehatan jasmani.

---

<sup>1</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Kurang Aktivitas Fisik Berpotensi Alami Penyakit Tidak Menular.

<sup>2</sup> WHO. (2020). Global Recommendations on Physical Activity for Health.

<sup>3</sup> Kemenkes RI. (2018). Riskesdas 2018: Laporan Nasional.

<sup>4</sup> World Health Organization. (2021). Physical Activity Factsheet.

<sup>5</sup> Hallal, P. C., et al. (2012). "Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects." *The Lancet*, 380(9838), 247–257.

<sup>6</sup> Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). "Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews." *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.

<sup>7</sup> Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., et al. (2012). "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy." *The Lancet*, 380(9838), 219–229

Konsep olahraga telah lama menjadi bagian dari ajaran Islam, sebagaimana tergambar dalam hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ. Rasulullah ﷺ tidak hanya menekankan pentingnya kesehatan fisik dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga memberikan contoh nyata melalui kebiasaan hidupnya. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah ﷺ bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ عَنْ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنْ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah dan Ibnu Numair mereka berdua berkata: telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Idris dari Rabi'ah bin 'Utsman dari Muhammad bin Yahya bin Habban dari Al A'raj dari Abu Hurairah dia berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: 'Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala daripada orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan: 'Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu'. Tetapi katakanlah: 'Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata 'law' (seandainya) akan membukakan jalan bagi godaan syetan'"<sup>8</sup>

Hadis ini menunjukkan bahwa kekuatan fisik dan kesehatan merupakan bagian dari keutamaan seorang Muslim dalam menjalani kehidupannya.

Selain itu, dalam banyak riwayat disebutkan bahwa Rasulullah ﷺ menganjurkan dan bahkan mempraktikkan berbagai jenis olahraga seperti berenang, berkuda, memanah, dan berjalan kaki.<sup>9</sup> Olahraga-olahraga ini tidak hanya memiliki manfaat fisik, tetapi juga memberikan keterampilan bertahan hidup serta

<sup>8</sup> Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Qadar, Hadis no. 2664.

<sup>9</sup> Abu Dawud, Sunan Abi Dawud, Kitab al-Jihad, Hadis no. 2578.

melatih ketahanan tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, dalam konteks ajaran Islam, olahraga tidak sekadar aktivitas fisik yang bersifat rekreatif, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan sosial. Aktivitas olahraga yang dilakukan dengan niat menjaga kesehatan dapat bernilai ibadah, karena tubuh yang sehat memungkinkan seseorang untuk lebih produktif dalam beribadah dan menjalankan tugas-tugas kemanusiaan.

Namun, meskipun olahraga memiliki dasar yang kuat dalam Islam, masih terdapat kesenjangan dalam penerapannya di kalangan umat Muslim. Banyak orang yang masih memandang olahraga sebagai aktivitas sampingan yang tidak memiliki nilai ibadah yang signifikan. Padahal, kajian fikih menunjukkan bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari kewajiban seorang Muslim, karena kesehatan merupakan modal utama dalam melaksanakan berbagai kewajiban agama dan sosial.<sup>10</sup> Kesadaran akan pentingnya olahraga dalam Islam masih terbatas pada pemahaman tradisional, tanpa melihat bagaimana prinsip-prinsip olahraga dalam sunnah dapat diaplikasikan dalam tantangan kesehatan modern.

Selain itu, kesenjangan akademik juga terlihat dalam kajian hadis tentang olahraga yang belum banyak dikaji dalam perspektif kesehatan kontemporer. Sebagian besar penelitian mengenai olahraga dalam Islam lebih banyak membahas aspek sejarah dan hukum fikih, tanpa mengaitkannya dengan tantangan kesehatan yang dihadapi umat Muslim saat ini. Padahal, ada banyak aspek dalam hadis tentang olahraga yang bisa dikontekstualisasikan untuk menjawab persoalan kesehatan di era modern.<sup>11</sup> Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk menjembatani pemahaman antara sunnah Nabi dan tantangan modern dalam kesehatan serta kebugaran jasmani.

Kajian ini menjadi sangat relevan dan penting, baik dalam konteks akademik maupun praktik kehidupan umat Islam. Dari segi akademik, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dalam studi hadis, terutama dalam menafsirkan dan mengontekstualisasikan hadis-hadis tentang olahraga dalam kehidupan modern. Dari sisi kesehatan masyarakat, penelitian ini dapat menjadi panduan bagi umat Islam dalam membangun kebiasaan hidup sehat yang berlandaskan sunnah Nabi.

---

10 Al-Qaradawi, Yusuf, *Fiqh al-Zakat* (Beirut: Dar al-Qalam, 1999), 123.

11 Anwar, Ahmad, *Olahraga dalam Perspektif Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindo, 2005), 67.

Dengan mengadopsi prinsip-prinsip olahraga dalam sunnah, umat Islam dapat lebih memahami bahwa menjaga kesehatan bukan hanya kepentingan individu, tetapi juga tanggung jawab sosial dan agama.<sup>12</sup>

Selain itu, penelitian ini memiliki implikasi praktis yang luas. Dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya olahraga dalam Islam, diharapkan akan lahir berbagai program atau inisiatif berbasis komunitas yang mendorong aktivitas fisik secara sehat dan sesuai dengan ajaran Islam. Misalnya, penerapan olahraga sunnah dalam kurikulum pendidikan Islam, atau integrasi olahraga dalam program kesehatan masyarakat yang berbasis nilai-nilai Islam. Hal ini dapat membantu umat Islam untuk lebih aktif secara fisik dan mengurangi risiko penyakit yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas olahraga.

Lebih lanjut, penelitian ini juga memiliki kontribusi terhadap kebijakan kesehatan Islam. Saat ini, banyak organisasi Islam yang berupaya mempromosikan gaya hidup sehat, tetapi sering kali kurang didukung oleh landasan teoretis yang kuat dari hadis dan sunnah.<sup>13</sup> Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merumuskan kebijakan kesehatan Islam yang berbasis pada sunnah Nabi, sehingga masyarakat Muslim dapat lebih memahami urgensi olahraga dalam ajaran agama mereka.

Dengan semakin berkembangnya tren kesehatan holistik yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual, kajian ini juga dapat berkontribusi dalam mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam pendekatan kesehatan modern. Banyak penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dengan motivasi spiritual dapat lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang.<sup>14</sup> Oleh karena itu, memahami olahraga dalam sunnah Nabi dapat memberikan perspektif baru dalam pendekatan kesehatan Islam yang lebih komprehensif.

Melalui kajian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi dan pendekatan yang efektif dalam mengaplikasikan sunnah olahraga dalam kehidupan modern. Dengan

---

12 Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Mujahid, Hadis no. 300.

13 Sayyid, Muhammad, *Islamic Health Policies* (London: Routledge, 2018), 45.

14 Nordin, A.H., *Kesehatan Holistik dalam Perspektif Islam* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2020), 155.

demikian, umat Islam dapat lebih memahami makna olahraga dalam perspektif Islam, serta bagaimana menerapkannya untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini menjadi sangat relevan dan memiliki urgensi tinggi dalam menjawab permasalahan yang dihadapi masyarakat modern terkait kesehatan dan olahraga. Dengan mengkaji sunnah Nabi dalam aktivitas fisik, penelitian ini berupaya memberikan solusi berbasis Islam untuk meningkatkan kesadaran dan praktik olahraga di kalangan umat Muslim. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengintegrasikan nilai-nilai sunnah dalam kebijakan kesehatan Islam, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih luas bagi masyarakat. Dengan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan kajian hadis, fikih, dan ilmu kesehatan modern, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan akademik dan praktis bagi studi Islam dan kebijakan kesehatan umat Islam di masa depan.<sup>15</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini akan mengidentifikasi dan mengkaji konsep olahraga dalam sunnah Nabi serta relevansinya dalam kesehatan jasmani umat Islam di era modern. Untuk memperjelas fokus penelitian, maka dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ menggambarkan konsep olahraga dan aktivitas fisik dalam Islam?
2. Bagaimana bentuk dan praktik olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah ﷺ dalam kehidupan sehari-harinya?
3. Bagaimana relevansi dan penerapan konsep olahraga dalam sunnah Nabi terhadap tantangan kesehatan dan gaya hidup modern?
4. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi minimnya kesadaran umat Islam dalam menerapkan olahraga sebagai bagian dari sunnah Nabi?

---

<sup>15</sup> Muhammad, S.A., *Islamic Health Policies and Practices* (Oxford: Oxford University Press, 2022), 103.

5. Bagaimana strategi efektif untuk mengintegrasikan nilai-nilai sunnah dalam olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat umat Islam?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ yang berkaitan dengan konsep olahraga dan aktivitas fisik dalam Islam.
2. Menjelaskan bentuk dan praktik olahraga yang dianjurkan dan dilakukan oleh Rasulullah ﷺ dalam kehidupan sehari-hari.
3. Menganalisis relevansi konsep olahraga dalam sunnah Nabi terhadap tantangan kesehatan dan gaya hidup modern.
4. Mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi minimnya kesadaran umat Islam dalam menjadikan olahraga sebagai bagian dari sunnah Nabi.
5. Merumuskan strategi efektif untuk mengintegrasikan nilai-nilai sunnah dalam olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat umat Islam

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian hadis, khususnya yang berkaitan dengan olahraga dan aktivitas fisik dalam sunnah Nabi Muhammad ﷺ. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas wawasan akademik melalui penguatan kajian interdisipliner antara ilmu hadis dengan ilmu kesehatan dan olahraga dalam Islam. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan analisis kontekstual terhadap hadis-hadis tentang olahraga sehingga relevansinya dengan persoalan kesehatan modern dapat dipahami secara lebih mendalam. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan studi Islam, hadis, serta kesehatan masyarakat berbasis nilai-nilai Islam.
2. Secara Praktis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran umat Islam mengenai pentingnya olahraga sebagai bagian dari sunnah Nabi dan ajaran Islam yang mendukung kebugaran jasmani serta

kesehatan mental. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pedoman praktis bagi umat Muslim dalam menerapkan aktivitas olahraga yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dan tuntunan sunnah. Di samping itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi lembaga pendidikan Islam, madrasah, dan pesantren dalam mengajarkan pentingnya aktivitas fisik yang berlandaskan hadis-hadis Nabi. Lebih jauh, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pemerintah maupun organisasi Islam dalam merancang program promosi kesehatan berbasis ajaran Islam sebagai upaya menjawab tantangan kesehatan masyarakat modern.

#### **E. Hasil Penelitian terdahulu**

Kajian tentang konsep olahraga dalam sunnah Nabi telah banyak dibahas dalam berbagai penelitian dan literatur akademik. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan studi ini meliputi:

1. A. D. Amin Anwar Al-Khouli (2019), "الرياضة البدنية في السنة النبوية", Universitas Helwan<sup>16</sup>
  - a. Penelitian ini membahas keteladanan fisik Rasulullah ﷺ, dengan menekankan bahwa Nabi memiliki tubuh yang kuat dan aktif dalam berbagai aktivitas fisik.
  - b. Studi ini juga menyoroti peran olahraga dalam sunnah Nabi, seperti berenang, berkuda, dan memanah, serta bagaimana beliau mendorong para sahabat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.
  - c. Relevansi dengan penelitian ini: Penelitian ini menjadi dasar eksplorasi hadis-hadis terkait olahraga, tetapi masih perlu analisis lebih lanjut mengenai relevansi olahraga sunnah dengan tantangan kesehatan modern.

---

<sup>16</sup> Al-Khouli, A.D.A., Al-Riyadah al-Badaniyyah fi al-Sunnah al-Nabawiyah (Cairo: Dar al-Maktabah al-Islamiyyah, 2019), 88.

2. Mohammad Abdel Azim Shamis & Awad Mohamed Dheif (2022), "الرياضة في السنة النبوية الشريفة: دراسة تاريخية", MNASE Journal, Vol. 37, Issue 2<sup>17</sup>
  - a. Penelitian ini menyoroti peran Islam dalam mendukung aktivitas fisik dengan mengumpulkan hadis-hadis Nabi yang menganjurkan olahraga sebagai bagian dari kebugaran jasmani dan persiapan jihad.
  - b. Studi ini juga meneliti bagaimana aktivitas fisik di masa Nabi dibandingkan dengan perkembangan olahraga dalam peradaban Islam.
  - c. Relevansi dengan penelitian ini: Kajian ini memberikan perspektif sejarah perkembangan olahraga dalam Islam, tetapi belum secara spesifik menyoroti implikasi sunnah olahraga terhadap kesehatan kontemporer.
3. Muhammad Khair Ramadan Yusuf (2020), "الأربعون الرياضية: أربعون حديثاً في فضائل الرياضة"
  - a. Buku ini berisi kompilasi 40 hadis yang berkaitan dengan olahraga dan manfaatnya dalam Islam.
  - b. Penulis menyoroti bagaimana hadis-hadis ini mengajarkan nilai-nilai kebugaran fisik, disiplin, dan kesehatan mental, serta relevansinya dalam meningkatkan kualitas hidup Muslim.
  - c. Relevansi dengan penelitian ini: Buku ini memberikan kumpulan hadis yang kaya, tetapi tidak membahas secara sistematis tentang perbedaan pandangan ulama serta konteks penerapan sunnah olahraga di era modern.
4. Seyyed Hossein Nasr (2018), "Islam and the Preservation of Health: A Classical Perspective", Islamic Studies Journal
  - a. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara ajaran Islam dan kesehatan, dengan menyoroti bagaimana konsep keseimbangan dalam Islam mencakup olahraga sebagai bentuk ibadah.

---

17 Shamis, M.A. & Dheif, A.M., "Al-Riyadah fi al-Sunnah al-Nabawiyah al-Sharifah: Dirasah Tarikhiyyah", MNASE Journal 37, no. 2 (2022): 45-67.

- b. Studi ini mengaitkan praktik olahraga dalam Islam dengan teori kesehatan holistik yang melibatkan fisik, mental, dan spiritual
- c. Relevansi dengan penelitian ini: Meskipun membahas prinsip kesehatan Islam secara luas, kajian ini tidak secara spesifik mengulas sunnah Nabi dalam olahraga secara mendetail.

## F. Kerangka Berpikir

### 1. Pengembangan Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini berangkat dari postulat yang telah diakui dalam Islam bahwa kesehatan fisik merupakan bagian dari kesejahteraan manusia yang didukung oleh ajaran agama. Islam memandang kesehatan sebagai anugerah yang harus dijaga dan dimanfaatkan untuk kebermanfaatan umat. Dalam berbagai hadis, Rasulullah ﷺ menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik, baik melalui pola makan, kebiasaan tidur yang baik, maupun aktivitas fisik yang teratur. Salah satu hadis yang menegaskan hal ini adalah sabda beliau:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ رَبِيعَةَ  
 بْنِ عُثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ  
 اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ  
 وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ  
 فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرَهُ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ  
 تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan." (HR. Muslim)<sup>18</sup>

Hadis ini mengandung pesan bahwa kekuatan fisik seorang Muslim memiliki nilai lebih dibandingkan dengan kelemahan fisik, sebab

<sup>18</sup> Muslim bin al-Hajjaj, Shahih Muslim, Kitab al-Qadar, no. 2664 (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1991), hlm. 2021.

kesehatan yang baik memungkinkan seseorang untuk lebih produktif dalam beribadah, bekerja, dan berkontribusi bagi masyarakat. Namun, hadis ini juga menegaskan bahwa setiap Muslim, baik yang kuat maupun yang lemah, tetap memiliki nilai kebaikan dalam dirinya. Oleh karena itu, menjaga kesehatan tidak hanya menjadi kebutuhan pribadi, tetapi juga bagian dari ibadah yang mencerminkan kepatuhan terhadap ajaran Islam.

Selain aspek kesehatan fisik, Islam juga menganjurkan olahraga sebagai bagian dari pendidikan karakter dan kesiapan menghadapi tantangan hidup. Salah satu hadis yang relevan menyebutkan:

أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرٍ أَحْمَدُ بْنُ الْحَسَنِ الْقَاضِي نا أَبُو جَعْفَرٍ مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ دُحَيْمٍ الشَّيْبَانِيُّ أَنَا أَحْمَدُ بْنُ عُبَيْدِ بْنِ إِسْحَاقَ بْنِ مُبَارَكِ الْعَطَّارِ نا أَبِي حَدَّثَنِي قَيْسٌ عَنْ لَيْثٍ عَنْ مُجَاهِدٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : ” عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّبَاحَةَ وَالرَّمِيَّ وَالْمَرْأَةَ الْمَغْزَلَ ” عُبَيْدُ الْعَطَّارِ مُنْكَرُ الْحَدِيثِ

Artinya: “Abu Bakr Ahmad bin Al Hasan Al Qadhi mengabarkan kepada kami, Abu Ja'far Muhammad bin Ali bin Duha'im Asy Syaibani mengabarkan kepada kami, Ahmad bin Ubaid bin Ishaq bin Mubarak Al 'Athar mengabarkan kepada kami, ayahku (Ubaid bin Ishaq) mengabarkan kepadaku, Qais menuturkan kepadaku, dari Laits, dari Mujahid dari Ibnu Umar, ia berkata: Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda: “ajarkanlah anak-anak kalian renang, melempar dan ajari kaum wanita kalian memintal”. (Al Baihaqi berkata: ) Ubaid Al Athar adalah perawi yang munkarul hadits” (HR. Al-Baihaqi)<sup>19</sup>

Hadis ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya mengajarkan aspek spiritual, tetapi juga menekankan pentingnya pendidikan fisik sebagai bagian dari perkembangan anak-anak Muslim. Berenang melatih daya tahan tubuh dan kemampuan bertahan dalam situasi darurat, memanah mengasah ketangkasan dan fokus, sementara berkuda melatih keberanian serta keterampilan motorik. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya

19 Ahmad bin al-Husain al-Baihaqi, Sunan al-Kubra, Juz 10, no. 20617 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003), hlm. 15.

bertujuan untuk kebugaran jasmani, tetapi juga membangun karakter disiplin, keberanian, dan ketahanan mental, yang menjadi elemen penting dalam membentuk individu Muslim yang tangguh.

Dari sudut pandang teori kesehatan modern, olahraga memiliki berbagai manfaat fisiologis dan psikologis yang telah dibuktikan secara ilmiah. Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki metabolisme, mengurangi risiko obesitas, serta menjaga kesehatan jantung dan paru-paru. Selain itu, olahraga juga terbukti berkontribusi terhadap kesehatan mental, dengan membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi rasa sakit. Hal ini selaras dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk hidup dalam keseimbangan antara aspek spiritual dan fisik.

Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan pendekatan interdisipliner, yaitu menghubungkan kajian hadis dengan teori kesehatan dan olahraga kontemporer. Dengan mengkaji hadis-hadis tentang olahraga dalam Islam<sup>20</sup>, penelitian ini akan membandingkan bagaimana ajaran Rasulullah ﷺ mengenai aktivitas fisik dapat diintegrasikan dengan konsep kesehatan modern. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali potensi sunnah Nabi sebagai pedoman dalam menerapkan gaya hidup sehat yang sesuai dengan tantangan kesehatan masyarakat modern. Melalui kajian ini, diharapkan muncul pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana Islam memandang olahraga sebagai bagian integral dari kehidupan yang sehat dan seimbang, serta bagaimana sunnah Nabi dapat dijadikan solusi dalam menghadapi permasalahan kesehatan di era digital yang semakin kurang aktif secara fisik.<sup>21</sup>

## 2. Kesenjangan dan Masalah Penelitian

---

20 Yusuf al-Qaradawi, *Islam: Peranannya dalam Kesehatan dan Kebugaran* (Kairo: Maktabah Wahbah, 2012), hlm. 78.

21 John J. Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown and Company, 2008), hlm. 35-

Meskipun hadis-hadis yang berkaitan dengan olahraga telah banyak dikaji dari sudut pandang fikih dan sejarah, masih terdapat kesenjangan dalam penerapannya di era modern. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya kesadaran umat Islam dalam menjadikan olahraga sebagai bagian dari ibadah dan sunnah yang dianjurkan. Banyak Muslim yang masih memandang olahraga hanya sebagai aktivitas rekreasi semata, bukan sebagai bagian dari tuntunan agama yang memiliki dimensi ibadah. Padahal, dalam ajaran Islam, menjaga kesehatan jasmani merupakan bagian dari amanah yang diberikan Allah kepada setiap hamba-Nya, sebagaimana hadis yang menyatakan bahwa setiap manusia akan dimintai pertanggungjawaban atas tubuhnya<sup>22</sup>. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan untuk memperkuat pemahaman umat Islam tentang olahraga sebagai bagian dari sunnah Nabi dan bagaimana aktivitas fisik dapat bernilai ibadah jika dilakukan dengan niat yang benar.

Selain kurangnya kesadaran akan nilai ibadah dalam olahraga, terdapat minimnya kajian yang menghubungkan hadis tentang olahraga dengan tantangan kesehatan modern. Saat ini, gaya hidup sedentari telah menjadi salah satu penyebab utama berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan metabolisme lainnya. Berbagai studi kesehatan menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berdampak signifikan pada menurunnya kualitas hidup masyarakat, terutama di era digital yang semakin membuat orang lebih banyak duduk dan kurang bergerak<sup>23</sup>. Dalam hal ini, ajaran Islam tentang olahraga memiliki relevansi yang sangat tinggi, karena Nabi Muhammad ﷺ sendiri adalah sosok yang aktif secara fisik dan menganjurkan umatnya untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur<sup>24</sup>. Sayangnya, belum banyak penelitian yang secara sistematis mengaitkan hadis-hadis olahraga dengan

---

22 Sunan Ibn Majah, Kitab al-Zuhd, no. 4215 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2004), hlm. 1020.

23 Robert L. Sallis, "Physical Activity and Public Health," *American Journal of Public Health* 100, no. 11 (2010): 1988–1991.

24 Muslim bin al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Kitab al-Qadar, no. 2664 (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1991), hlm. 2021.

strategi pencegahan penyakit dalam konteks kesehatan masyarakat modern.

Selain kesadaran dan kajian akademik yang masih terbatas, kurangnya strategi praktis yang berbasis sunnah untuk mengembangkan budaya olahraga dalam masyarakat Muslim juga menjadi tantangan tersendiri. Meskipun Islam telah memberikan panduan mengenai berbagai aktivitas fisik yang dianjurkan, masih sedikit upaya konkret yang dilakukan untuk mempopulerkan olahraga berbasis sunnah sebagai bagian dari kebiasaan hidup Muslim. Misalnya, kegiatan memanah, berkuda, dan berenang yang disebutkan dalam hadis Nabi masih jarang dijadikan bagian dari gaya hidup Muslim modern, kecuali dalam konteks tertentu seperti pendidikan militer atau komunitas tertentu yang secara khusus mempraktikkan olahraga sunnah<sup>25</sup>. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih inovatif dalam mengintegrasikan sunnah olahraga ke dalam pola hidup umat Islam, baik melalui pendidikan, kebijakan kesehatan, maupun gerakan sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini berupaya untuk menghubungkan nilai-nilai sunnah dalam olahraga dengan tantangan kesehatan modern, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual terhadap praktik olahraga dalam Islam. Dengan menggali lebih dalam hadis-hadis tentang olahraga dan membandingkannya dengan realitas kesehatan saat ini, penelitian ini akan menyajikan pendekatan baru dalam memahami sunnah Nabi sebagai solusi dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup umat Islam. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk melengkapi kajian akademik mengenai hadis-hadis olahraga, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam membangun budaya olahraga yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi konkret bagi masyarakat, lembaga pendidikan, serta

---

25 Ahmad bin al-Husain al-Baihaqi, *Sunan al-Kubra*, Juz 10, no. 20617 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003), hlm. 15.

pemerintah dalam mengembangkan kebijakan yang mendukung budaya olahraga berbasis sunnah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi umat Islam dalam memahami pentingnya aktivitas fisik dari perspektif agama dan sains, sehingga mereka dapat lebih mudah mengintegrasikan olahraga ke dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan ini, diharapkan sunnah Nabi tentang olahraga tidak hanya dipahami dalam konteks sejarah, tetapi juga dapat diaplikasikan sebagai solusi dalam menghadapi tantangan kesehatan modern.

### 3. Definisi Operasional dan Kerangka Logis

Untuk sistematisasi kajian, penelitian ini akan menggunakan definisi operasional terhadap beberapa konsep utama yang akan menjadi landasan dalam analisis hadis dan penerapannya dalam konteks modern. Definisi operasional ini penting untuk memastikan bahwa setiap variabel yang dikaji memiliki batasan yang jelas dan dapat dianalisis secara sistematis.

#### a. Olahraga dalam Sunnah Nabi

Konsep olahraga dalam sunnah Nabi merujuk pada hadis-hadis yang membahas aktivitas fisik yang dianjurkan dan dipraktikkan oleh Rasulullah ﷺ serta para sahabatnya. Hadis-hadis ini mencakup berbagai bentuk olahraga yang memiliki nilai kesehatan dan keterampilan hidup, seperti berenang, berkuda, memanah, berjalan kaki, serta aktivitas fisik lainnya yang mendukung kekuatan fisik dan mental seorang Muslim<sup>26</sup>. Olahraga dalam Islam tidak hanya dianggap sebagai bentuk rekreasi, tetapi juga memiliki dimensi ibadah dan pengembangan karakter, yang menjadikannya bagian penting dari kehidupan seorang Muslim. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, olahraga dalam sunnah akan dikaji melalui pendekatan hadis, dengan meneliti sanad, matan, serta pemahaman para ulama terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan aktivitas fisik<sup>27</sup>.

---

26 Al-Bukhari, Shahih al-Bukhari, Kitab al-Mujaadalah, no. 5935 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2001), hlm. 324.

27 Muslim bin al-Hajjaj, Shahih Muslim, Kitab al-Qadar, no. 2664 (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1991), hlm. 2021.

## b. Kesehatan Jasmani dalam Islam

Kesehatan jasmani dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup keseimbangan antara kesehatan tubuh, spiritualitas, dan kesejahteraan mental. Islam menekankan bahwa tubuh adalah amanah dari Allah yang harus dijaga agar seorang Muslim dapat beribadah dengan optimal dan menjalankan tugas-tugas sosialnya. Dalam Al-Qur'an disebutkan:

يَبْنِيَّ أَدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: "Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." (QS. Al-A'raf: 31)<sup>28</sup>

Ayat ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan bukan hanya dengan berolahraga, tetapi juga melalui pola makan yang sehat dan tidak berlebihan. Selain itu, Rasulullah ﷺ juga menekankan pentingnya pola hidup sehat, seperti menjaga kebersihan, tidur yang cukup, serta menghindari makanan dan kebiasaan yang merusak kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas bagaimana ajaran Islam dalam hadis dan tradisi Nabi dapat menjadi pedoman dalam menjaga kesehatan jasmani di era modern<sup>29</sup>.

## c. Gaya Hidup Sehat dalam Islam

Gaya hidup sehat dalam Islam mengacu pada pola hidup yang mencerminkan keseimbangan antara aktivitas fisik, pola makan, dan kesehatan mental. Dalam Islam, konsep hidup sehat tidak hanya menekankan pada olahraga, tetapi juga mencakup aspek spiritual dan sosial yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Rasulullah ﷺ memberikan contoh nyata bagaimana aktivitas fisik, tidur yang cukup, pola makan yang sehat, serta ketenangan jiwa melalui ibadah dan doa dapat

28 Al-Qur'an, Surah Al-A'raf: 31.

29 Ibn Majah, Sunan Ibn Majah, Kitab al-Zuhd, no. 4196 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2004), hlm. 1019.

menciptakan keseimbangan dalam hidup<sup>30</sup>. Di era modern, banyak umat Islam yang mengalami disorientasi gaya hidup, di mana pola makan tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, dan tingkat stres yang tinggi menjadi permasalahan utama. Oleh karena itu, penelitian ini akan menghubungkan konsep gaya hidup sehat yang dicontohkan Rasulullah ﷺ dengan tantangan modern, serta bagaimana sunnah Nabi dapat dijadikan model dalam membentuk pola hidup yang lebih sehat dan produktif bagi umat Islam<sup>31</sup>.

#### d. Tantangan Kesehatan Modern

Tantangan kesehatan modern mencakup berbagai permasalahan yang muncul akibat gaya hidup yang semakin jauh dari prinsip hidup sehat, baik secara fisik maupun mental. Beberapa tantangan utama yang dihadapi masyarakat modern adalah:

- 1) Gaya hidup sedentari, di mana aktivitas fisik semakin berkurang karena kemajuan teknologi yang membuat orang lebih banyak duduk dan kurang bergerak.
- 2) Obesitas dan penyakit metabolik, yang disebabkan oleh pola makan tidak sehat dan kurangnya olahraga.
- 3) Gangguan kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan yang meningkat akibat tekanan hidup dan kurangnya keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari.
- 4) Kurangnya kesadaran masyarakat Muslim dalam menjadikan olahraga sebagai bagian dari sunnah dan ibadah<sup>32</sup>.

Dalam penelitian ini, tantangan-tantangan tersebut akan dianalisis dalam perspektif Islam, dengan mengkaji bagaimana ajaran Nabi Muhammad ﷺ tentang olahraga dan pola hidup sehat dapat menjadi solusi bagi umat Islam dalam menghadapi tantangan kesehatan modern<sup>33</sup>.

---

30 Ahmad bin Hanbal, Musnad Ahmad, Juz 2, no. 6476 (Beirut: Dar al-Fikr, 1998), hlm. 32.

31 Al-Nawawi, Al-Majmu' Sharh al-Muhadhab, Juz 2, (Beirut: Dar al-Fikr, 2003), hlm. 98.

32 Sallis, Robert L., "Physical Activity and Public Health," American Journal of Public Health 100, no. 11 (2010): 1988-1991.

33 Al-Baihaqi, Ahmad bin al-Husain, Sunan al-Kubra, Juz 10, no. 20617 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003), hlm. 115.

## **G. Sistematika Penulisan**

Penelitian ini disusun secara sistematis dalam beberapa bab yang membahas secara bertahap aspek konseptual, teoritis, hingga analisis empiris terhadap hadis-hadis tentang olahraga dalam sunnah Nabi serta relevansinya terhadap tantangan kesehatan modern. Bab pertama merupakan Pendahuluan, yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan terhadap hasil penelitian terdahulu, serta kerangka pemikiran yang menjadi dasar dalam analisis penelitian ini. Dalam bagian ini, dijelaskan pula signifikansi akademik dan praktis dari penelitian ini, serta batasan ruang lingkup kajian agar lebih fokus dalam menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

Bab kedua membahas Kajian Teori dan Tinjauan Literatur, yang mencakup berbagai konsep mendasar mengenai olahraga dalam Islam, hadis-hadis yang relevan, serta teori kesehatan kontemporer. Dalam bagian ini, dilakukan eksplorasi terhadap pandangan para ulama dan ilmuwan Islam tentang pentingnya olahraga, serta bagaimana konsep olahraga telah diterapkan dalam peradaban Islam klasik. Selain itu, bagian ini juga meninjau literatur terkait yang telah membahas olahraga dalam perspektif Islam, serta membandingkannya dengan teori kesehatan modern yang mendukung pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Bab ketiga berisi Metodologi Penelitian, yang menjelaskan pendekatan penelitian yang digunakan, yaitu analisis hadis dengan metode takhrij dan pemahaman kontekstual. Dalam bab ini, dijelaskan metode pengumpulan data dari berbagai kitab hadis utama, seperti Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abu Dawud, dan Sunan Tirmidzi, serta metode analisis yang digunakan untuk mengkaji kesahihan dan pemahaman hadis-hadis tersebut. Selain itu, bab ini juga menjelaskan bagaimana penelitian ini menghubungkan kajian hadis dengan teori kesehatan kontemporer, serta bagaimana pendekatan kualitatif digunakan untuk mengidentifikasi relevansi sunnah olahraga terhadap tantangan kesehatan modern.

Bab keempat merupakan Pembahasan dan Analisis, yang berisi hasil temuan dari penelitian ini. Dalam bab ini, hadis-hadis tentang olahraga dikategorikan berdasarkan jenis aktivitas fisik yang dianjurkan dalam sunnah, seperti berenang,

berkuda, memanah, dan berjalan kaki. Kemudian, dilakukan analisis terhadap bagaimana hadis-hadis ini memiliki relevansi dalam membangun gaya hidup sehat bagi umat Islam saat ini. Bagian ini juga mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan minimnya kesadaran umat Islam dalam menerapkan sunnah olahraga, serta bagaimana perbedaan kondisi sosial dan kesehatan di era modern mempengaruhi pemahaman terhadap hadis-hadis ini.

Bab kelima adalah Penutup, yang berisi kesimpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian. Dalam bagian ini, disampaikan rangkuman dari temuan penelitian, implikasi akademik dan praktisnya, serta rekomendasi bagi umat Islam dalam mengadopsi prinsip olahraga yang sesuai dengan sunnah Nabi.

