

ABSTRAK

Ibnu Majah : **Konsep Olahraga dalam Sunnah Nabi:**
NIM. 2230080016 **Studi Analitis terhadap Hadis-Hadis**
tentang Aktivitas Fisik dan Kesehatan
dalam Islam

Penelitian ini membahas konsep olahraga dalam perspektif sunnah Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam dengan analisis mendalam terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kesehatan dalam Islam. Di tengah meningkatnya gaya hidup sedentari akibat perkembangan teknologi yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes, sunnah Nabi menawarkan solusi berbasis agama untuk mendorong aktivitas fisik yang sehat dan produktif. Aktivitas olahraga dalam Islam tidak hanya bernilai rekreatif, tetapi memiliki dimensi spiritual, psikologis, dan sosial yang sangat penting. Hadis-hadis Nabi mengidentifikasi berbagai bentuk olahraga yang dianjurkan seperti memanah, berenang, berkuda, gulat, serta berjalan kaki, yang memiliki manfaat fisiologis berupa peningkatan daya tahan tubuh dan manfaat psikologis seperti pengurangan stres dan kecemasan. Penelitian ini juga mengungkap bahwa konsep kesehatan dalam Islam bersifat holistik, mencakup kesehatan jasmani, mental, dan spiritual yang saling mendukung. Kajian ini dilakukan dengan metode deskriptif-analitis melalui pendekatan kritik hadis dan analisis tematik terhadap berbagai hadis sahih terkait olahraga. Penelitian menemukan bahwa Rasulullah secara konsisten mendorong aktivitas fisik seperti berjalan cepat, rutin mengunjungi Masjid Quba dengan berjalan kaki, serta menyaksikan lomba keterampilan fisik seperti memanah di kalangan sahabat. Melalui aktivitas ini, Islam tidak hanya menekankan pentingnya menjaga kebugaran fisik tetapi juga membangun karakter dan mempererat hubungan sosial di kalangan umat. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya prinsip keseimbangan (wasathiyyah) dalam menjaga kesehatan tubuh, dengan menjadikan olahraga sebagai manifestasi keseimbangan hidup antara ibadah dan kehidupan duniawi. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya integrasi sunnah Nabi dalam program kesehatan masyarakat serta pendidikan jasmani berbasis nilai-nilai Islam. Dengan mengadopsi prinsip-prinsip sunnah dalam olahraga, umat Islam dapat memahami bahwa menjaga kesehatan adalah tanggung jawab agama dan sosial, bukan semata-mata kepentingan individu. Penelitian ini memberikan kontribusi akademik dalam studi hadis sekaligus pedoman praktis bagi umat Islam dalam membangun kebiasaan hidup sehat sesuai ajaran Islam.

Kata Kunci: Sunnah Nabi, Olahraga, Kesehatan Jasmani, Hadis, Gaya Hidup Sedentari

ABSTRACT

Ibnu Majah
NIM. 2230080016

: *The Concept of Sports in the Prophet's Sunnah: An Analytical Study of Hadiths on Physical Activity and Health in Islam*

This research examines the concept of sports from the Sunnah perspective of Prophet Muhammad (peace be upon him), through an in-depth analysis of hadiths related to physical activity and health in Islam. Amid the increasing sedentary lifestyle caused by technological advancements leading to health problems such as obesity, hypertension, and diabetes, the Sunnah of the Prophet offers a religion-based solution to encourage healthy and productive physical activities. In Islam, sports activities are not merely recreational but also carry significant spiritual, psychological, and social dimensions. Various hadiths highlight recommended forms of sport such as archery, swimming, horseback riding, wrestling, and walking, all of which have physiological benefits like increased endurance and psychological benefits including reduced stress and anxiety. Additionally, this study reveals that the Islamic concept of health is holistic, encompassing physical, mental, and spiritual well-being, all interconnected. This research employs a descriptive-analytical method using hadith criticism and thematic analysis approaches towards numerous authentic hadiths concerning sports. It finds that the Prophet consistently encouraged physical activities such as brisk walking, regularly visiting the Quba Mosque by foot, and observing physical skill competitions such as archery among his companions. Through these activities, Islam emphasizes not only the importance of maintaining physical fitness but also fostering character development and strengthening social relationships within the Muslim community. Moreover, this research highlights the significance of the principle of moderation (wasathiyyah) in maintaining physical health, positioning sports as a manifestation of a balanced life between worship and worldly activities. Practically, the study underscores the necessity of integrating the Sunnah of the Prophet into public health programs and physical education based on Islamic values. By adopting these prophetic principles in sports, Muslims can realize that maintaining health is not just an individual interest but also a religious and social responsibility. Ultimately, this research contributes academically to hadith studies and serves as a practical guideline for Muslims in establishing healthy lifestyle habits aligned with Islamic teachings.

Keywords: *Prophet's Sunnah, Sports, Physical Health, Hadith, Sedentary Lifestyle*

المخلص

Ibnu Majah

NIM. 2230080016

مفهوم الرياضة في السنة النبوية: دراسة تحليلية للأحاديث :

المتعلقة بالنشاط البدني والصحة في الإسلام

هذا البحث يناقش مفهوم الرياضة من منظور السنة النبوية للنبي محمد صلى الله عليه وسلم من خلال تحليل عميق للأحاديث النبوية المتعلقة بالنشاط البدني والصحة في الإسلام. في ظل نمط الحياة الخامل المتزايد الناجم عن التقدم التكنولوجي والذي يؤدي إلى مشاكل صحية مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري تقدم سنة النبي صلى الله عليه وسلم حلاً دينياً يشجع على ممارسة الأنشطة البدنية بطريقة صحية ومنتجة. فالنشاط الرياضي في الإسلام ليس مجرد نشاط ترفيهي بل له أبعاد روحية ونفسية واجتماعية مهمة. وتشير العديد من الأحاديث النبوية إلى أشكال رياضية مستحبة مثل الرماية والسباحة وركوب الخيل والمصارعة والمشي والتي تحقق فوائد جسدية كزيادة قوة التحمل وفوائد نفسية كالتقليل من التوتر والقلق. كما يكشف هذا البحث أن مفهوم الصحة في الإسلام مفهوم شمولي يشمل الصحة الجسدية والنفسية والروحية وهي مترابطة جميعها. يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي باستخدام منهج نقد الحديث والمنهج الموضوعي لتحليل الأحاديث الصحيحة المتعلقة بالرياضة وبيّن البحث أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يشجع باستمرار على ممارسة الأنشطة البدنية مثل المشي السريع وزيارة مسجد قباء سيراً على الأقدام بانتظام وكذلك متابعة المسابقات في المهارات البدنية مثل الرماية بين الصحابة. ومن خلال هذه الأنشطة يؤكد الإسلام ليس فقط على أهمية الحفاظ على اللياقة البدنية بل أيضاً على بناء الشخصية وتعزيز العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع المسلم. علاوة على ذلك يسلط البحث الضوء على أهمية مبدأ الوسطية في الحفاظ على الصحة البدنية حيث تُعد الرياضة تجسيداً لحياة متوازنة بين العبادة والأنشطة الدنيوية. ومن الناحية التطبيقية يؤكد البحث ضرورة دمج السنة النبوية في برامج الصحة العامة والتربية البدنية القائمة على القيم الإسلامية. ومن خلال تبني هذه المبادئ النبوية في الأنشطة الرياضية يمكن للمسلمين أن يدركوا أن الحفاظ على الصحة ليس مجرد مصلحة فردية بل هو مسؤولية دينية واجتماعية كذلك. يقدم هذا البحث مساهمة أكاديمية في مجال دراسة الحديث كما يُعدُّ دليلاً عملياً للمسلمين في بناء عادات حياتية صحية تتوافق مع التعاليم الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: السنة النبوية الرياضة الصحة الجسدية الحديث نمط الحياة الخامل