

ABSTRAK

Olahraga memanah memiliki akar dalam tradisi Islam dan telah menjadi bagian integral dari budaya Muslim. Hadis Nabi Muhammad SAW mengandung petunjuk tentang pentingnya olahraga memanah dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Namun, belum ada penelitian yang secara komprehensif membahas aspek kesehatan olahraga memanah dari perspektif hadis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya olahraga memanah dalam kesehatan berdasarkan ajaran Islam. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendalami dan mengungkap aspek kesehatan dalam olahraga memanah melalui perspektif hadis. Tujuan khusus mencakup tiga hal pokok. Pertama, mengidentifikasi hadis-hadis yang relevan yang secara rinci menguraikan manfaat kesehatan yang dapat diperoleh melalui praktik olahraga memanah. Kedua, melakukan analisis mendalam terhadap interpretasi dan pemahaman hadis-hadis tersebut dalam konteks kesehatan fisik dan mental. Dan ketiga, bertujuan memberikan panduan praktis yang dapat diimplementasikan oleh para pemain olahraga memanah dan komunitas Muslim secara luas, sehingga mereka dapat menjalani olahraga ini dengan sehat dan bermanfaat sesuai dengan ajaran Islam yang terkandung dalam hadis-hadis yang relevan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan analisis terhadap literatur hadis yang relevan dengan olahraga memanah. Data dikumpulkan dari berbagai sumber hadis dan literatur Islam. Kemudian, analisis konten digunakan untuk mengevaluasi dan memahami aspek kesehatan dalam hadis-hadis tersebut. Penelitian ini berhasil mengidentifikasi sejumlah hadis yang relevan yang merinci manfaat kesehatan dari olahraga memanah. Hasil analisis menunjukkan bahwa hadis-hadis tersebut memberikan panduan tentang menjaga kesehatan fisik dan mental melalui aktivitas fisik ini. Selain itu, hadis-hadis ini juga memberikan pedoman praktis bagi pemain dan komunitas Muslim dalam menjalani olahraga memanah secara sehat dan bermanfaat.

Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya olahraga memanah dalam mencapai kesehatan fisik dan mental dalam perspektif Islam berdasarkan ajaran hadis. Melalui pemahaman hadis-hadis yang relevan, pemain dan komunitas Muslim dapat memastikan bahwa mereka tidak hanya menjalani aktivitas fisik, tetapi juga merawat kesehatan fisik dan mental mereka sesuai dengan nilai-nilai Islam yang mendorong pemeliharaan kesejahteraan diri. Oleh karena itu, olahraga memanah dapat menjadi sarana yang sehat dan bermanfaat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental umat Islam sesuai dengan panduan yang diberikan oleh hadis-hadis yang relevan.

Kata Kunci : Hadits, Kesehatan, Olahraga, Memanah

