

Olahraga Lari dalam Pandangan Agama Islam

Salahudin^{1)*}, Rabwan Satriawan¹⁾

¹⁾STKIP Taman Siswa Bima

*Corresponding Author: salahudin3009@gmail.com

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

2022-06-30

Kata Kunci

Olahraga Lari
Agama Islam

Olahraga lari merupakan kegiatan yang populer dan memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Dalam konteks agama Islam, penting untuk memahami pandangan agama terhadap olahraga lari. Artikel ini membahas pandangan Islam terhadap olahraga lari. Dalam agama Islam, menjaga kesehatan dan kebugaran fisik sangat dianjurkan agar seseorang dapat melaksanakan ibadah dengan baik. Pandangan Islam terhadap olahraga lari mencakup beberapa aspek, seperti tujuan yang baik dalam berlari untuk menjaga kesehatan dan memperkuat tubuh. Moderasi dan keseimbangan juga ditekankan, sehingga olahraga lari tidak berlebihan atau terlalu keras. Selain itu, perlindungan aurat juga menjadi perhatian penting dalam olahraga lari. Pria dan wanita Muslim diharapkan untuk menjaga aurat mereka saat berlari dengan mengenakan pakaian yang longgar dan menutupi aurat. Prioritas ibadah juga harus dijaga, sehingga waktu olahraga tidak mengganggu waktu-waktu ibadah yang penting. Etika dan adab juga menjadi bagian integral dalam pandangan Islam terhadap olahraga lari. Umat Muslim diajarkan untuk menjaga sikap sportivitas, menghormati orang lain, dan menghindari perilaku yang merugikan. Dengan memahami pandangan Islam terhadap olahraga lari, umat Muslim dapat melaksanakan kegiatan fisik ini dengan keyakinan dan kesadaran akan prinsip-prinsip agama yang relevan. Olahraga lari menjadi sarana untuk menjaga kesehatan tubuh dan memperoleh manfaat fisik serta spiritual yang selaras dengan ajaran agama Islam.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks agama Islam, menjaga kesehatan dan keseimbangan fisik dipandang sebagai bagian integral dari ibadah dan tanggung jawab sosial seseorang. Oleh karena itu, penting untuk memahami pandangan agama Islam terhadap olahraga, termasuk olahraga lari (Saputra, Haikal, and Restu 2021).

Olahraga lari menjadi pilihan populer di kalangan umat Muslim, karena merupakan kegiatan yang relatif sederhana dan dapat dilakukan dengan mudah di berbagai tempat. Namun, dalam melaksanakan olahraga lari, penting bagi umat Muslim untuk memperhatikan aspek-aspek yang relevan dengan ajaran agama Islam (Yulmiando 2021).

Dalam pandangan Islam, olahraga lari bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga melibatkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang tercermin dalam ajaran agama. Hal ini mencakup aspek-aspek seperti tujuan yang baik dalam berlari, prinsip moderasi dan keseimbangan, perlindungan aurat, prioritas ibadah, serta etika dan adab yang harus dijaga dalam berolahraga.

Dalam artikel ini, kami akan menggali lebih dalam mengenai pandangan agama Islam terhadap olahraga lari. Kami akan menjelaskan secara rinci setiap aspek yang relevan, sehingga umat Muslim dapat memahami bagaimana menjalankan olahraga lari sesuai dengan prinsip-prinsip agama mereka. Hal ini akan membantu mereka menjaga kesehatan tubuh secara optimal, sambil tetap mengedepankan nilai-nilai agama yang dianut.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pandangan agama Islam terhadap olahraga lari, umat Muslim dapat melaksanakan kegiatan ini dengan keyakinan, kesadaran, dan tanggung jawab yang sesuai dengan prinsip-prinsip agama. Dengan demikian, olahraga lari dapat menjadi sarana untuk menjaga kesehatan fisik dan spiritual, serta membantu umat Muslim dalam menjalankan ibadah dan tanggung jawab agama mereka dengan lebih baik.

Olahraga lari dalam pandangan agama Islam melibatkan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan nilai-nilai agama yang relevan dalam konteks ini. Berikut adalah beberapa konsep teoritis yang dapat dipertimbangkan:

1. Kesehatan dan Kebugaran dalam Islam: Dalam Islam, menjaga kesehatan fisik dan kebugaran dianggap sebagai tanggung jawab individu terhadap tubuh yang diberikan oleh Allah. Konsep "Hifz al-Nafs" (menjaga diri sendiri) dalam agama Islam mendorong umat Muslim untuk menjaga tubuh mereka agar tetap sehat dan kuat, sehingga mereka dapat melaksanakan ibadah dengan baik dan memenuhi tanggung jawab sosial mereka.
2. Moderasi dan Keseimbangan: Konsep moderasi (*wasatīyyah*) dalam Islam mendorong umat Muslim untuk menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam olahraga. Dalam konteks olahraga lari, ini berarti menjaga porsi yang tepat, tidak berlebihan, dan tidak terlalu keras. Moderasi juga mencakup menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat, serta menghindari risiko cedera atau kelelahan.
3. Aurat dan Berpakaian: Aurat dalam Islam merujuk pada bagian tubuh yang harus ditutupi. Bagi pria, aurat mereka adalah bagian tubuh dari pusar hingga lutut. Bagi wanita, aurat mereka adalah seluruh tubuh kecuali wajah dan tangan sampai pergelangan tangan. Saat berpartisipasi dalam olahraga lari, umat Muslim harus memastikan bahwa mereka mengenakan pakaian yang longgar dan menutupi aurat, sesuai dengan prinsip pemeliharaan kesopanan dan kehormatan diri.
4. Prioritas Ibadah: Dalam Islam, ibadah memiliki prioritas yang tinggi. Meskipun olahraga lari memiliki manfaat yang signifikan, umat Muslim harus memastikan bahwa waktu olahraga tidak bertabrakan dengan waktu-waktu ibadah yang penting, seperti waktu shalat. Ibadah harus diutamakan dan tidak boleh dikorbankan demi olahraga.
5. Etika dan Adab: Etika dan adab adalah nilai-nilai penting dalam Islam yang harus diterapkan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam olahraga lari. Ini mencakup sikap sportivitas, saling menghormati,

menghindari perilaku yang merugikan, dan tidak berlomba-lomba dalam hal-hal yang sia-sia. Etika dan adab harus dijaga dalam berkompetisi atau berinteraksi dengan sesama pelari (Mukrimaa et al. 2016).

Selain konsep-konsep di atas, kajian teori juga dapat melibatkan pengkajian terhadap kutipan-kutipan dari Al-Quran dan Hadis yang relevan dengan olahraga lari atau aktivitas fisik secara umum. Interpretasi dan pemahaman dari ulama atau cendekiawan Islam terkemuka juga dapat digunakan sebagai referensi.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian studi literatur adalah pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang telah ada dalam literatur ilmiah, seperti buku, jurnal, makalah, dan sumber-sumber tepercaya lainnya (Cahyono, Sutomo, and ... 2019). Metode ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang topik penelitian yang sedang diteliti. Berikut adalah langkah-langkah umum dalam metode penelitian studi literatur:

1. Penentuan Ruang Lingkup Penelitian: Langkah pertama dalam metode studi literatur adalah menentukan ruang lingkup penelitian yang jelas. Hal ini melibatkan identifikasi topik penelitian dan tujuan yang spesifik yang ingin dicapai.
2. Identifikasi Sumber Informasi: Setelah menentukan ruang lingkup penelitian, langkah berikutnya adalah mengidentifikasi sumber informasi yang relevan. Ini dapat dilakukan dengan mencari di perpustakaan, basis data jurnal ilmiah, website resmi, dan sumber-sumber lain yang relevan dengan topik penelitian.
3. Seleksi Sumber Informasi: Setelah mengidentifikasi sumber informasi, langkah berikutnya adalah mengevaluasi dan memilih sumber-sumber yang paling relevan dan berkualitas tinggi. Hal ini dapat dilakukan dengan membaca abstrak, indeks, atau ringkasan yang terkait dengan topik penelitian.
4. Pembacaan dan Pengumpulan Data: Setelah sumber-sumber informasi terpilih, langkah berikutnya adalah membaca dan mengumpulkan data yang relevan dengan topik penelitian. Pada tahap ini, penting untuk membuat catatan mengenai informasi yang penting, termasuk kutipan, fakta, dan temuan yang relevan dengan tujuan penelitian.
5. Analisis Data: Setelah mengumpulkan data, langkah selanjutnya adalah menganalisis informasi yang telah dikumpulkan. Ini melibatkan penelitian tematik dan pengelompokan data berdasarkan topik atau pola yang muncul. Analisis ini membantu mengidentifikasi pola, perspektif, perbedaan, dan kesamaan dalam literatur yang ada.
6. Penulisan Laporan: Setelah melakukan analisis data, langkah terakhir adalah menulis laporan penelitian. Laporan ini mencakup pengenalan, tinjauan literatur yang relevan, analisis temuan, dan kesimpulan yang diambil dari studi literatur tersebut (Pakpahan et al. 2021).

Metode studi literatur memiliki beberapa keuntungan, antara lain: 1) Memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang topik penelitian; 2) Memungkinkan peneliti untuk memanfaatkan pengetahuan yang telah ada dan memperoleh wawasan baru; 3) Dapat digunakan dalam penelitian yang tidak memerlukan pengumpulan data primer; 4) Memungkinkan peneliti untuk melakukan penelitian pada topik yang tidak dapat diakses secara langsung atau praktis (Candra et al. 2021).

Namun, metode studi literatur juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti potensi bias seleksi sumber informasi dan keterbatasan data yang tersedia. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk memastikan bahwa sumber informasi yang digunakan berkualitas tinggi dan relevan dengan topik penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pandangan agama Islam, olahraga lari memiliki beberapa aspek yang perlu diperhatikan. Olahraga lari dapat menjaga kesehatan dan kebugaran fisik dianjurkan agar seseorang dapat melaksanakan ibadah dengan baik. Olahraga lari dapat menjadi sarana untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan stamina. Olahraga lari juga memiliki prinsip moderasi dan keseimbangan harus ditekankan dalam olahraga lari. Muslim dihimbau untuk tidak berlebihan atau terlalu keras dalam melakukan olahraga ini. Menghindari cedera dan memperhatikan batas-batas kemampuan tubuh sangat penting. Selanjutnya perlindungan aurat adalah prinsip yang harus diperhatikan dalam olahraga lari. Pria dan wanita Muslim diharapkan untuk menjaga aurat mereka dengan memakai pakaian yang longgar dan menutupi aurat mereka. Hal ini merupakan bagian dari pemeliharaan kesopanan dan kehormatan diri.

Keempat, dalam Islam, ibadah tetap menjadi prioritas utama. Jika waktu olahraga bertabrakan dengan waktu ibadah yang penting, ibadah harus diutamakan. Ini menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan ibadah spiritual. Dan memiliki etika dan adab dalam olahraga lari juga penting. Menghormati orang lain, menjaga kesopanan, dan menghindari perilaku yang merugikan adalah nilai-nilai yang harus diterapkan dalam berolahraga (Salahudin and Rusdin 2020).

Dengan memahami pandangan agama Islam terhadap olahraga lari, umat Muslim dapat melaksanakan kegiatan ini dengan keyakinan dan kesadaran akan prinsip-prinsip agama yang relevan. Melalui olahraga lari yang sehat dan sesuai dengan ajaran agama, umat Muslim dapat menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran fisik, dan menghargai anugerah yang diberikan oleh Allah (Yulinar and Kurniawan 2017).

Olahraga lari juga dapat memberikan manfaat yang melampaui aspek fisik, seperti membangun ketahanan mental dan rohani, memperkuat persaudaraan dan keterlibatan sosial, serta menciptakan keseimbangan antara dunia dan akhirat. Dengan demikian, olahraga lari dalam pandangan agama Islam dapat menjadi sarana untuk mencapai keseimbangan holistik dalam kehidupan dan memperkuat ikatan dengan agama. Penting untuk dicatat bahwa pandangan agama Islam terhadap olahraga lari dapat bervariasi tergantung pada interpretasi dan pemahaman individu atau otoritas keagamaan. Oleh karena itu, selalu disarankan untuk merujuk kepada ulama

atau cendekiawan Islam terkemuka untuk mendapatkan pandangan yang lebih komprehensif dan akurat mengenai masalah ini (Pradiptasari, Indraswari, and ... 2018).

Selain pemahaman konsep teoritis, penting juga untuk menjelaskan beberapa praktik yang dapat diterapkan dalam olahraga lari dalam pandangan agama Islam. Berikut adalah beberapa praktik yang relevan:

1. Memulai dengan Niat yang Baik: Sebelum memulai olahraga lari, penting untuk menghadirkannya dengan niat yang baik dan ikhlas. Niatkan olahraga sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran fisik, serta untuk memperoleh manfaat yang lebih besar dalam ibadah dan kehidupan sehari-hari.
2. Menggunakan Pakaian yang Sesuai: Dalam olahraga lari, memilih pakaian yang sesuai dengan aturan aurat dalam Islam adalah penting. Pastikan untuk memakai pakaian yang longgar, menutupi aurat, dan tidak terlalu mencolok. Pilihlah bahan pakaian yang nyaman dan memungkinkan untuk pergerakan bebas.
3. Menjaga Etika Berlari: Saat berlari, tetaplah mengedepankan etika dan adab Islam. Hindari perilaku yang merugikan atau mengganggu orang lain, seperti meludah atau melempar sampah sembarangan. Hormati hak-hak orang lain dan jaga keselamatan diri sendiri serta orang lain di sekitar.
4. Memperhatikan Waktu Ibadah: Jika waktu olahraga lari bertabrakan dengan waktu shalat, berusaha untuk menjadwalkan dengan bijaksana. Prioritaskan waktu ibadah dan pastikan untuk menunaikannya secara tepat waktu. Jika memungkinkan, gunakan kesempatan berlari sebagai kesempatan untuk berdzikir atau berdoa.
5. Menghindari Ria dan Riya': Hindari berlari hanya untuk menunjukkan kepada orang lain atau mencari popularitas. Jaga niat dan tujuan lari agar tetap ikhlas dan semata-mata untuk menjaga kesehatan dan beribadah kepada Allah. Jangan biarkan olahraga lari menjadi penyebab sombong atau mengesampingkan tujuan ibadah yang sebenarnya.
6. Menghormati Tubuh dan Kelelahan: Penting untuk mendengarkan tubuh dan menghormati batas-batasnya. Jangan terlalu memaksakan diri atau melampaui kemampuan fisik yang diberikan oleh Allah. Jaga keseimbangan antara berolahraga dan istirahat yang cukup untuk memungkinkan pemulihan tubuh (Yaqin 2021).

Melalui penerapan praktik-praktik ini, umat Muslim dapat menjalankan olahraga lari sesuai dengan prinsip-prinsip agama Islam. Hal ini akan membantu mereka menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara holistik, sambil tetap berpegang teguh pada nilai-nilai agama yang dianut. Olahraga lari dapat menjadi ibadah yang menyenangkan dan bermanfaat, serta menyatu dengan aspek spiritual dan religiusitas dalam kehidupan sehari-hari.

Lari adalah salah satu bentuk olahraga yang melibatkan gerakan berlari atau berlari dengan kecepatan tertentu. Dalam pandangan pengetahuan, lari memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Berikut adalah beberapa poin penting mengenai lari:

1. **Kebugaran Kardiovaskular:** Lari merupakan aktivitas aerobik yang efektif untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Melalui lari, jantung dipaksa bekerja lebih keras untuk memompa darah, meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh, dan memperkuat kapasitas paru-paru.
2. **Peningkatan Kesehatan Jantung:** Lari secara teratur dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung. Aktivitas ini dapat meningkatkan denyut jantung, menjaga elastisitas pembuluh darah, mengontrol tekanan darah, dan meningkatkan profil lipid dengan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
3. **Penurunan Berat Badan:** Lari termasuk ke dalam aktivitas pembakaran kalori yang tinggi. Dengan melakukan lari secara konsisten dan teratur, dapat membantu dalam penurunan berat badan atau menjaga berat badan yang sehat. Namun, penting juga untuk memperhatikan pola makan yang seimbang.
4. **Penguatan Otot dan Tulang:** Lari merupakan aktivitas yang melibatkan banyak otot tubuh, terutama otot kaki dan inti tubuh. Melalui lari, otot-otot tersebut diberdayakan dan diperkuat. Selain itu, lari juga dapat membantu meningkatkan kepadatan tulang, yang penting untuk mencegah osteoporosis.
5. **Manfaat Psikologis:** Lari juga memiliki manfaat psikologis yang signifikan. Aktivitas fisik ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, meredakan kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, lari juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan perasaan prestasi setelah mencapai target atau meraih pencapaian pribadi (Pane 2015; Yulinar and Kurniawan 2017).

Penting untuk diingat bahwa sebelum memulai program lari atau olahraga apa pun, penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan terutama jika Anda memiliki kondisi medis yang mungkin mempengaruhi kemampuan untuk berolahraga secara intens. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan teknik lari yang benar, memilih alas kaki yang sesuai, dan meningkatkan intensitas dan jarak secara bertahap untuk mencegah cedera dalam Islam, menjaga kesehatan tubuh dianggap sebagai tanggung jawab individu sebagai amanah dari Allah SWT. Islam mengajarkan pentingnya menjaga tubuh yang sehat dan kuat agar dapat melaksanakan ibadah dengan baik dan memenuhi tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa prinsip yang terkait dengan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dalam pandangan Islam adalah sebagai berikut:

1. **Prinsip Keseimbangan (Mizan):** Islam mendorong umatnya untuk menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Hal ini mencakup pemenuhan kebutuhan nutrisi yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan istirahat yang adekuat.

2. Prinsip Mencegah Kerusakan (Daf'u al-Dharar): Islam menganjurkan untuk menghindari hal-hal yang dapat merusak kesehatan, baik itu dalam hal makanan, minuman, atau perilaku yang berpotensi membahayakan tubuh. Dengan demikian, menjaga kesehatan tubuh juga berarti melindungi diri dari bahaya dan penyakit.
3. Prinsip Berbagi dan Memberi Manfaat (Nafa' al-Khalkh): Islam mendorong umatnya untuk menggunakan tubuh mereka sebagai sarana untuk berbuat kebaikan bagi diri sendiri dan orang lain. Dalam konteks kesehatan, ini dapat diwujudkan melalui menjaga tubuh agar tetap sehat dan kuat untuk dapat membantu sesama dan melakukan tugas-tugas yang diperlukan dalam kehidupan.
4. Prinsip Kesederhanaan (Iffah): Islam mengajarkan umatnya untuk hidup secara sederhana dan tidak berlebihan dalam hal makan, minum, atau aktivitas fisik. Dengan menjaga kesehatan tubuh secara seimbang dan tidak berlebihan, umat Muslim dapat mencapai kehidupan yang sehat dan terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh perilaku berlebihan (Musyafak 2019).

Dalam konteks aktivitas fisik seperti lari, walaupun secara spesifik tidak disebutkan dalam hadis, umat Muslim dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga yang sesuai dan bermanfaat. Lari dapat menjadi salah satu pilihan olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik serta menjaga kesehatan jantung dan metabolisme tubuh. Namun, penting untuk diingat bahwa dalam menjalankan aktivitas fisik, umat Muslim juga perlu memperhatikan adab dan tata cara yang dianjurkan dalam agama, seperti berpakaian sopan dan menjaga batasan-batasan yang ditentukan dalam agama. Dalam kesimpulan, dalam pandangan Islam, menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran dianggap penting. Umat Muslim dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik yang sesuai, termasuk lari, sebagai bentuk tanggung jawab terhadap amanah dari Allah SWT. Dengan menjaga kesehatan tubuh, umat Muslim dapat melaksanakan ibadah dengan baik dan memberikan kontribusi yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Salahudin and Satriawan 2021).

Olahraga lari dalam pandangan al-qur'an

Dalam Al-Qur'an, secara spesifik tidak disebutkan mengenai lari sebagai bentuk olahraga tertentu. Namun, terdapat prinsip-prinsip umum yang terkait dengan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran secara keseluruhan. Beberapa ayat Al-Qur'an yang dapat dihubungkan dengan konsep menjaga kesehatan tubuh antara lain:

1. Ayat Al-Qur'an Surah Al-Baqarah (2:195): "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan dan berbuat baiklah sesuai dengan apa yang telah diberikan Allah kepadamu." Ayat ini menekankan pentingnya menjaga diri dan tidak merugikan diri sendiri melalui perilaku yang merusak kesehatan tubuh.
2. Ayat Al-Qur'an Surah Al-A'raf (7:31): "Hai anak-anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-

orang yang berlebih-lebihan." Ayat ini menunjukkan pentingnya menjaga pola makan dan tidak berlebihan dalam konsumsi makanan, yang dapat berkontribusi pada kesehatan tubuh.

3. Ayat Al-Qur'an Surah Al-Mu'minin (23:21): "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal." Ayat ini mengajarkan umat Muslim untuk memperhatikan alam semesta dan tanda-tanda kebesaran Allah, yang dapat memotivasi mereka untuk menjaga kesehatan tubuh dan menghargai anugerah yang diberikan.
4. Ayat Al-Qur'an Surah Al-Baqarah (2:168): "Hai sekalian manusia, makanlah dari apa yang terdapat di bumi yang halal dan baik, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu." Ayat ini mengingatkan umat Muslim untuk memilih makanan yang halal dan baik untuk menjaga kesehatan tubuh dan menghindari perilaku yang merugikan (B n.d.; Berutu 2018).

Dalam Islam, menjaga kesehatan tubuh dianggap sebagai tanggung jawab individu sebagai bentuk penghormatan terhadap anugerah yang diberikan Allah SWT. Sementara lari tidak secara spesifik disebutkan dalam Al-Qur'an, umat Muslim dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan dan melibatkan diri dalam aktivitas fisik yang bermanfaat. Prinsip-prinsip umum dalam Al-Qur'an mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran untuk menjalankan ibadah dengan baik dan memberikan kontribusi yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pembahasan mengenai lari dalam pandangan Al-Qur'an, perlu dicatat bahwa Al-Qur'an tidak secara khusus membahas olahraga tertentu seperti lari. Namun, ada beberapa konsep dan nilai dalam Al-Qur'an yang dapat berhubungan dengan pentingnya aktivitas fisik dan menjaga kesehatan tubuh. Beberapa konsep tersebut antara lain:

1. Fitrah dan Keseimbangan: Al-Qur'an menyebutkan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dalam keadaan sehat dan seimbang. Dalam Surah At-Tin (95:4), Allah berfirman, "Kamilkanlah takaran itu, janganlah kurangi takaran itu." Hal ini menunjukkan bahwa Allah menciptakan manusia dalam kondisi yang seimbang dan sehat, dan kita memiliki tanggung jawab untuk menjaga keseimbangan tersebut, termasuk melalui aktivitas fisik.
2. Amal Shaleh dan Menjaga Kesehatan: Al-Qur'an secara luas menekankan pentingnya melakukan amal shaleh atau perbuatan baik. Salah satu aspek amal shaleh adalah menjaga kesehatan tubuh. Dalam Surah Al-Baqarah (2:195), Allah SWT berfirman, "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan." Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga diri sendiri dan tubuh kita dari kerusakan dan bahaya yang dapat merugikan kesehatan.
3. Syukur dan Perawatan Tubuh: Al-Qur'an mengajarkan umat Muslim untuk bersyukur atas anugerah yang diberikan oleh Allah, termasuk kesehatan. Menjaga dan merawat tubuh adalah salah satu cara untuk bersyukur atas anugerah tersebut. Dalam Surah Al-Isra (17:70), Allah SWT berfirman, "Dan sesungguhnya Kami telah menghormati anak-anak Adam, Kami angkut mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka

rezeki dari yang baik-baik." Menjaga kesehatan tubuh merupakan bentuk penghormatan terhadap anugerah Allah.

4. Sikap Disiplin dan Ketekunan: Al-Qur'an mengajarkan pentingnya memiliki sikap disiplin dan ketekunan dalam menjalani kehidupan. Dalam Surah Al-Hadid (57:25), Allah SWT berfirman, "Sesungguhnya Kami telah mengutus rasul-rasul Kami dengan membawa bukti-bukti yang nyata dan Kami turunkan bersama mereka Al Kitab dan neraca supaya manusia dapat melaksanakan keadilan." Sikap disiplin dan ketekunan dapat diterapkan dalam menjaga kesehatan tubuh melalui rutinitas olahraga seperti lari (B n.d.; Fitriani, R., & Mutahar 2019).

Meskipun lari tidak secara khusus disebutkan dalam Al-Qur'an, konsep-konsep tersebut menggambarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan menjalani kehidupan yang seimbang. Lari atau aktivitas fisik lainnya dapat dipandang sebagai bentuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, dengan catatan bahwa aktivitas tersebut dilakukan dengan niat yang baik, dalam batasan yang diatur oleh syariat Islam, dan tidak mengesampingkan kewajiban agama yang lain.

Lari dalam Pandangan Hadis

Dalam pandangan hadis, terdapat beberapa petunjuk mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, namun tidak secara spesifik membahas tentang lari sebagai bentuk olahraga tertentu. Beberapa hadis yang relevan dengan konsep menjaga kesehatan tubuh antara lain:

1. Hadis Riwayat al-Bukhari dan Muslim: "Hakmilah tubuhmu sebelum tubuhmu dikuasai oleh penyakit." Hadis ini menunjukkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk tanggung jawab yang harus dilakukan oleh setiap individu.
2. Hadis Riwayat al-Bukhari: "Sebaik-baik orang-orang mukmin adalah yang sehat badannya dan baik akhlaknya." Dalam hadis ini, menjaga kesehatan tubuh dianggap sebagai karakteristik terbaik bagi seorang mukmin.
3. Hadis Riwayat Muslim: "Tidaklah mukmin itu kenyang di dalam perutnya, tetapi yang memberi makanan yang baik adalah yang memang makanan tersebut bermanfaat baginya." Hadis ini menekankan pentingnya memilih makanan yang baik dan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh (Sheila Maria Belgis Putri Affiza 2021).

Dari hadis-hadis tersebut, dapat dipahami bahwa menjaga kesehatan tubuh merupakan prinsip yang dianjurkan dalam Islam. Meskipun hadis-hadis tersebut tidak secara khusus menyebutkan lari sebagai bentuk olahraga, namun lari atau aktivitas fisik lainnya yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh dapat dianggap sebagai wujud menjalankan anjuran tersebut. Sebagai umat Muslim, disarankan untuk menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga yang sesuai, termasuk lari, sebagai bagian dari upaya menjalankan anjuran agama dan menjaga keseimbangan fisik dan spiritual (Hasan 2013).

4. KESIMPULAN

Dalam pandangan agama Islam, olahraga lari memiliki nilai dan prinsip yang relevan dengan ajaran agama. Meskipun tidak secara khusus disebutkan dalam Al-Qur'an atau hadis, beberapa konsep dan nilai dalam Islam dapat dihubungkan dengan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga lari. Menjaga Keseimbangan: Islam mengajarkan untuk menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk kesehatan tubuh. Lari dapat menjadi sarana untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental, sehingga memungkinkan umat Muslim menjalankan ibadah dengan baik. Tanggung Jawab Terhadap Tubuh: Islam mengajarkan bahwa tubuh merupakan amanah yang harus dijaga dan diperhatikan. Melalui olahraga lari, umat Muslim dapat menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk penghormatan terhadap anugerah Allah. Peningkatan Kualitas Hidup: Lari dan aktivitas fisik lainnya dapat meningkatkan kualitas hidup umat Muslim dengan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Dengan tubuh yang sehat, umat Muslim dapat beribadah dengan lebih baik, memberikan kontribusi yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari, dan meraih kesejahteraan yang holistik. Disiplin dan Ketekunan: Islam mendorong umatnya untuk memiliki sikap disiplin dan ketekunan dalam menjalani kehidupan. Lari membutuhkan disiplin dan ketekunan untuk menjaga konsistensi dalam berolahraga, yang sejalan dengan nilai-nilai Islam. Meskipun lari sebagai bentuk olahraga tidak secara spesifik disebutkan dalam sumber-sumber agama Islam, olahraga lari dapat menjadi wujud menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh yang dianjurkan dalam ajaran agama. Penting bagi umat Muslim untuk menjalankan olahraga lari atau aktivitas fisik lainnya dengan niat yang baik, dalam batasan yang diatur oleh syariat Islam, dan tidak mengesampingkan kewajiban agama yang lain. Dengan demikian, lari dapat menjadi sarana untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan berkah dari Allah SWT.

Daftar Pustaka

- B, Oleh M. Q. U. R. A. I. S. H. S. H. I. H. A. n.d. *TAFSIR AL-MISHBAH*.
- Berutu, Ali Geno. 2018. "Analisis Tafsir Al-Misbah Karya Quroish Shihab." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689-99.
- Cahyono, E. A., N. Sutomo, and ... 2019. "Literatur Review; Panduan Penulisan Dan Penyusunan." *Jurnal*
- Candra, V., N. I. P. Simarmata, M. Mahyuddin, B. Purba, and ... 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yayasan Kita Menulis.
- Fitriani, R., & Mutahar, R. 2019. "Olahraga Lari Sebagai Media Penguatan Jiwa Dalam Perspektif Islam." *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran PAI*, 2(2), 121-130.
- Hasan, Mohammad. 2013. "Olahraga Perspektif Hadis." *Skripsi* 1-48.
- Mukrimaa, Syifa S., Nurdyansyah, Eni Fariyatul Fahyuni, ANIS YULIA CITRA, Nathaniel David Schulz, د. غسان, Tukiran Taniredja, Efi Miftah. Faridli, and Sri Harmianto. 2016. "Revilitasi Pendidikan Jasmani Pada Anak-Anak." *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 6(August):128.
- Musyafak, M. 2019. *STUDI ANALISIS KITAB ALALA TANALUL ILMA KARYA PESANTREN AGUNG LIRBOYO KEDIRI DALAM PRINSIP MENUNTUT ILMU*. repository.iainkudus.ac.id.

- Pakpahan, M., A. Amruddin, R. M. Sihombing, V. Siagian, and ... 2021. *Metodologi Penelitian*. Yayasan Kita Menulis.
- Pane, Bessy Sitorus. 2015. "Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 21(79):1-4.
- Pradiptasari, T. A., D. A. Indraswari, and ... 2018. "Pengaruh Mendengarkan Musik Saat Lari Terhadap Mood Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro." *JURNAL ...*
- Salahudin, S., and R. Rusdin. 2020. "Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam." ... *Ilmu Sosial Dan Pendidikan*).
- Salahudin, Salahudin, and Rabwan Satriawan. 2021. "Guru Penjaskesrek Perlu Memahami Agama Islam: Integrasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pendidikan Jasmani." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)* 3(02):193-203. doi: 10.35724/mjpes.v3i02.3547.
- Saputra, M. R., M. Haikal, and M. T. Restu. 2021. "Kaitan Olahraga Berkuda Dengan Agama Islam." *Islamic Education*.
- SHEILA MARIA BELGIS PUTRI AFFIZA. 2021. "Menjaga Kesehatan Jasmani Dan Rohani Dengan Olahraga Dalam Persepektif Hadis: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis." *GunungDjatiConferenceSeries, Volume 16(2022)* 16(8.5.2017):2003-5.
- Yaqin, F. A. 2021. "... KEGIATAN KEUBUDIYAHAN \&KESANTRIAN PERSPEKTIF KH. BAIDLOWI MUSLICH DALAM UPAYA INTERNALISASI NILAI-NILAI IBADURRAHMAN (STUDI ...". *Al-Fikru: Jurnal Pendidikan Dan Sains*.
- Yulinar, and Erizal Kurniawan. 2017. "Sports in Islamic Views." *Muslim Sehat* 1(1):9-11.
- Yulmiando, R. 2021. "PELATIHAN DASAR ATLETIK NOMOR LARI PADA MAHASISWA PRODI PRNJASKESREK UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI." *TRIMAS: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian*.