

Anjuran Islam Untuk Berolahraga

<"xml encoding="UTF-8?">

Sebagai agama samawi terakhir dan tuntunan paripurna, bagaimanakah Islam memandang olahraga? Benarkah karena ia adalah agama langit, maka ia hanya mengurus perkara ukhrawi? saja, tanpa mengindahkan perkara duniawi

Menurut Islam, pada dasarnya Allah telah menciptakan manusia begitu rupa, sehingga olahraga menjadi kebutuhan alamiah baginya. Olahraga adalah cara alami agar kesehatan manusia tetap terjaga. Sebab itu, sejak dilahirkan, tubuh manusia telah 'diprogram' untuk .berolahraga. Salah satu buktinya adalah tangisan bayi

tangis bayi berfungsi untuk kelanjutan hidupnya. Sebab, pertumbuhan otot, syaraf, dan tulang manusia memerlukan gerakan tubuh secukupnya. Lantaran bayi belum bisa berolahraga .sendiri, maka Allah memberi solusi sederhana berupa tangisan

Saat dia menangis, semua perangkat tubuhnya menjadi aktif: wajahnya memerah karena aliran darah dari jantung, alat pernapasan bekerja dengan cepat, ada tekanan pada syaraf, usus, tenggorokan, dan kelopak mata, serta tangan dan kaki yang bergerak-gerak. Maka, tangis bisa .disebut sebagai bentuk olahraga bagi bayi

Dengan merujuk hadis-hadis para wali, kita melihat besarnya perhatian mereka terhadap olahraga. Secara tidak langsung, hadis-hadis ini bisa menjadi sanggahan bagi mereka yang menganggap Islam hanya berurusan dengan akhirat. Ini adalah bukti bahwa Islam agama komprehensif, yang selain fasih bicara soal perkara ukhrawi, juga piawai bicara soal hal-hal .duniawi, termasuk olahraga

Berikut ini adalah sejumlah riwayat dari para imam as terkait olahraga dan anjuran untuk :melakukannya

Rasulullah saw bersabda, "Tuhanmu memiliki hak atasmu, badanmu juga memiliki hak atasmu, dan demikian pula keluargamu memiliki hak atasmu." (Bihar al-Anwar 70 hal 128)

Hak badan atas kita adalah menjaganya tetap sehat. Salah satu cara mewujudkannya adalah dengan cara berolahraga. Dengan sudut pandang ini, olahraga –yang merupakan hak badan- 'nyaris' terasa wajib bagi kita, sebab hak adalah sesuatu yang mesti kita tunaikan. Selama kita

.belum menunaikannya, seolah ada beban yang menggayuti pundak kita

Beliau juga bersabda,"Berenang adalah cara terbaik seorang mukmin untuk bersenang-senang." (Muntakhab Mizan al-Hikmah hadis no 5712)

Beliau bersabda pula,"Ajarkan renang dan memanah kepada anak-anak kalian." (Muntakhab Mizan al-Hikmah hadis no 6774)

Imam Ali Zaenal Abidin as berkata,"Ya Allah, karuniakan kepadaku kesehatan jasmani dan kekuatan ragawi." (Doa Abu Hamzah Tsumali)

Imam as tentu tak akan memohon sesuatu dari Allah tanpa upaya dan ikhtiar untuk mewujudkannya. Maka, ketika dalam doa ini Imam as meminta kesehatan jasmani, pasti beliau .juga berusaha memperolehnya melalui aktifitas fisik/olahraga

Manfaat Olahraga

Selain kesehatan jasmani, olahraga juga memiliki manfaat-manfaat lain yang tak kalah penting. Salah satunya adalah untuk mengisi waktu luang. Jika seseorang memiliki banyak waktu luang, tapi dia tak mengisinya dengan kegiatan positif, maka dia berpotensi melakukan .aktifitas negatif

Dewasa ini, banyak problem generasi muda yang disebabkan banyaknya waktu luang mereka. Apalagi saat sekolah-sekolah sedang libur panjang. Maka, daripada anak-anak kita terlalu .banyak memiliki waktu kosong, sebaiknya waktu mereka diisi dengan olahraga

Tujuan Mulia Berolahraga

Rasanya, terlalu dangkal jika tujuan dari olahraga kita, selaku muslim, adalah demi kesehatan jasmani belaka atau penampilan (Misal, agar tubuh kita langsing dan perut rata). Jika demikian, apa bedanya kita dengan orang-orang nonmuslim dalam hal ini? Seorang muslim mesti lebih baik dari selainnya dalam segala perkara, termasuk dalam urusan ini. Setidaknya ada dua hal .mulia yang bisa dijadikan tujuan kita saat berolahraga

Pertama: Demi melayani Allah

Imam Ali bin Abi Thalib as dalam doa Kumail memohon kepada Tuhan,"Wa qawwi 'ala ".(khidmatika jawarihi (kuatkan anggota-anggota tubuhku untuk melayani-Mu

Seorang hamba mesti melayani majikannya. Demi mempersembahkan pelayanan terbaik, dia harus memiliki kekuatan dan kesehatan. Mustahil si hamba melayani sang majikan jika dia

dalam keadaan lemah. Alih-alih mendapat pujian, bisa jadi dia justru memperoleh cacian .majikan, karena pelayanannya tidak maksimal disebabkan kelemahannya

Kita pun adalah hamba, dan Allah adalah rabb dan majikan kita. Pelayanan kepada Allah adalah dengan beribadah dan menegakkan agama-Nya. Kesehatan dan kekuatan jasmani .tentu akan sangat menunjang kita dalam beribadah kepada Allah

Kedua: Persiapan menyambut Imam Mahdi af

Sebagai pengikut agama iislam kita menantikan kemunculan Imam Mahdi as. Seperti yang disampaikan para ulama, penantian sejati bukan dalam bentuk penantian pasif, tapi harus berupa penantian aktif. Sejak sekarang, kita harus mempersiapkan segalanya demi menyambut .beliau

Salah satu yang mesti kita persiapkan adalah kesehatan jasmani. Sebab, dalam riwayat disebutkan, Allah lebih mencintai mukmin kuat daripada mukmin lemah. Imam Mahdi af tentu menghendaki pengikut yang kuat. Rajin berolahraga akan membantu kita mendapatkan .kekuatan jasmani

Sebagai penutup, kami kutip ucapan dari Imam Ali Khamenei. Beliau pernah berkata,"Jika saya ditanya, hal apa yang paling saya inginkan dari para pemuda, saya akan menjawab dengan ".ringkas: belajar, penyucian diri, dan olahraga