



Al Mustafa  
Open  
University

# Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 2

## Kesehatan Jasmani dalam Dalil-dalil Islam

Zahra Nurafika

[mouindonesia.com](http://mouindonesia.com)

# Dalam Al-Qur'an

## 1. Thalut dan Kekuatan Fisiknya

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًاٌ قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالٌِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ أَصْنَطَفَهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمٌِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وُسِّعَ عَلِيهِمْ

Artinya: Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu". Mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah kami, padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa". Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui.

Surat al-Baqarah: ayat 247

# بَسْطَةٌ فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ

Almustafa Open University

Keluasan/ kelapangan/ kelebihan : بسطه:

Ilmu/ pengetahuan/ hikmah/ kecerdasan : العلم:

Tubuh/ fisik/ jasmani : الجسم:

Allah memilih Thalut sebagai pemimpin bukan hanya karena kecerdasannya namun ia juga memiliki “**kekuatan jasmani**” yang membuatnya unggul dibandingkan yang lain

## 2. Kisah anak-anak Nabi Yakub (as)

قَالُوا يَا بَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَقْرُ وَنَرْكَنَاهُ يُوسُفَ عِنْدَ مَتْعِنَا فَأَكَلَهُ الْذِئْبُ ۚ وَمَا أَنَّتَ بِمُؤْمِنٍ لَّنَا وَلَوْ كُنَّا صَدِيقِينَ

Artinya: Mereka berkata: "Wahai ayah kami, sesungguhnya kami pergi berlomba-lomba dan kami tinggalkan Yusuf di dekat barang-barang kami, lalu dia dimakan serigala; dan kamu sekali-kali tidak akan percaya kepada kami, sekalipun kami adalah orang-orang yang benar." Surat Yusuf: ayat 17

## نستیق: Melakukan perlombaan/ bersaing/ bermain dan beradu :

Dalam beberapa tafsir Sunni dan Syiah dikatakan bahwa *musabaqah* atau lomba yang dimaksud adalah berlomba lari, balap kuda, atau memanah. Yakni permainan yang berkaitan dengan kegiatan jasmani, dan di masa itu kegiatan ini dinilai sebagai kegiatan yang positif terutama untuk para anak laki-laki guna mempersiapkan diri untuk berperang dan melakukan pertahanan.

### 3. Sepenggal Kisah Nabi Musa

Dalam kisah kehidupan Nabi Musa (as), kita juga membaca bahwa Nabi Syu'aib (as) mempekerjakannya atas permintaan salah seorang putrinya karena Musa adalah seorang yang kuat sekaligus terpercaya, dan kemudian menikahkan salah seorang putrinya dengan Musa:

"\*قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ \*"

Artinya: Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: 'Wahai ayahku, pekerjaikanlah dia (Musa), karena sesungguhnya orang yang paling baik untuk kaupekerjaan adalah orang yang kuat lagi terpercaya. Surat al-Qasas: ayat 26

Ayah mereka (Nabi Syu'aib) pun mempekerjakan Musa karena kriteria terbaik untuk dipekerjaan adalah seseorang yang kuat dan amanah.

# Dalam Hukum Akal

Kaidah Fikih:

كُلُّ مَا حَكَمَ بِهِ الْعُقْلُ، حَكَمَ بِهِ الشَّرْعُ



"Segala yang diputuskan oleh akal, diputuskan pula oleh syariat." Alqawaid, Syed Mohammad Kazem Mustafavi.

Yang dimaksud adalah perbuatan-perbuatan rasional yang dilakukan dengan pertimbangan matang dari sudut pandang akal sehat, bukan orang yang kita anggap berakal boleh melakukan apa saja, lalu syariat otomatis membenarkannya.

Sebagaimana Islam menyetujui dan menekankan pentingnya olahraga secara umum, akal sehat juga mengakui bahwa olahraga yang meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik serta mental adalah sesuatu yang baik

Ada juga aktivitas yang tidak diakui Islam sebagai olahraga, akal pun akan menolaknya

Contoh:

- Tindakan brutal seperti pertarungan antar pria atau wanita yang saling memukul hingga hampir mati atau bahkan membunuh, yang dilakukan atas nama olahraga.
- Hubungan bebas dan tidak terkontrol antara lawan jenis di lingkungan olahraga yang merusak fondasi keluarga, masyarakat, serta nilai-nilai agama dan kemanusiaan dengan dalih "olahraga."

# Sunnah dan Sirah Para Maksumin as (fi'il, taqrir, qaul)

## 1. Fi'il/Perbuatan:

Maksumin (as) sendiri terlibat dalam aktivitas olahraga, sebagai contoh:

- a. Rasulullah (saw) mengikuti lomba kuda dan memberikan hadiah dari hartanya sendiri:

"Sesungguhnya Rasulullah (saw) mengikuti lomba pacuan kuda dan memberikan hadiah dari beliau sendiri." (Wasail Syiah, jilid 13, hal 351)

- b. Imam Shadiq (as) menghadiri kompetisi memanah dan menyusun persyaratan di dalamnya. (Wasail Syiah, jilid 13, hal 348)

- c. Imam Baqir memenangkan lomba memanah yang diadakan oleh penguasa di jamannya (Hisyam). (Aimmatuna, jilid 1, hal 391-392)

## 2. Taqrir/ Persetujuan atau Penegasan Para Ma'shumin as

Taqrir: Jika seorang mashum menyaksikan suatu perbuatan yang dilakukan seseorang, sementara beliau memiliki kemampuan untuk melarang pelaku dari melakukan perbuatan tersebut namun tidak melarangnya, dan dari keadaan ini bisa dipahami bahwa Imam tersebut menyetujui perbuatan itu serta sedang berupaya menjelaskan hukum terkait perbuatan itu.

Beberapa contoh:

- a. Nabi lewat di hadapan dua orang laki-laki yang sedang bergulat, namun beliau tidak mengecam atau menegur mereka (Avalin Daneshgah va Akharin Payambar jil. 14 hal 285)
- b. Rasulullah menawarkan diri menjadi juri ketika ada yang sedang berkompetisi mengangkat batu (Mizanul-Hikmah, Hadist 14733)

### **3. Qaul/ Perkataan Para Ma'shumin as**

Beberapa riwayat yang berkaitan dengan kesehatan jasmani:

- a. Rasulullah SAW: “Sesungguhnya Tuhanmu memiliki hak atasmu, tubuhmu memiliki hak atasmu, dan keluargamu juga memiliki hak atasmu.” (Biharul anwar, jil. 70 hal 128)
- b. “Hak anak (laki-laki) atas ayahnya adalah mengajarinya menulis, berenang, dan memanah, serta memberinya rezeki hanya dari yang halal dan baik.” (Mizanul Hikmah jil. 10, hal 720)
- c. “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai daripada mukmin yang lemah.” (Masail tarbiyatil Islam, hal 141)