225943 - Apakah Nabi –shallallahu ‘alihi wa sallam- dan Para Sahabatnya –radhiyallahu ‘anhum- Mereka Melakukan Latihan Olah Raga ?

Pertanyaan

Saya ingin berlatih olah raga untuk menambah kekuatanku, akan tetapi saya ingin berlatih sesuai dengan cara Islam, maka apakah Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- telah melaksanakan olah raga seperti ini ?, dan bagaimana cara berenang yang telah dilakukan oleh Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- dan para sahabatnya –radhiyallahu ‘anhum- ?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Muslim (2664) telah meriwayatkan dari Abu Hurairah –radhiyallahu ‘anhu- berkata: “Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ

“Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah dari pada orang mukmin yang lemah, (meskipun) pada masing-masingnya ada kebaikan”.

Dan kekuatan ini mencakup kekuatan fisik dan kekuatan iman, dan telah dijelaskan sebelumnya pada jawaban no: 10238.

Allah Ta’ala berfirman:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

البقرة/ 247

“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”. (QS. Al Baqarah: 247)

وزاده بسطة في العلم والجسم adalah karunia-Nya kepada kalian dengan ilmu dan tubuh, yaitu; dengan kekuatan pendapat dan tubuh yang dengan keduanya maka akan sempurna urusan raja; karena jika pendapatnya sempurna dan kuat untuk merealisasikan apa yang menjadi konsekuensi pendapat yang benar, maka akan menghasilakan kesempurnaan tersebut, dan kapan saja terlewat salah satunya maka urusannya akan rusak, jika kuatnya badan disertai dengan lemahnya pikiran/pendapat, maka akan terwujud dalam kekuasaanya celah dan paksaan dan penyimpangan dari yang disyari’atkan, kekuatan yang tanpa hikmah, dan jika ia adalah orang tahu banyak hal tapi ia tidak punya kekuatan untuk merealisasikannya maka pendapatnya yang tidak tereksekusi tidak bermanfaat baginya”. Selesai. (Tafsir As Sa’di: 107)

Dan pada kekuatan badan, kesehatannya, keselamatannya menjadi penolong bagi seorang hamba untuk taat kepada Allah dalam shalat, puasa, haji, berjihad, dan lain-lain. Dan dalam kelemahannya, sakitnya, maka akan tertunda banyak ketaatan. Abu Daud (3107) telah meriwayatkan dari Ibnu Umar berkata: Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda:

إِذَا جَاءَ الرَّجُلُ يَعُودُ مَرِيضًا، فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ اشْفِ عَبْدَكَ يَنْكَأُ لَكَ عَدُوًّا، أَوْ يَمْشِي لَكَ إِلَى صَلَاةٍ وحسنه الألباني في " سلسلة الأحاديث الصحيحة . (1365)"

“Jika seorang menjenguk orang sakit, maka ucapkanlah: “Ya Allah, sembuhkanlah hamba-Mu yang melukai musuh untuk-Mu, atau berjalan untuk shalat kepada-Mu”. (Telah dinyatakan hasan oleh Albani di dalam Silsilah Hadits Shahih: 1365)

Dan yang termasuk perlu diperhatikan saat berlatih permainan dan olah raga yang akan

menguatkan fisik adalah adab-adab syar'i:

1. Mengharapkan pahala, dan menjadikannya sarana untuk beribadah dan menolong orangyang terdzolimi.
2. Tidak mengandung penyimpangan syari'ah, seperti; membungkuknya sebagian pemain kepada pemain lainnya, dan juga seperti memukul wajah, menyingkap aurat, berjudi, dan lain-lain.
3. Tidak menyibukkannya dari taat kepada Allah , beribadah kepada-Nya, berbakti kepada kedua orang tua, dan lain-lain dari hal-hal yany prioritas dan penting.
4. Tidak menghabiskan banyak uang, sampai pada titik boros dan mubadzir, akan tetapi menyesuaikan kondisi sesuai keistiqamahan dan ekonomis.

Untuk tambahan lihat jawaban nomor: 218489

Dan kita tidak tahu di dalam sunnah yang menunjukkan bahwa Nabi –shallallahu 'alaihi wa sallam- telah melakukan olah raga dan permainan fisik yang dikenal; karena Allah 'Azza wa Jalla telah menyempurnakan nikmat dan semua kondisinya, dan telah menyempurnakan bagi beliau kekuatan fisik dan kekuatan iman.

Dan yang kami ketahui tentang masalah ini secara khusus di dalam sunnah adalah:

Pertama:

Nabi –shallallahu 'alaihi wa sallam- berduel dengan Rukanah –radhiyallahu 'anhu- sebelum ia masuk Islam

Abu Daud (4078) telah meriwayatkan bahwa Rukanah telah menyerang Nabi –shallallahu 'alaihi wa sallam- lalu Nabi –shallallahu 'alaihi wa sallam- menyerang balik (berduel).". (Telah dinyatakan hasan oleh Albani di dalam Al Irwa': 5/329)

Kedua:

Beliau berlomba dengan istrinya 'Aisyah –radhiyallahu 'anha-.

Abu Daud (2578) dan Ahmad (26277) dari ‘Aisyah berkata:

خَرَجْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ وَأَنَا جَارِيَةٌ لَمْ أَحْمِلِ اللَّحْمَ وَلَمْ أَبْدُنْ ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: (تَقَدَّمُوا) ، فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ لِي: (تَعَالَيْ حَتَّى أُسَابِقَكِ) فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ، فَسَكَتَ عَنِّي ، حَتَّى إِذَا حَمَلْتُ اللَّحْمَ وَبَدُنْتُ وَنَسِيتُ ، خَرَجْتُ مَعَهُ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ ، فَقَالَ لِلنَّاسِ : (تَقَدَّمُوا (فَتَقَدَّمُوا ثُمَّ قَالَ: (تَعَالَيْ حَتَّى أُسَابِقَكِ (فَسَابَقْتُهُ، فَسَبَقَنِي، فَجَعَلَ يَضْحَكُ، وَهُوَ يَقُولُ: (هَذِهِ بِتِلْكَ

وصححه الألباني في "صحيح أبي داود

“Saya telah keluar bersama Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- pada sebagian perjalanan, dan saya berlari belum banyak lemak dan belum gemuk, lalu beliau berkata kepada semua orang: “Majulah kalian”. Lalu mereka maju. Kemudian beliau berkata kepadaku: “Ke sini kamu, sampai aku bisa mendahuluimu”., lalu aku mendahului beliau, dan beliau diam, sampai suata saat maka aku sudah banyak lemak dan menjadi gemuk dan saya sudah lupa (kejadian itu), saya keluar bersama beliau pada sebagian perjalanan, lalu beliau bersabda kepada semua orang: “Majulah kalian”, lalu mereka maju. Lalu beliau berkata kepadaku: “Ke sini kamu sampai aku akan mendahuluimu”. Lalu aku berlomba dengan beliau dan beliau mendahuluiku, dan beliau tertawa dan berkata: “Yang ini dengan yang dulu (satu sama)”. (Telah dinyatakan shahih oleh Albani di dalam Shahih Abu Daud)

Ketiga:

Memanah.

Bukhori di dalam shahihnya (3373) telah meriwayatkan dari Salamah bin Akwa’ –radhiyallahu ‘anhu- berkata:

مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى نَفَرٍ مِنْ أَسْلَمَ يَنْتَضِلُونَ ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (ارْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ ، فَإِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ رَامِيًا ، ارْمُوا، وَأَنَا مَعَ بَنِي فُلاَنٍ) ، قَالَ: فَأَمْسَكَ أَحَدُ الفَرِيقَيْنِ بِأَيْدِيهِمْ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَا لَكُمْ لاَ تَرْمُونَ) ، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ نَرْمِي وَأَنْتَ مَعَهُمْ، قَالَ: (ارْمُوا وَأَنَا مَعَكُمْ كُلِّكُمْ

“Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- telah melewati sekelompok dari Aslam sedang berlomba, lalu Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda: “Lemparlah Bani Ismail, karena sesungguhnya

ayah kalian dahulu adalah seorang pelempar (pemanah), lemparlah, dan saya bersama bani fulan”. Ia berkata: “Lalu beliau memegang tangan salah satu dari kedua kelompok, lalu Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda: “Kenapa kalian tidak melempar ?”. mereka menjawab: “Wahai Rasulullah, kami akan melempar, namun Anda bersama mereka”. Beliau bersabda: “Lemparkanlah dan saya bersama kalian semuanya”.

Tidak diragukan lagi bahwa para sahabat –radhiyallahu ‘anhum- mereka dahulu berlatih berkuda dan seni berperang dan berlari, dan mereka dahulu dalam kekerasan dan kekuatan menyerang puncak.

Dan tabiat dari hal-hal seperti ini berbeda dari waktu ke waktu, dan dari kondisi ke kondisi lainnya.

Adapun berenang

Maka telah ada riwayat yang shahih dari beliau –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bahwa beliau bersabda:

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللهِ فَهُوَ لَعِبٌ ، لَا يَكُونُ أَرْبَعَةٌ: مُلَاعَبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ، وَمَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ، وَتَعَلُّمُ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ رواه النسائي في "السنن الكبرى" (8889) وصححه الألباني في "الصحيحة" (315

“Segala sesuatu yang bukan termasuk dzikir kepada Allah adalah permainan, tidak terjadi pada empat: bercumbunya suami kepada istrinya, seorang laki-laki melatih kudanya, berjalannya laki-laki di antara dua tujuan, dan laki-laki belajar berenang”. (HR. Nasa’i di dalam Sunan Kubro: 8889 dan telah dinyatakan shahih oleh Albani di dalam As Shahihah: 315)

Dan kami tidak mengetahui riwayat dari Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- tentang berenang dari prilaku beliau.

Adapun apa yang disebutkan:

"علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل"

“Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah dan menunggang kuda”.

Maka kami tidak mengetahui ada dasarnya dari Nabi –shallahu ‘alaihi wa sallam-, dengan redaksi ini.

Dan telah diriwayatkan dari beliau dengan redaksi yang mendekati:

(علموا أبناءكم السباحة والرمي، والمرأة المغزل) ؛ وهو ـ حديث ضعيف جدا.
ينظر : "السلسلة الضعيفة" للشيخ الألباني (3876، . (3877

“Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan wanita memintal benang”. (Hadits lemah sekali)

Lihat: As Silsilah Dha’ifah karya Syeikh Albani (3876 dan 3877)

Wallahu Ta’ala A’lam