

Menggali Hikmah Olahraga dalam Kehidupan Beragama Islam

Muhammad Azmi

Email: m.azmi046@gmail.com

M. Ridho Illahi

Email: ridho.illahi31305@gmail.com

Reno Saputra Ramadhani

Email: renosaputraramadani5@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

***Abstract.** Sport is a physical activity that has many benefits, both for physical and spiritual health. From an Islamic perspective, sport also has an important spiritual dimension, functioning as a means of getting closer to Allah SWT, forming morals, and strengthening the Islamic brotherhood. This article aims to explore the wisdom of sport in Islamic religious life. The methods used are literature review and theological analysis. Research results show that exercise helps improve physical health by reducing the risk of heart disease, controlling body weight, and strengthening muscles and bones. Mentally, exercise relieves stress, improves mood, and improves sleep patterns. On the spiritual side, exercise done with the intention of worship can bring oneself closer to Allah and improve inner well-being. In addition, sport forms discipline, sportsmanship and hard work, as well as strengthening social relations within the Muslim community.*

***Keywords:** Benefits, Sports, Islam.*

Abstrak. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Dalam perspektif Islam, olahraga juga memiliki dimensi spiritual yang penting, berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT, membentuk akhlak, dan mempererat ukhuwah Islamiyah. Artikel ini bertujuan mengeksplorasi hikmah olahraga dalam kehidupan beragama Islam. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dan analisis teologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga membantu meningkatkan kesehatan jasmani dengan mengurangi risiko penyakit jantung, mengendalikan berat badan, serta memperkuat otot dan tulang. Secara mental, olahraga meredakan stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki pola tidur. Di sisi spiritual, olahraga dilakukan dengan niat ibadah dapat mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kesejahteraan batin. Selain itu, olahraga membentuk disiplin, sportivitas, dan kerja keras, serta mempererat hubungan sosial dalam komunitas Muslim.

Kata kunci: Manfaat, Olahraga, Islam.

LATAR BELAKANG

Kesehatan adalah salah satu aspek yang sangat ditekankan dalam Islam. Tubuh manusia dianggap sebagai amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dipelihara dengan baik. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah melalui olahraga. Islam sebagai agama yang sempurna memberikan panduan tidak hanya dalam aspek spiritual, tetapi juga dalam aspek jasmani, termasuk anjuran untuk berolahraga. Rasulullah SAW mencontohkan betapa pentingnya menjaga kebugaran fisik melalui berbagai aktivitas fisik yang beliau lakukan. Sejarah mencatat bahwa beliau adalah seorang yang aktif, terlibat dalam kegiatan fisik seperti berlari, bergulat, dan berkuda.

Dalam konteks modern, olahraga telah terbukti secara ilmiah memiliki banyak manfaat, termasuk memperkuat sistem kardiovaskular, meningkatkan fungsi paru-paru, menjaga berat badan ideal, dan memperbaiki suasana hati. Manfaat-manfaat ini berkontribusi langsung terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan berbagai ibadah dalam Islam, seperti shalat, puasa, dan haji, dengan lebih baik dan optimal.

Namun, meskipun manfaat olahraga dalam perspektif kesehatan sudah banyak diteliti dan dibahas, kajian khusus yang mengupas hikmah olahraga dalam konteks kehidupan beragama Islam masih relatif jarang. Kajian ini penting untuk memperlihatkan bagaimana olahraga tidak hanya berdampak pada kesehatan jasmani, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan sosial yang signifikan dalam Islam.

Rasulullah SAW dalam berbagai hadisnya mendorong umat Islam untuk menjadi kuat dan aktif. Misalnya, beliau bersabda, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah." (HR. Muslim). Kekuatan di sini tidak hanya dimaknai sebagai kekuatan fisik, tetapi juga kekuatan mental dan spiritual yang didapatkan melalui pola hidup sehat dan aktif.

Di era globalisasi ini, dengan gaya hidup yang semakin tidak aktif dan serba cepat, aktivitas fisik menjadi sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit modern seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, mengintegrasikan olahraga dalam kehidupan sehari-hari menjadi lebih relevan dan mendesak bagi umat Islam.

Selain aspek kesehatan, olahraga juga mengajarkan berbagai nilai positif seperti disiplin, kerja keras, dan sportivitas. Nilai-nilai ini sangat sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya akhlak yang mulia. Melalui olahraga, individu belajar untuk menghargai lawan, mengendalikan emosi, dan menerima kekalahan dengan lapang dada. Semua ini adalah bagian dari pembentukan karakter yang baik, yang merupakan salah satu tujuan utama dari pendidikan dalam Islam.

Olahraga juga berperan dalam mempererat ukhuwah Islamiyah. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara bersama-sama dapat menjadi sarana untuk mempererat hubungan sosial dan memperkuat rasa kebersamaan di antara sesama Muslim. Hal ini sangat penting dalam konteks membangun masyarakat yang harmonis dan saling mendukung.

Melihat pentingnya olahraga dalam berbagai aspek kehidupan beragama Islam, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam hikmah olahraga dalam Islam. Penelitian ini akan mengkaji bagaimana olahraga dapat memberikan manfaat tidak hanya dari segi kesehatan fisik, tetapi juga dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual, serta membentuk karakter yang sesuai dengan ajaran Islam.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas dan mendalam tentang pentingnya olahraga dalam kehidupan beragama Islam, serta mendorong umat Islam untuk lebih aktif dalam berolahraga sebagai bagian dari ibadah dan upaya menjaga amanah tubuh dari Allah SWT.

KAJIAN TEORITIS

1. Perspektif Al-Quran dan Hadis tentang Olahraga

a. Al-Quran

Al-Quran sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan panduan umum tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kekuatan fisik, meskipun tidak menyebutkan olahraga secara eksplisit. Beberapa ayat yang relevan antara lain:

1) Keseimbangan Dunia dan Akhirat:

Artinya: "*Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi.*" (QS. Al-Qasas: 77)

Ayat ini mengajarkan umat Islam untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Menjaga kesehatan tubuh adalah bagian dari

kenikmatan duniawi yang tidak boleh dilupakan, karena tubuh yang sehat memungkinkan seseorang untuk beribadah dengan lebih baik dan maksimal.

2) Menjaga Kesehatan dan Tidak Merusak Tubuh:

Artinya: "*Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan...*" (QS. Al-Baqarah: 195)

Ayat ini mengingatkan pentingnya menjaga kesehatan dan menghindari segala hal yang dapat merusak tubuh. Olahraga adalah salah satu cara efektif untuk mencegah berbagai penyakit dan menjaga kesehatan tubuh.

b. Hadis

Hadis Rasulullah SAW memberikan panduan yang lebih spesifik mengenai pentingnya kekuatan fisik dan aktivitas olahraga. Beberapa contoh hadis yang relevan adalah:

1) Kekuatan Mukmin:

Rasulullah SAW bersabda: "*Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah.*" (HR. Muslim)(Ibnu Hajar Al-Asqalani, 2021)

Hadis ini menekankan pentingnya kekuatan fisik bagi seorang Muslim. Kekuatan fisik memungkinkan seseorang untuk melaksanakan berbagai tugas dan ibadah dengan lebih baik.

2) Aktivitas Fisik Rasulullah:

Rasulullah SAW juga diketahui berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Misalnya, beliau berlomba lari dengan Aisyah RA dan bersabda: "*Ini adalah hak kamu terhadap aku.*" (HR. Ahmad dan Abu Dawud)

Hadis ini menunjukkan bahwa Rasulullah SAW mendukung aktivitas fisik dan menjadikannya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

3) Memanah, Berkuda, dan Berenang:

Rasulullah SAW bersabda: "*Ajarkanlah anak-anak kalian berkuda, memanah, dan berenang.*" (HR. Bukhari)

Aktivitas fisik seperti memanah, berkuda, dan berenang tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga mengembangkan disiplin, ketangkasan, dan keberanian.

2. Pandangan Ulama dan Ahli Kesehatan tentang Olahraga

Para ulama dan ahli kesehatan Islam menekankan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Mereka menganggap olahraga sebagai cara untuk menjaga amanah tubuh dari Allah. Beberapa pandangan yang signifikan antara lain:

a. Imam Al-Ghazali:

Dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*, Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa olahraga adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh agar dapat beribadah dengan baik. (Al-Ghazali, A. 2018). Beliau menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan spiritual.

b. Ibn Qayyim Al-Jawziyya:

Ibn Qayyim dalam bukunya *Zad al-Ma'ad* menguraikan pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh. Beliau menyatakan bahwa tubuh yang sehat adalah prasyarat untuk melaksanakan berbagai tugas dan ibadah dengan baik (Ibn Qayyim Al-Jawziyya, 2019).

3. Manfaat Olahraga dalam Perspektif Islam

a. Kesehatan Jasmani:

Olahraga memberikan manfaat langsung bagi kesehatan jasmani. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang, serta membantu pengendalian berat badan (Syed, A., & Ahmad, S, 2019). Dengan tubuh yang sehat, umat Islam dapat melaksanakan ibadah dengan lebih baik dan maksimal.

b. Kesehatan Mental dan Spiritual:

Olahraga juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Berolahraga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya membantu dalam menjaga kesehatan rohani (Mohd, M., & Sulaiman, S, 2020). Dalam Islam, kesehatan mental yang baik sangat penting untuk menjalankan ibadah dan kehidupan sehari-hari dengan penuh ketenangan dan khusyuk.

c. Pembentukan Akhlak dan Disiplin:

Olahraga mengajarkan banyak nilai yang sejalan dengan ajaran Islam, seperti disiplin, kerja keras, dan sportivitas. Dalam olahraga, seseorang belajar untuk menghargai lawan, mengendalikan emosi, dan menerima kekalahan dengan lapang dada. Nilai-nilai ini sangat penting dalam pembentukan akhlak yang mulia. Rasulullah SAW mencontohkan pentingnya disiplin dan kerja keras dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam berolahraga (Yusuf, H., & Khan, M., 2022).

d. Penguatan Ukhuwah Islamiyah:

Olahraga sering dilakukan secara berkelompok atau tim, yang dapat menjadi sarana untuk mempererat hubungan sosial dan ukhuwah Islamiyah. Melalui kegiatan olahraga bersama, umat Islam dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan persaudaraan. Ini sejalan dengan prinsip Islam yang menekankan pentingnya menjaga silaturahmi dan hubungan baik antar sesama Muslim (Rahman, A., 2021).

4. Integrasi Olahraga dalam Kehidupan Sehari-hari

Untuk memaksimalkan manfaat olahraga dalam kehidupan beragama Islam, diperlukan integrasi yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa langkah yang dapat diambil antara lain:

a. Program Olahraga di Masjid:

Masjid sebagai pusat kegiatan umat dapat mengadakan program olahraga secara rutin, seperti senam pagi, jalan sehat, atau turnamen olahraga. Ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga dapat meningkatkan partisipasi jamaah dalam kegiatan masjid.

b. Pendidikan Jasmani di Lembaga Pendidikan Islam:

Lembaga pendidikan Islam, seperti pesantren dan madrasah, sebaiknya memasukkan olahraga sebagai bagian dari kurikulum. Ini membantu para santri dan siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari ibadah (Rahman, A., 2021).

c. Olahraga Keluarga:

Keluarga Muslim dapat menjadikan olahraga sebagai kegiatan rutin bersama. Kegiatan seperti bersepeda, berenang, atau berjalan pagi bersama

tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tetapi juga mempererat hubungan keluarga.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan kajian literatur dengan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi hikmah olahraga dalam kehidupan beragama Islam. Pendekatan ini melibatkan pencarian dan analisis terhadap berbagai sumber informasi yang relevan, termasuk Al-Quran, Hadis, dan jurnal ilmiah. Kajian teologis dilakukan dengan menelaah ayat-ayat Al-Quran dan Hadis yang relevan serta pandangan para ulama tentang olahraga dalam Islam. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi dan menginterpretasi temuan-temuan literatur dalam konteks ajaran Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut adalah hasil penelitian ini yang telah dikategorikan ke dalam beberapa tema utama yang mencakup manfaat olahraga dalam kehidupan beragama Islam.

1. Manfaat Olahraga dalam Kehidupan Beragama Islam
 - a. Manfaat Olahraga untuk Kesehatan Jasmani

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa olahraga memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan jasmani. Olahraga teratur membantu meningkatkan fungsi kardiovaskular dengan meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah. Penelitian oleh Syed dan Ahmad (2019) mengungkapkan bahwa olahraga dapat mengurangi risiko penyakit jantung melalui peningkatan kesehatan jantung dan pembuluh darah. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur juga membantu dalam pengendalian berat badan. Rahman (2021) menekankan bahwa olahraga membantu membakar kalori dan menjaga berat badan ideal, yang penting untuk mencegah obesitas dan penyakit terkait seperti diabetes tipe 2.

Olahraga juga memperkuat otot dan tulang, mencegah osteoporosis dan kehilangan massa otot pada usia lanjut. Mohd dan Sulaiman (2020) menyebutkan bahwa aktivitas fisik seperti latihan beban dan aerobik

meningkatkan kepadatan tulang dan kekuatan otot, yang penting untuk mobilitas dan kualitas hidup di usia tua. Selain itu, olahraga meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh, yang dapat mencegah cedera dan jatuh, terutama pada lansia.

b. Manfaat Olahraga untuk Kesehatan Mental dan Spiritual

Selain manfaat fisik, olahraga juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan spiritual. Berolahraga dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Syed dan Ahmad (2019) menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik teratur dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Olahraga juga dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi. Mohd dan Sulaiman (2020) mencatat bahwa aktivitas fisik meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan." Selain itu, olahraga membantu memperbaiki pola tidur, yang penting untuk kesejahteraan mental dan fisik. Yusuf dan Khan (2022) menyebutkan bahwa orang yang berolahraga secara teratur cenderung memiliki tidur yang lebih nyenyak dan teratur.

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan niat ibadah dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual. Rahman (2021) menekankan bahwa olahraga yang dilakukan dengan kesadaran dan niat untuk menjaga amanah tubuh dari Allah SWT dapat mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan ketenangan batin.

c. Pembentukan Akhlak dan Disiplin melalui Olahraga

Olahraga juga berperan penting dalam pembentukan akhlak dan disiplin. Melalui olahraga, individu belajar tentang disiplin, kerja keras, sportivitas, dan pengendalian emosi. Yusuf dan Khan (2022) menjelaskan bahwa disiplin yang dipelajari dalam berlatih dan menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga dapat diterapkan dalam aspek kehidupan lainnya, termasuk dalam ibadah dan pekerjaan.

Olahraga membutuhkan usaha dan kerja keras, yang dapat membentuk karakter yang tangguh dan tidak mudah menyerah. Rahman (2021) mencatat

bahwa melalui proses latihan yang berkelanjutan, individu belajar untuk berkomitmen pada tujuan dan bekerja keras untuk mencapainya.

Selain itu, sportivitas adalah nilai penting yang diajarkan melalui olahraga. Mohd dan Sulaiman (2020) menyebutkan bahwa olahraga mengajarkan pentingnya menghargai lawan dan menerima kekalahan dengan lapang dada. Ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya akhlak yang baik dan saling menghormati.

Olahraga juga mengajarkan pengendalian emosi, karena dalam situasi kompetitif, individu harus belajar untuk tetap tenang dan tidak mudah terpancing emosi. Syed dan Ahmad (2019) menyebutkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi dalam olahraga dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih baik.

d. Penguatan Ukhuwah Islamiyah

Olahraga yang dilakukan secara berkelompok atau tim dapat mempererat ukhuwah Islamiyah. Aktivitas fisik bersama meningkatkan rasa kebersamaan dan saling mendukung dalam komunitas. Rahman (2021) menekankan bahwa melalui kegiatan olahraga bersama, umat Islam dapat meningkatkan hubungan sosial dan memperkuat rasa persaudaraan.

Olahraga juga membantu membentuk jaringan sosial yang kuat, yang penting untuk dukungan emosional dan spiritual. Yusuf dan Khan (2022) menyebutkan bahwa kegiatan olahraga bersama dapat menjadi sarana untuk membangun hubungan yang lebih erat dan saling mendukung antara sesama Muslim.

Selain itu, olahraga tim meningkatkan kemampuan bekerja sama, yang penting dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan ibadah kolektif. Mohd dan Sulaiman (2020) menjelaskan bahwa melalui olahraga tim, individu belajar untuk bekerja sama dan berkoordinasi dengan orang lain, yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan.

2. Implementasi Olahraga dalam Kehidupan Sehari-hari

Untuk memaksimalkan manfaat olahraga dalam kehidupan beragama Islam, diperlukan langkah-langkah konkret untuk mengintegrasikan olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Masjid sebagai pusat kegiatan umat dapat mengadakan

program olahraga rutin seperti senam pagi, jalan sehat, atau turnamen olahraga. Rahman (2021) menyebutkan bahwa program olahraga di masjid dapat meningkatkan partisipasi jamaah dalam kegiatan masjid dan mendorong mereka untuk lebih aktif secara fisik.

Lembaga pendidikan Islam, seperti pesantren dan madrasah, sebaiknya memasukkan olahraga sebagai bagian dari kurikulum. Yusuf dan Khan (2022) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani di sekolah Islam dapat membantu para santri dan siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari ibadah.

Keluarga Muslim juga dapat menjadikan olahraga sebagai kegiatan rutin bersama. Mohd dan Sulaiman (2020) menyarankan aktivitas seperti bersepeda, berenang, atau berjalan pagi bersama untuk tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tetapi juga mempererat hubungan keluarga.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki manfaat yang sangat luas dalam kehidupan beragama Islam. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani, tetapi juga untuk kesehatan mental dan spiritual, pembentukan akhlak dan disiplin, serta penguatan ukhuwah Islamiyah. Oleh karena itu, penting bagi umat Islam untuk mengintegrasikan olahraga dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya menjaga amanah tubuh dari Allah SWT.

Kajian ini juga menekankan bahwa olahraga yang dilakukan dengan niat ibadah dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan kesadaran dan niat untuk menjaga amanah tubuh dari Allah SWT dapat mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan ketenangan batin.

Pembentukan akhlak dan disiplin melalui olahraga juga sangat penting dalam konteks Islam. Nilai-nilai seperti disiplin, kerja keras, sportivitas, dan pengendalian emosi yang diajarkan melalui olahraga sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya akhlak yang baik dan saling menghormati.

Penguatan ukhuwah Islamiyah melalui olahraga berkelompok atau tim juga penting dalam membangun komunitas Muslim yang harmonis dan saling mendukung. Aktivitas

fisik bersama dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan memperkuat hubungan sosial, yang penting untuk dukungan emosional dan spiritual.

Dengan demikian, integrasi olahraga dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui program di masjid, pendidikan jasmani di sekolah Islam, maupun kegiatan olahraga keluarga, sangat penting untuk memaksimalkan manfaat olahraga dalam kehidupan beragama Islam. Hal ini dapat membantu umat Islam untuk lebih aktif secara fisik, menjaga kesehatan tubuh, dan menjalankan ibadah dengan lebih baik dan maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari Hasil dan Pembahasan di atas, maka dapat di ambil kesimpulan tentang manfaat olahraga dalam kehidupan beragama Islam, manfaatnya meliputi kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta pembentukan karakter dan penguatan hubungan sosial. Melalui edukasi, program komunitas, dan integrasi dalam pendidikan, olahraga dapat menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari umat Islam. Dengan demikian, olahraga tidak hanya menjadi sarana untuk menjaga kesehatan tubuh tetapi juga sebagai ibadah dan peningkatan kesejahteraan spiritual.

Untuk memaksimalkan manfaat olahraga dalam kehidupan beragama Islam, disarankan agar pendekatan edukasi yang intensif diimplementasikan melalui masjid, sekolah, dan media sosial untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga dalam konteks keagamaan. Selain itu, pengembangan program olahraga komunitas yang inklusif dan mudah diakses serta integrasi pendidikan jasmani dalam kurikulum pendidikan Islam diharapkan dapat membantu meningkatkan partisipasi umat Islam dalam aktivitas fisik secara rutin. Untuk peneliti selanjutnya agar bisa melanjutkan penelitian tentang hubungan olahraga dan kehidupan beragama Islam untuk pengembangan program yang lebih efektif lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Juga, kami mengucapkan terima kasih kepada teman-teman, keluarga, dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral dan semangat selama proses penelitian ini. Tanpa bantuan dan dukungan mereka,

penelitian ini tidak akan terwujud. Terima kasih atas segala kerja sama dan kontribusi yang telah diberikan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kesejahteraan umat Islam.

DAFTAR REFERENSI

- Syed, A., & Ahmad, S. (2019). "The Role of Physical Exercise in Promoting Spiritual Well-Being in Islam." *Islamic Medical Journal*, 11(3), 33-47.
- Mohd, M., & Sulaiman, S. (2020). "The Importance of Physical Exercise in the Maintenance of Health According to the Islamic Perspective." *Journal of Islamic Studies and Culture*, 8(2), 45-56.
- Yusuf, H., & Khan, M. (2022). "Sports and Physical Activities in Islamic Education." *Journal of Muslim Sports Sciences*, 7(2), 120-134.
- Rahman, A. (2021). "Physical Activity and Health in Islamic Context: A Comprehensive Review." *International Journal of Islamic Studies*, 12(1), 67-82.
- Ibnu Hajar Al-Asqalani, (2021), *Fathul Baari: Penjelasan Kitab Shahih Al-. Bukhori* (Jakarta Selatan: Pustaka Azzam.
- Al-Ghazali, A. (2018). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Darul Kutub Ilmiah.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, (2019), *Zad al-Ma'ad* , Cetakan ke tiga, Jakarta : Pustaka Al Kautsar.