

Kaitan Olahraga Berkuda Dengan Agama Islam

**Muhammad Rizqi Saputra, Taufiqurrahman,
Muhammad Haikal, M. Tamir Restu**

Mahasiswa JPOK, Universitas Lambung Mangkurat

muhammadrizqisaputrarizqi@gmail.com, tamirrestu08@gmail.com,

taufiqurrahman21@gmail.com,

haikalmuhammad0987@gmail.com

Abstrak

Olahraga berkuda dapat dikaitkan dengan agama Islam melalui prinsip-prinsip dasar dalam ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mental, serta mempergunakan nikmat Allah SWT dengan baik. Dalam Islam, menjaga kesehatan tubuh dianggap sebagai bagian dari ibadah dan juga sebagai upaya untuk memperkuat fisik dan mental guna menjalankan aktivitas lainnya dengan lebih baik dan maksimal serta membantu menumbuhkan disiplin, rasa tanggung jawab, dan kepedulian terhadap makhluk hidup lain. Sebagai hewan yang dianggap mulia dalam Islam, kuda dianggap sebagai makhluk yang perlu dirawat dan diperlakukan dengan baik. Oleh karena itu, olahraga berkuda dapat menjadi sarana untuk belajar memperhatikan dan merawat makhluk hidup lain, serta menumbuhkan rasa empati dan kepedulian. Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam hidup, termasuk dalam hal makan, minum, dan berolahraga. Olahraga berkuda menjadi salah satu pilihan olahraga yang membantu menjaga keseimbangan bagian dari praktik keagamaan dalam Islam melalui penekanan pada

pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mental, serta mempergunakan nikmat Allah SWT dengan baik, yang merupakan prinsip-prinsip dasar dalam ajaran Islam.

Kata Kunci: Olahraga, Berkuda

Abstract

Equestrian sports can be associated with the religion of Islam through the basic principles in Islamic teachings that emphasize the importance of maintaining physical and mental health, as well as using the blessings of Allah SWT well. In Islam, maintaining a healthy body is considered as part of worship and also as an effort to strengthen the physical and mental in order to carry out other activities better and optimally and help foster discipline, a sense of responsibility, and concern for other living beings. As an animal considered noble in Islam, the horse is considered a creature that needs to be cared for and treated well. Therefore, equestrian sport can be a means of learning to pay attention and care for other living beings, as well as cultivating empathy and care. Islam emphasizes the importance of maintaining balance in life, including in terms of eating, drinking, and exercising. Equestrian sports are one of the sports options that help maintain the balance of parts of religious practice in Islam through emphasis on the importance of maintaining physical and mental health, as well as making good use of the blessings of Allah SWT, which are basic principles in Islamic teachings.

Keywords: Sport, Horse Riding

PENDAHULUAN

Dalam Islam, olahraga memiliki sejarah yang sangat panjang, dimulai dari zaman Nabi Muhammad SAW. Nabi Muhammad sendiri dikenal sebagai orang yang aktif dan menyukai olahraga. Ia sering berlatih dengan berjalan, berlari dan juga bermain sepak bola. Pada masa kekhalifahan Islam, olahraga juga menjadi

Journal Islamic Education

Volume 1, Nomor 1, Tahun 2023

bagian dari aktivitas sehari-hari umat Islam, Umar bin Khattab beliau membangun stadion untuk kegiatan olah raga. Berbagai olahraga seperti panahan, gulat, dan lari dapat dipraktekkan di stadion.

Pacuan kuda menjadi sangat populer pada masa Kekhalifahan Bani Umayyah. Hal ini terlihat dari banyaknya pacuan kuda yang diselenggarakan di berbagai wilayah kekhalifahan, termasuk Andalusia (Spanyol). Pacuan kuda tumbuh dan menjadi populer selama Kekhalifahan Abbasiyah. Saat itu berkuda digunakan sebagai sarana untuk menunjukkan kehebatan dan kemampuan mengendalikan kuda. Selain berkuda, olahraga populer lainnya pada masa Kekhalifahan Abbasiyah adalah memanah, gulat, dan juga anggar. Pada saat itu, olahraga ini terutama dilakukan oleh tentara dan bangsawan.

Dalam perkembangannya, olahraga dianggap tidak hanya sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan kepribadian dan karakter yang baik. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara jiwa dan raga. Bahkan saat ini, olahraga Muslim adalah bagian penting dari kehidupan Muslim di seluruh dunia. Beberapa olahraga dianggap halal dan populer di kalangan umat Islam, termasuk sepak bola, bulu tangkis, dan yoga. Olahraga juga dipandang sebagai bagian dari kewajiban menjaga kesehatan dan keselamatan serta dapat menjadi salah satu cara untuk mempererat persaudaraan sesama umat Islam.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis akan memfokuskan artikel ini pada *“Kaitan Olahraga Berkuda Dengan Agama Islam”*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dan jenis penelitian yang digunakan adalah kepustakaan (library research), yaitu mengumpulkan data atau karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan obyek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan. Menurut M. Nazir studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku,

Journal Islamic Education

Volume 1, Nomor 1, Tahun 2023

literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan.

PEMBAHASAN

Kepentingan Olahraga Menurut Islam

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan metabolisme tubuh. Tak hanya berguna untuk metabolisme tubuh, akan tetapi olahraga juga dapat meningkatkan kualitas kesehatan hidup seseorang secara keseluruhan. Terdapat ayat-ayat yang menunjukkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mempergunakan nikmat Allah SWT dengan sebaik-baiknya.

Sebagaimana dalam Surah Al-Baqarah ayat 195 yang berbunyi:

"Dan janganlah kamu mengulur-ulurkan tanganmu ke arah kebinasaan dan janganlah kamu dengan sengaja mendatangkan malapetaka ke atas dirimu sendiri. Dan berbuatlah kebajikan. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan." Ayat ini menunjukkan bahwa manusia seharusnya tidak melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri dan mempergunakan nikmat yang diberikan Allah SWT dengan baik. Dapat diartikan bahwa olahraga seharusnya dilakukan dengan sebaik-baiknya untuk menjaga kesehatan tubuh dan menghargai nikmat yang telah diberikan Allah SWT.

Kemudian, dalam Surah Al-Maidah ayat 90, Allah SWT juga mengajarkan agar manusia menjaga keseimbangan dalam hidupnya, termasuk dalam hal makan dan minum, sehingga dapat terhindar dari penyakit dan kelebihan berat badan yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan. Menjaga kesehatan tubuh dianggap sebagai bagian dari ibadah dan juga sebagai upaya untuk memperkuat fisik dan mental guna menjalankan aktivitas lainnya dengan lebih baik dan maksimal. Oleh karena itu, meskipun tidak ada ayat Al-Quran yang secara spesifik membahas tentang olahraga berkuda, olahraga di dalam Islam dianggap sebagai kegiatan yang sangat penting dan dianjurkan untuk dilakukan secara teratur dan sebaik-baiknya.

Manfaat Olahraga Berkuda Bagi Jasmani dan Rohani

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani manusia membutuhkan olahraga, hal ini dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas rangkaian olahraga pada tubuh. Setiap manusia membutuhkan olahraga sebagai kebutuhan hidup, karena dengan olahraga akan membawa dampak baik bagi perkembangan jasmani. Olahraga tidak hanya membawa dampak bagi jasmani manusia saja tetapi juga berdampak baik bagi rohani manusia. Olahraga bagi tubuh yakni dapat berpengaruh pada sistem tubuh seperti sistem peredaran darah, sistem pernafasan dan sistem pencernaan. Rasulullah pernah mengalahkan sahabat dan Aisyah RA ketika berlari. Dalam hadits yang diriwayatkan Umar bin Al Khathab RA beliau SAW memerintahkan kepada kaum muslimin agar mengajari anak-anaknya renang, panahan dan menunggang kuda. Hadis Riwayat bukhari tentang mukmin yang lebih baik akan dicintai oleh Allah dari mukmin yang lemah.

Olahraga berkuda adalah olahraga yang dilakukan oleh seseorang yaitu menunggang kuda tidak hanya sekedar menunggang kuda tetapi yang dimaksud olahraga berkuda yaitu dapat mengetahui teknik-teknik berkuda dengan tepat dan alangkah lebih baiknya apabila dalam olahraga berkuda dapat mengikuti pertandingan. Manfaat berkuda bagi jasmani baik bagi otot karena dengan berkuda otot akan terbentuk dengan baik. Selain itu berkuda juga memberikan manfaat bagi manusia dari segi rohani seperti dapat melatih keseimbangan dalam tubuh, kelincahan, dan kesabaran. Olahraga berkuda memiliki banyak manfaat baik bagi kesehatan fisik dan mental, antara lain:

1. Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru: Olahraga berkuda melibatkan gerakan fisik yang dapat meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru, sehingga dapat membantu mencegah berbagai penyakit kardiovaskular.
2. Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi: Berkuda membutuhkan keseimbangan dan koordinasi yang baik antara tubuh dan kuda. Oleh karena

itu, olahraga ini dapat membantu melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh, serta meningkatkan keterampilan motorik.

3. Meningkatkan kekuatan otot: Berkuda juga melibatkan gerakan yang memperkuat otot-otot tubuh, seperti otot perut, paha, dan betis.
4. Meningkatkan fleksibilitas: Olahraga berkuda melibatkan gerakan yang dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, sehingga dapat mengurangi risiko cedera pada sendi dan otot.
5. Menurunkan stres: Berkuda dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan karena melibatkan kontak dengan hewan yang dapat membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan perasaan damai.
6. Menumbuhkan disiplin dan rasa tanggung jawab: Berkuda membutuhkan keteraturan dan disiplin yang tinggi, serta membutuhkan perhatian dan perawatan yang baik terhadap kuda. Oleh karena itu, olahraga ini dapat membantu menumbuhkan disiplin, rasa tanggung jawab, dan kepedulian terhadap makhluk hidup lain.
7. Meningkatkan kepercayaan diri: Berkuda juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri karena membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan kuda yang besar dan kuat.

Menjaga kesehatan tubuh dan mental dianggap sebagai tugas penting bagi setiap Muslim, sehingga olahraga berkuda dapat menjadi salah satu cara untuk mencapai tujuan tersebut.

KESIMPULAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan metabolisme tubuh. Tak hanya berguna untuk metabolisme tubuh, akan tetapi olahraga juga dapat meningkatkan kualitas kesehatan hidup seseorang secara keseluruhan. Olahraga berkuda akan membawa manfaat bagi jasmani baik bagi otot karena dengan berkuda otot akan terbentuk dengan baik. Selain itu berkuda juga memberikan manfaat bagi manusia dari segi rohani seperti dapat melatih keseimbangan dalam tubuh, kelincahan, dan kesabaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Badri Yatim. (2006). *Sejarah Peradaban Islam*. Jakarta: Garfindo Persada
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Indonesia Publikasi Pendidikan, 6(3).
<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270Lopez>
- Devi, Elita, Hesti, Meti, M. A. (2022). Efektivitas Olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam. *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 2(1), 1-8. Retrieved from <https://ejournal.insud.ac.id/index.php/kpi/article/view/234>
- Salahudin, Rusdin. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. Vol. 4. No. 3. Hal 461
- Setyaningrum. D.A.W. (2020). Pentingnya Olahraga Selama Pandemi COVID-19. Vol 1, No. 4.