

Olahraga Di Lingkungan Pondok Pesantren

Rozi Nasrulloh Akbar¹, Sugiyanto², Muchsin Doewes³

^{1,2,3}Ilmu Keloharagaan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 57126

Email: rozi_nasrulloh@yahoo.com¹, sugiyanto49@staff.uns.ac.id², muchsindoewes@staff.uns.ac.id³

Abstrak— *Sport for all*, olahraga untuk semua memiliki arti bahwa olahraga dapat dilaksanakan oleh semua kalangan tanpa membedakan jenis kelamin, lingkungan, dan suku budaya terutama di lingkungan pondok pesantren yang merupakan lembaga pendidikan Islam. Tujuan penulisan ini adalah untuk menggambarkan bagaimana pandangan Islam terhadap olahraga dan bagaimana kedudukan olahraga di lingkungan pondok pesantren. Dari kajian literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa Islam memiliki pandangan yang terhormat terhadap olahraga selama olahraga tersebut dapat membantu seseorang meraih *human perfection* dan keimanan. Olahraga dalam lingkungan pondok pesantren memiliki peran penting dalam mencapai tujuan akhir pondok pesantren yaitu mencetak kader pemimpin yang berjiwa islami dan cerdas melalui olah pikir, olah dzikir, dan olahraga.

Kata Kunci —Olahraga, Islam, Pondok Pesantren

I. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat vital dalam kehidupan. Aktivitas fisik adalah segala gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energy dan berkorelasi dengan kebugaran jasmani.[1]Aktivitas fisik dengan intensitas sedang direkomendasikan harus dilakukan oleh orang dewasa paling tidak 30 menit lima kali dalam seminggu, sedangkan untuk remaja disarankan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 60 menit perhari.[2]Aktifitas fisik memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan tubuh terutama dari penyakit kardiovaskular karena aktivitas fisik dapat mengurangi tekanan darah istirahat dan meningkatkan kapasitas untuk membawa darah di arteri coroner.[2]Aktivitas fisik mencakup berbagai komponen yang luas antara lain pekerjaan, transportasi, aktivitas rumah tangga, dan waktu luang yang mencakup latihan (*exercise*), rekreasi dan olahraga.[1]

Olahraga adalah suatu kegiatan yang melibatkan pengerahan tenaga fisik, keterampilan dan/atau koordinasi mata-tangan sebagai fokus utama dari kegiatan tersebut. [10] Olahraga sebagai salah satu sarana pemenuhan kebutuhan gerak manusia telah menjadi pilihan bagi kebanyakan orang bahkan telah menjadi sebuah gaya hidup. *Sport for all* merupakan gerakan yang timbul guna menyadarkan kembali pentingnya olahraga bagi semua. Gerakan tersebut didasari karena kebutuhan masyarakat yang menginginkan untuk menjadi sehat, bebas untuk memilih kegiatan olahraga yang digemari, untuk mendapatkan kebugaran tubuh [11] tanpa memandang segala jenis perbedaan termasuk bagi seseorang yang berada di lingkungan pondok pesantren.

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang tertua di Indonesia.[3]Pondok Pesantren

adalah lembaga pendidikan Islam yang memiliki kelebihan baik dari segi ilmu pengetahuan, tradisi atau sisi penyebaran dan kekuatan umat Islam.[4]Sebagai lembaga pendidikan Islam, pondok pesantren menekankan syariat dan aturan agama Islam sehingga terkesan memiliki batasan dengan dunia luar pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pandangan Islam terhadap olahraga dan bagaimana kedudukan olahraga di lingkungan pondok pesantren

II. METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian studi literature dimana penulis mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan. Referensi teori yang diperoleh dijadikan sebagai pondasi dasar untuk menarik kesimpulan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pondok Pesantren

Pondok Pesantren adalah lembaga Islam yang memiliki kelebihan baik dari segi ilmu pengetahuan, tradisi atau sisi penyebaran dan kekuatan umat Islam.[4]Pesantren merupakan lembaga pendidikan tradisional Islam untuk mempelajari, memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagaipedoman perilaku sehari-hari.[5]Pondok pesantren memiliki beberapa elemen yang menjadi ciri khas, yaitu: 1) pondok atau asrama, yang merupakan tempat tinggal santri di lingkungan pendidikan pesantren yang terdiri dari beberapa kamar; 2) tempat mengajar, biasanya berupa masjid atau surau yang digunakan untuk mengajarkan kitab-kitab keislaman; 3) santri, yang merupakan sebutan bagi peserta didik yang menimba ilmu pengetahuan di pesantren; 4) pengajaran kitab agama, sering kali menggunakan kitab-kitab yang berbahasa Arab klasik atau lebih dikenal dengan istilah kitab kuning;

5) kiai dan ustadz, yang merupakan guru atau orang ahli ilmu agama yang berperan sebagai pengajar.[12] Pada mulanya, pondok pesantren adalah lembaga pendidikan islam yang hanya mengajarkan ilmu agama Islam saja.[3]Kelemahan pondok pesantren tradisional yaitu: 1) kelemahan dalam menguasai bahasa asing selain bahasa Arab, terutama bahasa Inggris; 2) kelemahan dalam metode penelitian ilmu agama Islam atau metode pemahaman Islam; 3) kelemahan dalam minat ilmu.[5]Namun seiring perkembangan jaman, pondok pesantren mengalami modernisasi dimana pesantren saat ini tidak hanya mengajarkan intelektualisme Islam klasik, akan tetapi, pondok pesantren telah mengajarkan ilmu-ilmu modern melalui jalur pendidikan formal.[6] Modernisasi pendidikan Islam terorientasi pada tiga pembaharuan: *pertama*, menerima pendidikan sekuler modern sebagaimana telah berkembang secara umumnya di Barat, dan mencoba untuk "mengislamkannya", yakni mengisi dengan konsep kunci tertentu dari Islam yang bertujuan untuk: (1) membentuk watak pelajar/mahasiswa dengan nilai Islam dalam kehidupan dan masyarakat; (2) memungkinkan para ahli yang berpendidikan modern untuk menamai bidang kajian masing-masing dengan nilai Islam pada perangkat-perangkat yang lebih tinggi dengan perspektif Islam, dan mengubah kandungan dan orientasi kajian-kajian mereka sesuai keperluan.*Kedua*, menyederhanakan silabus-silabus tradisional, karena modernisasi cenderung dengan penyederhanaan materi-materi tambahan yang kurang relevan. *Ketiga*, menggabungkan cabang-cabang ilmu pengetahuan baru yang dilakukan dengan memperpanjang durasi waktu belajar dan disesuaikan dengan ruang lingkup kurikulum sekolah-sekolah dan akademi-akademi modern.[5] Arus deras globalisasi mendorong hadirnya pemikiran modernisasi yang mempengaruhi tiga aspek dalam pondok pesantren yaitu kurikulum; model pembelajaran; dan struktur kelembagaan. Hal tersebut tidak mempengaruhi sistem di dalam pondok pesantren yang bertujuan untuk mencetak insan yang berprestasi baik dalam ilmu agama dan juga ilmu umum. [4]Dalam perkembangan terakhir, pesantren mempunyai kecenderungan-kecenderungan baru dalam rangka inovasi terhadap sistem yang selama ini digunakan, yaitu: (1) mulai akrab dengan metodologi modern; (2) semakin berorientasi pada pendidikan yang fungsional, terbuka atas perkembangan di luar dirinya; (3) diversifikasi program dan kegiatan makin terbuka, ketergantungannya dengan kiai tidak absolut, dan dapat membekali santri dengan berbagai pengetahuan di luar mata pelajaran agama maupun keterampilan yang diperlukan di lapangan kerja; dan 4) dapat berfungsi sebagai pusat pengembangan masyarakat. Hal ini mengasumsikan bahwa pada dasarnya

pesantren kini telah mengalami transformasi kultur, sistem, dan nilai.[5]

B. Olahraga

Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan santai maupun terorganisir yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental yang membentuk hubungan social. [7]

C. Islam dan Olahraga

Islam merupakan sebuah ideologi/agama yang mendesak para pemeluknya untuk melakukan aktivitas rekreasi, fisik dan kegiatan kompetitif.[8]Bahkan Nabi Muhammad SAW mengucap "hiburlah dirimu dengan permainan, karena aku tidak suka kekerasan untuk dilihat dalam agamamu". [7]Berpartisipasi dalam kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang sehat dan menyehatkan, dimana jika seseorang hamba sehat, maka dia dapat unggul dalam olahraga dan memiliki performa yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW bahwa seseorang mukmin yang kuat lebih Allah cintai daripada seorang mukmin yang lemah.[7]Olahraga dalam pandangan Islam memiliki tujuan untuk mata pencaharian, mendapatkan kebanggaan dan reputasi, selain itu juga untuk beribadah lebih baik dan untuk melayani umat. [12]Islam mendukung pelaksanaan olahraga, namun memiliki batasan moral yang harus dipatuhi. Olahraga dinilai tidak sebagai tujuan akhir, melainkan sarana untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi dalam beribadah seperti untuk mempersiapkan kondisi tubuh untuk ibadah haji atau untuk mempersiapkan tubuh menjelang bulan Ramadhan dimana umat muslim menjalankan ibadah puasa. [9]

Islam memiliki sejarah mengenai olahraga yang dilakukan dan disarankan untuk dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW yaitu

1) Berjalan

Berjalan merupakan salah satu unsur yang mendukung dalam kemampuan memanah yang menjadi salah satu olahraga populer pada jaman Nabi SAW, seperti sabda beliau "untuk dapat bersaing dalam memanah, maka milikilah tubuh yang bugar dan berjalanlah tanpa alas kaki".

2) Lari/jogging

Sebuah kisah antara Nabi SAW dan Aisyah yang melakukan lomba lari dimana Aisyah memenangkan lomba tersebut. Kemudian saat Aisyah terlihat agak gemuk Nabi SAW mengajak untuk lomba lari lagi dan Nabi memenangkannya kemudian berkata "ini adalah balasan dari lomba yang pertama.

3) Gulat

Diriwayatkan bahwa Nabi pernah menerima tantangan gulat dari Rukana bin Abdulyazid seorang pegulat terkenal dan Nabi memenangkan gulat tersebut. Selain itu untuk menilai kemampuan fisik

pemuda muslim, Nabi menyelenggarakan kompetisi gulat diantara pemuda-pemuda tersebut.

4) Berenang

Renang merupakan olahraga yang paling sering ditekankan dalam literature Islam. Ata bi Abi Rabbah mengungkapkan bahwa Nabi SAW mengadakan kompetisi renang antar pemuda. Selain itu khalifah Umar juga berkata ajari anak kalian bagaimana cara berenang, memanah dan cara menunggangi kuda.

5) Memanah

Memanah merupakan olahraga populer pada zaman perkembangan Islam. Kemampuan memanah dianggap sebagai alat dasar dan efektif untuk berpartisipasi dalam jihad. Nabi SAW bersabda bahwa memanah bukanlah kemampuan yang sederhana, tetapi merupakan sesuatu yang menarik yang bisa kalian lakukan untuk hiburan.

6) Menunggang kuda dan unta

Kuda dan unta merupakan hewan yang digunakan sebagai alat transportasi pada jaman dulu. Menunggang kuda dan unta merupakan kemampuan yang sama penting dengan kemampuan memanah.

7) Melempar tombak

Melempar tombak merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam berperang. Abu Huraira meriwayatkan bahwa ada beberapa orang Etiopia yang berlatih melempar tombak di dalam masjid, Umar hendak menghentikan mereka akan tetapi Nabi SAW menahan Umar dan berkata biarkan mereka berlatih.

Islam memiliki pandangan yang terhormat terhadap olahraga selama olahraga tersebut dapat membantu seseorang meraih *human perfection* dan keimanan.[9]Olahraga dipandang penting dalam Islam karena dengan berolahraga akan menjadikan manusia sehat dan kuat dimana kesehatan dipandang sebagai nikmat kedua terbaik setelah iman.[13] Dari beberapa literature tersebut dapat kita pahami bahwa partisipasi Islam dalam kegiatan olahraga bertujuan untuk memelihara kesehatan, kebugaran dan mengasah kemampuan untuk mengantisipasi segala keadaan darurat yang menyangkut kepentingan agama.

D. Pondok Pesantren dan Olahraga

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis Islam. Pondok pesantren didirikan dengan tujuan untuk mencetak kader pemimpin umat yang berjiwa islami dan mampu menghadapi setiap permasalahan perkembangan zaman yang tak terelakkan. Demi mencapai tujuan tersebut dibutuhkan upaya keras salah satunya melalui menyatukan unsur-unsur yang biasa dikenal dengan Olah Pikir, Olah Dzikir, dan Olahraga. [13]

Olah pikir dalam lingkungan pesantren tercermin melalui kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Olah dzikirtergambarkan dalam rutinitas Shalat lima waktu dan kegiatan spiritual lainnya dimana dzikir

merupakan unsur yang sangat penting untuk mengasah jiwa spiritual para santri. Dan olahraga merupakan unsur terakhir yang harus dilakukan para santri sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran para santri. Olahraga merupakan salahsatu factor penting dalam menjaga kesehatan tubuh, andai para santri rajin belajar dan beribadah namun tidak diimbangi dengan olahraga yang cukup, besar kemungkinan bagi mereka untuk terjangkit penyakit.[14]

Sebagai lembaga pendidikan, pondok pesantren memiliki sistem pendidikan formal bagi para santrinya. Sejumlah peneliti telah mengidentifikasi sekolah-sekolah sebagai lembaga sosial yang sangat berjender memfasilitasi pengembangan maskulinitas tertentu melalui berbagai kegiatan termasuk olahraga.[8] Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada dalam pendidikan formal di pondok pesantren. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan yang menumbuhkan kekuatan melalui latihan yang menyebabkan normalnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh.[9]Tujuan pendidikan jasmani dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari tujuan manusia yaitu untuk menerima aturan Tuhan melalui ibadah sesuai dengan yang diamalkan.Pondok pesantren memiliki keuntungan dalam melaksanakan kegiatan olahraga karena sistem asrama yang diterapkan berarti bahwa kegiatan pondok pesantren berlangsung 24 jam sehingga kegiatan para santri dapat diawasi.[14]

IV. KESIMPULAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan: *pertama*, Islam memandang olahraga sebagai kegiatan yang terhormat selama olahraga tersebut dapat membantu seseorang meraih *human perfection* dan keimanan.*Kedua*, olahraga dalam lingkungan pondok pesantren memiliki peran penting dalam mencapai tujuan akhir pondok pesantren yaitu mencetak kader pemimpin yang berjiwa islami dan cerdas melalui olah pikir, olah dzikir, dan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. M. Khan *et al.*, "Sport and exercise as contributors to the health of nations," *Lancet*, 2012.
- [2] L. Miles, "Physical activity and health," *Nutr. Bull.*, 2007.
- [3] Zulhimma, "Dinamika Perkembangan Pondok Pesantren Di Indonesia," *J. Darul 'Ilmi*, 2013.
- [4] Muhammad Zamroji and J. Sekolah Tinggi Agama Islam At-Tahdzib, "Modernisasi Sistem Pendidikan Pondok Pesantren,"<http://jurnal.iaibafa.ac.id/index.php/murobbi/article/view/93>, 2017.
- [5] M. Hasan, "Inovasi Dan Modernisasi Pendidikan Pondok Pesantren," *KARSA J. Sos. dan Budaya Keislam.*, 2015.
- [6] M. Shodiq, "Pesantren dan perubahan sosial," *J. Falasfa*, 2011.
- [7] M. K. Marwat, S. Zia-ul-islam, M. Waseem, and H. Khattak, "Islamic Perspectives with Reference to Health and Participation in Sports," *Asian J. Soc. Sci. Humanit.*, 2014.

- [8] S. Farooq and A. Parker, "Sport, Physical Education, and Islam: Muslim Independent Schooling and the Social Construction of Masculinities," *Sociol. Sport J.*, 2009.
- [9] Z. Sanchooli, "Physical Education and Sport In the From Perspective Islam," *Int. Acad. J. Soc. Sci.*, 2016.
- [10] Verhagen, W. van Mechelen, "Sport for all," *British Journal of Sport Medicine*, 2010.
- [11] Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini*. Bandung, PT Rajagrafindo, 2003.
- [12] Subki, "Integrasi Sistem Pendidikan Madrasah dan Pesantren Tradisional," thesis, IAIN Walisongo, Semarang, Indonesia, 2013.
- [13] (2017) Darunnajah website. [Online]. Available: <http://darunnajah.com/>
- [14] Sofwan Manaf. (2012) Aplikasi Olahraga di Pondok Pesantren. [Online]. Available: <https://sofwanmanaf.wordpress.com/tag/olahraga-di-pondok-pesantren/>