

## PENDAHULUAN

Garis Panduan Bersukan Menurut Perspektif Islam ini disediakan untuk memberi panduan kepada golongan yang terlibat secara aktif dalam bidang sukan dan sebagai panduan serta rujukan seluruh masyarakat awam di Malaysia.

Dalam era 2020 ini, definisi sukan semakin berubah tetapi untuk tujuan buku ini sukan di definisikan sebagai aktiviti yang melibatkan keseluruhan badan dan memerlukan tekanan fizikal yang juga memerlukan kemahiran tertentu dan kadang kala melibatkan pertandingan.

Dalam masa yang sama, sukan dalam masa kini melibatkan dua jenis yang ketara iaitu sukan yang melibatkan pertandingan dan sukan rekreasi. Antara contoh-contoh aktiviti sukan adalah larian atau olahraga, berbasikal, tenis, golf, bowling, tinju, silat, badminton, sepak takraw, memanah, berkuda, renang dan lain lain. Antara kelebihan bersukan adalah ia melibatkan perkembangan manusia dalam pelbagai aspek seperti fizikal, mental (minda), sosial, emosi dan rohani.

Islam amat menitikberatkan sukan dan riadah dengan tujuan membentuk muslim yang kuat agar dapat terus beribadah kepada yang Maha Pencipta Alam iaitu Allah SWT.

## BAB 1

### KESEJAHTERAAN INSAN

#### 1.1 DEFINISI INSAN

Insan adalah perkataan bahasa Arab yang bermaksud manusia yang mana kata jamaknya ialah *al-nas*. Kata akar perkataan insan daripada kata *nasiya* yang bermaksud lupa kerana antara ciri insan atau manusia mereka bersifat pelupa. Sifat pelupa ini perlu ditangani agar insan tidak lupa dengan hakikat dirinya dan fungsinya di dalam kehidupan dunia (Rohana, 2010). Insan juga berasal daripada kata akar *anisa* yang bermaksud jinak kerana insan atau manusia itu cenderung menjadi baik dan menyesuaikan diri dengan insan sekelilingnya (Rohana, 2010).

Selain daripada perkataan insan, manusia turut dikenali sebagai *basyar* dan *al-nas* di dalam al-Quran. Di dalam al-Quran, insan dirakamkan sebagai makhluk yang paling mulia berbanding makhluk lain ciptaan Allah. Ini adalah kerana banyaknya keistimewaan insan berbanding makhluk lain.

Antara keistimewaan insan ialah fizikal yang indah, akal yang mampu berfikir dan rohani yang cenderung beragama dan bertuhan. Insan juga istimewa kerana diberi Allah dengan kebebasan untuk memilih setelah disampaikan wahyu menerusi rasul pilihan Allah.

## 1.2 HAKIKAT DAN KEPERLUAN INSAN

Insan ialah makhluk ciptaan Allah yang dijadikan gabungan daripada dua unsur berbeza tetapi saling melengkapi iaitu unsur tanah dan unsur roh. Unsur tanah merujuk kepada unsur fizikal manakala unsur roh merujuk kepada unsur spiritual. Secara lebih khusus, insan itu dijadikan daripada segumpal tanah dan tiupan roh daripada Allah. Perkara ini jelas disebut dalam surah Sad ayat 71-72:

إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن طِينٍ ﴿٧١﴾

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ وَسَجِدِينَ ﴿٧٢﴾

(Ingatkanlah peristiwa) ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: Sesungguhnya Aku hendak menciptakan manusia - Adam dari tanah; Kemudian apabila Aku sempurnakan kejadiannya, serta Aku tiupkan padanya roh dari (ciptaan) Ku, maka hendaklah kamu sujud kepadanya.

Gabungan dua unsur tersebut kadang kala menyebabkan insan dikuasai oleh salah satu unsur berkenaan. Apabila dia terlalu mementingkan unsur fizikal atau jasad maka dia akan terjerumus ke alam haiwan atau tabiat haiwan. Begitu juga apabila dia terlalu mementingkan unsur roh atau spiritual, dia tidak akan capai ke tahap kemuliaan sebagaimana yang dia fikirkan malah dia dianggap telah menzalimi dirinya sebagaimana apabila dia terlalu mementingkan unsur fizikal.

Oleh kerana insan tercipta daripada unsur fizikal dan spiritual, maka keperluan insan perlu merangkumi kedua-dua unsur tersebut. Keperluan fizikal atau jasmani merujuk kepada makanan, minuman, pakaian dan kediaman. Keperluan jasmani dalam bentuk makanan misalnya telah disebutkan Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 172:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن

كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari benda-benda yang baik (yang halal) yang telah Kami berikan kepada kamu, dan bersyukurlah kepada Allah, jika betul kamu hanya beribadat kepadanya.

Namun sebagaimana yang disebut di atas, insan yang hanya mementingkan unsur jasmani atau hanya mengakui unsur jasmani maka dia akan menjadi insan kebendaan atau menjadi hamba kepada benda. Sedangkan pada hakikatnya benda adalah alat untuk mencapai matlamat rohani. Sebagaimana unsur jasmani mempunyai keperluan yang tersendiri begitu juga unsur rohani yang memiliki keperluan sesuai dengan fitrahnya. Haron Din (1988) menegaskan bahawa keperluan rohani insan terangkum pada akidah, akhlak dan pengabdian yang secara ringkasnya tersimpul dalam kalimah Islam.

### 1.3 PEMBANGUNAN INSAN DAN KESEJAHTERAAN TAMADUN

Pembangunan insan dalam konteks Islam membawa manusia ke arah satu tamadun yang seimbang iaitu tamadun yang mementingkan kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat. Umumnya, matlamat-matlamat pembangunan dalam Islam boleh dilihat dalam beberapa konteks di bawah.

Pembangunan peribadi dan keupayaan manusia tercetus apabila seseorang itu patuh sepenuhnya kepada ajaran Islam dan menjadikan Islam sebagai pegangan hidup (*the way of life*). Ini adalah kerana Islam mengajar manusia ke arah membentuk watak dan sikap yang betul menerusi pendidikan, kepimpinan, dan lain-lain yang berdasarkan nilai-nilai Islam.

Islam mementingkan kesejahteraan sama ada dalam bidang ekonomi, sukan, sosial mahupun politik. Kesejahteraan ini adalah gambaran kualiti kehidupan umat Islam. Dalam era yang serba canggih dan berteknologi, pelbagai pembangunan telah dikecapi yang telah memudahkan pekerjaan dan kehidupan manusia. Namun, ada juga yang memudaratkan kudrat manusia yang menjadikan manusia malas dan kurang produktif. Jelaslah bahawa agama Islam melarang sebarang pembangunan yang mendatangkan kesusahan kepada manusia. Pembangunan jenis ini sebenarnya berasaskan kepada kuasa dan kebendaan semata-mata. Pembangunan sedemikian termasuklah pembangunan yang memberi kezaliman kepada manusia, mengancam kesejahteraan sejagat, menjadikan manusia lupa tanggungjawab sebagai khalifah di muka bumi. Oleh itu, setiap pembangunan itu mestilah mendatangkan manfaat kepada kehidupan manusia. Kejadian manusia, sebagai khalifah di muka bumi, dipertanggungjawabkan untuk mengurus dan mentadbir urusan dunia demi kebahagiaan kehidupan di dunia dan akhirat.

Dalam konteks yang lebih besar, manusia merupakan agen perubah yang dinamik dan progresif kerana kejadian manusia itu pada dasarnya adalah baik, tetapi kerana dorongan nafsu dan bisikan syaitan menyesatkan manusia sehinggalah pembangunan dilihat daripada aspek keduniaan semata-mata. Hakikat ini difirmankan Allah s.w.t dalam al-Quran

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ  
الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾

yang bermaksud

*“Telah timbul berbagai kerosakan dan bala’ bencana di darat dan di laut dengan sebab apa yang telah dilakukan oleh tangan manusia; (timbulnya yang demikian) kerana Allah hendak merasakan*

*mereka sebahagian dari balasan perbuatan-perbuatan buruk yang mereka telah lakukan, supaya mereka kembali (insaf dan bertaubat)” (Ar-Rum 30:41)*

Dalam erti kata lain, kehidupan manusia di muka bumi ini berasaskan kepada elemen perhubungan yang penting. Sekiranya elemen perhubungan ini diamalkan dengan sebaik-baiknya, manusia akan dapat menunaikan tanggungjawabnya dan memberi manfaat dan kebahagiaan. Hubungan yang dimaksudkan itu ialah hubungan di antara Allah dan manusia (*hablul minAllah*) yang terjalin menyatakan bahawa manusia adalah hamba Allah dan pada masa yang sama manusia adalah khalifah dan penguasa di muka bumi dalam konteks perhubungan sesama makhluk, ciptaan tuhan yang lain (*hablul minnas*).

Inilah konsep yang sering dipinggirkan dalam memahami konsep pembangunan. Pembangunan dalam konteks Barat hanya dikaitkan kepada urusan duniawi semata-mata, walhal kita mengetahui hakikat di mana manusia sebagai agen perubah dalam masyarakat, mempunyai pertalian atau perhubungan rapat dengan penciptaNya. Dan Allah s.w.t sebagai Maha Pencipta meletakkan amanah kepada setiap manusia di muka bumi ini untuk membuat kebaikan dan menghindarkan kemungkaran, sebagaimana firman Allah

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا  
وَإَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٧﴾

yang bermaksud

*“Sesungguhnya Kami telah kemukakan tanggungjawab amanah (Kami) kepada langit dan bumi serta gunung-ganang (untuk memikulnya), maka merweka enggan meikmkulnya dan bimbang tidak dapat menyemprunakannya (kerana tidak ada pada mereka persediaan untuk memikulnya); dan (pada ketika itu) manusia (dengan persediaan yang ada padanya) sanggup memikulnya.*

*(Ingatlah) sesungguhnya tabi'at kebanyakan manusia adalah suka melakukan kezaliman dan suka pula membuat perkara-perkara yang tidak patut dikerjakan" (Al-Ahzab 33:72)*

Setiap negara mengimpikan pembangunan yang menjamin keadilan dan kesejahteraan hidup. Keagungan dunia Islam suatu ketika dulu musnah apabila umat meminggirkan hubungan mereka dengan Allah dan sesama manusia. Kemusnahan ini disebabkan oleh kerakusan manusia terlampau mengejar pembangunan keduniaan sehingga melupai pembangunan akhirat. Oleh itu, setiap dasar pembangunan yang hendak dibuat haruslah dimulai dengan kekuatan akidah, intelek, dan kemasyarakatan. Apabila ini berlaku maka kesan pembangunan yang diambil akan mendatangkan manfaat dan kesejahteraan kepada manusia itu sendiri termasuklah dalam pembangunan sukan dan rekreasi.

#### 1.4 MODAL INSAN HOLITISTIK

Kesejahteraan merangkumi kesihatan sempurna iaitu seorang individu yang sihat dari segi mental, fizikal, sosial, rohani, emosi, dan kemahiran. Berikut gambar rajah yang melambangkan kesihatan sempurna atau pun kesejahteraan.



Rajah 1 : Insan Syumul

Pada hakikatnya, jika gambar rajah di atas di halusi individu yang sempurna akan dipengaruhi oleh pengetahuan dan keimanannya. Kedua-dua faktor ini akan mempengaruhi faktor-faktor berikut iaitu mental, fizikal, sosial, emosi dan rohani yang pula akan mempengaruhi kemahirannya untuk mengadaptasi pada alam sekelilingnya. Bagaimanakah Islam dapat mempengaruhi individu ini dalam kehidupannya seharian? Tentu sekali seseorang individu perlu mempertingkatkan pengetahuan agama Islam itu dengan lebih terperinci. Sebagai kesimpulannya untuk menjadi seorang ahli sukan yang sempurna ia perlu meningkatkan pengetahuan agamanya. Kerap kali didapati sukan dan keagamaan tidak digabungkan atau diselarikan, yang mana merupakan elemen yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan yang syumul dan beriman.

Timbullah persoalan yang berikutnya? Adakah individu yang tidak beragama tidak sempurna kesejahteraannya. Mengikut falsafah negara, memanglah tidak sempurna kerana tidak mengikut kepada Rukun Negara Malaysia iaitu:

- Kepercayaan kepada tuhan;
- Kesetiaan kepada raja dan negara;
- Keluhuran perlembagaan;
- Kedaulatan undang-undang;
- Kesopanan dan kesusilaan



## **BAB 2**

### **SUKAN MENURUT ISLAM**

#### **2.1 DEFINISI UMUM SUKAN**

Secara amnya, sukan melibatkan aktiviti fizikal yang melibatkan kemahiran dan tekanan serta kecergasan fizikal dimana seseorang individu atau kumpulan bersaing dengan pasukan lawan. Namun, dengan istilah baru sukan boleh dirangkumkan kepada pertandingan atau rekreasi. Dalam konteks ini individu itu tidak semestinya bersaing dengan individu lain tetapi bersaing dengan kebolehan sendiri dan menambahbaik kemahiran sendiri.

#### **2.2 SUKAN MENURUT PERSPEKTIF ISLAM**

Islam tidak melarang aktiviti bersukan malah terdapat beberapa jenis sukan yang disarankan kerana ia dapat menguatkan fizikal dan mengasah kemahiran minda. Sebagai contoh, aktiviti sukan memanah, menunggang kuda dan berenang yang direkodkan dalam hadis dan yang disentuh oleh sahabat Rasulullah s.a.w. (Al-Qaradhawi, 2014).

Dalam sebuah hadis Nabi s.a.w. menjelaskan yang bermaksud, (Mukmin yang kuat lebih baik dan disukai oleh Allah berbanding dengan mukmin yang lemah). Hadis ini secara jelas menunjukkan bahawa kekuatan fizikal insan antara aspek yang dititikbertakan dalam Islam. Kekuatan fizikal adalah aset yang penting kepada pertahanan umat Islam

agar umat Islam boleh mempertahankan dirinya dan agamanya daripada diceroboh oleh pihak musuh Islam.

Pada umumnya, kesemua sukan dan permainan diharuskan dalam Islam selagi ia tidak mempunyai unsur larangan dan unsur maksiat. Oleh itu terdapat beberapa panduan khusus yang telah ditentukan syarak bagi pelbagai jenis sukan yang ada pada masa kini. Panduan tersebut mempunyai asas dalil yang teguh daripada Al-Quran dan Al-Sunnah.

### **2.3 KEPENTINGAN SUKAN**

Selari dengan hakikat kejadian insan yang terdiri daripada kombinasi fizikal dan spiritual, maka Islam memberi fokus kepada kesejahteraan insan dalam pelbagai aspek yang ada pada dirinya termasuk jasmani, rohani, akal dan emosi. Setiap satu aspek tersebut perlu dibangunkan secara bersepadu agar insan dapat berfungsi sebagai hamba dan khalifah Allah (Al-Qaradhawi, 2014). Jika salah satu aspek dipinggirkan sama ada aspek fizikal atau spiritual atau emosi, maka insan itu tidak akan mampu berperanan sebagai hamba dan khalifah Allah yang berkesan.

Aktiviti bersukan memiliki beberapa kepentingan, antaranya ialah dapat menjamin kesihatan dan menghindari insan daripada terkena penyakit. Justeru itu, Islam juga sangat menekankan aspek penjagaan kebersihan diri dan persekitaran terutamanya dalam konteks ibadah dan ketika menjalani kehidupan seharian.

Aktiviti sukan menjadikan insan memiliki kecergasan fizikal. Kecergasan fizikal diperlukan dalam konteks ibadah dan mempertahankan negara daripada ancaman musuh. Oleh kerana itu, Islam menggalakkan umatnya untuk belajar menunggang kuda dan memanah kerana kedua-duanya antara sukan yang menekankan kecergasan fizikal serta penting untuk persiapan ketenteraan negara (Al-Qaradhawi, 2014).

Islam memberi fokus kepada aktiviti bersukan agar umatnya tidak menjadi umat yang fizikalnya manja dan tidak tahan lasak menanggung kesusahan. Sedangkan di dalam hadis disebut tentang kedudukan orang yang sihat dan kuat lebih baik dan lebih disukai oleh Allah berbanding orang beriman yang lemah dan tidak sihat. Begitu juga Al-Qaradhawi (2014) memetik syair Arab yang bermaksud: (Tiupan angin mencederakan kedua pipinya, sentuhan sutera melukakan jarinya). Syair Arab tersebut bernada sindiran agar tidak berlaku situasi individu yang lemah fizikalnya sehingga angin yang lemah boleh mencederakan pipi dan sutera yang lembut boleh menyebabkan jari terluka.

Bersukan juga menjadikan pergerakan tubuh badan lebih fleksibel dan pantas. Oleh kerana itu, Islam menggalakkan umatnya untuk terlibat dalam aktiviti menunggang kuda, renang, lumba lari dan memanah.

## 2.4 AYAT AL-QURAN DAN HADIS TENTANG SUKAN

Penekanan Islam tentang aktiviti bersukan dapat dilihat dalam beberapa dalil yang terkandung dalam Al-Quran dan Al-Hadis. Begitu juga peristiwa sejarah yang direkodkan pada zaman Rasul s.a.w. adalah antara bukti penting keutamaan sukan dan keharusan bersukan dalam kalangan umat Islam. Antara ayat al-Quran yang menyentuh secara tidak langsung tentang bersukan ialah surah Al-Anfal ayat 60 yang bermaksud:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ  
تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَءَاخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ  
يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ  
لَا تَظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

Dan sediakanlah untuk menentang mereka (musuh yang menceroboh) segala jenis kekuatan yang dapat kamu sediakan dan dari pasukan-pasukan berkuda yang lengkap sedia, untuk menggerunkan dengan persediaan itu musuh Allah dan musuh kamu serta musuh-musuh yang lain dari mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Dan apa sahaja yang kamu belanjakan pada jalan Allah akan disempurnakan balasannya kepada kamu, dan kamu tidak akan dianiaya.

Di dalam ayat di atas, disebut tentang kekuatan yang mana kekuatan di sini merujuk kepada kemampuan dan kecergasan yang diperolehi menerusi aktiviti fizikal iaitu bersukan. Dalam konteks ayat di atas, dalam menghadapi ancaman musuh sememangnya kekuatan fizikal sangat diperlukan. Ini berkait pula dengan hadis yang telah dikemukakan dalam penerangan sebelum ini iaitu tentang mukmin yang kuat lebih disukai berbanding mukmin yang lemah fizikalnya.

Islam mengutamakan kekuatan fizikal selain daripada kekuatan spiritual, emosi dan intelek. Ini disokong dengan gesaan dalam sebuah hadis yang berbunyi: (Ajari anak kamu berenang, memanah dan menunggang kuda). Ketiga-tiga sukan berkenaan disebut secara khusus sebagai isyarat bahawa kekuatan fizikal sangat ditekankan dalam Islam. Malah dalam sukan memanah bukan sahaja kekuatan fizikal namun keupayaan intelek turut penting. Memanah dan menunggang kuda digalakkan kepada anak-anak sebagai persediaan untuk ketenteraan bagi mempertahankan negara.

## **2.5 HIKMAH SUKAN YANG DISEBUT DALAM HADIS (MEMANAH, BERENANG DAN BERKUDA)**

Terdapat beberapa jenis sukan yang disebut secara khusus dalam sejarah Islam dan hadis Rasulullah s.a.w. Antaranya ialah sukan memanah, berenang dan berkuda. Berkaitan sukan memanah terdapat hadis Rasulullah s.a.w. yang bermaksud: (Ketahuilah kekuatan itu adalah memanah, kekuatan itu adalah memanah dan kekuatan itu adalah memanah). Ini menunjukkan bahawa Rasulullah s.a.w. melihat memanah bukan sekadar sukan tetapi sejenis kekuatan fizikal yang perlu dititikberatkan.

Selain daripada sukan memanah, sukan menunggang kuda turut disebut secara khusus dalam Islam. Dalam surah Al-Nahl ayat 8, Allah s.w.t. menjelaskan bahawa:

وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ



Dan (Allah menjadikan) kuda dan baghal serta keldai untuk kamu menunggangnya, dan untuk menjadi perhiasan; dan Ia menjadikan apa yang kamu tidak mengetahuinya.

Malah Rasulullah s.a.w. turut mendorong agar umat Islam menunggang kuda dalam sebuah hadis baginda yang bermaksud: (Memanah dan tunggamlah kuda). Begitu juga dalam sebuah hadis lain yang bermaksud: (Kebaikan itu terikat pada jambul kuda).

Khalifah Umar Al-Khattab juga pernah berpesan tentang didikan untuk anak iaitu dengan menggalakkan menunggang kuda di samping memanah dan berenang. Kata Umar: (Ajarlah anak kamu berenang dan memanah, suruhlah mereka melompat ke atas kuda dengan baik). Umar pernah menyatakan: (Biasakanlah diri hidup susah dan lompatlah ke atas kuda dengan baik). Dua petikan kata-kata Umar jelas menunjukkan bahawa

