

## Efektivitas Olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam

Devi Erlistiana<sup>1</sup>, Elitawati<sup>2</sup>, Hesti<sup>3</sup>, Meti Andani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia,

<sup>2</sup>Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia,

<sup>3</sup>Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia,

<sup>4</sup>Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia,

Email: [devi111331043@webmail.uad.ac.id](mailto:devi111331043@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [elitawati111331044@webmail.uad.ac.id](mailto:elitawati111331044@webmail.uad.ac.id)<sup>2</sup>,  
[hesti1911331042@webmail.uad.ac.id](mailto:hesti1911331042@webmail.uad.ac.id)<sup>3</sup>, [meti111331036@webmail.uad.ac.id](mailto:meti111331036@webmail.uad.ac.id)<sup>4</sup>

**Abstrak:** Islam mengajarkan umatnya untuk saling mengingatkan dalam kebaikan dan mencegah kemungkaran atau yang lebih kita kenal dengan amar ma'ruf nahi munkar. Proses amar ma'ruf nahi munkar merupakan bagian dari dakwah yang mana dakwah adalah mengajak orang lain untuk ikut melakukan kebaikan baik itu melalui lisan atau melalui perbuatan yang dicontohkan dan dapat di tiru oleh orang lain. Kaitanya dengan dakwah melalui perbuatan, olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) dapat dijadikan alternatif dalam berdakwah. Ketiga olahraga tersebut merupakan contoh olahraga yang Rasulullah ﷺ ajarkan dan disunnahkan dalam Islam. Karena dalam agama Islam tidak hanya berbicara tentang ibadah shalat, puasa, haji atau infak saja. Namun pembahasan Islam sangatlah luas seperti dalam bidang olahraga untuk menjaga kesehatan. Manusia tidak mampu beribadah kepada Allah ﷻ dengan benar apabila ia sakit sehingga Islam menyuruh umatnya untuk memperhatikan juga kesehatannya salah satunya dengan olahraga yang Rasulullah ﷺ ajarkan. Selain mendapatkan kesehatan dan ketenangan jiwa, olahraga 3B ini menjadikan kita mengamalkan sunnah Rasulullah ﷺ. Dakwah melalui olahraga 3B merupakan sarana yang cocok dan efektif di era ini karena keumuman masyarakat menyukai bidang olahraga sebagai solusi untuk menghilangkan kejenuhan.

**Kata Kunci:** *Efektif, Olahraga, Sarana Dakwah, Islam*

**Abstract:** The Islam teaches its people to remind each other in goodness and prevent evil or what we are more familiar with as amar ma'ruf nahi munkar. The process of amar ma'ruf nahi munkar is part of da'wah where da'wah is to invite others to participate in doing good, either verbally or through actions that are exemplified and can be imitated by others. In relation to da'wah through action, 3B sports (Swimming, Horseback Riding, Archery) can be used as an alternative in preaching. These three sports are examples of sports that the Prophet taught and practiced in Islam. Because Islam does not only talk about praying, fasting, hajj or infaq. However, the discussion of Islam is very broad, such as in the field of sports to maintain health. Humans are not able to worship Allah properly when he is sick, so Islam instructs its people to also pay attention to their health, one of which is the sport that the Prophet taught. In addition to getting health and peace of mind, this 3B sport makes us practice the Sunnah of the Prophet. Da'wah through 3B sports is a suitable and effective means in this era because people generally like sports as a solution to eliminate boredom.

**Keywords:** *Effective, Sports, Means of Da'wah, Islam*

## A. Pendahuluan

Mencegah dari yang mungkar dan menyeru kepada yang makruf merupakan ibadah kepada Allah dalam bentuk dakwah. Dr. Hammam Abdurrahim Said menuturkan bahwa tujuan dakwah itu sendiri yaitu menempatkan seseorang dari kondisi yang tidak menentu karena keluasan agama, dan juga mengajak untuk melakukan perbuatan yang dicintai Allah agar terhindar dari neraka.<sup>1</sup> Namun dalam prakteknya, seorang dai atau seorang yang ber-‘amar makruf tidak diperkenankan untuk memaksa seseorang untuk memegang kebenaran, karena sudah jelas bahwa tidak ada paksaan dalam agama suci ini sebagaimana kalam Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 256, yang artinya : “Tidak ada paksaan untuk agama (islam)...”, yakni perbuatan yang haram jika memaksa kehendak orang lain untuk memeluk islam, hal ini akan menimbulkan suasana yang tidak baik dan sehat bagi agama islam itu sendiri serta merusak citra islam sehingga dakwah pun tidak berkembang.<sup>2</sup> Maka dari itu diperlukan metode yang diperlukan dalam berdakwah, yang terkesan tidak memaksa dan menarik.

Islam bukanlah agama yang hanya membahas mengenai sistem teologi saja, melainkan peradaban yang paripurna (Badri Yatim 2006). Maksud dari pernyataan tersebut adalah islam bukanlah agama yang hanya mengkaji mengenai aspek telogis, ibadah, mu’alaham, dan hukum saja, melainkan juga membahas mengenai berbagai masalah lainya seperti ilmu pengetahuan, ekonomi, teknologi, sosial dan masih banyak lainnya termasuk dalam kesehatan. Sebagai agama yang sempurna, islam telah mengesahkan prinsip-prinsip menjaga keseimbangan tubuh manusia, yang mana dapat dilakukan dengan cara menjaga kesehatan dan kebersihan. Adapun langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan yaitu dengan olahraga. Dalam ilmu kesehatan olahraga adalah aktivitas terpenting untuk menjaga kesehatan badan. Tujuan dari olahraga sendiri yaitu dapat meningkat daya tahan, keseimbangan emosional, tenaga otot dan lainya.

Dalam sumber ajaran islam aktivitas olahraga tidak diatur secara rinci, karena hal tersebut termasuk bagian dari ‘duniawi’, maka segala bentuk, teknik, serta peraturannya diserahkan kepada manusia sebagai ahlinya. Islam hanya memberi landasan umum yang harus dipatuhi dalam olahraga. Adapun dalam nash Al-Qur’an, konteks perintah untuk berjihad yaitu dengan mempersiapkan kekuatan untuk menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi jika melawan musuh yaitu terdapat dalam QS. Al-Anfal ayat 60. Kata kekuatan (al Quwwah) dalam ayat tersebut, Nabi menafsirkan yaitu dengan arti memanah. Hal ini dapat diketahui melalui Hadist Riwayat Imam Al-Bukhari, yang mengatakakan bahwa Rasulullah SAW menganjurkan para sahabat juga kepada seluruh umat islam agar mengikuti sunnahnya dalam menguasai bidang orahraga terutama berkuda, berpanah, dan berenang.<sup>3</sup> Rasulullah SAW menganjurkan sahabat dan umatnya untuk menguasai olahraga 3B (berenang, berpanah, berkuda) ini terinspirasi dari peperangan Romawi-Persia, yang diketahui bahwa cara mereka berperang hanya mengandalkan kekuatan otot dan peperangan belaka. Belau berfikir bahwa peperangan Romawi-Persia kurang seimbang antara kecerdasan berfikir (otak) dalam membentuk kerja sama. Sebagai upaya menjaga kelestarian dakwah, Nabi Muhammad SAW menganjurkan kepada para sahabat dan umatnya untuk memiliki kemampuan fisik yang seimbang.

Dalam hal ini, olahraga dapat menjadi media untuk berdakwah karena sejatinya berdakwah tidak hanya tentang menguasai teori lalu menyampaikan kepada khalayak umum, melainkan juga dengan memanfaatkan media olahraga sebagai sarana dakwah yang dinilai menarik dan menyenangkan. Selain mengikuti sunnah Rasul, olahraga 3B sendiri juga mempunyai manfaat,

<sup>1</sup> Said, Hammam Abdurrahman, *Qowa'idud Dakwah Ilallah*, terj. Nur Hadi & Muhammad Amin Rais, Solo: Era Adictira Intermedia, 2014, h.4.

<sup>2</sup> Tuan Guru Dato' Nik Abdul Aziz Nik Mat, *Bicara ini Demi Ilahi*, Selangor: Alaf 21, 2013, h. 202.

<sup>3</sup> Yuliar dan Kurniawan, Erizal. 2017. *Olabraga Dalam Pandangan Islam*. Semidi Umaya. Hal 508

diantaranya; melatih konsentrasi dan daya fokus, melatih kontrol keseimbangan, dan mengontrol emosi pada saat memanah; meningkatkan kekuatan otot dan tulang, menghilangkan stres dan depresi, menyehatkan jantung dan paru-paru pada saat berenang; dapat meningkatkan insting pada saat berkuda, juga jalinan hubungan antara sesama makhluk Allah SWT. Selain manfaat yang telah disebutkan tadi, dengan menguasai olahraga sunng Nabi 3B ini, bukan hanya menjadikan badan sehat melainkan mampu melatih diri dari segi keterampilan, kecermatan, kompetisi dan sportivitas. Dan apabila umat islam menguasai olahraga 3B ini, maka kondisi fisik akan benar-benar terjaga dan disamping itu juga mendapatkan pahala karena ini bagian dari sunnah Nabi yang dianjurkan.

## B. Metode

Metode dalam penulisan ini adalah metode kualitatif, yang mana menekankan pada sumber data, beberapa sumber literatur seperti; buku, jurnal, dokumen, artikel, internet serta dalam tidak menggunakan perhitungan dalam penyajiannya. Adapun menurut Sukmadinata, penelitian kualitatif adalah suatu analisis yang bertujuan untuk menganalisis serta mendeskripsikan suatu fenomena, kejadian, peristiwa serta aktivitas sosial mengenai persepsi pemikiran individu maupun kelompok.<sup>4</sup> Jenis penelitian ini adalah studi kasus, karena penelitian ini menggunakan metode kualitatif maka hasil penelitian bersifat analisis-deskriptif.

## C. Temuan Data dan Diskusi Pengertian Dakwah

Pengertian dakwah secara bahasa/etimologi mengandung arti ath-thalab (permintaan). Kata dakwah juga bisa di sebut da'a asy-syai`, yang memiliki arti meminta didatangkan sesuatu, atau juga bisa di sebut da'a ila asy-syai`, yang berarti mendorongnya untuk melakukan tujuan. Dan bisa di sebut da'a ila al-qital, da'a ila ash-shalah, da'a ila ad-din, da'a ila al-madzhah, yang berarti mendorong mereka untuk melakukannya. Dalam buku Tadzkiroh Ad-Du'ah halaman 38, menurut Syaikh Bahi Al-Khauili dakwah merupakan kegiatan memindahkan umat dari samudera satu ke samudera yang lain. Sedangkan menurut Dr. Ra'uf Syalabi, dakwah merupakan gerakan teoritis atau praktis dalam Islam.<sup>5</sup> Menurut M. Abu al-Fath al-Bayanuni, dakwah merupakan penyampaian dan pengajaran agama Islam agar diterapkan oleh manusia dalam kehidupan bermasyarakat.<sup>6</sup>

Mengajak kepada kebaikan dan mencegah dari kemungkaran merupakan pengertian dakwah yang sering juga disebutkan oleh para ulama. Dakwah merupakan segala hal yang mengarah pada Islam, tidak selalu berupa ceramah lisan namun juga bisa berupa hikmah atau berupa perbuatan. Dalam bahasa Arab, dakwah secara umum dimaknai memanggil, menyeru, mengundang atau mengajak. Adanya dawah tentu saja mengarahkan agar manusia mampu mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Kushati Suhandang mengatakan bahwasanya dakwah merupakan proses mengkomunikasikan segala apa yang diajarkan dalam Islam, untuk meraih pemahaman yang sempurna tentang Islam berupa amar ma'rufnahi munkar sehingga manusia mampu meraih kebahagiaan dunia akhirat. Dr. Hammam Abdurrahim Said mengatakan bahwa tujuan dari dakwah adalah untuk mengeluarkan manusia dari kondisi yang tidak menentu dikarenakan tekanan sistem konvensional menuju keluasaan, kemuliaan, serta cahaya agama serta mengeluarkan manusia dari neraka menuju surga yang didambakan.

<sup>4</sup> Nana Syaodih Sukmadiata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung PT. Remaja Rosdakarya, 2007), hal 60

<sup>5</sup> *Ad-Da'wah al-Islamiyah fi Abdiba Al-Makki*, hlm.38

<sup>6</sup> Basit, Abdul. 2013. *Filsafat Dakwah*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada. Hal. 44

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dakwah merupakan proses komunikasi antara penyampai dakwah kepada penerima dakwah melalui proses amar ma'ruf nahi munkar. dengan tujuan untuk mendapatkan kemuliaan, kebahagiaan, keluasan, serta cahaya di dunia dan akhirat sehingga mampu mencapai surga yang didambakan.

### **Pengertian Media/ Sarana Dakwah**

Kata media jika secara bahasa berasal dari kata latin yaitu *medius* yang berarti tengah, pengantar atau perantara. Dalam bahasa Arab, media diartikan sebagai pengantar pesan dari seorang pengirim menuju orang lain sebagai penerima pesan tersebut sehingga diharapkan dapat memberikan rangsangan terhadap pola pikir, hati maupun pandangan seseorang. Media dakwah merupakan segala sesuatu yang dapat dijadikan sebagai perantara dakwah dengan tujuan agar dakwah itu dapat terlaksana dengan sukses. Dengan kata lain, media dakwah adalah alat atau sarana penunjang dakwah sehingga dakwah itu mudah tersampaikan kepada objek dakwah. Media dakwah sendiri ada banyak jenisnya. Baik itu berupa media cetak, media sosial, maupun media yang lain.

Jenis-jenis sarana dakwah ada dua, yaitu secara langsung dan secara tidak langsung. Dakwah secara langsung yaitu tanpa menggunakan perantara dalam pelaksanaan dakwahnya. Contohnya dakwah yang disampaikan di acara pengajian rutin di kalangan masyarakat. Sedangkan dakwah secara tidak langsung yaitu memanfaatkan media atau sarana pendukung dalam menyampaikan dakwah. Contohnya dengan memanfaatkan sarana olahraga berpanah, berkuda atau berenang dalam menyampaikan dakwahnya. Salah satu sunnah Rasulullah yang dapat kita jadikan sebagai sarana dakwah adalah olahraga memanah, berkuda, dan berenang. Olahraga ini dapat dijadikan sarana dakwah karena banyak peminatnya.

Dalam Islam, dakwah harus disampaikan tanpa adanya paksaan seperti yang difirmankan Allah dalam QS. Al Baqarah: 256 yang artinya: "Tidak ada paksaan dalam Islam". Karena memaksa seseorang dalam Islam hukumnya haram. Dengan itu, salah satu cara agar dakwah tidak terkesan memaksa adalah menyampaikan dakwahnya melalui olahraga yang disunnahkan oleh Rasulullah ﷺ seperti berkuda, berpanah dan berenang (3B). Olahraga merupakan kegiatan dakwah yang di kemas secara menarik sehingga orang yang menerima dakwah tidak terpaksa dalam menerima apa yang disampaikan pendakwah. Sayyid Muhammad bin Alwi al-Maliki al-Hasani berpendapat bahwa sifat manusia lebih mudah menerima sebuah nasehat yang disampaikan melalui jalan yang mereka senangi karena sudah menjadi sebuah hal yang dekat dengan mereka dan lebih dapat membangkitkan semangat yaitu dengan olahraga.

Menurut Kusmaedi Nurlan, olahraga memiliki beberapa istilah lain yaitu: *Disport* yang berarti kegiatan berpindah dari tempat satu ke tempat berikutnya. *Field sport*, yang artinya sebuah aktivitas berburu serta menembak yang dilakukan oleh kalangan bangsawan. *Sports* yang merupakan pemuas atau hobi seseorang dalam melakukan aktivitas.

### **Definisi Olahraga**

Dalam KBBI olahraga mempunyai dua pemaknaan. Pertama, olahraga merupakan gerakan anggota badan dengan tujuan agar badan menjadi sehat dan bugar. Kedua, merupakan aktivitas yang melibatkan seluruh anggota tubuh dan keterampilan baik secara individu maupun tim yang dilaksanakan untuk hiburan. (W.J.S Poerwadarmid, 1991). Dalam bahasa Arab, kata olahraga dikebal dengan *ar-riyadhah*, sedangkan dalam bahasa Inggris olahraga dikenal dengan *sport* yang artinya aktivitas fisik berupa permainan.

Olahraga merupakan serangkaian gerakan raga atau badan yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak atau kualitas gerak dan mengembangkan kemampuan gerak. Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang tidak dapat ditinggalkan, karena jika kita berjalan saja sudah dapat dikatakan sebagai olahraga yang ringan. Maka dari itu olahraga memiliki sifat periodik yaitu

olahraga sebagai alat untuk memelihara, merawat, dan membina kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memelihara kebugaran tubuh manusia. Selain itu olahraga juga dapat menjauhkan dari berbagai penyakit, stres dan ketergantungan minuman alkohol. Dengan demikian olahraga hendaknya dilakukan secara teratur dan terstruktur dengan baik, serta memiliki niatan yang baik pula.

Sebagai umat islam, yang menjadi pedoman hidup bersumber dari al quran dan hadist. Didalam al quran dan hadist mencakup seluruh aspek kehidupan seperti aspek ibadah dan muamalah yang berhubungan dengan manusia. Demikian juga dengan kesehatan, islam memandang kesehatan merupakan salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari islam. Beberapa olahraga yang dianjurkan dalam islam seperti berkuda, memanah, dan berenang. Rasulullah SAW Artinya: “Muhammad bin Wahb Al Harrani mengabarkan kepadaku, dari Muhammad bin Salamah, dari Abu Abdirrahim, ia berkata: Abdurrahim Az Zuhri menuturkan kepadaku, dari ‘Atha bin Abi Rabbah, ia berkata: aku melihat Jabir bin Abdillah Al Anshari dan Jabir bin Umairah Al Anshari sedang latihan melempar”. Salah seorang dari mereka berkata kepada yang lainnya: aku mendengar Rasulullah SAW “setiap hal yang tidak ada dzikir kepada Allah adalah lahwun (kesia-siaan) dan permainan”.<sup>7</sup>

### **Pandangan Islam Terhadap Olahraga**

Agama sialam merupakan agama yang mendukung pemeluknya agar menjadi manusia yang kuat dan sehat baik jasmani maupun rohani.<sup>8</sup> Tubuh yang sehat dan kuat dapat menjadi modal untuk beramal soleh dan aktivitas baik dalam urusan agama maupun urusan dunia. Allah berfirman dalam QS Al baqarah 26.

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan setiap manusia, apabila manusia rutin melakukan olahraga akan berpengaruh terhadap perkembangan jasmani dan rohaninya. Pengaruh-pengaruh tersebut dapat memberikan efek yang positif terhadap tubuh, seperti peredaran darah menjadi lancar, pencernaan menjadi teratur dan lain sebagainya. “Dari Uqbah bin Amir, berkata dia: saya mendengar Rasulullah SAW di atas mimbar membaca: “Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka apa saja yang kamu sanggupi dari kuda-kuda yang di tambat. Al Ayat, ketahuilah sesungguhnya kekuatan itu pandai memanah”. (Hadis Riwayat Muslim). Sabda Rasulullah SAW “Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih cinta kepada Allah dari pada orang mukmin yang lemah” (Hadis Riwayat Bukhari). Dari hadis di atas dapat dipahami bahwa orang Mukmin yang raga dan jiwanya kuat akan lebih cinta kepada Allah dari pada orang Mukmin yang lemah baik raganya maupun jiwanya.

Beberapa anggota Majelis Ulama Indonesia (MUI) memiliki pandangan yang sama mengenai hukum olahraga menurut ajaran agama islam, yakni hukum olahraga adalah sunah, yakni dianjurkan melakukan olahraga menurut ajaran agama islam selama pelaksanaannya masih memenuhi syariat islam. Namun, olahraga bisa berhukum haram jika kegiatan tersebut bertentangan dengan syariat islam misalnya berpakaian yang ketat, membuka aurat sehingga timbul sahawat dan menyebabkan maksiat.

Sementara sebagian para ulama mempunyai pandangan bahwa hukum olahraga adalah mubah atau di perbolehkan, selama pada pelaksanaannya sesuai dengan ajaran Islam, akan tetapi, apabila situasi dan kondisi dari pelaksanaan olahraga tersebut berubah, maka hukumnya juga ikut

<sup>7</sup> Ichon, Yazida dan Sumirah. 2020. *Urgensi Olah Raga Dalam Perspektif Agama Dan Aktualisasinya Di Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal Olahraga Indragiri (JOI). Vol. 7 no. 2. hlm. 212-213

<sup>8</sup> Salahudin, Rusdin. 2020. *Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam*. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan. Vol. 4. No. 3. Hal 461

berubah sesuai dengan situasi dan kondisi dari orang yang melakukan dan pelaksanaan olahraga tersebut. Dengan demikian maka hukum olahraga bisa menjadi wajib, sunat, haram, makruh dan mubah sesuai dengan situasi dan kondisinya.<sup>9</sup>

### **Manfaat Olahraga 3B (berkuda, berenang, berpanah) bagi Jasmani dan Rohani**

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani manusia membutuhkan olahraga, hal ini dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas rangkaian olahraga pada tubuh.<sup>10</sup> 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. Rosulullah pernah mengalahkan sahabat dan Aisyah RA ketika berlari. Dalam hadits yang diriwayatkan Umar bin Al Khaththab 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. Adapun manfaat terperinci olahraga berkuda, berenang, dan berpanah diantaranya yaitu:

1. Berkuda

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.

2. Berenang

Makna berenang menurut KBBI adalah menggerakkan badan melintas (mengapung, menyelam) dia air dengan menggunakan kaki, tangan, sirip, ekor, dan sebagainya. Rosulullah SAW memerintahkan olahraga berenang karena membawa banyak manfaat bagi tubuh manusia, bagi jasmani manfaat renang dapat menyehatkan jantung dan paru-paru.<sup>11</sup> Selain itu manfaat berenang bagi rohani adalah menghilangkan stress dan membuat ketenangan batin pada seseorang yang melakukan olahraga berenang.

3. Berpanah

Olahraga panahan merupakan olahraga yang dianjurkan oleh Rosulullah SAW selain berkuda dan berenang, manfaat olahraga berpanah sendiri bagi jasmani yaitu meningkatkan konsentrasi, melatih fokus mata, melatih otot-otot tangan termasuk jari dan menjaga keseimbangan. Sedangkan manfaat olahraga berpanah untuk rohani adalah melatih kesabaran, menghilangkan stress dan meningkatkan kekuatan tubuh. Alat peraga yang digunakan dalam olahraga ini yaitu busur dan anak panah.

Maka dari itu olahraga 3B (berkuda, berenang, berpanah) sangatlah baik apabila dilakukan karena dengan olahraga 3B (berkuda, berenang, berpanah) akan membawa manfaat bagi kita baik manfaat jasmani maupun manfaat rohani. Selain membawa manfaat jasmani dan rohani bagi tubuh olahraga 3B (berkuda, berenang, berpanah) merupakan sunah yang dianjurkan oleh Rosulullah SAW yang mana apabila dilakukan maka akan mendapat pahala dan mendapat manfaat. Penting

---

<sup>9</sup> Khairuddin. 2017. *Olahraga dalam Pandangan Islam (JOI)*. Vol. 1. No. 1. Hal 11

<sup>10</sup> Khairudin. 2017. OLAHRAGA DALAM PANDANGAN ISLAM. *Jurnal Olahraga Indragiri*. Vol. 1, No.1. hlm 5

<sup>11</sup> Yuliar, Kurniawan Elizar. 2017. *Olahraga Dalam Pandangan Islam*. Semdi Unaya. hlm. 509-511

bagi kita sebagai generasi muslim untuk mensyiarkan olahraga 3B (berkuda, berenang, berpanah) sebagai sunah Rosul karena olahraga 3B akan menjadikan generasi yang tangguh secara jasmani dan rohani serta taat kepada Allah SWT.

### Studi Kasus

Wisata dakwah okura yang terletak di Jl. Raja Panjang Tebing Tinggi Okura, Rumbai Pesisier, Kota Pekanbaru, Riau yang berdiri pada tanggal 29 November 2014. Sebelum menjadi tempat wisata, dulunya adalah tempat sarana untuk santri berlatih olahraga yang diamalkan oleh Rasulullah ﷺ dalam hadis yang artinya, “Umar bin Khattab telah mewajibkan penduduk Syam supaya mengajar anak-anak kamu berenang, dan memanah, dan menunggang kuda.” Salah satu olahraga sunah yang diterapkan di wisata dakwah okura ialah berkuda. Hal ini bertujuan agar para santri tidak hanya ahli di bidang Al Quran, dan sebagai salah satu menghilangkan kejenuhan yang tetap menepatkan pahala. Dengan demikian dakwah dengan sarana berkuda efektif dilakukan karena dapat meningkatkan semangat belajar para santri, mengamalkan sunah nabi, dan tentunya menjaga kesehatan tubuh.<sup>12</sup>

### D. Kesimpulan

Dakwah merupakan proses komunikasi antara penyampai dakwah kepada penerima dakwah melalui proses amar ma'ruf nahi munkar dengan tujuan untuk mendapatkan kemuliaan, kebahagiaan, keluasan, serta cahaya di dunia dan akhirat sehingga mampu mencapai surga yang didambakan. Sedangkan media dakwah adalah alat atau sarana penunjang dakwah sehingga dakwah itu mudah tersampaikan kepada objek dakwah. Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan mengembangkan potensi baik jasmani maupun rohani yang dilakukan secara sistematis baik individu atau berkelompok. Pandangan Islam mengenai olahraga yakni hukumnya sunah, yakni dianjurkan melakukan olahraga menurut ajaran Islam selama pelaksanaannya masih menurut syariat Islam. Namun olahraga bisa berhukum haram jika bertentangan dengan syariat Islam misalnya berpakaian yang ketat, membuka aurat sehingga timbul sahawat dan menyebabkan maksiat. Sebagaimana ulama juga memiliki pandangan terhadap olahraga yakni hukumnya mubah atau diperbolehkan, selama pelaksanaannya masih menurut syariat Islam. Namun jika pelaksanaannya itu berubah, maka berubah pula hukumnya sesuai dengan situasi dan kondisi dari orang yang melakukan dan melaksanakan kegiatan olahraga tersebut. Salah satu bentuk efektivitas olahraga diterapkan ialah berkuda, kegiatan tersebut dilaksanakan di wisata dakwah Okura Pekanbaru. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan agar para santri tidak jenuh dan dapat menambah semangat dalam belajar serta kegiatan tersebut mendatangkan pahala karena termasuk olahraga yang dianjurkan dalam Islam.

Olahraga 3B (berkuda, berenang, berpanah) membawa manfaat bagi tubuh. 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. Manfaat olahraga berenang bagi jasmani manfaat renang dapat menyehatkan jantung dan paru-paru. Selain itu manfaat berenang bagi rohani adalah menghilangkan stress dan membuat ketenangan batin pada seseorang yang melakukan olahraga berenang. Manfaat olahraga berpanah sendiri bagi jasmani

<sup>12</sup> Saputra, Hendra. 2019. *Pengelolaan Wisata Dakwah Okura di Pekanbaru*. Sripsi. Dakwah dan Komunikasi, manajemen dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, Pekanbaru.

yaitu meningkatkan konsentrasi, melatih fokus mata, melatih otot-otot tangan termasuk jari dan menjaga keseimbangan. Sedangkan manfaat olahraga berpanah untuk rohani adalah melatih kesabaran, menghilangkan stress dan meningkatkan kekuatan tubuh.

#### E. Daftar Kepustakaan

- Al-Bayanuni, Muhammad Abu Al-Fath. 2021. *Pengantar Studi Ilmu Dakwah*. Terjemahan oleh Masturi Irham dan Muhammad Malik Supar. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.
- Badri Yatim. (2006). *Sejarah Peradaban Islam*. Jakarta: Garfindo Persada.
- W.J.S. Poerwadarmint. (1991). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ichsan, Yazida dan Sumirah. *Urgensi Olah Raga dalam Perspektif Agama dan Aktualisasinya di Masa Pandemi Covid 19*. *Jurnal Olahraga Indragiri (JOI)*. Vol 7. No 2. Hal 203-213
- Nana Syaodih Sukmadiata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung PT. Remaja Rosdakarya, 2007), hal 60
- Ni'amah, Luthfi Ulfa dan Tania Pramayuani. *Dakwah dan Pencak Silat: Mengenalkan Islam melalui Jalan Hikmah*. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*. Vol. 4. No. 1
- Rakhmawati, Istina. *Perkembangan Media sebagai Sarana Dawah*. *Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*. Vol. 4. No. 1
- Saputra, hendra. 2019. *"Pengelolaan Wisata Dakwah Okura di Pekanbaru"*. Skripsi. Dakwah dan Komunikasi, menejemen dakwah, Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, Pekanbaru.
- Said, Hammam Abdurrahman, *Qowa'idud Dakwah Ilallah*, terj. Nur Hadi & Muhammad Amin Rais, Solo: Era Adictira Intermedia, 2014, h.4
- Tuan Guru Dato' Nik Abdul Aziz Nik Mat, *Bicara ini Demi Ilahi*, Selangor: Alaf 21, 2013, h. 202
- Yuliar, dan Kurniawan Elizar. 2017. *Olahraga Dalam Pandangan Islam*. Semidi Unaya. Hal 508
- "Olahraga Sebagai Media Dakwah". Hidayatullah.com. 11-11-2017. Diakses tanggal 24 Maret 2021.
- "Konsep Kesehatan Dalam Islam". libraryunusa.ac.id. Perpustakaan Universitas Nahdatul Ulama Surabaya. Diakses tanggal 26 Februari 2015.
- "Manfaat Berenang Selain Karena Sebuah Sunnah". almasoem.sch.id. Yayasan Al Ma'soem Bandung. Diakses tanggal 11 Maret 2020.
- "Sunnah Rasul, Ini 5 Manfaat Belajar Panahan Untuk Si Buah Hati". sumut.idntimes.com. IDN Times. Diakses tanggal 27 Juni 2020.
- Khairuddin. 2017. *Olahraga dalam Pandnagan Islam (JOI)*. Vol. 1. No. 1. Hal 11
- Salahudin, Rusdin. 2020. *Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. Vol. 4. No. 3. Hal 461
- Bangun, S. Y. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Indonesia*. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Lopez V.F.J., Rodriguez G.P.L., Garcia, C.E., Perez, S.J.J. 2016. Relationship between sport and physical activity and alcohol consumption among adolescents students in Murcia. *Arch. Argent. Pediatr.*
- Yuliana. 2020. *Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh*. Vol. 1. No. 2
- Setyaningrum. D.A.W. 2020. *Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19*. Vol. 1. No. 4.