



The Role of Swimming in Maintaining Body Health From an Islamic Perspective

Peran Olahraga Renang dalam Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam

Salahudin^{1),*}, Rabwan Satriawan¹⁾, Muhammad¹⁾, Furkan¹⁾

¹⁾STKIP Taman Siswa Bima

*Correspondence: salahudin3009@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore the role of swimming in maintaining a healthy body from an Islamic perspective. The research method used is a qualitative method with data collection techniques such as interviews, observation, and literature studies. The research participants consisted of swimming athletes, swimming instructors, and participants in swimming sports programs in public places who came from the Muslim community. Research results show that swimming sports can provide great benefits for body health, such as increasing muscle strength, improving the cardiovascular system, and helping to lose weight. In the view of Islam, maintaining a healthy body is a requirement that must be met by every Muslim. However, as a Muslim, it is not enough just to do swimming, but also to pay attention to aspects related to religion, such as maintaining private parts, polite behavior, and avoiding things that can interfere with worship. The conclusion from this study is that swimming can be used as a way to maintain a healthy body and fulfill religious demands. However, in doing swimming sports, it is necessary to pay attention to aspects related to religion and local culture. Therefore, the recommendation from this study is that the government or educational institutions can develop swimming sports programs that are in accordance with Islamic views and local culture. In addition, the Muslim community also needs to choose the type of sport that is in accordance with local religious and cultural views in order to maintain a healthy body and protect religion.

Keywords: Swimming Sports, Body Health, Islamic Religion

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran olahraga renang dalam menjaga kesehatan tubuh dalam perspektif Islam. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan studi literatur. Partisipan penelitian terdiri dari atlet renang, instruktur renang, dan peserta program olahraga renang di tempat-tempat umum yang berasal dari kalangan masyarakat Muslim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga renang dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh, seperti meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki sistem kardiovaskular, dan membantu menurunkan berat badan. Dalam pandangan Islam, menjaga kesehatan tubuh merupakan sebuah tuntutan yang harus dipenuhi oleh setiap umat Muslim. Namun, sebagai seorang Muslim, tidak cukup hanya melakukan olahraga renang semata, tetapi juga harus memperhatikan aspek-aspek yang berkaitan dengan agama, seperti menjaga aurat, perilaku sopan santun, serta menghindari hal-hal yang dapat mengganggu ibadah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah olahraga renang dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh dan memenuhi tuntutan agama. Namun, dalam melakukan olahraga renang, perlu memperhatikan aspek-aspek yang berkaitan dengan agama dan budaya lokal. Oleh karena itu, rekomendasi dari penelitian ini adalah pemerintah atau lembaga pendidikan dapat mengembangkan program olahraga renang yang sesuai dengan pandangan Islam dan budaya lokal. Selain itu, masyarakat Muslim juga perlu memilih jenis olahraga yang sesuai dengan pandangan agama dan budaya lokal dalam rangka menjaga kesehatan tubuh dan menjaga agama.

Kata kunci: Olahraga Renang, Kesehatan Tubuh, Agama Islam

This is an open access article under the [CC - BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Olahraga renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh, seperti meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki sistem kardiovaskular, serta membantu menurunkan berat badan. Dalam pandangan agama Islam, menjaga kesehatan tubuh merupakan sebuah tuntutan

yang harus dipenuhi oleh setiap umat Muslim, sebagaimana ditegaskan dalam hadis Rasulullah SAW, "Sesungguhnya Allah tidak memberikan seorang hamba nikmat yang lebih baik dari pada kesehatan" (HR Bukhari). Oleh karena itu, olahraga renang dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh dan memenuhi tuntutan agama. Namun, sebagai seorang Muslim, tidak cukup hanya melakukan olahraga renang semata, tetapi juga harus memperhatikan aspek-aspek yang berkaitan dengan agama, seperti menjaga aurat, perilaku sopan santun, serta menghindari hal-hal yang dapat mengganggu ibadah. Dalam pandangan Islam, menjaga kesehatan tubuh dan menjaga agama merupakan dua hal yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan.

Oleh karena itu, penelitian tentang peran olahraga renang dalam menjaga kesehatan tubuh dalam perspektif Islam sangat relevan untuk dilakukan. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dalam Islam, serta memberikan masukan bagi masyarakat Muslim dalam memilih olahraga yang sesuai dengan pandangan agama dan budaya lokal. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi bagi pemerintah atau lembaga pendidikan dalam mengembangkan program olahraga renang yang sesuai dengan pandangan Islam dan budaya lokal.

Olahraga renang adalah salah satu jenis olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, baik sebagai sarana rekreasi maupun sebagai kegiatan kompetitif. Olahraga renang memiliki manfaat besar bagi kesehatan tubuh, seperti meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki sistem kardiovaskular, dan membantu menurunkan berat badan. Selain itu, olahraga renang juga dapat memberikan efek positif bagi kesehatan mental, seperti mengurangi stres dan meningkatkan mood (Hapidoh, 2021). Namun, dalam perspektif Islam, olahraga renang bukan hanya sekedar kegiatan fisik semata, tetapi juga memiliki aspek-aspek yang berkaitan dengan agama. Menjaga kesehatan tubuh merupakan salah satu tuntutan agama yang harus dipenuhi oleh setiap umat Muslim. Oleh karena itu, olahraga renang dapat menjadi salah satu cara untuk memenuhi tuntutan agama sekaligus menjaga kesehatan tubuh.

Namun demikian, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh masyarakat Muslim dalam melakukan olahraga renang. Salah satunya adalah menjaga aurat, yaitu bagian tubuh yang harus ditutupi menurut ajaran agama Islam. Selain itu, perilaku sopan santun juga harus dijaga dalam setiap kegiatan olahraga renang, baik dalam berinteraksi dengan orang lain maupun dalam menggunakan fasilitas yang ada. Hal ini penting untuk menjaga nilai-nilai moral yang dianut dalam agama Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran olahraga renang dalam menjaga kesehatan tubuh dalam perspektif Islam. Dengan mengetahui peran olahraga renang dalam menjaga kesehatan tubuh dalam perspektif Islam, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi masyarakat Muslim dalam memilih jenis olahraga yang sesuai dengan pandangan agama dan budaya lokal (Salahudin & Satriawan, 2021). Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi bagi pemerintah atau lembaga pendidikan dalam mengembangkan program olahraga renang yang sesuai dengan pandangan Islam dan budaya lokal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang peran olahraga renang dalam menjaga kesehatan tubuh dalam perspektif Islam, serta memberikan masukan bagi masyarakat Muslim dalam memilih jenis olahraga yang sesuai dengan pandangan agama dan budaya lokal. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi bagi pemerintah atau lembaga pendidikan dalam mengembangkan program olahraga renang yang sesuai dengan pandangan Islam dan budaya lokal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan studi literatur. Partisipan penelitian terdiri dari atlet renang, instruktur renang, dan peserta program olahraga renang di tempat-tempat umum yang berasal dari kalangan masyarakat Muslim. Partisipan penelitian dapat dipilih dari kalangan masyarakat Muslim yang sering melakukan olahraga renang, seperti atlet renang, instruktur renang, atau peserta program olahraga renang di tempat-tempat umum (Subakti et al., 2021).

Penelitian literatur adalah suatu jenis penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, menelaah, menganalisis, dan menyusun informasi dari berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan topik penelitian yang ingin dikaji. Sumber literatur yang dimaksud dapat berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, tesis, dan lain sebagainya (Yusuf & Khasanah, 2019).

Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat dianalisis dengan menggunakan metode analisis kualitatif, seperti content analysis atau thematic analysis, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema penting yang muncul dari hasil penelitian. Analisis data ini kemudian dapat dihubungkan dengan pandangan Islam tentang menjaga kesehatan tubuh dan menjaga agama, sehingga dapat ditemukan kesimpulan dan rekomendasi yang

sesuai (Candra et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Olahraga Renang Menurut Para Ahli

Olahraga renang adalah olahraga yang dilakukan dengan cara berenang di air. Renang dapat dilakukan di kolam renang, sungai, dan laut. Olahraga renang melibatkan gerakan-gerakan yang melibatkan seluruh tubuh, mulai dari gerakan kaki, tangan, dan pernafasan yang teratur. Olahraga renang bisa dilakukan secara rekreasi maupun sebagai olahraga kompetitif, seperti dalam acara renang Olimpiade (Arhesa, 2020).

Renang merupakan suatu kegiatan fisik di mana tubuh bergerak di dalam air dengan tujuan kebugaran, rekreasi, atau kompetisi. Kegiatan ini dapat dilakukan di berbagai tempat seperti kolam renang, danau, sungai, laut, maupun sumber air lainnya (Rusli & Abadi, 2022). Dalam olahraga renang, gerakan tubuh harus dilakukan dengan teknik yang benar untuk memaksimalkan performa dan mencegah terjadinya cedera. Beberapa teknik renang yang umum dilakukan meliputi gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Tidak hanya memberikan manfaat fisik seperti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, serta mengurangi stres pada persendian dan tulang belakang, olahraga renang juga memiliki manfaat kesehatan mental seperti mengurangi stres dan meningkatkan mood (TOBBY, 2023).

Renang adalah salah satu olahraga yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot, serta mengurangi stres pada persendian dan tulang belakang. Ahli terapi fisik juga mengakui manfaat rehabilitasi renang sebagai bagian dari proses pemulihan cedera atau kelainan fisik (Yohanes et al., 2022). Pembahasan secara lengkap dari penelitian tentang peran olahraga renang dalam menjaga kesehatan tubuh dalam perspektif Islam dapat dibagi menjadi beberapa sub topik, yaitu: Manfaat olahraga renang bagi kesehatan tubuh Olahraga renang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa manfaat tersebut antara lain meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki sistem kardiovaskular, dan membantu menurunkan berat badan. Olahraga renang juga dapat membantu mengurangi risiko terkena penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Setyawan, 2022).

Manfaat olahraga renang

Manfaat olahraga renang antara lain : Meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Renang merupakan olahraga kardiovaskular yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, sehingga memperbaiki sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh, Mengurangi risiko penyakit kronis. Olahraga renang secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan kanker, dan Meningkatkan kekuatan otot. Renang melibatkan hampir seluruh otot tubuh, terutama otot lengan, kaki, dan inti tubuh (core), sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot secara keseluruhan, Meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan. Gerakan renang yang berbeda-beda dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh, Meredakan stres. Renang dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan suasana hati, karena gerakan-gerakan renang yang teratur dapat merangsang pelepasan endorfin (hormon bahagia) dalam tubuh, serta membantu rehabilitasi cedera. Renang juga dapat digunakan sebagai bagian dari proses rehabilitasi cedera, karena gerakan renang yang lembut dapat membantu memulihkan kekuatan otot tanpa membebani persendian dan tulang belakang (Esih & Pramono, 2021).

Adapun manfaat lain bagi kesehatan yaitu Olahraga renang memiliki manfaat kesehatan yang banyak, di antaranya adalah meningkatkan daya tahan kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas sendi, mengurangi stres pada persendian dan tulang belakang, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kesehatan mental. Latihan kardiovaskular yang dilakukan saat berenang dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan memperkuat jantung, sehingga membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan kondisi yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular. Gerakan dalam air saat renang melibatkan hampir seluruh otot tubuh, sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh secara keseluruhan. Olahraga renang juga membantu meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas sendi, sehingga memperbaiki postur dan mengurangi risiko cedera (Santoso et al., 2020).

Olahraga renang yang merupakan olahraga beban ringan dapat membantu mengurangi stres pada persendian dan tulang belakang, serta membantu mencegah osteoporosis. Gerakan tubuh dalam air saat renang juga membutuhkan keseimbangan dan koordinasi tubuh yang baik, sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan keseimbangan dan koordinasi. Olahraga renang juga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur

dan meningkatkan kesehatan mental, seperti meredakan stres, meningkatkan mood dan kepercayaan diri, serta mengurangi risiko depresi dan kecemasan (Dinata et al., 2021).

Pakaian renang dalam islam

Dalam Islam, terdapat aturan mengenai pakaian yang harus dipakai oleh setiap muslim dalam setiap kesempatan, termasuk dalam olahraga renang. Ada beberapa pandangan dan interpretasi mengenai pakaian renang yang sesuai dengan ajaran Islam. Beberapa pandangan menyatakan bahwa pakaian renang harus menutupi aurat, yaitu bagian tubuh yang harus ditutupi oleh setiap muslim, yakni bagian tubuh antara pusar hingga lutut pada pria dan seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan pada wanita. Dalam hal ini, pakaian renang yang memenuhi syarat tersebut dapat digunakan oleh setiap muslim, ada juga pandangan yang memperketat aturan mengenai pakaian renang, yaitu dengan memperkenankan penggunaan baju renang yang menutupi seluruh tubuh, seperti baju renang muslimah yang biasa digunakan oleh wanita muslim. Baju renang muslimah ini terbuat dari bahan yang ringan dan cepat kering, serta dirancang agar dapat menutupi seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan. Secara umum, penting bagi setiap muslim untuk memperhatikan dan menghormati aturan mengenai pakaian yang ditetapkan dalam agama Islam. Hal ini dapat diterapkan juga dalam olahraga renang, dengan memilih pakaian renang yang sesuai dengan aturan dan pandangan yang dianut (Studi et al., 2023).

Dalam Islam, pakaian renang yang dikenakan saat berenang harus memenuhi aturan aurat. Aurat bagi laki-laki adalah dari pusar hingga lutut, sedangkan bagi perempuan adalah seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan. Oleh karena itu, pakaian renang yang ketat dan terbuka sangat tidak disarankan, karena dapat memperlihatkan aurat yang seharusnya ditutupi.

Beberapa pilihan pakaian renang yang bisa dipertimbangkan dalam pandangan Islam antara lain: Pakaian renang muslimah: Pakaian renang ini biasanya terdiri dari satu set pakaian yang menutupi seluruh tubuh kecuali wajah, tangan, dan kaki. Ada beberapa model pakaian renang muslimah yang tersedia di pasaran, seperti burkini, hijab swimsuit, dan swim dress. Pakaian renang berbahan longgar: Pakaian renang yang longgar dan tidak ketat seperti baju t-shirt dan celana pendek juga bisa dipakai saat berenang, selama masih menutupi aurat dengan baik, dan pakaian renang tradisional: Beberapa negara memiliki pakaian renang tradisional yang biasanya terbuat dari bahan yang lebih tebal dan menutupi seluruh tubuh, seperti sarung dan kain koko. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan tempat berenang yang akan digunakan. Tempat renang yang terpisah antara laki-laki dan perempuan sangat dianjurkan, agar tidak terjadi campur baur antara kedua jenis kelamin. Hal ini bertujuan untuk menjaga kehormatan dan kesucian di antara umat Islam.

Olahraga renang dalam perspektif Islam

Olahraga renang dalam perspektif Islam menjaga kesehatan tubuh merupakan salah satu tuntutan agama Islam yang harus dipenuhi oleh setiap umat Muslim. Oleh karena itu, olahraga renang dapat menjadi salah satu cara untuk memenuhi tuntutan agama sekaligus menjaga kesehatan tubuh. Namun, dalam melakukan olahraga renang, perlu memperhatikan aspek-aspek yang berkaitan dengan agama dan budaya lokal, seperti menjaga aurat, perilaku sopan santun, serta menghindari hal-hal yang dapat mengganggu ibadah (Rahmat Zaini, Muhammad Wahyu Ramadhani, 2023).

Olahraga renang dapat dipahami sebagai suatu aktivitas fisik yang dapat mendatangkan manfaat bagi kesehatan tubuh, sekaligus menjadi sarana untuk mengingat kebesaran Allah SWT yang menciptakan air sebagai salah satu nikmat-Nya bagi manusia. Selain itu, olahraga renang juga dapat menjadi sarana untuk melatih kesabaran, keuletan, dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan dan mengembangkan kemampuan tubuh yang diberikan oleh Allah SWT. Namun, dalam berolahraga renang, sebagaimana dalam olahraga lainnya, umat Islam diharapkan untuk tetap memperhatikan aturan-aturan syariat dalam berpakaian dan berperilaku. Hal ini berkaitan dengan adanya prinsip-prinsip kesopanan dan kesusilaan yang harus dijaga dalam berinteraksi dengan orang lain, serta menjaga kebersihan dan kesucian diri dalam menjalankan ibadah (Meti Andani Devi, Elita, Hesti, 2020).

Hukum olahraga renang dalam islam

Olahraga renang dalam Islam dianjurkan sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Ada beberapa hadis yang menyatakan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, seperti hadis yang menyebutkan bahwa tubuh yang sehat adalah modal utama untuk melaksanakan ibadah. Namun, dalam olahraga renang, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pandangan Islam, seperti penggunaan pakaian yang sopan dan menutup aurat. Untuk kaum perempuan, sebaiknya menggunakan baju renang yang menutup seluruh tubuh dan tidak terlalu ketat. Sedangkan untuk kaum laki-laki, disarankan untuk menggunakan celana renang yang tidak terlalu pendek dan tidak terlalu ketat. Selain itu, dalam berenang di tempat umum, perlu diperhatikan

pula aturan-aturan yang berlaku di tempat tersebut, seperti jangan mengganggu orang lain dan menjaga kebersihan tempat renang. Sebaiknya juga berenang di tempat yang terpisah antara pria dan wanita. Dalam hal ini, tidak terdapat larangan dalam Islam terkait dengan olahraga renang, asalkan dilakukan dengan cara yang sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku dalam agama dan masyarakat. Oleh karena itu, olahraga renang dapat dilakukan oleh umat Muslim sebagai sarana menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Salahudin & Rusdin, 2020).

Dalam pandangan Islam, olahraga renang diperbolehkan selama tidak melanggar aturan-aturan syariat Islam. Secara umum, olahraga renang diperbolehkan dan bahkan dianggap sebagai kegiatan yang baik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, Namun, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga renang dalam pandangan Islam, di antaranya: Menjaga aurat: Saat melakukan olahraga renang, penting untuk menjaga aurat, baik bagi laki-laki maupun perempuan. Laki-laki diwajibkan menutup aurat dari pusar hingga lutut, sedangkan perempuan diwajibkan menutup aurat secara keseluruhan, Menjaga kebersihan: Renang di tempat yang bersih dan terjaga kebersihannya. Perlu juga menjaga kebersihan tubuh, seperti mandi sebelum dan sesudah renang, Menjaga keselamatan: Renang dilakukan di tempat yang aman dan memperhatikan keselamatan diri sendiri dan orang lain, Tidak mengumbar aurat: Ketika keluar dari kolam renang atau bersantai di sekitar kolam, tidak diperbolehkan untuk mengumbar aurat atau berpakaian yang tidak sopan, Tidak melakukan perbuatan yang dilarang: Dalam Islam, terdapat larangan melakukan perbuatan yang merusak tubuh atau perbuatan yang dilarang oleh syariat Islam, seperti merokok atau minum-minuman beralkohol (Rahmat Zaini, Muhammad Wahyu Ramadhani, 2023).

Menjaga Kesehatan Menurut Islam

Menjaga kesehatan adalah hal yang sangat penting dalam Islam, karena tubuh yang sehat merupakan modal utama untuk menjalankan ibadah dengan baik seperti ; makan sehat dan seimbang Islam mengajarkan agar kita memilih makanan yang sehat dan bergizi, serta menghindari makanan yang tidak baik untuk kesehatan seperti makanan yang mengandung lemak dan gula berlebihan, serta makanan yang diolah dengan cara yang tidak sehat. Rasulullah SAW juga mencontohkan cara makan yang sehat, yaitu dengan membagi makanan dalam tiga bagian: sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara, Olahraga secara teratur Islam juga menganjurkan umatnya untuk berolahraga secara teratur untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran (Anam, 2021). Olahraga dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes, menjaga kebersihan diri dan lingkungan Islam mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Hal ini dapat mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan tubuh. Rasulullah SAW juga sangat menekankan pentingnya mencuci tangan dan kaki sebelum dan setelah makan, sebelum shalat, dan setelah buang air besar atau kecil, serta tidur yang cukup Islam juga mengajarkan pentingnya tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Tidur yang cukup dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, obesitas, dan depresi, dan menghindari hal-hal yang merugikan kesehatan Islam mengajarkan agar kita menghindari hal-hal yang dapat merugikan kesehatan tubuh, seperti merokok, minum minuman beralkohol, dan mengonsumsi narkoba. Hal-hal ini dapat menyebabkan banyak penyakit dan merusak kesehatan tubuh dan pikiran (Akhmad & Suyadi, 2021).

Adapun dari segi manfaat ibadah seperti; Berpuasa Puasa adalah salah satu ibadah dalam Islam yang dilakukan oleh umat Muslim pada bulan Ramadhan. Selain sebagai kewajiban ibadah, puasa juga dapat memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Dalam puasa, tubuh akan mengalami proses detoksifikasi dan membersihkan tubuh dari toksin dan kotoran. Selain itu, puasa juga dapat membantu menurunkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan kualitas tidur (Ariadi, 2019), Bersyukur dan bersabar Islam mengajarkan agar kita selalu bersyukur atas nikmat kesehatan yang telah diberikan Allah SWT. Dengan bersyukur, kita akan lebih menghargai dan merawat kesehatan tubuh yang telah diberikan kepada kita. Selain itu, Islam juga mengajarkan agar kita bersabar ketika mengalami sakit atau penyakit, dan berusaha untuk tetap menjalankan ibadah dan menjaga kesehatan tubuh dengan baik, Berkonsultasi dengan dokter Islam mengajarkan agar kita untuk berkonsultasi dengan dokter ketika mengalami sakit atau penyakit. Hal ini tidak bertentangan dengan ajaran Islam, karena Islam memperbolehkan umatnya untuk menggunakan obat-obatan dan berobat untuk menyembuhkan penyakit. Dengan berkonsultasi dengan dokter, kita dapat mendapatkan pengobatan yang tepat dan menjaga kesehatan tubuh dengan baik (Akbar dan Budiyanto, 2020).

Dengan menjaga kesehatan secara baik menurut ajaran Islam, kita dapat memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Oleh karena itu, sebagai umat Muslim, sangat penting bagi kita untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran dengan baik, agar dapat menjalankan ibadah dan aktivitas sehari-hari dengan optimal.

KESIMPULAN

Atlet Muslim dapat berpartisipasi dalam olahraga renang dengan memakai pakaian yang sesuai dengan ajaran Islam dan dapat membuat mereka nyaman saat berenang. Selain itu, penting bagi umat Islam untuk tidak mengabaikan aspek kesehatan dan keamanan saat berenang. Hal ini termasuk memilih kolam renang yang bersih dan aman, mengikuti aturan keselamatan yang berlaku, dan menghindari berenang saat kondisi tubuh sedang tidak sehat. Dalam hal ini, Islam mengajarkan bahwa menjaga kesehatan tubuh dan pikiran merupakan suatu kewajiban bagi setiap muslim. Oleh karena itu, olahraga renang dapat menjadi salah satu cara yang efektif dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, selama dilakukan dengan cara yang sesuai dengan aturan dan nilai-nilai agama.

Daftar Pustaka

- Akbar, D. L., & Budiyanto, B. (2020). Konsep kesehatan dalam al-qur'an dan hadis. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'*
- Akhmad, C. A., & Suyadi, S. (2021). Literasi Kesehatan dalam Pendidikan Islam: Studi Kasus Dampak Covid-19 bagi Mahasiswa UAD. ... *Islam*.
- Anam, C. (2021). Deskripsi Kemampuan Berfikir Kritis Siswa Terhadap Implementasi Kurikulum 2013 Pada Pembelajaran Tematik. *Proceeding of International Conference on*
- Arhesa, S. (2020). *Buku jago renang*. books.google.com.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. ... *MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Candra, V., Simarmata, N. I. P., Mahyuddin, M., Purba, B., & ... (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yayasan Kita Menulis.
- Dinata, K., Daniyantara, D., Hariadi, N., & ... (2021). Pengaruh Pembelajaran Audio Visual Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada. *Jurnal*
- Esih, G. P. B., & Pramono, B. A. (2021). ANALISIS MINAT ATLET USIA REMAJA DALAM MENGIKUTI PELATIHAN OLAHRAGA RENANG PADA KLUB RENANG KABUPATEN KEDIRI. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Hapidoh, S. (2021). *IMPLEMENTASI KEGLATAN RENANG DALAM MENGEMBANGKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI DI AR-RAUDAH PLAYGRUP AND KINDERGARTEN KOTA* repository.radenintan.ac.id.
- Meti Andani Devi, Elita, Hesti, M. (2020). Efektivitas Olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam. ... : *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*.
- Prihantoro, W. S. G., & Hadi, S. (2016). Pengaruh pendidikan kewirausahaan, motivasi berwirausaha dan lingkungan keluarga terhadap sikap mental kewirausahaan. *Economic Education Analysis Journal*.
- Rahmat Zaini, Muhammad Wahyu Ramadhani, D. A. L. (2023). PAKAIAN OLAHRAGA RENANG DALAM PANDANGAN ISLAM. *Religion: Jurnal Agama*
- Rusli, K., & Abadi, A. N. (2022). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN BERDIRI MENGGUNAKAN KARET TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS. *JURNAL PENDIDIKAN GLASSER*.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). olahraga meneurut pandangan agama islam. ... *Ilmu Sosial Dan Pendidikan*.
- Salahudin, S., & Satriawan, R. (2021). Guru Penjaskesrek Perlu Memahami Agama Islam: Integrasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pendidikan Jasmani. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 193–203. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3547>
- Santoso, J. A., Julianur, J., Yusuf, J. B. K., & ... (2020). *Praktik Renang: modul mata kuliah*. dspace.umkt.ac.id.
- Setyawan, F. O. (2022). *BUKU AJAR RENANG*. books.google.com.
- Studi, P., Jasmani, P., Rekreasi, K. D., Zaini, R., Ramadhani, M. W., Leana, D. A., Ramadhani, M. W., Leana, D. A., Olahraga, P., Dalam, R., & Islam, P. (2023). *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index> P-ISSN : 2962-6560 , E-ISSN : 2963-7139. 477–487.

- Subakti, H., Chamidah, D., Siregar, R. S., Saputro, A. N. C., & ... (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yayasan Kita Menulis.
- TOBBY, M. (2023). ... *KEKUATAN OTOT LENGAN, POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER PADA CLUB RENANG* digilib.unila.ac.id.
- Yohanes, D., Mulyani, I. D., & Harini, D. (2022). Analisis Dukungan Orang Tua, Minat Anak dan Pembinaan Pelatih terhadap Prestasi Atlet Renang Prsi Kabupaten Brebes (Studi Kasus pada Antasena Swimming : *Jurnal Manajemen Dan*
- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian Literatur Dan Teori Sosial Dalam Penelitian. *Metode Penelitian Ekonomi Syariah*.