

GARIS PANDUAN BERSUKAN MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

1. TUJUAN

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.

2. PENDAHULUAN

2.1 Bersukan adalah suatu aktiviti yang amat digalakkan dalam Islam kerana dengan bersukan kesihatan dan kecergasan tubuh badan dapat dikekalkan sekaligus menjauhkan diri daripada sebarang penyakit. Firman Allah SWT:

قَالَتْ إِحَدُهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَجِرْهُ ^طإِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ ﴿٢٦﴾

(Surah al-Qasas, 28:26)

Maksudnya: Salah seorang di antara perempuan yang berdua itu berkata: "Wahai ayah, ambillah dia jadi orang upahan (menggembala kambing kita), sesungguhnya sebaik-baik orang yang ayah ambil bekerja ialah orang yang kuat, lagi amanah.

Hadis Nabi SAW:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ
اللَّهُ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ أَحْرَصُ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ
شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ
الشَّيْطَانِ

Maksudnya: Daripada Abi Hurairah, berkata: Bersabda Rasulullah SAW maksudnya: “Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah: pada keduanya adalah baik. Bersungguh-sungguhlah mengerjakan ketaatan kepada Allah dan mohonlah pertolongan kepada-Nya dan janganlah engkau merasa lemah. Jika engkau ditimpa sesuatu musibah janganlah engkau ucapkan kalau aku berbuat demikian tidak berlakulah musibah itu, tetapi ucapkanlah Allah telah mentakdirkannya dan apa yang Allah kehendaki pasti berlaku. Sesungguhnya perkataan kalau boleh membuka ruang kepada amalan syaitan”.

Dalam hadis yang lain Rasulullah SAW bersabda :

لا يوردن ممرض على مصح

Maksudnya: Tidak akan dijangkiti penyakit bagi orang yang sihat.

Rasulullah SAW juga bersabda:

حق الولد على والده أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمية وأن لا يرزقه إلا طيبا

Maksudnya: Hak seorang anak terhadap ibu bapanya ialah mengajarnya menunggang kuda, berenang dan memanah serta memberinya makanan dan minuman yang baik-baik.

2.2 Berdasarkan ayat al-Quran dan hadis di atas, dapat dirumuskan bahawa Islam amat mementingkan penjagaan kesihatan jasmani kerana ia merupakan elemen penting dalam melahirkan masyarakat yang sihat

dan sejahtera seterusnya dapat menyumbang kepada agama, bangsa dan negara. Ini juga selaras dengan prinsip pensyariatan yang digariskan dengan menjaga lima perkara yang menjadi tunjang kehidupan sejahtera iaitu, memelihara agama, jiwa, maruah, harta dan keturunan. Dengan memiliki tubuh badan yang sihat dan kuat akan memudahkan seseorang itu mengerjakan suruhan Allah SWT dan dapat menjalani kehidupan seharian dengan mudah dan selesa. Nabi SAW sendiri menyarankan umatnya supaya berdoa, memohon agar Allah SWT sentiasa mengurniakan kesihatan tubuh badan yang berterusan kerana ia merupakan salah satu nikmat yang amat bernilai dalam menjalani kehidupan di dunia ini.

2.3 Pada hari ini sukan bukan hanya sekadar aktiviti masa senggang semata-mata bahkan mempunyai peranan yang lebih luas. Ini kerana menerusi sukan semangat muhibah, perpaduan dan keharmonian antara individu dapat dijalinkan tanpa mengira latar belakang agama, bangsa dan negara. Di peringkat antarabangsa, sukan merupakan salah satu medan yang boleh digunakan untuk mengangkat martabat sesebuah negara. Ini kerana kejayaan dalam pertandingan sukan berprestij turut dikaitkan dengan lambang kemajuan sesebuah negara selain dikagumi dan menjadi contoh kepada negara dunia yang lain.

3. KANDUNGAN GARIS PANDUAN

Garis panduan ini memberi penekanan terhadap cara bersukan yang dibenarkan syarak. Ia mengandungi perkara-perkara seperti yang berikut:

- a. Tafsiran;
- b. Objektif Sukan Menurut Islam;
- c. Kejurulatihan;
- d. Pakaian Sukan;
- e. Penggunaan Tempat Bersukan;

- f. Penganjuran Program Sukan;
- g. Sukan yang Ekstrem atau Tidak Bermanfaat;
- h. Tanggungjawab Penganjur; dan
- i. Kesimpulan

4. TAFSIRAN

Tafsiran bagi beberapa istilah yang berkaitan dengan garis panduan ini adalah seperti yang berikut:

a. **Atlet**

Orang yang giat dalam lapangan sukan, ahli sukan.

b. **Aurat**

Bahagian tubuh yang tidak boleh kelihatan atau wajib ditutup (menurut hukum Islam).

Aurat bagi lelaki ialah antara pusat dan lutut. Manakala, aurat bagi perempuan ialah seluruh anggota badan kecuali muka dan dua tapak tangan. Begitu juga dengan aurat antara wanita Islam dengan wanita bukan Islam iaitu seluruh anggota badan kecuali muka dan dua tapak tangan.

c. **Jurulatih**

Orang yang melatih orang lain (seperti ahli sukan dan lain-lain) supaya mahir.

d. **Kejurulatihan**

Yang berkaitan dengan jurulatih dalam segala aspeknya.

e. **Sukan**

Segala kegiatan yang memerlukan ketangkasan atau kemahiran serta tenaga (seperti berenang, permainan bola sepak, tenis, lumba lari dan lain-lain) yang dilakukan sebagai acara hiburan (acara pertandingan, kegiatan untuk menyihatkan badan dan lain-lain).

5. OBJEKTIF SUKAN MENURUT ISLAM

Objektif sukan menurut Islam adalah bertujuan untuk:

- a. Memberi kebaikan dan kesejahteraan kepada individu yang terlibat sama ada daripada aspek fizikal, mental dan spiritual;
- b. Memantapkan pelaksanaan ibadah dan ketaatan diri seseorang individu muslim terhadap Allah SWT; dan
- c. Memupuk perpaduan dan keharmonian sesama manusia.

6. KEJURULATIHAN

Dalam aspek kejurulatihan, terdapat beberapa perkara yang perlu diberi perhatian. Antaranya adalah seperti yang berikut:

- a. Jurulatih dan ahli sukan sebaik-baiknya terdiri daripada jantina yang sama; dan
- b. Sekiranya berbeza jantina, batas-batas pergaulan antara jurulatih dan ahli sukan hendaklah dijaga selaras dengan tuntutan syarak seperti menjaga maruah diri, akhlak, adab dan tatasusila. Bagi maksud ini juga, jurulatih lelaki tidak boleh menyentuh ahli sukan perempuan yang dilatihnya dan begitu juga sebaliknya.

7. PAKAIAN SUKAN

Pakaian sukan yang dipakai hendaklah memenuhi etika berpakaian yang ditetapkan oleh syarak seperti menutup aurat, sopan dan bersesuaian dengan sukan yang diceburi. Contohnya seperti yang berikut:

- a. **Lelaki:** T-shirt dan berseluar panjang atau seluar yang melepasi paras lutut.
- b. **Perempuan:** T-shirt lengan panjang, berseluar panjang dan menutup rambut serta leher. Pakaianya juga mestilah longgar dan tidak menampakkan susuk badan.

8. PENGGUNAAN TEMPAT BERSUKAN

Penggunaan tempat bersukan hendaklah memenuhi beberapa kriteria seperti yang berikut:

- a. Semasa bersukan, percampuran bebas antara lelaki dan wanita adalah dilarang;
- b. Penggunaan tempat bersukan antara lelaki dengan perempuan seperti padang permainan, trek olahraga, gimnasium, kolam renang dan sebagainya hendaklah disediakan secara berasingan; dan
- c. Sekiranya kemudahan penggunaan tempat bersukan secara berasingan tidak dapat disediakan, sebagai alternatif, jadual masa penggunaan bagi lelaki dan wanita hendaklah dilaksanakan.

9. PENGANJURAN PROGRAM SUKAN

Bagi setiap program sukan yang dianjurkan, ia hendaklah memenuhi beberapa kriteria seperti yang berikut:

- a. Diadakan pada masa, tempat dan waktu yang bersesuaian;
- b. Tidak melalaikan daripada menunaikan perintah Allah SWT. Contohnya tidak menghalang pelaksanaan ibadah seperti sembahyang dan puasa;
- c. Tidak disertai dengan perbuatan-perbuatan haram atau maksiat. Contohnya meraikan kemenangan dalam pertandingan sukan dengan berpeluk-pelukan antara lelaki dengan wanita yang bukan mahram atau penggunaan arak sebagai lambang kemenangan;
- d. Tidak mengandungi acara yang bersifat provokasi yang boleh menimbulkan sikap prejudis, permusuhan dan pergaduhan;
- e. Tidak melibatkan pertaruhan atau perjudian;
- f. Tidak melibatkan penggunaan bahan-bahan yang dilarang seperti dadah, steroid dan seumpamanya;
- g. Tidak mencetuskan vandalisme yang merosakkan harta benda awam;
- h. Tidak melakukan kekerasan sehingga menyebabkan kecederaan kepada pemain lain;
- i. Tidak menggunakan lambang-lambang keagamaan lain seperti salib, api (obor) dalam penganjuran program sukan;
- j. Tidak membawa kepada unsur-unsur pembaziran; dan
- k. Pengadil wajib mengadili perlawanan dengan adil dan tidak berat sebelah kepada mana-mana pihak.

10. SUKAN YANG EKSTREM ATAU TIDAK BERMANFAAT

10.1 Jenis-jenis sukan yang ekstrem, berisiko tinggi dan boleh mendatangkan kemudaratan kepada fizikal, mental dan spiritual serta

tidak memberi manfaat kepada para pesertanya adalah dilarang. Termasuk dalam kategori ini juga ialah pertandingan makan makanan eksotik seperti kala jengking, labah-labah dan seumpamanya serta pertandingan memakan benda-benda yang haram, najis, kotor, menjijikkan dan seumpamanya.

10.2 Bagi kaum wanita, penyertaan mereka dalam sukan-sukan yang bercanggah dengan fitrah kewanitaannya mereka dan bertentangan dengan adab, adat dan tatasusila adalah dilarang.

11. TANGGUNGJAWAB PENGANJUR

Penganjur hendaklah memastikan acara sukan yang dianjurkan menepati garis panduan yang telah disediakan ini.

12. KESIMPULAN

Garis panduan ini diharap dapat memberikan panduan kepada pihak yang terlibat dalam bidang sukan. Ia juga sebagai usaha untuk mewujudkan sebuah masyarakat yang dapat mempraktikkan sukan berteraskan syariat Islam.

RUJUKAN

Al-Quran.

Al-Hadis.

Al-Imam Abi al-Husain Muslim bin al-Hajjaj (1992), *Mausu'ah as-Sunnah, al-Kutub al-Sittah wa Shuruhuha Sahih Muslim*, c. 2. Istanbul: Dar al-Da'wah.

Al-Syeikh Saleh bin 'Abd al-'Aziz bin Muhammad bin Ibrahim (2000), *Mausu'ah al-Hadith al-Syarif al-Kutub al-Sittah, Sahih Bukhari*, c. 3. Riyadh: Dar al-Salam.

Kamus Dewan (2005) Edisi Keempat Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Sheikh Abdullah Basmeih (2001), *Tafsir Pimpinan al-Rahman Kepada Pengertian al-Quran* (2001), c. 12. Kuala Lumpur: Darul Fikir.