

HADIS TENTANG OLAHRAGA LARI DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)



UIN SUSKA RIAU

OLEH:

FIKRI HUSAIRY RAMADHAN

NIM. 11930110965

**Pembimbing I
Usman, M. Ag**

**Pembimbing II
Dr. H. Nixon, Lc., M.Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

1445 H/ 2024 M

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **Hadis Tentang Olahraga Lari dan Dampaknya Terhadap Kesehatan**

Nama : Fikri Husairy Ramadhan

NIM : 11930110965

Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 18 Januari 2024

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, Januari 2024

Dekan,

Dr. H. Jamaluddin, M. Us

NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Sekretaris/Penguji II

Ketua/Penguji I

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.A

07006172007011033

Edi Hermanto. S. Th. L., M. Pd. I

130317043

Penguji III

Dr. H. N. Nason, Lc., M.Ag

19670112200604 1 002

Penguji IV

Dr. H. Ali Akbar, MIS

196412171991031001

MENGETAHUI

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta dilindungi UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Heksobita nalik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Usman, M.Ag
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS
Perihal : Skripsi Saudara/i
An. Fikri Husairy Ramadhan

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di - Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

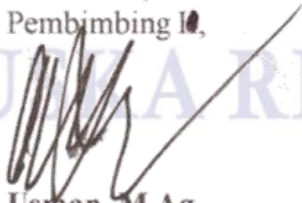
Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/i :

Nama	: Fikri Husairy Ramadhan
NIM	: 11930110965
Program Studi	: Ilmu Hadis
Judul	: Hadis Tentang Olahraga Lari Perspektif Kesehatan Mental

Dengan ini dapat di setujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Muhaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wasalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 23 Desember 2023
Pembimbing I,


Usman, M.Ag
NIP. 197001261996031002

2. Diilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Surat Peringatan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dr. H. Nixson Husein, Lc. Ma
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara/i
An. Fikri Husairy Ramadhan

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/I :

Nama : Fikri Husairy Ramadhan
NIM : 11930110965
Program Studi : Ilmu Hadis
Judul : Hadis Tentang Olahraga Lari Perspektif Kesehatan Mental

Dengan ini dapat di setujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian untuk dapat dipaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 23 Desember 2023

Pembimbing I,

[Signature]
Dr. H. Nixson Husein, Lc, MA

NIP. 196701132006041002

UIN SUSKA RIAU


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fikri Husairy Ramadhan
 NIM : 11930110965
 Tempat/Tgl. Lahir : Bangkinang/28 November 2000
 Program Studi : Ilmu Hadis

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul: Hadis Tentang Olahraga Lari Perspektif Kesehatan Mental. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu yang terdapat di skripsi ini, yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan Gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pekanbaru, 20 Desember 2023



Fikri Husairy Ramadhan
 NIM 11930110965



KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh

Alhamdulillah wa Syukurillah, kami sampaikan kehadiran Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, yang telah melimpahkan rahmat serta anugerah-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hadis Tentang Olahraga Lari dan Dampaknya Terhadap Kesehatan”**

Shalawat beriring salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad *Shallaahu 'Alaihi wa Sallam*, yang telah membawa umat manusia dari zaman kejahiliah menuju zaman penuh dengan ilmu pengetahuan seperti adanya saat ini.

Kemudian, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang juga membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Penulis ucapkan terima kasih kepada Ayahanda (Irwansyah) dan Ibunda (Zamrina) yang telah memberikan dukungan, doa serta harapan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan ini tepat pada waktu yang telah ditetapkan. Dan juga kepada adik tercinta, Nisha Hafizho yang telah memberikan semangat kepada penulis hingga terselesaikan skripsi ini.
2. Rektor UIN SUSKA RIAU, Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. Ag. Beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di kampus ini.
3. Dekan Dr. H. Jamaluddin, M.Us., Wakil Dekan I Dr. Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan II Dr. Afrizal Nur, S.Th.I., MIS., dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag.
4. Ketua Program Studi Ilmu Hadis Dr. Adynata, M.Ag. beserta jajaran yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengan studi penulis.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

5. Penasihat Akademik Prof. Dr Zikri Darussamin dan Pembimbing I Usman M. Ag, yang selalu memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Dosen pembimbing II Dr. H. Nixon Lc., M. Ag yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta para pegawai yang telah memberikan pelayanan kepada penulis dalam proses peminjaman buku referensi dalam proses studi selama ini.
8. Teman-teman satu kelas yang juga sama-sama berjuang, saling membantu, mendoakan dan memberi support satu sama lain bukan dalam proses pembuatan skripsi saja, tetapi dalam berbagai hal selalu memberikan kontribusinya untuk saling mendukung, Firman, Roberto, dan teman-teman lainnya, semoga ukhuwah kita selalu terjalin meski kita tidak berada dikelas lagi, terimakasih untuk 4 tahunnya.

Harapan penulis, semoga kita semua dapat mengambil manfaat dari skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan dengan tangan terbuka, penulis penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak agar penulis lebih baik lagi dalam berkarya. Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan dalam penyusunan skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Pekanbaru, 29 Oktober 2023
Penulis,

Fikri Husairy Ramadhan
NIM: 11930110965



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

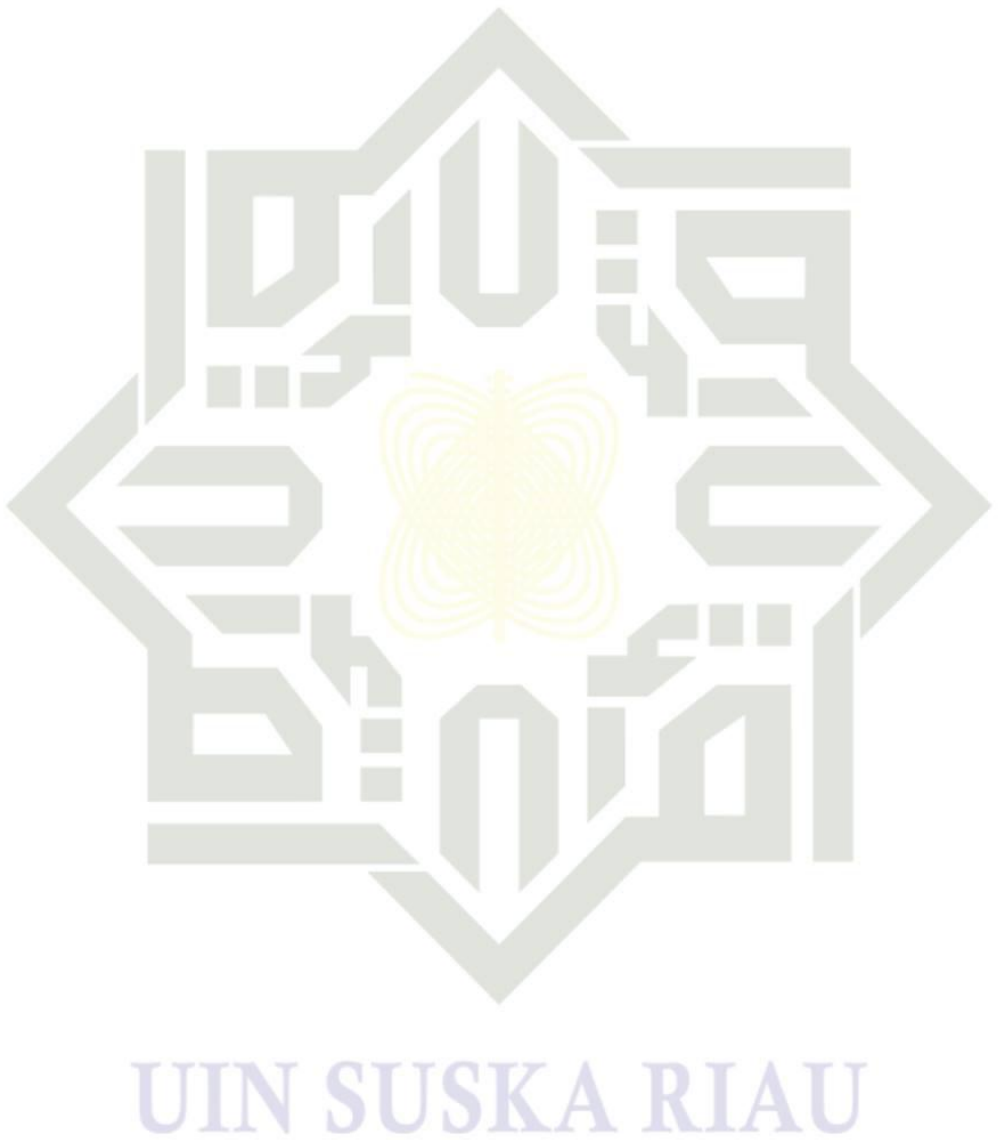
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
NOTA DINAS	
SURAT PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
MOTTO	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Penegasan Istilah.....	4
C.Identifikasi Masalah.....	5
D.Batasan Masalah	5
E.Rumusan Masalah	6
F.Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
G.Metode Penelitian	6
H.Sistematika Penulisan	9
BAB II KERANGKA TEORETIS	11
A.Landasan Teori	11
B.Literatur Review	21
BAB III PEMBAHASAN	25
A.Status Hadis Tentang Olahraga Lari.....	25
B.Syarah dan Pemahaman Hadis Tentang Olahraga Lari	45
BAB IV ANALISIS	47
A.Pengaruh Olahraga Lari Terhadap Kesehatan Fisik	47
B.Pengaruh Olahraga Lari Terhadap Kesehatan Mental.....	48

BAB V	PENUTUP	57
	A.Kesimpulan	57
	B.Saran	58
	DAFTAR PUSTAKA	59

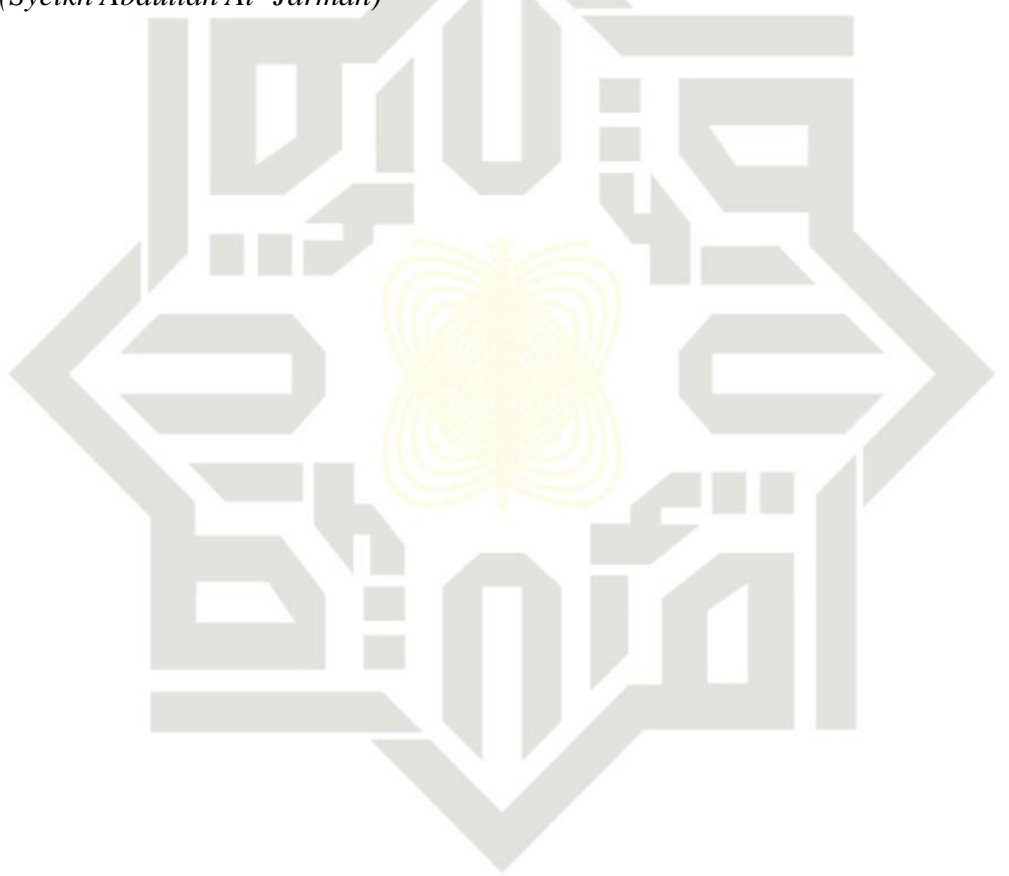
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Motto

Apapun Yang kau dengar, apapun yang kau hadapi, jangan sampai engkau kehilangan kepercayaanmu kepada dirimu sendiri, tidak akan ada yang betul memahami penderitaan yang kau rasakan, cukuplah Allah tau dan melihat semua yang kau alami, engkau tak akan hancur hanya karena komentar manusia, engkau tercipta sebagai manusia mulia, di dalam dirimu banyak sekali hal-hal yang istimewa. (Syeikh Abdullah Al- Jarman)



UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Huruf		
Arab		Latin
ا	=	‘
ب	=	B
ت	=	T
ث	=	Ts
ج	=	J
ح	=	h / h
خ	=	Kh
د	=	D
ذ	=	Dz
ر	=	R
ز	=	Z
س	=	S
ش	=	Sy
ل	=	s/s

Huruf		
Arab		Latin
ض	=	d / d
ط	=	t / t
ظ	=	z / z
ع	=	‘
غ	=	Gh
ف	=	F
ق	=	Q
ك	=	K
ل	=	L
م	=	M
ن	=	N
ه	=	H
و	=	W
ي	=	Y

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Vokal

ا	=	a
ي	=	i
و	=	u

Vokal Panjang

اَ	=	ā
يَ	=	ī
وُ	=	ū
اَو	=	aw
اَي	=	ay

Contoh

تَكَاثُر	=	takātsur
يَاهِيْج	=	yahīj
تَعْلَمُوْنَ	=	ta'lamūn
سَوْف	=	SAWf
عَيْن	=	'ayn

A. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang = \hat{A} misalnya قال menjadi qāla



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Vokal (i) panjang = \hat{I} misalnya قيل menjadi qîla

Vokal (u) panjang = \hat{U} misalnya دون menjadi dûna

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = وو misalnya قول menjadi qawlan

Diftong (ay) = يى misalnya خير menjadi khayrun

B. Ta' Marbuthah

Ta' marbûthah ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' marbhûthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-rişalat li al-mudarrisah*, atau atau apabila di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya فى رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

C. Kata Sandang dan Lafdh al-Jalâlah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan "al" dalam lafadzh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan...
3. Masyâ' Allah kaana wa maa lam yasya' lam yakun.



ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Hadis Tentang Olahraga Lari dan Dampaknya Terhadap Kesehatan”**. Dalam era modern yang serba cepat dan penuh tekanan, banyak orang mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga, khususnya lari, telah lama dikenal memiliki manfaat positif bagi kesehatan fisik. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, juga semakin diakui bahwa olahraga lari memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Banyak penelitian ilmiah menunjukkan bahwa lari dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meredakan gejala depresi. Di sisi lain, dalam Islam, hadis Nabi Muhammad SAW adalah sumber pedoman utama dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan dan etika. Namun, ada sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji hadis-hadis yang berkaitan dengan olahraga lari dari perspektif kesehatan mental. Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Bagaimana status dan pemahaman hadis tentang olahraga lari dan bagaimana pengaruh olahraga lari terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian library research. Adapun hasil dari penelitian ini adalah status hadis tentang olahraga lari: pertama, pada jalur periwayatan Imam Abu Daud berkualitas shahih karena semua perawinya dinilai tsiqah dan tidak satupun yang dinilai jarh. Kedua, pada jalur periwayatan Imam Ahmad bin Hambal dinilai hasan lighairihi karena salah satu perawinya dinilai jarh yaitu Umar Abu hafs al-mu’ti. Adapun dampak olahraga lari perspektif kesehatan mental yaitu: Meredakan stres, membuat suasana hati jadi lebih baik, meredakan gejala depresi, membantu mencapai tujuan, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Hadis, Olahraga, Kesehatan Mental

- Hak Cipta Ditanggung Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

This undergraduate thesis was entitled "Hadith About Running Sports and its impact on health". In the fast-paced and stressful modern era, many people experience mental health problems such as stress, anxiety and depression. Therefore, maintaining mental health is very important in everyday life. Exercise, especially running, has long been known to have positive benefits for physical health. However, in recent years, it has also become increasingly recognized that running has a positive impact on mental health. Many scientific studies show that running can help reduce stress, improve mood, and relieve symptoms of depression. On the other hand, in Islam, the hadith of the Prophet Muhammad SAW are the main source of guidance in various aspects of life, including health and ethics. However, there is little research that specifically examines hadiths related to running from a mental health perspective. The formulation of the problem in this research is what is the status and understanding of the hadith regarding running and how running affects mental health. This research uses qualitative methods with the type of library research. The results of this research are the status of hadith regarding running: first, Imam Abu Daud's narration is of authentic quality because all the narrators are considered tsiqah and none are considered jarh. Second, Imam Ahmad bin Hambal's narration path is considered Hasan Lighairihi because one of his narrators is considered Jarh, namely Umar Abu Hafs al-Mu'ti. The impact of running from a mental health perspective was relieving stress, improving mood, relieving symptoms of depression, helping achieve goals, increasing self-confidence, improving sleep quality.

Keywords: Hadith, Sports, Mental Health

المخلص

هذه الرسالة بعنوان "حديث الجري وأثره على الصحة". في العصر الحديث سريع الخطى والجهد، يعاني العديد من الأشخاص من مشاكل الصحة العقلية مثل التوتر والقلق والاكتئاب. لذلك، فإن الحفاظ على الصحة العقلية مهم جداً في الحياة اليومية. من المعروف منذ فترة طويلة أن التمارين الرياضية، وخاصة الجري، لها فوائد إيجابية للصحة البدنية. ومع ذلك، في السنوات الأخيرة، أصبح من المسلم به بشكل متزايد أن الجري له تأثير إيجابي على الصحة العقلية. تظهر العديد من الدراسات العلمية أن الجري يمكن أن يساعد في تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية وتخفيف أعراض الاكتئاب. من ناحية أخرى، في الإسلام، حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم هو المصدر الرئيسي للإرشاد في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك الصحة والأخلاق. ومع ذلك، هناك القليل من الأبحاث التي تدرس على وجه التحديد الأحاديث المتعلقة بالجري من منظور الصحة العقلية. وصياغة المشكلة في هذا البحث هي ما مكانة وفهم الحديث المتعلق بالجري وكيف يؤثر الجري على الصحة العقلية. يستخدم هذا البحث الأساليب النوعية مع نوع البحث المكتبي. نتائج هذا البحث هي مكانة الحديث في الجري: أولاً: رواية الإمام أبي داود صحيحة لأن جميع الرواة يعتبرون تصديقاً، ولا يعتبر أحد منهم جرحاً. ثانياً: طريق رواية الإمام أحمد بن حنبل يعتبر حسناً لغيره لأن أحد رواته يعتبر جرحاً وهو عمر أبو حفص المعطي. تأثير الجري من منظور الصحة النفسية هو: يخفف التوتر، يجعل مزاجك أفضل، يخفف من أعراض الاكتئاب، يساعد على تحقيق الأهداف، يزيد الثقة بالنفس، يحسن نوعية النوم.

الكلمات المفتاحية: الحديث، الرياضة، الصحة، النفسية

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sangat penting bagi manusia karena membantu menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam agama Islam, menjaga kesehatan dan keseimbangan fisik adalah tanggung jawab dan ibadah. Akibatnya, sangat penting untuk memahami bagaimana agama Islam melihat olahraga, termasuk lari. Karena mudah dan dapat dilakukan di berbagai tempat, lari menjadi olahraga Muslim yang populer. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada *International Health Conference*, tidak ada kesehatan fisik tanpa kesehatan mental. Keduanya saling berhubungan satu sama lainnya. Tanpa fisik yang sehat, kesehatan mental akan terganggu dan sebaliknya pula tanpa mental yang sehat, fisik seseorang menjadi kurang optimal.¹

Berbagai penelitian telah dilakukan dan menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Seperti yang sudah diketahui menjaga kesehatan adalah hal yang wajib bagi orang islam. Di dalam hadis Nabi Muhammad SAW bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dua Kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.”²

¹ Kavitha Kolappa, *No physical health without mental Health*, National Institutes of Health, dikutip dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3537253/> pada tanggal 14 Oktober 2023 Jam 01.00 WIB.

² Imam An-Nawawi, *Riyadhus Shalihin*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), Cet. I, hlm.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik seperti berolahraga (aktifitas fisik). Olahraga adalah suatu kegiatan menggerakkan seluruh tubuh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun hiburan. Kesehatan adalah nikmat Allah yang harus dijaga, salah satu olahraga yang dianjurkan nabi adalah berlari. Selain mudah dilakukan, lari juga memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan tubuh, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Olahraga lari termasuk dalam kategori olahraga *kardiovaskular* yang sempurna. Di mana ketika melakukan olahraga lari, seseorang dapat membakar banyak lemak, paru-paru dipaksa menghirup banyak oksigen, otot-otot jantung terlatih, termasuk bisa meredakan stres yang dialami.³ Nabi Muhammad Saw. dalam sejarahnya ternyata pernah melakukan olahraga lari. Hal ini terdokumentasikan dengan baik dalam sebuah riwayat yang bersumber dari ‘Aisyah RA:⁴

عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر. قالت: فسابقته فسابقته على رجلي، فلما حملت اللحم سابقته فسبقني. فقال: "هذه بتلك السابقة"، وفي لفظ: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسابقته، فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني. فقال: "هذه بتلك "

Aku (*‘Aisyah*) pernah keluar bersama Rasulullah Saw., dan saat itu aku masih kurus. Ketika kami telah sampai di suatu tempat, beliau berujar kepada para sahabatnya: “Pergilah kalian terlebih dahulu!” Kemudian beliau menantangku untuk berlari, “Ayo kesinilah! aku akan berlomba denganmu!” kemudian beliau berlomba denganku, namun akhirnya aku memenangkan lomba tersebut. Pada lain kesempatan, aku kembali keluar bepergian bersama beliau, dan saat itu badanku semakin besar, ketika kami berada di suatu tempat, Rasulullah Saw kembali berkata kepada para sahabatnya: “Pergilah kalian terlebih dahulu!” Kemudian beliau menantangku untuk berlari, “Ayo kesinilah! aku akan berlomba denganmu!” Kemudian beliau berlomba denganku, tetapi akhirnya beliau memenangkan lomba tersebut. Beliau mengatakan bahwa

³ Dan Brannen, *The Mental Benefits of Running*, WebMD, dikutip dari <https://www.webmd.com/fitness-exercise/how-running-affects-mental-health>, pada hari Selasa tanggal 24 Desember 2022 jam 22.20 WIB.

⁴ Abu Daud al-Sijistani, *Sunan li Abu Daud, tahqiq* oleh Syu’aib al-Arnauth, juz 4, (Beirut: Dar Al-Risalah al-‘Alamiyyah, 2009), hlm. 224.



ini adalah balasan dari kekalahan beliau sebelumnya sembari memukul pundakku.

Riwayat ini terdapat dalam banyak kitab hadis, seperti Musnad Ahmad bin Hanbal, al-Sunan al-Kubra li al-Nasa'i, dan Mushannaf ibn Abi Syaibah. Secara kualitas riwayat ini tidak bermasalah, hal ini sebagaimana yang diutarakan oleh Syu'aib al-Arnauth bahwa rangkaian sanadnya baik (*jayyid*), hampir seluruh perawinya adalah perawi yang dimiliki oleh Imam Bukhari dan Muslim kecuali 'Umar bin Abi Hafsh al-Mu'ithi. Imam al-Nasa'i pada dasarnya memasukkan hadis ini ke dalam pokok bahasan kebolehan seorang suami berlomba dengan istrinya, tetapi hal ini tetap tidak mengganggu esensi keberadaan bahwa rasul pernah berlari dengan istrinya.

Kesehatan mental adalah aspek kesehatan yang semakin mendapat perhatian di seluruh dunia. Dalam era modern yang serba cepat dan penuh tekanan, banyak orang mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga, khususnya lari, telah lama dikenal memiliki manfaat positif bagi kesehatan fisik. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, juga semakin diakui bahwa olahraga lari memiliki dampak positif pada kesehatan mental.

Banyak penelitian ilmiah menunjukkan bahwa lari dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meredakan gejala depresi. Di sisi lain, dalam Islam, hadis Nabi Muhammad SAW adalah sumber pedoman utama dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan dan etika. Namun, ada sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji hadis-hadis yang berkaitan dengan olahraga lari dari perspektif kesehatan, baik kesehatan fisik dan kesehatan mental berdasarkan apa yang telah penulis paparkan mengenai olahraga lari, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **“HADIS TENTANG**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

OLAHRAGA LARI DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN”.

B. Penegasan Istilah

1. Hadis

Hadis secara etimologi berarti sesuatu yang baru, sesuatu yang dekat, berita, yaitu sesuatu yang dipercakapkan dan dipindahkan dari seseorang kepada orang lain.⁵ Secara terminologi hadis adalah segala sesuatu yang bersumber dari Nabi Saw. baik berupa perkataan, perbuatan taqirir (pernyataan, pengakuan), maupun sifatnya.⁶

2. Olahraga

Merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak. Menurut Giriwijoyo olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.⁷

3. Lari

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, lari adalah melangkah dengan ke cepatan tinggi. Namun lari berbeda dengan jalan cepat. Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.⁸

4. Kesehatan

Mengacu pada Undang – Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, sehat didefinisikan sebagai suatu keadaan sehat baik secara

⁵ Zarkasih, “ *Studi Hadis*”, (Pekanbaru: Suska Press, 2012), hlm. 1.

⁶ *Ibid.*, hlm. 3

⁷ Khoirul Zainal Abidin dan Cahyo Yuwono, “Pembinaan Prestasi Atlet Paracycling National Paralympic Committee of Indonesia di Surakarta”, *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* Vol. 2 Tahun 2021, hlm. 131.

⁸ Tim Penyusun Kamus Pusat, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, <http://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses tanggal 28 Desember 2022.

fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.⁹

5. Mental

Menurut kamus KBBI Mental adalah hal yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga. Dapat dartikan juga, mental disebut sebagai "tindakan yang dipengaruhi pikiran".¹⁰

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis paparkan, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Kualitas hadis tentang olahraga lari.
2. Banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi setiap tahunnya di Indonesia akibat depresi, stres dan masalah kesehatan mental lainnya.
3. Kurangnya perhatian dan ketidaktahuan kebanyakan orang mengenai masalah kesehatan.
4. Kurangnya penelitian yang mendalam tentang bagaimana hadis nabi berhubungan dengan olahraga lari dan dampaknya pada kesehatan.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan informasi dari kitab al-Mu'jam al-Mufahras li Al-fadh al-Hadis karangan A.J.Wensinck, bahwa Hadis yang berbicara tentang Nabi berlari dengan Aisyah di ambil dari kata *sabaqa* terdapat dua hadis yang pertama diriwayatkan oleh imam Abu Daud dalam kitab Jihad dan Imam Ahmad bin Hambal dari uraian latar belakang dan rumusan masalah maka diperlukan suatu batasan masalah guna menjaga agar penelitian ini fokus pada pembahasan dan lebih terarah, Maka dalam penelitian ini Hadis yang dijadikan sumber utama adalah Hadis yang

⁹ Kementerian Kesehatan, *UU. No 36 tahun 2009*, dikutip dari https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/UU_36_2009_Kesehatan.pdf pada tanggal 20 Januari 2024.

¹⁰ Tim Penyusun Kamus Pusat, "*Kamus Besar Bahasa Indonesia*", <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses tanggal 20 Januari 2024.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diriwayatkan oleh Imam Abu Daud dalam Kitab Jihad no 2578 dan Musnad Ahmad bin Hambal.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana status dan pemahaman hadis tentang olahraga lari?
2. Bagaimana pengaruh olahraga lari terhadap kesehatan?

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Adapun manfaat penelitian yang ingin penulis capai adalah sebagai berikut:
 - a. Mengetahui bagaimana status dan pemahaman hadis tentang olahraga lari.
 - b. Mengetahui pengaruh olahraga terhadap kesehatan.
2. Adapun manfaat penelitian yang ingin penulis capai adalah sebagai berikut:
 - a. Sebagai bahan bacaan bagi penulis dan peneliti berikutnya dalam menyusun karya ilmiah yang berkaitan dengan hadis tentang olahraga lari.
 - b. Dapat memberi pengetahuan kepada kita mengenai status dan pemahaman hadis tentang olahraga lari.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat supaya lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga.
 - d. Untuk melengkapi dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan studi di jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Kaya ilmiah ini termasuk jenis penelitian kepustakaan (Library Research) karena data yang digunakan berasal dari bahan-bahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepuustakaan, seperti buku-buku, jurnal-jurnal, artikel-artikel, dan materi pustaka lainnya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan atau perilaku yang dapat diamati.¹¹ Metode kualitatif ini digunakan karena beberapa pertimbangan yaitu metode kualitatif lebih bisa dan mudah menyesuaikan apabila berhadapan dengan kenyataan ganda, metode ini menyajikan hakekat hubungan antara peneliti dan responden secara langsung dan metode ini lebih peka sehingga dapat menyesuaikan diri dan banyak penajaman pengaruh bersama terhadap pola-pola nilai yang dihadapi peneliti.¹² Menurut Septiawan dalam bukunya *menulis ilmiah metodologi penelitian kualitatif* bahwa di dalam metode kualitatif peneliti mengkaji literatur dan menggunakannya untuk menjelaskan apa yang terjadi di dalam penelitiannya, sekaligus pula mendapatkan jawaban dari berbagai hal yang ditemukannya selama penelitian.¹³

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer: data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya.¹⁴ Sumber data utama dalam penelitian ini adalah buku-buku yang berkaitan dengan tema yang sedang diteliti. Adapun kitab-kitab yang menjadi sumber primer yaitu:

1. Kitab Sunan Abu Daud
2. Kitab Musnad Ahmad bin Hambal

¹¹Lexy J. moeleong, *metodologi penelitian kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakary, 2006), hlm. 4.

¹²Ahmad Tanzeh dan Suyinto, *Dasar-Dasar Penelitian*, (Surabaya: Elkaf, 2006), hlm. 11.

¹³Mamad Muhamad Fauzil Abad, *penafsiran Makna Bahrain Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Tafsir Ilmiah)*, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2017)

¹⁴Sandu Siyoto dan Ali Sodik, "Dasar Metodologi Penelitian", (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 67-68.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Al-Mu'jam Al-Mafahraz Li Al-Fadzi Al-Hadis Nabawi
4. Tahzibul Kamal Fi Asma'i Rijal

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah: yaitu data yang mendukung dan memperkuat data primer. Data ini bersumber dari literatur-literatur yang ada relevansinya dengan masalah yang dibahas, baik berupa buku, artikel ataupun bahan pustaka lainnya yang dapat dijadikan bahan untuk memperkuat argumentasi dari hasil penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, diantaranya:

- a. Melakukan takhrij hadis, yaitu dengan menelusuri hadis yang menjadi topik pembahasan dalam kitab Al-Mu'jam li Alfadz Al-Hadis An-Nabawi karya AJ Wensick.
- b. Mencantumkan hadis yang menjadi topik penelitian, yaitu hadis tentang lari
- c. Mengumpulkan berbagai macam referensi dan literatur yang terkait dengan penelitian, studi ini menyangkut hadis Nabi Saw. maka sumber utama dalam penulisan ini adalah kitab-kitab hadis yang ditunjang dengan kitab syarah, buku-buku keislaman, karya tulis ilmiah berupa jurnal, skripsi, serta artikel-artikel yang terkait dengan pembahasan. Kemudian disusun secara sistematis dan deskriptif.

4. Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisa data penelitian adalah analisis deskriptif kualitatif. Menurut moleong analisis deskriptif kualitatif yaitu mencari data, mengumpulkan, memaparkan,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan menganalisa data dengan menggunakan kata-kata.¹⁵ Langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti dapat dirincikan sebagai berikut:

- a. Menetapkan tema yang akan dikaji.
- b. Mengumpulkan data Hadis-hadis yang terkait dalam satu tema, baik secara lafadz maupun secara makna dengan metode *Takhrij Hadis Berdasarkan Tema*.
- c. Melacak latar belakang turunnya Hadis (*Asbabul wurud Hadis*).
- d. Menganalisa isi kandungan Hadis.
- e. Melakukan pengembangan dan penggambaran makna dengan pendekatan kontekstual.
- f. Menyimpulkan hasil penelitian sanad dan matan Hadis. Di sini akan terlihat status Hadis tersebut baik dari segi kualitas dan kuantitas Hadis tersebut.¹⁶
- g. Melengkapi uraian dan pembahasan tentang Syarah Hadis dan lain-lainnya yang relevan jika dipandang perlu yang bisa membuat penelitian ini semakin sempurna.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab yang mempunyai sub-sub bab, dan masing-masing bab tersebut saling berkaitan dengan bab lainnya. Adapun sistematika tersebut adalah:

BAB I: PENDAHULUAN

Pendahuluan berisi latar belakang, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

¹⁵ Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 157.

¹⁶ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), hlm. 51-98.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II: KERANGKA TEORETIS

Bab ini penulis menjelaskan tentang teori-teori singkat tentang hal-hal yang berhubungan dengan judul, yaitu landasan teori dan literatur Review atau penelitian yang relevan.

BAB III: PEMBAHASAN

Dalam bab ini penulis menjelaskan tentang takhrij hadis tentang olahraga lari serta metode yang penulis gunakan dalam mentakhrij hadis.

BAB IV: HASIL DAN ANALISIS

Bab ini berisi pembahasan dan analisis , yaitu uraian jawaban dari rumusan masalah yang terdapat dalam bab I yang meliputi: status dan pemahaman hadis tentang olahraga lari dan analisis pengaruh olahraga lari terhadap kesehatan.

BAB V : PENUTUP

Bab kelima merupakan bagian penutup yang memuat kesimpulan dan saran yang dianggap penting untuk kemajuan serta kelanjutan penelitian yang lebih baik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KERANGKA TEORETIS

A. Landasan Teori

1. Olahraga
 - a. Pengertian Olahraga

Dalam bahasa Arab olahraga yaitu: *رياضة* (keolahragaan).¹⁷

Istilah Olahraga dalam bahasa Indonesia disebut Olahraga. Olah berarti melatih agar menjadi seorang yang terampil sedangkan Raga berarti badan. Berarti olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.¹⁸ Pada hakikatnya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang sangat luas yang titik perhatiannya peningkatan gerak manusia yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwa.

Olahraga merupakan pendidikan jasmani yang terdapat didalamnya unsur permainan dalam rangka memperoleh rekreasi (hiburan). Karena hasil dari olahraga tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata. Robert Gensemer mengungkapkan, olahraga diistilahkan sebagai proses menciptakan tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa. Artinya, dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepath Romawi kuno yaitu, *Men sana in corporesano*.¹⁹

Diatas semua pengertian itu, olahraga adalah aktifitas kompetitif. Kita tidak bisa mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa adanya kompetisi olahraga akan berubah semata-mata hanya untuk bermain atau rekreasi. Bermain ,

¹⁷ Tim penyusun kamus B.Arab –Indo, Al-Maany, dikutip dari <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/olahraga/> pada hari senin 17 Oktober 2023 jam 00.11 WIB.

¹⁸ Agustan Ekrima, Pengertian Olahraga, *Journal Sport Center* Di Yogyakarta, tahun 2000, hlm. 13.

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 14.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karenanya pada suatu saat menjadi olahraga, tetapi sebaliknya olahraga tidak semata-mata bermain, karena aspek kompetitif sangat amat penting dalam hakikatnya.²⁰

b. Jenis Olahraga

Pengertian olahraga yang dipaparkan para ahli berbeda-beda sesuai dengan perspektif yang digunakan dan ciri yang terdapat dalam olahraga yang berusaha dijelaskan. Dari berbagai deskripsi pengertian olahraga dari para ahli maka klasifikasi olahraga ditinjau dari tujuannya digolongkan sebagai berikut:

1. Olahraga Pendidikan

Olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan dalam rangka memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.²¹

2. Olahraga Rekreasi

Olahraga yang dilakukan sebagai bentuk kegemaran dan kemampuan tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

3. Olahraga Prestasi

Olahraga yang dilakukan guna membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui tahapan kompetisi untuk mencapai prestasi.

4. Olahraga Rehabilitasi (Kesehatan)

Olahraga rehabilitasi (kesehatan) merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan dalam rangka memperoleh penyembuhan

²⁰ *Ibid.*, hlm. 15.

²¹ Arfan Akbar, "Olahraga dalam Perspektif Hadis", skripsi, Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2014, hlm. 14.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atau pengobatan. Fungsi Olahraga ini adalah bertujuan untuk mengobati pasien yang mengidap penyakit tertentu.²²

2. Lari

a. Pengertian Lari Menurut Bahasa

Dalam Bahasa Arab, lari yaitu **جَرَى - يَجْرِي** (umum)²³.

Sedangkan dalam bahasa Indonesia lari adalah melangkah dengan kecepatan tinggi. Namun lari berbeda dengan jalan cepat. Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.²⁴

b. Macam-macam Lari

Lari termasuk cabang olahraga dari atletik. Atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

a) Lari jarak pendek

Lari jarak pendek atau sprint adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Terdapat tiga jarak lintasan yang dilombakan pada lari jarak pendek, yaitu lari jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

²² Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dikutip dari <https://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf> pada 17 Oktober 2023 jam 00.30 WIB.

²³ Kamus Al-Maany, dikutip dari <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/lari/> tanggal 29 Desember 2023.

²⁴ Tim Penyusun Kamus Pusat, “Kamus Besar Bahasa Indonesia”, dikutip dari <https://kbki.kemdikbud.go.id/> tanggal 27 desember 2022.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b) Lari jarak menengah

Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500 m. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 m adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 m menggunakan start berdiri. Pada lari 800 m masing-masing pelari berlari di lintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari-pelari itu boleh masuk ke dalam lintasan pertama. Hal yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan atau stamina dari masing-masing pelari.

c) Lari jarak jauh

Lari jarak jauh adalah cara melakukan perpindahan diri dengan melangkahakan kakinya dengan cepat yang memiliki jarak tempuh cukup jauh. Lari jarak jauh atau sering disebut sebagai lari marathon adalah cabang lari yang banyak digemari oleh banyak orang, meski jaraknya yang sangat jauh, namun banyak orang yang penasaran dan ingin mengikuti perlombaannya. Ketika berlari jarak jauh maka secara alami seorang akan kehabisan napas, karena otot-otot membutuhkan oksigen lebih banyak saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu paru-paru juga bekerja lebih keras untuk menyerap oksigen dari udara. Memiliki pola pernapasan yang efisien saat berlari akan membuat seorang lebih efisien dalam mendapatkan oksigen ke otot, sehingga meningkatkan daya tahan dan bisa berlari lebih jauh dan lebih nyaman.

c. Jenis-jenis Lari

Menurut Artikel Runnercase Jenis-jenis lari berdasarkan tujuannya terbagi menjadi 3 macam:

a) Lari Rekreasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lari rekreasi berfokus pada aspek rekreasi daripada olahraga lari itu sendiri. berkumpul dengan teman, melihat tempat baru, dan menghilangkan kepenatan dari aktivitas sehari-hari.

b) Lari Prestasi

Pelari prestasi lebih mengedepankan aspek prestasi untuk mendapatkan hadiah, seperti medali dan uang, tetapi mereka harus berlatih dengan intensitas, rutinitas, dan disiplin yang tinggi, yang berarti mereka kehilangan nilai rekreasi dan kesehatannya. Pelari prestasi tentunya lebih rentan terhadap gangguan kesehatan dibandingkan dengan pelari rekreasi dan kesehatan.

c) Lari Rehabilitasi

Lari rehabilitasi bertujuan dalam rangka memperoleh kesehatan. Orang-orang dengan berat badan berlebih biasanya memilih untuk berolahraga. Para pelari jenis ini menginginkannya karena mudah dan efektif dalam membakar kalori dan meningkatkan metabolisme.

3. Kesehatan

a. Pengertian Kesehatan

1) Pengertian Kesehatan Secara Etimologi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sehat adalah kebaikan keadaan (badan dan sebagainya). Baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).²⁵ Sehat biasanya diartikan sebagai suatu keadaan yang baik bagi seluruh anggota tubuh dan dapat menjalankan fungsinya.²⁶

²⁵ Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, KBBI Daring Edisi V 2016, dikutip dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> 12 Desember 2022.

²⁶ Diong Liong Akbar dan Budiyo, "Konsep kesehatan Dalam Al-Qur'an dan Hadis", Al-Bayan: Ilmu Al-Qur'an dan Hadis Vol 3, No 2, Juni 2020, hlm. 161.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut WHO sehat adalah suatu keadaan yang lengkap dari sehat fisik, mental, sosial, serta tidak hanya bebas penyakit atau kecacatan.²⁷

2) Pengertian Kesehatan secara Terminologi

Menurut Hurrelman berpendapat bahwa kesehatan merupakan ungkapan yang menunjukkan kondisi perasaan tertentu pada seseorang, baik yang bersifat subjektif maupun objektif. Artinya, kondisi sehat akan dapat dilihat pada diri seseorang ketika area (lapangan) perkembangan fisik, mental, dan lingkungannya sejalan dengan berbagai proyeksi, potensi, maupun target yang ditetapkannya terhadap dirinya, juga dengan berbagai kondisi hidup objektif yang ia hadapi.²⁸

3) Macam- macsm Kesehatan

Menurut Heru Nurcahyo dalam bukunya yang berjudul “Ilmu Kesehatan: Untuk Sekolah Menengah Kejuruan”, kesehatan tubuh manusia berkaitan dengan sejumlah aspek-aspek berikut:

1. Kesehatan Fisik

Berdasarkan pandangan komponen biomedis, salah satu jenis kesehatan adalah kesehatan fisik. Ini merupakan keadaan di mana setiap organ atau bagian tubuh Anda dapat bekerja dengan baik dan normal sebagaimana fungsinya. Dalam kategori ini, Anda akan dikatakan sehat jika memang tidak memiliki keluhan atau merasakan sakit dan secara objektif terlihat baik-baik saja.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu dari macam-macam kesehatan dan biasanya juga dikenal dengan sebutan

²⁷ Irwan, “*Etika dan Prilaku Kesehatan*”, (Yogyakarta: CV. Absolute Media, 2017), hlm.

²⁸ Saad Riyadh, “*Jiwa Dalam Bimbingan Rasulullah*”, (Jakarta: Gema Insani Press, 2007), hlm. 233-234.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesehatan rohani atau jiwa. Secara umum, kesehatan mental memiliki keterkaitan dengan tiga aspek dalam jiwa seseorang, yaitu emosional, pikiran, dan spiritual. Emosional yang sehat terlihat dari kemampuan Anda dalam mengekspresikan emosi atau perasaan, seperti bahagia, sedih, takut, cemas, dan sebagainya. Di sisi lain, pikiran yang sehat bisa dilihat dari jalan pikiran atau bagaimana Anda berpikir. Sementara, sehat secara spiritual tampak dari bagaimana Anda mengekspresikan rasa syukur, kepercayaan, pujian, maupun hal lainnya terhadap Tuhan yang Maha Kuasa. Misalkan, menjalankan kepercayaan atau ibadah sesuai ajaran agama yang dianut. Dalam kata lain, seseorang dengan mental yang sehat akan memiliki kemampuan untuk menangani stres, memperoleh keterampilan, dan memelihara hubungan. Sehingga ketika individu tersebut menerima stresor, ia akan mampu mengarahkan dirinya kepada keadaan homeostasis.²⁹

b. Pengertian Mental

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mental yaitu bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.³⁰

Kata mental diambil dalam bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa latin yang artinya *psikis*, jiwa, atau kejiwaan.³¹

c. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan yang terlihat dari dirinya yang mampu menyadari

²⁹ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pengertian Kesehatan Mental*, dikutip dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> pada 19 Januari 2024.

³⁰ Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, KBBI Daring Edisi V 2016, dikutip dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> 12 Desember 2022.

³¹ Latipun, “*Kesehatan Mental*”, (Malang: UMM Press, 2019), hlm. 23.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan normal di setiap situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) menjelaskan pengertian dari kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Kesehatan mental yang baik memiliki kondisi batin yang berada dalam keadaan tenang, tentram, dan positif, sehingga hal tersebut membuat seseorang untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Namun ketika sebaliknya ketika memiliki gangguan kesehatan mental maka akan menimbulkan dampak seperti: emosi selalu tinggi dan cepat marah dan mengalami sakit yang tidak dapat dijelaskan.³²

Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).

Fungsi-fungsi jiwa dengan semua unsur-unsurnya, bertindak menyesuaikan orang dengan dirinya, dengan orang lain dan lingkungannya. Dalam menghadapi suasana yang selalu berubah, fungsi-fungsi jiwa akan bekerja secara harmonis dalam menyiapkan diri untuk perubahan-perubahan tersebut. Dengan demikian perubahan-perubahan itu tidak akan menyebabkan kegelisahan dan kegoncangan jiwa.

³² World Health Organization, *Mental Health: a State Of Well-*, dikutip dari http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ pada tanggal 15 Februari 2023.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dapat dikatakan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.³³

Menurut Boehm kesehatan mental adalah keadaan dan paras dinamisme seseorang dari segi sosial yang membawa kepada pemuasan-pemuasan kebutuhan. Jadi kesehatan mental disini adalah keadaan seseorang yang menentukan dinamisme sosialnya. Yang dimaksud dengan paras dinamisme sosial seseorang adalah kesanggupannya berinteraksi dan memberi pengaruh pada kumpulan, dan kesanggupannya merespon yang dinamis dan berhasil dengan kumpulan dimana ia berada dan bagaimana respon itu memuaskan kebutuhannya.³⁴

Kesehatan mental adalah kondisi ketika batin dan watak manusia dalam keadaan normal, tenteram, dan tenang, sehingga dapat menjalankan aktivitas dan menikmati kehidupan sehari-hari. Untuk memahami lebih dalam, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) menyebut, kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial manusia. Hal-hal ini membantu manusia untuk berpikir, merasa, dan bertindak, serta menghadapi stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan yang tepat.

Sebaliknya, seseorang dengan kondisi mental yang buruk akan sulit mengendalikan emosi, stres, serta tidak dapat berpikir, merasa, bertindak, dan membuat keputusan dengan tepat. Bahkan, seseorang dengan mental yang buruk pun cenderung memiliki hubungan yang tidak baik dengan orang di sekitarnya atau kerap menarik diri dari kehidupan sosialnya. Meski demikian, CDC menegaskan, kesehatan

³³ *Ibid.*, hlm. 13-14.

³⁴ Hasan Langgulung, "Teori-Teori Kesehatan Mental", (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), hlm. 299.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mental yang buruk dan gangguan mental (mental illness) bukanlah sesuatu hal yang sama. Seseorang dapat mengalami kondisi mental yang buruk, tetapi belum tentu didiagnosis dengan jenis gangguan mental tertentu. Sebaliknya, orang yang didiagnosis memiliki mental illness pun dapat mengalami periode mental, fisik, dan sosial yang baik.³⁵

Kesehatan mental yang sehat dan positif penting untuk dimiliki karena hal itu memungkinkan orang untuk bekerja secara produktif. Ini termasuk memberikan kontribusi yang berarti bagi komunitas kita, mewujudkan potensi kita sepenuhnya dan memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup. Pentingnya kesehatan mental digaungkan oleh WHO melalui definisi kesehatan mereka yang menyatakan: “Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan.” Beberapa penelitian menemukan bahwa kesehatan mental positif tidak tergantung pada kondisi mental atau penyakit. Orang yang memiliki penyakit mental masih mungkin memiliki tingkat kesehatan mental positif yang berbeda dan orang yang tidak sakit mental mungkin kekurangan kesehatan mental positif. Ada banyak cara untuk menjaga kesehatan mental yang positif seperti cukup tidur, mempelajari keterampilan untuk menghadapinya, aktif secara fisik, berhubungan dengan orang lain dan banyak lagi. Beberapa orang mungkin juga memerlukan bantuan profesional.

Kesehatan dan kesejahteraan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk genetika, hubungan keluarga/teman sejawat, fungsi fisiologis, gaya hidup, pekerjaan, faktor sosial, ekonomi, budaya, politik, pendidikan dan faktor lingkungan lainnya. Infeksi perinatal, stres dan paparan terhadap bahaya lingkungan juga dapat menjadi faktor penyebab masalah kesehatan mental. Walaupun

³⁵ Ihza Fadila, Memahami Apa Itu Kesehatan Mental, dikutip dari <http://hellosehat.com/mental/kesehatan-mental/> pada tanggal 15 Februari 2023 jam 01.23

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keterkaitan faktor-faktor ini (positif dan negatif) bisa menjadi rumit, dapat dipastikan bahwa kombinasi dari faktor-faktor yang dialami selama masa kanak-kanak dan remaja meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental.³⁶

B. Literatur Review

1. Zain Hanif Alfian, 2019, Skripsi Hubungan Antara Motivasi Olahraga Dan Ketangguhan Mental Terhadap Penampilan Puncak Pelari Di Komunitas Run Malang Run³⁷

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang hubungan motivasi olahraga dan kesiapan mental seorang pelari sebelum pertandingan, agar mencapai puncak penampilannya sebelum bertanding. Faktor psikologis yang menjadi faktor utama pengaruh penampilan seseorang individu ketika ingin bertanding. Persamaan penelitian ini sama-sama membahas tentang lari, terutama lari berhubungan dengan psikologis seseorang. Adapun perbedaan penelitian penulis dengan skripsi ini adalah penelitian penulis membahas tentang lari perspektif hadis nabi Muhammad Saw dan manfaat lari dari segi psikologi, sedangkan skripsi ini membahas pengaruh psikologi dalam mencapai puncak penampilan seorang pelari.

2. Attila Szabo dan Julioa Ibrahim, 2013, Jurnal Internasional Manfaat Psikologis Lari Rekreasi (Sebuah Studi Lapangan)³⁸

Jurnal ini membahas tentang manfaat lari dari segi psikologis seseorang dengan melakukan penelitian menggunakan studi lapangan yang menunjukkan bahwa latihan secara konsisten memberikan

³⁶ Seribu Tujuan, Memahami Kesehatan Mental, dikutip dari <https://www.seributujuan.id/id/apa-itu-kesehatan-mental> pada tanggal 15 Februari 2023 jam 09.30 WIB.

³⁷ Alfian, Zain Hanif, "Hubungan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental terhadap penampilan puncak pelari di komunitas Run Malang Run". Skripsi, (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019).

³⁸ Attila Szabo dan Julioa Ibrahim, *Manfaat Psikologis Lari Rekreasi (Sebuah Studi Lapangan)*, Jurnal Internasional, 2013.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dampak positif terhadap kemampuan seseorang. Persamaan penelitian ini sama-sama membahas tentang lari dan manfaat lari terhadap psikologis seseorang yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah studi yang digunakan, penelitian ini menggunakan studi lapangan sedangkan penelitian penulis menggunakan studi Maanil Hadis dengan menggunakan hadis nabi Muhammad Saw.

3. Bong-Young Kim dan Myung-Jin Bae, 2018, Jurnal Internasional, Sebuah Studi Tentang Pengaruh Jogging Pada Pengurangan Stres³⁹

Jurnal ini membahas tentang manfaat jogging terhadap pengurangan stres dengan menggunakan studi riset untuk mengetahui manfaat jogging terhadap psikologi. Persamaan penelitian ini sama-sama membahas dampak terhadap psikologis seseorang. Perbedaannya dengan penelitian penulis adalah penulis meneliti tentang lari secara keseluruhan, sedangkan penelitian ini meneliti jogging yang mana jogging adalah bagian dari lari perbedaannya terletak pada kecepatan dalam melakukan lari.

4. Indrayogi, 2020, Jurnal, Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (PHSYCAL FITNESS) Dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Presrasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar⁴⁰

Jurnal ini membahas Hubungan antara Tingkat Kkesegaran Jasmani dan kesehatan mental dengan prestasi belajar pendidikan, penelitian ini sama- sama membahas pengaruh lari dan kesehatan

³⁹Bong-Young Kim dan Myung-Jin Bae, "A study on the effect of jogging on stress reduction". Jurnal Internasional, 2018.

⁴⁰ Indrayogi, "Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (PHSYCAL FITNESS) Dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Presrasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar", Jurnal, 2020.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mental sedangkan perbedaan penelitian ini dengan yang penulis tulis adalah metode yang penulis lakukan dalam pengumpulan data .

5. Sinta dan Anna Noordia, 2022, Jurnal, Minat dan Kesehatan Mental Anak Muda Pada Olahraga Indoor dan Outdoor Masa Pandemi Covid 19⁴¹

Jurnal ini membahas tentang minat olahraga anak muda pada masa pandemi covid 19 serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental sedangkan penelitian yang penulis tulis adalah mengenai olahraga lari dalam hadis nabi Saw dan hubungannya terhadap kesehatan mental.

6. Dan Brannen, 2021, Jurnal Internasional, “The Mental Benefits of Running”⁴²

Jurnal ini membahas tentang manfaat olahraga dalam perspektif kesehatan mental, membahas manfaat lari setelah mencapai umur 50 tahun sedangkan penelitian yang penulis tulis mengenai dampak olahraga terhadap kesehatan.

7. David J. Linden, Ph.D., Jurnal Internasional, “The Truth Behind ‘Runner’s High’ and Other Mental Benefits of Running”⁴³

Jurnal ini membahas tentang manfaat olahraga lari terhadap kesehatan mental, menilai bagaimana pengaruh jangka panjang dari olahraga lari sedangkan penelitian yang penulis tulis mengenai dampak lari terhadap kesehatan secara langsung.

⁴¹ Sinta dan Anna Noordia, “Minat dan Kesehatan Mental Anak Muda Pada Olahraga Indoor dan Outdoor Masa Pandemi Covid 19”, Jurnal, 2022.

⁴² Dan Brannen, “The Mental Benefits of Running”, WebMD, dikutip dari <https://www.webmd.com/fitness-exercise/how-running-affects-mental-health>, pada hari selasa tanggal 24 Desember 2022 jam 22.20 WIB.

⁴³ David J. Linden, Ph.D., “The Truth Behind ‘Runner’s High’ and Other Mental Benefits of Running”, dikutip dari <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-truth-behind-runners-high-and-other-mental-benefits-of-running> pada tanggal 10 Desember 2023 jam 17.01 WIB.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. **Kavitha Kolappa, “No physical health without mental health: lessons unlearned”, National Institutes of Health⁴⁴**

Jurnal ini membahas tentang kesehatan mental serta hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental sedangkan penelitian yang penulis tulis mengenai dampak/impikasi olahraga lari terhadap kesehatan mental serta hubungan kesehatan fisik dan kesehatan mental.

9. **Kontributor Editorial WebMD, 2023, “Mental Health Benefits of Running”⁴⁵**

Jurnal ini membahas tentang manfaat olahraga lari terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian yang penulis tulis mengenai dampak lari terhadap kesehatan secara langsung serta meneliti hadis nabi Muhammad SAW.

10. **Oswald F, Campbell J, Williamson C, Richards J, Kelly P, 2020, “A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health”⁴⁶**

Jurnal ini membahas tentang hubungan olahraga lari terhadap kesehatan mental sedangkan penelitian yang penulis tulis mengenai status hadis serta pemahaman syarah hadis tentang olahraga lari serta menghubungkan pengaruh olahraga lari terhadap kesehatan mental.

⁴⁴ Kavitha Kolappa, “No physical health without mental health: lessons unlearned”, National Institutes of Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3537253/>, diakses tanggal 14 Oktober 2023

⁴⁵ Kontributor Editorial WebMD, “Mental Health Benefits of Running”, Wbmd, 2023 dikutip dari <https://www.webmd.com/fitness-exercise/how-running-affects-mental-health> pada tanggal 10 November 2023 jam 15.25 WIB

⁴⁶ Oswald F, Campbell J, Williamson C, Richards J, Kelly P. “A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health”. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Nov 1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III PEMBAHASAN

A. Status Hadis Tentang Olahraga Lari

1. Status Hadis Sunan Abu Daud

Status suatu hadis dapat diketahui melalui proses takhrij hadis. Takhrij Hadis adalah cara untuk menempatkan lokasi hadits dalam sumber aslinya, bersama dengan sanadnya dan menjelaskan martabatnya. Untuk dapat menilai kualitas dan kuantitas sebuah hadis, diperlukan penelitian, baik dari sanad maupun matan.⁴⁷ Adapun tujuan takhrij hadis yaitu, menentukan suatu hadis dari beberapa buku induk, mengetahui kualitas dan kuantitas hadis, baik dari segi sanad maupun matan, mengetahui sanad yang bersambung dan terputus, dan mengetahui kemampuan periwayat dalam mengingat hadis serta kejujurannya, serta mengetahui penilain ulama terhadap suatu hadis.⁴⁸

2. Lafaz Hadis

حَدَّثَنَا أَبُو صَالِحٍ الْأَنْطَاكِيُّ مَحْبُوبٌ بْنُ مُوسَى، أَنَا أَبُو إِسْحَاقَ الْفَزَارِيُّ، عَنْ
هَشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ وَعَنْ أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ عَائِشَةَ «أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ قَالَتْ: فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلِي، فَلَمَّا
حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي، فَقَالَ: هَذِهِ بَيْتُكَ السَّبَقَةَ»⁴⁹

Telah menceritakan kepada kami Abu Shalih al-Antaqiyy Mahbub bin Musa, Telah mengabarkan kepada kami Abu Ishak Al-Fazari, dari Hisyam bin Urwah, dari ayahnya dari abi salamah, dari Aisyah: Aku (*Aisyah) pernah keluar bersama Rasulullah Saw., Maka Rasulullah SAW berlomba lari denganku dan aku

⁴⁷ Zikri Darussamin, Ilmu Hadis, (Pekanbaru: Suska Press, 2010), hlm. 197-199.

⁴⁸ Abdul Majid Khan, Takhrij dan Metode Mehamami Hadis, (Jakarta: Amzah, 2014), hlm. 5.

⁴⁹ Abu Daud al-Sijistani, *Sunan li Abu Daud, tahqiq* oleh Syu'aib al-Arnauth, juz 4, (Beirut: Dar al-Risalah al-'Alamiyyah, 2009), hlm. 224.

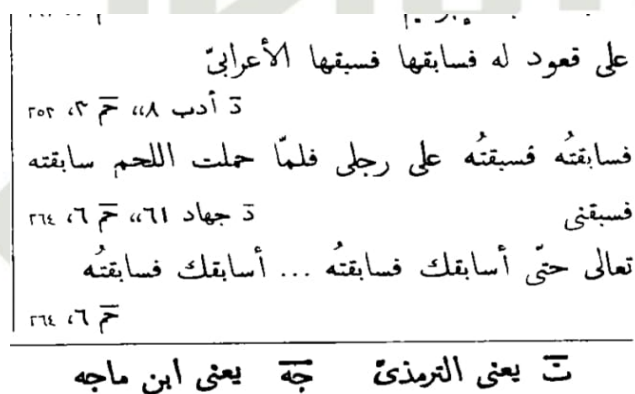
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menang(mendahuluinya). Maka ketika badanku menjadi agak gemuk, Rasulullah SAW mengajak berlomba (lari) maka kami berlomba dan beliau menang Beliau berkata: ini adalah balasan dari kekalahanku sebelumnya.

Adapun metode yang penulis gunakan untuk meneliti hadis adalah mencari hadis berdasarkan lafaz pada matan menggunakan kitab *Mu'jam al-Mufahras li l-Faz al-Hadis al-Nabawi* karya A. J. Weinsinck dan Fuad Abdul Baqi'. Setelah dicari, maka lafazh hadis ini ditemukan dalam kitab tersebut dengan keterangan sebagai berikut

- a. Kata kunci سبق Juz 2, halaman 403



Berikut penjelasan dari takhrij di atas:

- ٤ : Abu Daud dalam kitab Jihad bab 61.
 - ٤٨ : Imam Ahmad Juz 6, halaman 264.
- b. Juz 2, halaman 404

⁵⁰ AJ Wensinck, *Mu'jam al-Mufahras li-al-Fazh al-Hadis an-Nawawi*, jilid 2, (Leiden: Matabab Brill, 1936), hlm. 403.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

استقبلوا فقد سبقتم سببا بعيدا
 تخ اعصام ٢
 سَبَقَهُ
 فَسَابَقْتُهُ عَلَى رَجُلِي فَلَمَّا حَلَّتِ اللَّحْمُ سَابَقْتُهُ
 فَسَبَقْتَنِي فَقَالَ هَذِهِ بَلْكَ السَّبَقَةَ
 د جِهَاد ٦١
 ١٠ سَبَاقٌ

51

Berikut penjelasan dari takhrij di atas :

د : Abu Daud dalam kitab Jihad bab 61.

Kemudian setelah mendapatkan hadis didalam kitab kitab *Mu'jam al-Mufahras li l-Faz al-Hadis al-Nabawi*, penulis mencari hadis di dalam Kutubus-Sittah dengan menggunakan *maktabah syaamilah*, maka penulis menemukan hadis ini dalam Kutubus-Sittah dengan keterangan sebagai berikut:

1) Hadis ini diriwayatkan oleh Abu Daud dari hadis Abi Ishaq Al-Fazariyy

حَدَّثَنَا أَبُو صَالِحٍ الْأَنْطَاكِيُّ مَحْبُوبٌ بْنُ مُوسَى، أَنَا أَبُو إِسْحَاقَ الْفَرَارِيُّ، عَنْ
 هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ وَعَنْ أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ عَائِشَةَ «أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ قَالَتْ: فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلِي، فَلَمَّا

⁵¹ *Ibid.*, hlm. 404.

حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابِقْتُهُ فَسَبَقَنِي، فَقَالَ: هَذِهِ بَيْتُكَ السَّبَقَةُ⁵²

Telah menceritakan kepada kami Abu Shalih al-Antaqiyy Mahbub bin Musa, Ana abu Ishak Al-Fazari, dari Hisyam bin Urwah, dari ayahnya dari abi salamah, dari Aisyah: Aku ('Aisyah) pernah keluar bersama Rasulullah Saw., Maka Rasulullah SAW berlomba lari denganku dan aku menang (mendahuluinya). Maka ketika badanku menjadi agak gemuk, Rasulullah SAW mengajak berlomba (lari) maka kami berlomba dan beliau menang Beliau berkata: ini adalah balasan dari kekalahanku sebelumnya.

2) Hadis ini diriwayatkan oleh Imam An- Nasa'i dalam Kitab sunannya

أَخْبَرَنِي عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ، عَنِ الْفَزَارِيِّ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كُنْتُ أَنَا وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ فَتَقَدَّمَ أَصْحَابُهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «سَابِقِينِي» قَالَتْ: فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ، فَلَمَّا كَانَ بَعْدُ وَحَمَلْتُ اللَّحْمَ قَالَ: «سَابِقِينِي، فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي» فَقَالَ: «هَذِهِ بَيْتُكَ»⁵³

Telah mengabarkan kepadaku Muhammad bin Ali dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Katsir, dari Al-fazari, dari Hisyam bin Urwah dari ayahnya dari Aisyah dia berkata: Saat aku bersama rasulullah SAW didalam perjalanan beliau menyuruh para sahabatnya untuk mendahului kami kemudian dia berkata: (mengajakku berlomba lari) dan aku menang (mendahuluinya). Maka ketika badanku menjadi agak gemuk, rasulullah SAW mengajak berlomba (lari) maka kami berlomba dan beliau menang beliau berkata: ini adalah balasan dari kekalahanku sebelumnya.

3) Hadis Ini diriwayatkan oleh Imam Ibnu Majah dalam kitab sunannya

⁵² Abu Daud al-Sijistani, *Sunan li Abu Daud Ma'a Aunul Ma'bud*, juz 4, (Al-Hindi: Al-Mahba'a Al-Ansoriyyah), hlm. 334.

⁵³ Ahmad bin Syuaib An-Nasa'I, *Al-Sunan Al-Kubra An-Nasa'I*, juz 8, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 2001), hlm. 178

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: «سَابَقَنِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَبَقْتُهُ»⁵⁴

Kemudian setelah mencari hadis didalam kitab Kutubus Sittah penulis juga menemukan hadis ini diriwayatkan oleh imam Ahmad bin Hambal dengan matan yang berbeda melalui jalur Umar Abu Hafs Al-Mu'ti dan Baihaqi lewat jalur Al-Fazariy

4) Hadis Ahmad bin Hambal

حَدَّثَنَا عُمَرُ أَبُو حَفْصِ الْمُعِطِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا هِشَامٌ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: خَرَجْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ وَأَنَا جَارِيَةٌ لَمْ أَحْمِلِ اللَّحْمَ وَلَمْ أَبْدُنْ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: "تَقَدَّمُوا". فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ لِي: "تَعَالَى حَتَّى أُسَابِقَكَ". فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ، فَسَكَتَ عَنِّي، حَتَّى إِذَا حَمَلْتُ اللَّحْمَ وَبَدَنْتُ وَنَسَيْتُ، خَرَجْتُ مَعَهُ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: "تَقَدَّمُوا" فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ: "تَعَالَى حَتَّى أُسَابِقَكَ". فَسَابَقْتُهُ، فَسَبَقَنِي، فَجَعَلَ يَضْحَكُ، وَهُوَ يَقُولُ: "هَذِهِ بِتِلْكَ"⁵⁵

“Telah menceritakan kepada kami Umar Abu Hafs Al-Mu'ti, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Hisyam, dari ayahnya, dari Aisyah dia berkata: Aku (*'Aisyah*) pernah keluar bersama Rasulullah Saw., dan saat itu aku masih kurus. Ketika kami telah sampai di suatu tempat, beliau berujara kepada para sahabatnya: “Pergilah kalian terlebih dahulu!” Kemudian beliau menantangku untuk berlari, “Ayo kesinilah! aku akan berlomba denganmu!” kemudian beliau berlomba denganku, namun akhirnya aku memenangkan lomba tersebut. Pada lain kesempatan, aku kembali keluar bepergian bersama beliau, dan saat

⁵⁴ Muhammad bin Yazid Bin Majah, *Sunan Ibnu Majah, tahqiq* oleh Syu'aib al-Arnauth, juz 3, (Beirut: Dar al-Risalah al-'Alamiyyah, 2009), hlm. 149.

⁵⁵ Ahmad bin Hanbal, *Musnad li Ahmad bin Hanbal, tahqiq* oleh Syu'aib al-Arnauth, juz 43, (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2001), hlm. 313.

itu badanku semakin besar, ketika kami berada di suatu tempat, Rasulullah Saw kembali berkata kepada para sahabat`nya: “Pergilah kalian terlebih dahulu!” Kemudian beliau menantangku untuk berlari, “Ayo kesinilah! aku akan berlomba denganmu!” Kemudian beliau berlomba denganku, tetapi akhirnya beliau memenangkan lomba tersebut. Beliau mengatakan bahwa ini adalah balasan dari kekalahan beliau sebelumnya”.

5) Hadis Sunan Al-Baihaqi

أَخْبَرَنَا أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الْحَافِظُ وَأَبُو بَكْرِ أَحْمَدُ بْنُ الْحَسَنِ الْقَاضِي قَالَا: حَدَّثَنَا أَبُو الْعَبَّاسِ مُحَمَّدُ بْنُ يَعْقُوبَ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ إِسْحَاقَ، حَدَّثَنَا مُعَاوِيَةُ بْنُ عَمْرٍو، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ الْفَرَارِيِّ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ: أَخْبَرْتَنِي عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ وَهِيَ جَارِيَةٌ فَقَالَ لِأَصْحَابِهِ: "تَقَدَّمُوا". فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ: "تَعَالَى أَسَابِقُكَ". فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رِجْلِي، فَلَمَّا كَانَ بَعْدَ خَرَجْتُمْ أَيْضًا مَعَهُ فِي سَفَرٍ فَقَالَ لِأَصْحَابِهِ: "تَقَدَّمُوا". ثُمَّ قَالَ: "تَعَالَى أَسَابِقُكَ". وَنَسِيتُ الَّذِي كَانَ وَقَدْ حَمَلْتُ اللَّحْمَ، فَقُلْتُ: وَكَيْفَ أَسَابِقُكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَأَنَا عَلَى هَذِهِ الْحَالِ؟! فَقَالَ: "لَتَفْعَلَنَّ". فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي، فَقَالَ: "هَذِهِ بِتِلْكَ السَّبِقَةِ"⁵⁶

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

⁵⁶ Hasan bin Ali Al-Baihaqi, *Sunan Al-Kubra Al-Baihaqi*, tahqiq oleh Muhammad Abdul Qadir, juz 10, (Beirut: Darul Kutub Al-Alamiyah, 2003), hlm. 31

Setelah mendapati hadis ini, Hadis ini dinyatakan hadis shahih menurut imam Abu Daud dikarenakan sanadnya yang kuat kemudian di dalam kitab Al-Jami' Ash-Shahih lil Sunan Wal Masanid Syeikh Syaib Al-Arnauth mengatakan bahwa sanad hadis ini Jayyid dan Shahih. Sedangkan jalur dari imam Ahmad, imam Ahmad di dalam kitabnya mengatakan hadis ini termasuk hadis Shahih karena sanadnya yang kuat selain Umar abu Hafs Al-Mu'ti karena ia dinilai Tsuduq oleh karena itu penulis akan memaparkan biografi dari perawi jalur imam Abu Daud dan imam Ahmad untuk menentukan status hadis ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

قَالَ

عَنِ

عَنِ

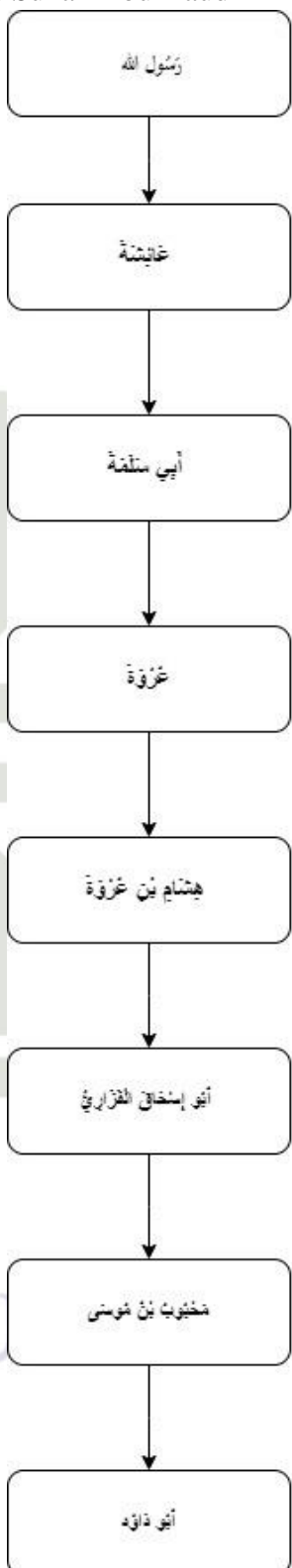
عَنِ

أَخْبَرَنَا

حَدَّثَنَا

حَدَّثَنَا

3. Skema Sanad
 - a. Skema Sanad Sunan Abu Daud

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

قَالَتْ

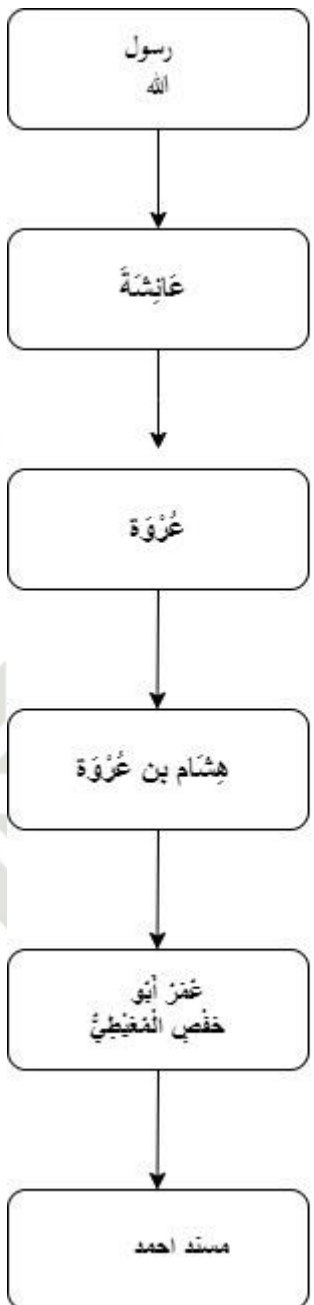
عَنْ

عَنْ

حَدَّثَنَا

حَدَّثَنَا

b. Skema Sanad Musnad Ahmad bin Hambal



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

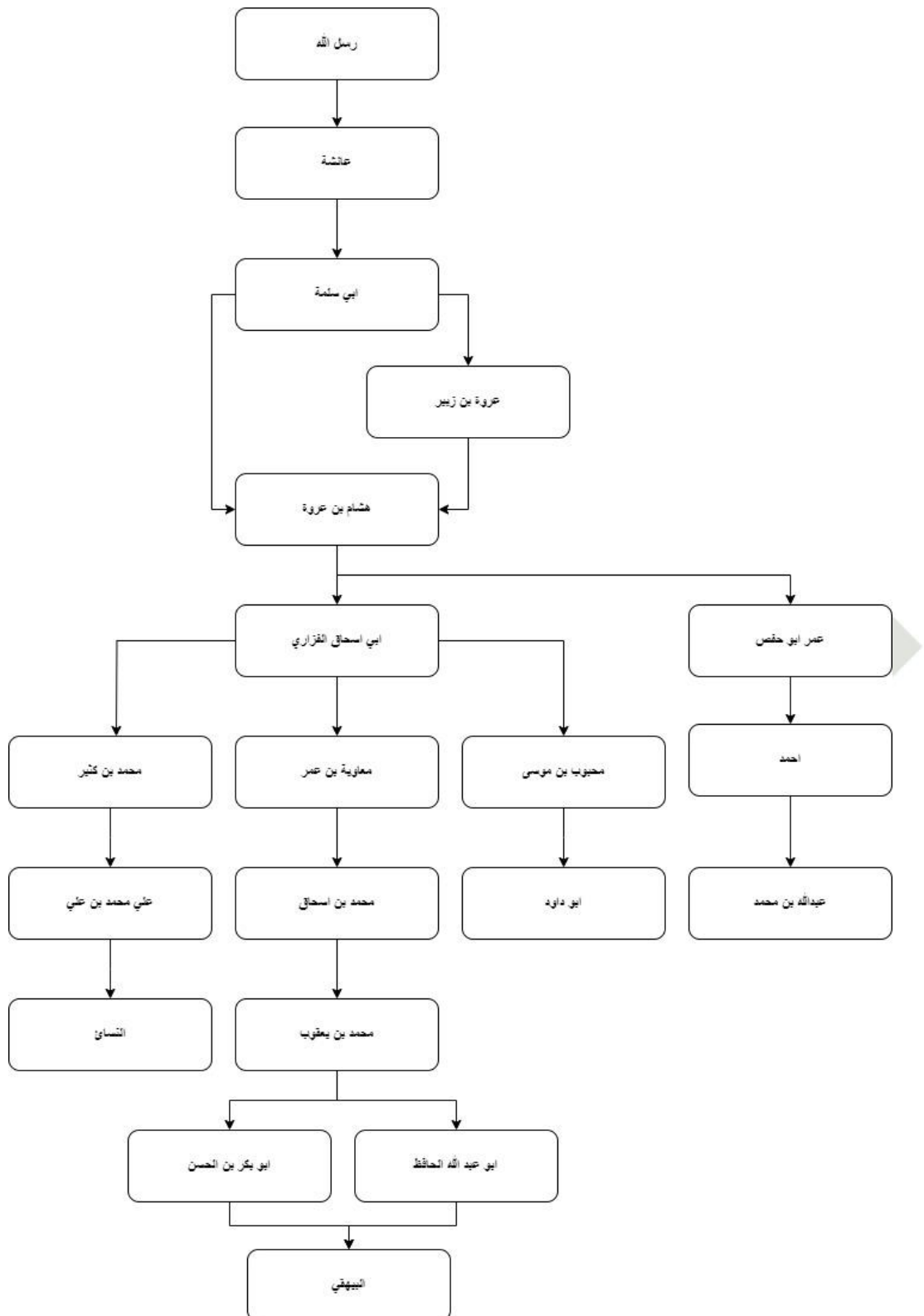
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Skema Sanad Gabungan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Analisis I'tibar Sanad

Setelah dilakukan I'tibar sanad, dapat dianalisis sebagai berikut:

- 1) Hadis ini diriwayatkan secara makna, karena redaksi matan hadisny berbeda-beda namun memiliki maksud atau makna yang sama.
- 2) Diinjau dari sumber atau sandaran berita, hadis ini Marfu', yaitu hadis yang sumber beritanya sampai kepada Nabi Muhammad SAW.
- 3) Dari segi kuantitas perawi, hadis ini adalah hadis Ahad, karena dikalangan sahabat Thabaqah pertama diriwayatkan oleh dua orang sahabat, yaitu Abi Salamah dan Urwah bin Zubair.
- 4) Dari segi kualitas hadis ini Maqbul dan bisa dijadikan hujjah sebab telah dikumpulkan dari beberapa periwayat yang lain kualitas hadis Shahih.

5. Tabel Perawi

a. Tabel Perawi Sunan Abu Daud

No	Nama Perawi	Tahun Lahir	Tahun Wafat	Guru	Murid	Tahammul	Penilaian	
							Al-Jarh	Al-Ta'dil
1	Muhammad bin Abdullah bin Ibrahim bin Umar bin al-Khattab, Abu Bakar ash-Shiddiq ⁵⁷		58 H	Nabi SAW, Umar bin al-Khattab, Abu Bakar ash-Shiddiq ⁵⁸	Aisyah bin Thalhah, Ubaidillah, Ibrahim bin Yazid, Abu Salamah, Urwah bin	قَالَتْ		Sahabat

⁵⁷Jamaluddin Abu al-Hajjaj Yusuf al-Mizzi, Tahdzib al-Kamal fi Asma' ar-Rijal, Jilid 35, (Beirut: Muassasah ar-Rislah, 1983), hlm. 227.

⁵⁸*Ibid.*, Jilid 35, hlm. 227.

<p>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <p>a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.</p> <p>b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.</p> <p>2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	<p>bin Zubair⁶⁷</p>			<p>‘Abbad bin Hamzah bin Abdullah bin Zubair, Abdullah bin Zubair, Urwah bin Zubair, Abu Salamah bin Abdurrahmn bin Auf⁶⁸</p>	<p>‘Athar, Ibrahim bin Humaid bin Abdurrahm an, Abu Ishaq Ibrahim bin Muhammad Al-Fazari, Usamah bin Hafs Al- Madani⁶⁹</p>	<p>Sa’ad dan ijliyy :Tsiqah Abu Hatim: Tsiqah Imam ahli hadis⁷⁰</p>
	<p>Ibrahim bin Muhamma d bin Al- Haris Abu Ishaq Al- Fazariy⁷¹</p>	<p>-</p>	<p>188 H</p>	<p>Aban bin Abi Ayyas, Ibrahim bin Katsir Al- Khaulani Al- Bairutti, Hisyam bin Urwah, Malik bin Anas, Musa bin Abi Aisyah⁷²</p>	<p>Ibrahim bin Syammas As- Samarkindi, Baqqiyah bin Walid, Hasan bin Rabi’ Al- Burani, Abu Usamah Hammad bin Usamah, Abu Shalih</p>	<p>حَدَّثَنَا Berkata Utsman bin Said Ad- Darimi dari Yahya bin Ma’in: Tsiqah Abu Hatim: Tsiqah An-Nasa’i: Tsiqah⁷⁴</p>

⁶⁷ *Ibid.*, Jilid 30, hlm. 232.

⁶⁸ *Ibid.*, hlm. 233.

⁶⁹ *Ibid.*, hlm. 234.

⁷⁰ *Ibid.*, hlm. 238.

⁷¹ *Ibid.*, Jilid 2, hlm. 167.

⁷² *Ibid.*, hlm. 167.

<p>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <p>a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.</p> <p>b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.</p> <p>2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	<p>Mahbub bin Musa⁷⁵</p>	<p>231 H</p>	<p>Abu Ishaq Ibrahim bin Muhammad Al-Fazariyy, Syu'aib bin Harb, Abdullah bin Mubarak, 'Aun bin Muslim, Yusuf bin Asbath⁷⁶</p>	<p>Mahbub bin Musa⁷³</p>	<p>Abu Daud, Ibrahim bin Sa'id Al-Jauhari, Ibrahim bin Abdullah bin AL-Junaid, Ahmad bin Ibrahim Al-Anthaqiy, sa'id bin Abdurrahman Al-Baghdadi⁷⁷</p>	<p>حَدَّثَنَا</p>	<p>Berkata Ahamad bin Abdullah Al-Ijliyy: Tsiqah Ibnu Hibban; Tsiqah</p>
	<p>Suaiman bin Al-Asy'as bin Ishaq bin Basyir bin Syadad bin Amar As-Sijstani(A</p>	<p>202H</p>	<p>275H</p>	<p>Mahbub bin Musa Al-Farra', Abu Bakar Bin Abi Syaibah, Ahmad bin Hanbal, dll.</p>	<p>At-Tirmdzi, An-Nasa'i, Abu Awanah, Ya'qub bin Ishaq, Al-Isfirayini.</p>	<p>حَدَّثَنَا</p>	<p><i>Mukharrij</i></p>

⁷⁴ *Ibid.*, hlm. 169.

⁷³ *Ibid.*

⁷⁵ *Ibid.*, Jilid 27, hlm. 265.

⁷⁶ *Ibid.*

⁷⁷ *Ibid.*

bu Daud)							
----------	--	--	--	--	--	--	--

b. Tabel Perawi Musnad Ahmad bin Hambal

Nama Perawi	Tahun Lahir	Tahun Wafat	Guru	Murid	Tahammul	Penilaian	
						AL-Jarh	Al-Ta'dil
Ummu Abdillah Aisyah Binti Abu Bakar Ash-Shiddiq ⁷⁸	-	58 H	Nabi SAW, Umar bin Khattab, Abu Bakar ash-Shiddiq	Aisyah bin Thalhah Ubaidillah, Ibrahim bin Yazid, Abu Salamah, Urwah bin Zubair	قَالَتْ	Sahabat	
Urwah Bin Zubair Bin Al-Awwam ⁷⁹	23/29 H	101 H	Usamah bin Zaid bin Haris, Basyir bin abi Mas'ud, Jabir bin Abdullah, Zubair bin Al- Awwam, Aisyah Ummul Mukminin	Bakar bin Suwadah, Ja'far bin Muhammad bin Ali bin Husein, Ja'far bin Mus'ab	عَنْ		

⁷⁸ Jamaluddin Abu al-Hajjaj Yusuf al-Mizzi, Tahdzib al-Kamal, Jilid 35, hlm. 227.

⁷⁹ *Ibid.*, Jilid 20, hlm. 11.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber;

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>Hisyam bin Urwah bin Zubair⁸⁰</p>	<p>60/61</p>	<p>145/1 147 H</p>	<p>Bakar bin Wa'il, 'Abbad bin Hamzah bin Abdullah bin Zubair, Abdullah bin Zubair, Urwah bin Zubair, Abu Salamah bin Abdurrahmn bin Auf</p>	<p>Aban bin Yazid Al-'Athar, Ibrahim bin Humaid bin Abdurrahman, Abu Ishaq Ibrahim bin Muhammad Al-Fazari, Usamah bin Hafs Al-Madani</p>	<p>عَنْ</p>	<p>Berkata Muhammad bin Sa'ad dan ijliyy:Tsiqah Abu Hatim: Tsiqah Imam ahli hadis</p>
<p>Umar Abu Hafs Al-Mu'ti⁸¹</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>Baqiyah bin Walid, Hisyam bin Urwah</p>	<p>Abu Daud</p>	<p>حَدَّثَنَا</p>	<p>Ibnu Hatim berkata: Tsudduq</p>
<p>Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal Bin Asad Asy-Syaibuni</p>	<p>164 H</p>	<p>241 H</p>	<p>Sufyan ibnu Uyainah, Asy-Syafi'i, Yahya bin Sa'id Al-Qattan, Abdurrazak. Ath-Thayalisi</p>	<p>Bukhori, Muslim, Abu Dawud, Waki' bin Al-Jarrah, Aki Al-Madini, Ibnu Mahdi</p>	<p>حَدَّثَنَا</p>	<p>Imam Ahmad adalah seorang ulama Hadis, Ulama Jarh wa Ta'dil, Tsiqah, Adil, Dhabit</p>

⁸⁰ Ibid., Jilid 2, hlm. 168. Jilid 35, (Beirut: Muassasah ar-Rislah, 1983), hlm. 227.

⁸¹ Abu Muhammad bin Abdurrahman, Al-Jarh WA Ta'dil libni Abi Hatim, Juz 8, (Beirut: Daar Al-Ihya At-Taras Al-Arabi), hlm 22.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Analisis Keshahihan Sanad

Dalam meneliti sebuah hadis, maka seorang peneliti tidak luput dari salah satu objek penelitian hadis yang menganalisis keshahihan suatu hadis. Untuk mengetahui suatu hadis apakah *shahih* atau tidaknya maka perlu dianalisis dengan membuktikan beberapa kriteria keshahihan suatu hadis yaitu: sanadnya bersambung (*Ittishal Sanad*), para periwayatnya ‘*adil*, para periwayatnya *dhabit*, terhindar dari *syadz*, terhindar dari ‘*illat*.⁸² Berikut uraian kriteria sanad:

a. Ittishal Sanad

Yang dimaksud *ittishal sanad* adalah tiap-tiap periwayat dalam sanad hadis menerima riwayat hadis dari periwayat terdekat sebelumnya, keadaan itu berlangsung demikian sampai akhir sanad dari hadis itu.⁸³

Bersambung sanad dapat di uraikan sebagai berikut:

1) Abu Ishaq Al-Fazari

Beliau merupakan perawi ke lima. Abu Ishaq Menurut imam Abu Daud wafat tahun 185 Hijriah, sedangkan menurut imam Bukhari beliau wafat tahun 186 Hijriah Beliau menerima hadis dari Hisyam bin Urwah dan tercatat sebagai guru dari Abu Ishaq, sehingga dapat dikatakan keduanya pernah ketemu semasa atau bertemu langsung. Lambang periwayatan yang digunakan adalah “Akhbarona” yang menunjukkan bahwa periwayatan yang dilakukan dengan cara *Al-sama’* yang berarti murid tersebut mendengar langsung dari penyampaian guru.⁸⁴

Adapun menurut kritikus hadis yaitu Utsman bin Sa’id Ad-Darimi dari Yahya bin Ma’in bahwa Abu Ishaq Al-Fazari adalah

⁸² Ahmad Zuhri dan Fatimah Zahara, *Ulumul Hadis*, (Medan: CV. Manhaji, 2014), hlm. 108.

⁸³ *Ibid.*

⁸⁴ Syuhudi Ismail, “*Metodologi Penelitian Hadis Nabi*”, (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), hlm. 82.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seorang yang Tsiqah. Sedangkan menurut Abu Hatim ia seorang yang *Tsiqah*.

2) Hisyam bin Urwah

Hisyam adalah perawi ke empat, beliau menurut Abu Hatim wafat 145 H setelah Khuzaimah bin Ibtahim namun ada yang mengatakan beliau wafat tahun 147 H. Hisyam tercatat sebagai murid dari Urwah bin Zubair yang merupakan ayahnya dan dapat dikatakan keduanya pernah hidup semasa atau bertemu langsung. Lambang periwayatan yang digunakan Hisyam adalah “An”, yang mana sebagian ulama berpendapat bahwa kata-kata itu menunjukkan periwayatan dengan cara *al-sama'* yang berarti murid mendengar langsung dari penyampaian guru, bila didalamnya tidak terdapat *tadlis* (cacat tersembunyi).⁸⁵

Adapun menurut kritikus hadis yaitu Muhammad bin Sa'ad dan Ijliy beliau adalah seorang yang Tisqah, sedangkan menurut Abu Hatim mengatakan beliau adalah Tsiqah Imam Fil Hadis.

3) Urwah Bin Zubair

Urwah adalah perawi ketiga, beliau menurut Bukhari wafat 99 H atau tahun 100 H dan 101 H. Urwah tercatat sebagai murid dan mengambil hadis dari Aisyah ummul mukminin dan dapat dikatakan keduanya pernah hidup semasa atau bertemu langsung. Lambang periwayatan yang digunakan Urwah adalah “An”, yang mana sebagian ulama berpendapat bahwa kata-kata itu menunjukkan periwayatan dengan cara *al-sama'* yang berarti murid mendengar langsung dari penyampaian guru, bila didalamnya tidak terdapat *tadlis* (cacat tersembunyi).⁸⁶

⁸⁵ Abdul Majid Khon, “*Ulumul Hadis*”, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 100-101.

⁸⁶ *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun menurut kritikus hadis yaitu Muhammad bin Sa'ad dan Ijliy beliau adalah seorang yang Tisqah.

4) Abi Salamah

Abi Salamah adalah perawi kedua, Abi Salamah tercatat sebagai murid dan mengambil hadis dari Aisyah ummul mukminin dan dapat dikatakan keduanya pernah hidup semasa atau bertemu langsung. Lambang periwayatan yang digunakan Urwah adalah “An”, yang mana sebagian ulama berpendapat bahwa kata-kata itu menunjukkan periwayatan dengan cara *al-sama'* yang berarti murid mendengar langsung dari penyampaian guru, bila didalamnya tidak terdapat *tadlis* (cacat tersembunyi).⁸⁷

5) Aisyah binti Abu Bakar Ash Shiddiq

Aisyah merupakan Perawi yang pertama meriwayatkan hadis ini, beliau wafat tahun 58 H. Beliau merupakan guru dari Abi Salamah dan Urwah bin Zubair.

b. Periwayatannya Adil

Seorang periwayat dikatakan adil apabila beragama Islam, baligh, berakal, takwa, memelihara Muru'ah, tidak berbuat dosa besar, tidak berbuat maksiat, tidak berbuat bid'ah, dan tidak berbuat fasik. Dengan demikian adil tidaklah seorang perawi dapat ditetapkan dengan beberapa cara, melalui popularitas keutamaan periwayat dikalangan ulama hadis, penilaian para kritikus mengenai jarh wa ta'dil periwayat hadis.

c. Periwayatnya Dhabit

Pendapat kritikus hadis tersebut semua periwayat sanad dari jalur Imam Abu Daud ini, dapat disimpulkan bahwa semua periwayat hadis bersifat Dhabit.

⁸⁷ *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Terhindar dari Syaz

Syadz artinya hadis tersebut tidak menyalahi riwayat perawi yang lebih Tsiqah dari padanya.⁸⁸ Hadis jalur periwayat Imam Abu Daud ini tidak bertentangan dengan hadis lain yang semakna dengannya, yaitu dari jalur Ahmad bin Hambal.

e. Terhindar dari ‘Illat

Yang dimaksud ‘Illat dalam hadis adalah sesuatu yang sifatnya samara tau tersembunyi yang dapat melemahkan hadis tersebut.⁸⁹ Dari redaksi hadis yang telah dikumpulkan maka tidak ditemukan Illat di dalamnya. Karena tidak ditemukan kecacatan pada sanad dan matannya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hadis tentang olahraga lari ini terhindar dari Syaz dan tidak ber ‘illat. Maka apabila semua kriteria pada sanad dan matan terpenuhi maka hadis ini dapat dikategorikan hadis shahih.

Berdasarkan pemaparan hasil *takhrij* diatas maka dapat ditarik kesimpulan mengenai kritik sanad hadis terkait dengan ketersambungan sanad peneliti melakukan penelusuran menggunakan kitab *Tahzibul Kamal* maka peneliti temukan bahwa para perawi mulai dari Imam Abu Daud sampai kepada Aisyah hingga Rasulullah Saw semuanya bersambung sehingga dapat dikatakan bahwa sanad hadis ini tidak terputus. Mengenai jarh wa ta’dil terhadap setiap rawi di atas, maka penulis telah menjelaskan bahwa seluruh rawi dinilai *tsiqah*. Maka hadis ini dari sisi sanad dapat diterima karena telah memenuhi seluruh kriteria hadis *shahih*.

Sedangkan terkait kritik matan,. maka dapat dilihat dari matan yang telah dipaparkan bahwa hadis di atas tidak terdapat *illat* atau cacat.. Dapat dilihat dari konteks matan yang terkandung di dalam hadis ini tidak ditemukannya ada hal yang bertentangan dengan Qur’an, hadis,

⁸⁸ Nawir Yuslem, “*Ulumul hadis*”, (Jakarta: PT. Mutiara Sumber Widya, 2001), hlm.

⁸⁹ *Ibid.*

fakta historis, maupun kebenaran ilmiah maka dari itu matan hadis ini dapat diterima.

B. Syarah dan Pemahaman Hadis tentang Olahraga Lari

Dalam syarah Sunan Abu Daud hadits nomor 2578, Abu Thoyyib menjelaskan bahwa (فَسَابِقْتُهُ) artinya (Aisyah) mengalahkannya/ mendahului nabi dalam perlombaan, baik dalam hal berlari atau dalam keberanian⁹⁰." Hadis ini diriwayatkan oleh hisyam yang meriwayatkannya dari dua gurunya, yaitu Urwah dan Abu Salamah, (maka saya mendahuluinya) artinya, saya mengalahkannya dalam perlombaan, baik dalam hal keberanian maupun berlari. (Maka saya mendahuluinya) artinya, saya mengalahkannya dan melampaui dirinya (dengan kakiku) artinya, bukan di atas hewan (ketika saya membawa daging) artinya, saya menjadi lebih berat atau gemuk. (Saya mendahuluinya) artinya, sekali lagi (Ini) artinya, yaitu keunggulan ini, dan maknanya adalah kelebihan saya atas Anda dalam putaran ini, sebagai tanggapan terhadap kelebihan Anda dalam putaran sebelumnya."

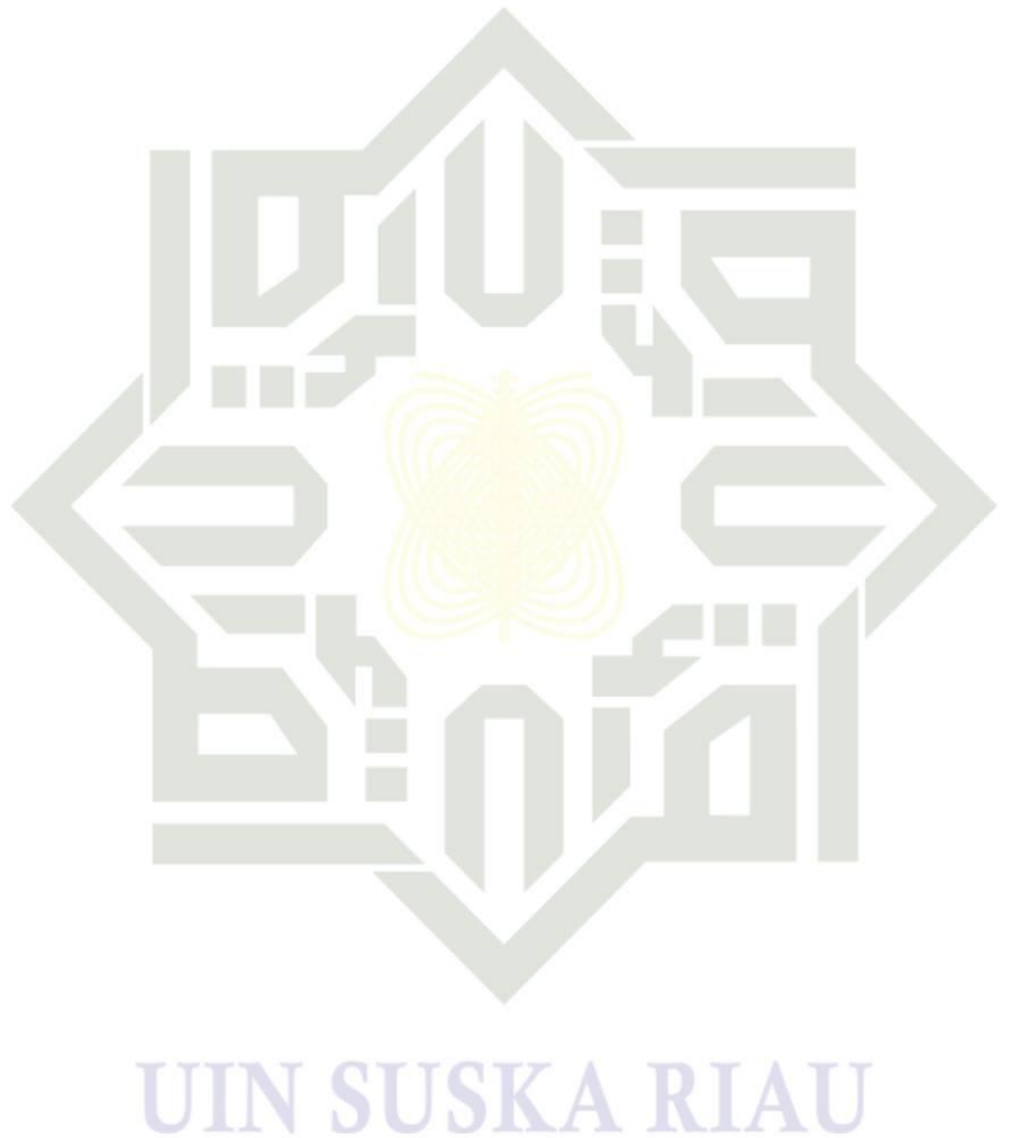
Menurut keterangan dari Ibn Abi al-Dunya, sebelum perlombaan dimulai, tepatnya di Dzil Majaz, 'Aisyah membuat garis dengan kakinya. Garis ini bertujuan sebagai titik awal perlombaan lari antara 'Aisyah dan Nabi Muhammad Saw. Setelah garis itu dibuat, keduanya, baik 'Aisyah maupun Nabi Muhammad Saw, berdiri di atas garis tersebut untuk memulai perlombaan.⁹¹

Jika dicermati dengan lebih spesifik, Nabi dan 'Aisyah terlibat dalam kegiatan sprint atau lari cepat jarak pendek. Jarak yang mereka tempuh nampaknya tidak begitu jauh, sekitar 100, 200, atau 400 meter. Hal ini

⁹⁰ Abii 'Abdirrahmaan Syarif al-haq, 'Aunul Ma'bud 'Ala Syarhi Sunan Abii Daawud, Juz 7, (Beirut: Daar Ibnu Hazm, 2005), hlm. 22.

⁹¹ Agus Purwoko, *Olahraga Lari Ala Rasulullah SAW, Menjaga Tubuh Tetap Sehat dan Ideal*, dikutip dari https://probolingo.jatimnetwork.com/khazanah/pr-7505798233/olahraga-lari-ala-rasulullah-saw-menjaga-tubuh-tetap-sehat-dan-ideal?page=2&_gl=1*t700u9*_ga*WEhuamZHS19mMTc3UzJEYmh6S1Q1TTRQbll4SzdVTHVVeIdmN1owMDFXU3hzelpiSDRQalY4Mjduc2swS1ZaaA pada tanggal 30 Oktober 2023 jam 22:40 WIB.

terlihat dari petunjuk Nabi Saw. yang memerintahkan sahabatnya untuk meninggalkan mereka terlebih dahulu. Oleh karena itu, seharusnya jarak mereka dengan Nabi Saw. tidak lebih dari 1 km. Dalam konteks olahraga saat ini, ini mungkin setara dengan lari sprint dengan jarak maksimal 400 meter, atau lari jarak menengah dengan asumsi jarak tidak kurang dari 1 km.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Status dan pemahaman hadis tentang olahraga lari, status hadis tentang lari: pertama, pada jalur periwayatan Imam Abu Daud berkualitas shahih karena semua perawinya dinilai tsiqah dan tidak satupun yang dinilai jarh. Kedua, pada jalur periwayatan Imam Ahmad bin Hambal dinilai hasan lighairihi karena salah satu perawinya dinilai jarh yaitu Abu Hafs Al-Mu'ti. Pemahaman hadis tentang olahraga lari mengajarkan kita untuk lebih peduli tentang kesehatan kita, karena pada dasarnya Rasulullah SAW sebagai pedoman kita telah mencontohkan kepada kita bagaimana caranya agar kita bisa menjadi mukmin yang kuat dan sehat baik secara fisik maupun rohani.
2. Pengaruh olahraga lari terhadap kesehatan yaitu:

Kesehatan Fisik: menurunkan berat badan, menjaga kesehatan lutut, mencegah, Osteoporosis, menjaga kesehatan jantung, mengontrol tekanan darah.

Kesehatan Mental: Meredakan stres, membuat suasana hati jadi lebih baik, meredakan gejala depresi, membantu mencapai tujuan, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan kualitas tidur.

B. Saran

1. Hasil penelitian skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, maka penulis berharap semoga di dalamnya dapat memberikan pelajaran kepada kita semua, juga berharap adanya saran dan masukan yang membangun untuk penelitian kedepannya.
2. Saran terakhir dari penulis, supaya kita umat islam agar tidak pernah bosan mengkaji kehidupan rasulullah Saw, karena penulis yakin dengan demikian akan menambah rasa cinta dan kerinduan kepada rasulullah Saw, sehingga kelak kita dapat berkumpul bersama rasulullah Saw, di Surga. Amin.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Abi ‘Abdirrahmaan Syarif al-haq, 2005. *‘Aunul Ma’bud ‘Ala Syarhi Sunan Abii Daawud*. Juz 7. Beirut: Daar Ibnu Hazm
- Abi Daud al-Sijistani, 2009. *Sunan li Abu Daud, tahqiq* oleh Syu’aib al-Arnauth. Juz 4. Beirut: Dar al-Risalah al-‘Alamiyyah
- Abi Daud al-Sijistani, *Sunan li Abu Daud Ma’a Aunul Ma;bud*, juz 4, (Al-Hindi: Al-Mathba’a Al-Ansoriyyah)
- Abu Muhammad bin Abdurrahman, Al-Jarh WA Ta’dil libni Abi Hatim, Juz 8, (Beirut: Dar Al-Ihya At-Taras Al-Arabi)
- Ahmad bin Hanbal, 2001. *Musnad li Ahmad bin Hanbal, tahqiq* oleh Syu’aib al-Arnauth. Juz 43. Beirut: Muassasah al-Risalah
- Heru Nurcahyo, Ilmu Kesehatan, (Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, 2008), hlm. 6.
- Imam An-Nawawi, 2015. *Riyadhus Shalihin*. Cet. I . Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Irwan, 2017 . *“Etika dan Prilaku Kesehatan”*. Yogyakarta: CV. Absolute Media
- Ismail, M. Syuhudi, 1992. *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*. Jakarta: Bulan Bintang
- Jamaluddin Abu al-Hajjaj Yusuf al-Mizzi, 1983. *Tahdzib al-Kamal fi Asma” ar-Rijal*. Jilid 35. Beirut: Muassasah ar-Risalah
- Khan, Abdul Majid, 2008. *“Ulumul Hadis”*. Jakarta: Amzah
- Khan, Abdul Majid, 2014. *Takhrij dan Metode Mehamami Hadis*. Jakarta: Amzah
- Langgulung, Hasan, 1992 . *“Teori-Teori Kesehatan Mental”*. Jakarta: Pustaka Al Husna
- Laprun, 2019. *“Kesehatan Mental”*. Malang: UMM Press
- Lexy J. moeleong, 2005. *metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosadakary
- Mamad Muhamad, Fauzil Abad, 2017. *Penafsiran Makna Bahrain Dalam Al-Qur’an (Pendekatan Tafsir Ilmii)*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Riyadh, Saad, 2007. “*Jiwa Dalam Bimbingan Rasulullah*”, Jakarta: Gema Insani Press
- Sitoto, Sandu dan Ali Sodik, 2015. “*Dasar Metodologi Penelitian*”. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Syuhdi Ismail. 1992.”*Metodologi Penelitian Hadis Nabi*”, Jakarta: Bulan Bintang
- Tanzeh , Ahmad dan Suyinto, 2006. *Dasar-Dasar Penilitia*. Surabaya: Elkaf
- Tin Penyusun Pedoman Penyusunan dan Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021. Pedoman Penyusunan Dan Penulisan Skripsi.
- Wensinck, AJ, 1936. Mu’jam al-Muhfahas li-al-Fazh al-Hadis an-Nawawi. Jilid 2. Leiden: Maktabah Brill
- World Health Organization. 2004. Department of Mental Health, dan the Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth), and the University of Melbourne.
- Yuslem, Nawir, “*Ulumul hadis*”, (Jakarta: PT. Mutiara Sumber Widya, 2001)
- Zarkasih, 2012 . “ *Studi Hadis*”. Pekanbaru: Suska Press
- Zikri Darussamin, 2010. “*Ilmu Hadis*”. Pekanbaru : Suska Press
- Zuhri, Ahmad dan Fatimah Zahara, 2014. *Ulumul Hadis*. Medan: CV. Manhaj
- JURNAL DAN SKRIPSI**
- Abidin, Khoirul Zainal dan Cahyo Yuwono, “Pembinaan Prestasi Atlet Paracycling National Paralympic Committee of Indonesia di Surakarta”, *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* Vol. 2 Tahun 2021, hlm. 131
- Akbar, Arfan, 2014. “*Olahraga dalam Perspektif Hadis*”. Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah Jakarta
- Akbar, Diong Liong dan Budiyanto, 2020. “*Konsep kesehatan Dalam Al-Qur’an dan Hadis*”. Vol 3. No 2. Al-Bayan: Ilmu Al-Qur’an dan Hadis
- Atala Szabo dan Julioa Ibrahim, 2013, *Jurnal Internasional Manfaat Psikologis Lari Rekreasi (Sebuah Studi Lapangan)*


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Bong-Young Kim dan Myung-Jin Bae, 2018, Jurnal Internasional, Sebuah Studi Tentang Pengaruh Jogging Pada Pengurangan Stres
- Debra Brannen, The Mental Benefits of Running, WebMD, dikutip dari <https://www.webmd.com/fitness-exercise/how-running-affects-mental-health>, pada hari selasa tanggal 24 Desember 2022 jam 22.20 WIB.
- David J. Linden, Ph.D., The Truth Behind ‘Runner’s High’ and Other Mental Benefits of Running, dikutip dari <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-truth-behind-runners-high-and-other-mental-benefits-of-running> pada tanggal 10 Desember 2023 jam 17.01 WIB.
- Ekrima, Agustan, 2000. *Pengertian Olahraga*. Yogyakarta: Journal Sport Center
- Indrayogi, 2020, Jurnal, Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (PHSYCAL FITNESS) Dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Presrasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar
- Kavitha Kolappa, No physical health without mental health: lessons unlearned, National Institutes of Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3537253/>, diakses tanggal 14 Oktober 2023
- Kontributor Editorial WebMD, *Mental Health Benefits of Running*, Wbmd, 2023 dikutip dari <https://www.webmd.com/fitness-exercise/how-running-affects-mental-health> pada tanggal 10 November 2023 jam 15.25 WIB
- Muhammad Dzakir Amaniey, “Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa”, Jurnal uny Vol. 4, No 1 Tahun 2022, hlm. 58
- Oswald F, Campbell J, Williamson C, Richards J, Kelly P. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Nov 1
- Siti dan Anna Noordia, 2022, Jurnal, Minat dan Kesehatan Mental Anak Muda Pada Olahraga Indoor dan Outdoor Masa Pandemi Covid 19



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tyas Tri Wibowo, Yuli Asmi Rozali, Gambaran Kepercayaan diri pada Member Fitopia *Fitness Center*, JCA Psikologi Volume 2, Nomor 1, Januari - Maret 2021, hlm. 58.

Wahdah Oktafia Hasanah, Fara Tiara Haziz, *Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling Vol. 2, No. 2, Desember 2021.

World Health Organization, Mental Health: a State Of Well-
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ diakses tanggal 15 Februari 2023

Zahra Yasmin Dkk, *Indeks Kesehatan Mental Menurut Rasulullah Saw.: Studi Takhrij dan Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologis*, Gunung Djati Conference Series, Vol 8, 2020.

Zain Hanif Alfian, 2019, Skripsi Hubungan Antara Motivasi Olahraga Dan Ketangguhan Mental Terhadap Penampilan Puncak Pelari Di Komunitas Run Malang Run

WEB

Anwar, Ilham Choirul, 2023. *Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023*. Tirto.Id, dikutip dari <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT> pada hari sabtu tanggal 14 Oktober 2023 jam 23.09 WIB.

Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, KBBI Daring Edisi V 2016, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> diakses 16 Januari 2023

Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, KBBI Daring Edisi V 2016, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> diakses 12 Desember 2022

Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, KBBI Daring Edisi V 2016, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> diakses 12 Desember 2022 Dr Rizal Fadli, Olahraga Lari Bisa Bantu Menjaga Kesehatan Mental dikutip dari <https://www.halodoc.com/artikel/olahraga-lari-bisa-bantu-menjaga-kesehatan-mental> pada tanggal 06 Desember jam 09.30 Wib



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Dra. Sepi Indriati, Memelihara Kesehatan Mental, dikutip dari <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id/2020/01/24/memelihara-kesehatan-mental-oleh-dra-sepi-indriati-psikolog/> pada rabu 06 Desember jam 08.30
- Facila, Ihza, *Memahami Apa Itu Kesehatan Mental*, <https://hellosehat.com/mental/kesehatan-mental/> diakses tanggal 15 Februari 2023
- Kamus Al-Maany, <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/lari/> diakses tanggal 29 Desember 2023
- Kathleen Mikkelsen, Lily Stojanovska, Momir Polenakovic, Marijan Bosevski, Vasso Apostolopoulos, *Exercise and mental health*, Maturitas, Volume 106, 2017, hlm. 48.
- Nashih Nashrullah, 2 Indikator Kesehatan Mental Menurut Hadis Nabi SAW, dikutip dari <https://khazanah.republika.co.id/berita/q0a8xm320/2-indikator-kesehatan-mental-menurut-hadis-nabi-saw> pada hari senin tanggal 03 Desember 2023 jam 01.30 Wib
- Nugraha, Farhan Arda. *Psikolog: Olahraga lari dapat menurunkan tingkat kecemasan*. ANTARA, dikutip dari <https://www.antaranews.com/berita/3605886/psikolog-olahraga-lari-dapat-menurunkan-tingkat-kecemasan> pada hari sabtu tanggal 14 Oktober 2023 jam 23.30 WIB.
- Prof. Dr. Drs. H. Ekawarna, M. Psi, *Manajemen Konflik dan Stres*, (Jakarta:PT Bumi Aksara, 2018), hlm. 171.
- Puwoko, Agus, *Olahraga Lari Ala Rasulullah SAW, Menjaga Tubuh Tetap Sehat dan Ideal*, https://probolinggo.jatimnetwork.com/khazanah/pr-7505798233/olahraga-lari-ala-rasulullah-saw-menjaga-tubuh-tetap-sehat-dan-ideal?page=2&_gl=1*t700u9*_ga*WEhuamZHS19mMTc3UzJEYmh6S1Q1TTRQbII4SzdVTHVVeEdmN1owMDFXU3hzelpSDRQalY4Mjduc2sW51ZaaA diakses pada tanggal 30 Oktober 2023 jam 22.30 Wib
- Rivaldi Dani Rahmadani, *Manfaat Olahraga Lari Terhadap Kesehatan Mental*, dikutip dari <https://koran-jakarta.com/manfaat-olahraga-lari-untuk->



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

[kesehatan-mental?page=all](https://koran-jakarta.com/manfaat-olahraga-lari-untuk-kesehatan-mental?page=all) pada tanggal 06 Desember 2023 jam 09.20 Wib

Rivaldi Dani Rahmadani, Manfaat Olahraga Lari Terhadap Kesehatan Mental, dikutip dari <https://koran-jakarta.com/manfaat-olahraga-lari-untuk-kesehatan-mental?page=all> pada tanggal 06 Desember 2023 jam 09.20 Wib.

Seribu Tujuan, Memahami Kesehatan Mental, <https://www.seributujuan.id/id/apa-itu-kesehatan-mental> diakses tanggal 15 Februari 2023

Tim penyusun kamus B.Arab –Indo, Al-Maany, dikutip dari <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/olahraga/> pada hari senin 17 Oktober 2023 jam 00.11 WIB.

Tim Penyusun Kamus Pusat, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses tanggal 28 Desember 2022

Tim Penyusun Kamus Pusat, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses tanggal 27 desember 2022

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional, dikutip dari <https://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf> pada 17 Oktober 2023 jam 00.30 WIB.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dilindungi undang-undang
 UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BIODATA PENULIS

Nama : Fikri Husairy Ramadhan
 Tempat/Tgl. : Bangkinang, 28 November 2000
 Lahir
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Alamat Rumah : Jl. Let. Boyak Bangkinang Kota
 No Telp/HP : 081276109183
 Nama Orang Tua : (Ayah) Irwansyah
 (Ibu) Zamrina



RIWAYAT PENDIDIKAN:

SD : SD IT AL-Badr Bangkinang : Lulus Tahun 2013
 SMP-SMA : Pondok Pesantren As- Salam Naga Beralih : Lulus Tahun 2019
 S1 : Ilmu Hadis UIN SUSKA Riau : Sekarang

PENGALAMAN ORGANISASI:

KARYA ILMIAH:

UIN SUSKA RIAU