

Yuk, Belajar Renang!

Putri Ummu Uwais

Ilustrasi: Nida (dibuat dengan Dall e)

Assalamu'alaikum, Teman-teman!
Hari ini, Uwais akan belajar renang bersama Abi dan adik Uwais yang bernama Fatimah. Alhamdulillah, kolam renang yang dibuat Abi telah selesai kemarin. Dan hari ini sudah siap digunakan. Yey!



Apakah teman-teman sudah tahu kalau renang adalah salah satu olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah?



Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam
bersabda:

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ فَهُوَ لَهُوَ وَلَعِبٌ إِلَّا أَرْبَعٌ:
مُلَاعَبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ، وَمَشْيُهُ
بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ، وَتَعْلِيمُ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ

"Setiap hal yang tidak ada zikir kepada
Allah adalah lahwun (kesia-siaan) dan
permainan belaka, kecuali empat: candaan
suami kepada istrinya, seorang laki-laki
yang melatih kudanya, latihan memanah,
dan mengajarkan renang."

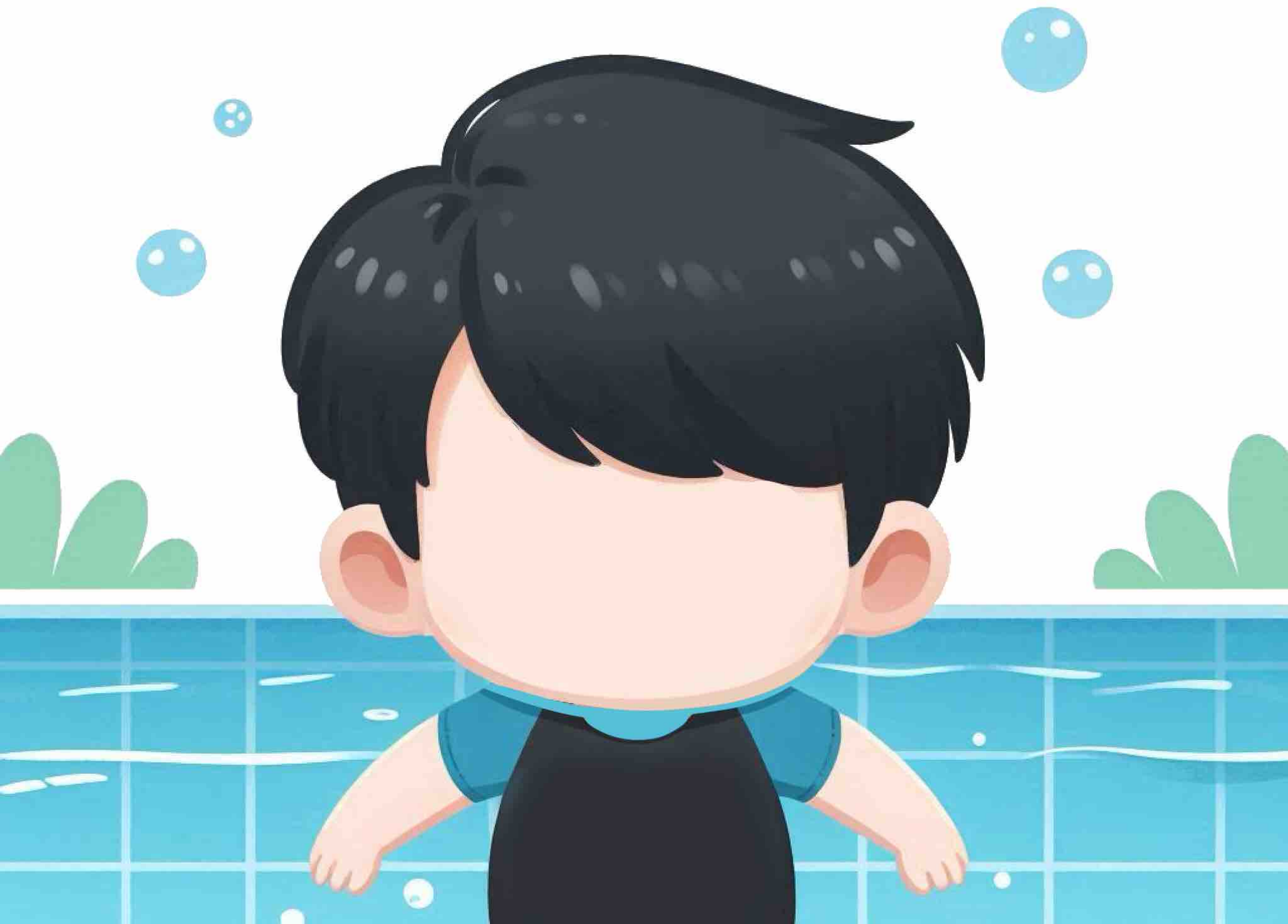
(HR. An-Nasa'i, dinilai sahih oleh Al-Albani)





Umar bin Khattab, salah satu sahabat Rasulullah, juga pernah menulis surat kepada Abu Ubaidah bin Al-Jarrah yang isinya:
أَنْ عَلِّمُوا مُقَاتِلَتَكُمْ الرَّمِي، وَعَلِّمُوا غِلْمَانَكُمْ الْعَوْمَ
"Ajarkanlah pasukanmu melempar (memanah), dan ajarkanlah pemudamu berenang."

Renang merupakan olahraga yang paling aman dan bermanfaat untuk tubuh kita. Saat berenang, otot-otot akan ikut bergerak, badan ikut menekuk, kepala mendongak, dan semua sendi bergerak. Gerakan yang dilakukan tidak ada yang terlalu kasar dan keras, sehingga sangat aman untuk dilakukan.



Yuk, teman-teman, kita mulai belajar olahraga renang dari sekarang!
Dan jangan lupa niatkan karena Allah, agar kegiatan kita tidak ada yang sia-sia.

Referensi: www.muslimafiyah.com

