

MAHASISWA DAN AKTIVITI KESUKANAN

Kamarul Azmi Jasmi
Mohd Imran Mahamad Remli
Wan Ezril Wan Ibnurushdi

Faculty of Islamic Civilization, Universiti Teknologi Malaysia, qamar@utm.my

Suggested Citation:

Jasmi K. A., Mahamad Remli M. I., & Wan Ibnurushdi W. E. (2015). Mahasiswa dan aktiviti Kesukanan in *Mahasiswa dan Kehidupan Menurut Perspektif Islam: Penampilan, Kesehatan, dan Aktiviti Sosial. Jilid III*. Skudai, Johor: Penerbit UTM Press, p. 45-66. ISBN: 978-983-52-1042-6.

INTRODUCTION

Slogan “Kesehatan Melambangkan Kekayaan” dan “Badan Sihat, Otak Cerdas” sering diungkapkan oleh orang ramai. Mahasiswa yang bersenam dapat mencerdaskan minda mereka. Apabila minda cergas, mereka dapat belajar dengan baik dan boleh memberi tumpuan ketika pensyarah yang sedang mengajar. Mereka yang menjadualkan aktiviti senaman dan renggangan setiap hari tidak cepat letih dan dapat selalu aktif dalam aktiviti kokurikulum di kolej mahupun di universiti. Sebagai seorang mahasiswa atau mahasiswi, aktiviti senaman dan renggangan adalah antara aktiviti penting bagi memastikan tahap kecergasan dan kecerdasan berada pada tahap yang optimum agar mereka berada pada tahap kecergasan yang tinggi dalam menimba ilmu pengetahuan. Ketika seseorang berada dalam keadaan cergas, dia tidak akan menjadi seorang yang malas dan tidak aktif (Hassan, 2000).

Badan sihat otak cerdas. Peribahasa ini jelas menunjukkan bahawa bersenam banyak membawa faedah kepada manusia. Lantaran itu, setiap orang harus meluangkan masa untuk melakukan aktiviti senaman dan renggangan. Dengan bersenam, tubuh akan menjadi lebih sihat. Aktiviti kesukanan ini akan menyebabkan badan seseorang akan mengeluarkan peluh dan membakar kalori dengan banyak. Di samping itu, aktiviti senaman dan renggangan juga dapat menyegarkan dan melancarkan perjalan darah dalam anggota badan. Oleh itu, badan para mahasiswa akan menjadi sihat dan tidak selalu sakit. Malalui aktiviti bersenam setiap mahasiswa dapat menghindari diri daripada penyakit seperti sakit jantung, obesiti, dan banyak lagi. Sebaliknya jika mereka tidak bersenam, kolestrol boleh meningkat semakin tinggi dan tekanan darah boleh meningkat dengan mendadak yang akhirnya menyebabkan kematian. Oleh yang demikian, aktiviti renggangan ataupun senaman banyak memberi manfaat kepada mahasiswa khususnya dan kepada manusia umumnya. Oleh kerana itu, seseorang dituntut untuk bersenam dan melakukan aktiviti renggangan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu (Moktar, 2011; Hasan Basari, 2011).

Selain itu, melalui aktiviti bersenam dan renggangan, seseorang mahasiswa juga dapat mengeratkan hubungan antara kawan-kawan yang melakukan aktiviti tersebut secara bersama-sama. Dalam keadaan mahasiswa yang sedang sibuk dengan pelbagai aktiviti kuliah dan menyiapkan pelbagai kertas kerja mereka, aktiviti senaman ini mampu menyeimbangkan antara kecergasan rohani dan emosi melalui hubungan yang rapat dengan kawan-kawan se kolej. Selain itu, mahasiswa juga boleh mengisi masa lapang dengan perkara yang berfaedah. *Masa itu emas* oleh itu, mahasiswa yang dapat mengisi masa lapang dengan bersenam sudah tentu kurang terjebak dalam perkara yang tidak mendatangkan manfaat seperti melepak, merayau-rayau tanpa tujuan, dan menghabiskan masa yang berharga (Unit Perancang Ekonomi, 2014).

REFERENCES

- A Karim, Norimah, & Hashim, Zawiah. (2011). Badan Cergas, Minda Sihat, *Utusan Malaysia*. Retrieved from http://www.utusan.com.my/sec=Keluarga&pg=ke_08.htm
- Abu Dawud, Sulaiman. (t.t.). *Sunan Abi Dawud* (Muhammad Mahy al-Din ‘Abd al-Hamid Ed. Vol. 1-4). Beirut: al-Maktabah al-‘Asriyyah.
- Abu ‘Awanah, Ya‘qub. (1998). *Mustakhraj Abi ‘Awanah* (Ayman ‘Arif al-Damsyiqi Ed. Vol. 1-5). Beirut: Dar al-Ma‘rifah.

- Ahmad, Hambal. (2001). *Musnad al-Imam Ahmad bin Hambal* (Shu'ay al-Arna'ut & 'Adil Murshid Eds.). Al-Qahirah: Mu'assah al-Risalah.
- Al-Asbahani, Abu Na'im Ahmad. (1989). *Hulliyat al-Awliya' wa Tabaqat al-Asfiya'* (Vol. 1-10). Mesr: Al-Sa'adah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (1988). *Al-Adab li al-Bayhaqi* (Abu 'Abdullah Al-Sa'id al-Manduh Ed.). Beirut: Mu'assasah al-Kutub al-Thaqafiyah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (1991). *Ma'rifat al-Sunan wa al-Athar* ('Abd al-Mu'ti Amin Qal'aji Ed. Vol. 1-15). Damsyiq: Dar Qutaybah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (2003a). *Al-Sunan al-Kubra* (Muhammad 'Abd al-Qadir 'Ata Ed.). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (2003b). *Sha'b al-Iman* ('Abd al-'Ali 'Abd al-Hamid Hamid Ed. Vol. 1-14). Riyad: Maktabah al-Rushd li al-Nashr wa al-Tauzi'.
- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad. (2001). *Al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar min Umur Rasulullah s.a.w. wa Sunanibi wa Ayyamibi – Sahih al-Bukhari* (Muhammad Zuhair Nasir Al-Nasir Ed. Vol. 1-9). Masurah: Dar Tuq al-Najat.
- Al-Hakim, Abu 'Abdullah Muhammad. (1990). *Al-Mustadrak 'ala al-Sahahain* (Mustafa 'Abd al-Qadir Al-'Ata Ed. Vol. 1-4). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Nasa'i, Abu 'Abd al-Rahman Ahmad. (2001). *Al-Sunan al-Kubra* (Hasan 'Abd al-Man'am Shilbi Ed. Vol. 1-10). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Ruyani, Abu Bakr Muhammad. (1995). *Musnad al-Ruyani* (Ayman 'Ali Abu Yamani Ed. Vol. 1-2). Al-Qahirah: Mu'assasah Qurtubah.
- Al-Shihab Al-Quda'i, Abu 'Abdullah Muhammad. (1986). *Musnad al-Shihab al-Quda'i* (Hamdi 'Abd al-Majid al-Salafi Ed. Vol. 1-2). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Tabrani, Abu al-Qasim Sulaiman Ahmad. (1994). *Al-Mu'jam al-Kabir* (Hamdi 'Abd al-Majid al-Salafi Ed. Vol. 1-25). Al-Qahirah: Maktabah bin al-Taymiyyah.
- Froelicher, Victor F, & Myers, Jonathan. (2006). *Exercise and the Heart*. USA: Elsvier, Philapedia.
- Hasan Basari, Norhidayah. (2011). *Tinjauan Perkaitan di Antara Komposisi Tubuh Badan dan Paras Glukosa dalam Darah dengan Keperanan Senaman Mengikut Kategori Umur dan Jantina*. Universiti Teknologi Malaysia. Johor Bahru, Johor. Retrieved from http://www.fp.utm.my/ePusatSumber/pdfail/ptkghdfwP2/p_2011_10134_3dead4db6e6b4f3389a45b262fef4900.pdf
- Hassan, Muhammad Haniff. (2000). *Pandangan Umum Islam Terhadap Kesihatan dan Perubatan*. Singapura: Perdaus.
- Ibn Abu Shaybah, Abu Bakr 'Abdullah. (1988a). *Al-Musannif fi al-Ahadith wa al-Athar* (Kamal Yusuf Al-Hut Ed. Vol. 1-7). Al-Riyad: Maktabah al-Rusd.
- Ibn Abu Shaybah, Abu Bakr 'Abdullah. (1988b). *Musannif ibn Abu Shaybah* (Kamal Yusuf Al-Hut Ed. Vol. 1-7). Al-Riyad: Al-Maktabah al-Rushd.
- Ibn al-Mubarak, Abu 'Abd al-Rahman 'Abdullah. (1998). *Al-Zuhd wa al-Raqa'iq li Ibn al-Mubarak* (Habib al-Rahman al-A'zami Ed.). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Hibban, Muhammad. (1993). *Sahih ibn Hibban bi Tartib ibn Balaban* (Shu'aib Al-Arna'ut Ed. Vol. 1-18). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Ibn Majah, Abu Abdullah Muhammad. (2009). *Sunan Ibn Majah* (Shu'ayb Al-Arna'ut, 'Adil Murshid, Muhammad Kamil Qurrah Balali & 'Abd al-Latif Hirzullah Eds. Vol. 1-5). Beirut: Dar al-Risalah al-'Alamiyyah.
- Ibrahim, Fatimah, Wan Abas, Wan Abu Bakar, & Cheok, Ng Siew. (2010). *Solat Kebaikan Dari Perspektif Sains*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Jasmi, Kamarul Azmi. (2002). *Paradigma al-Imam al-Nawawi dalam Pembangunan Insan: Satu Kajian Teks Terhadap Kitab Riyad al-Solihin*. (Master), Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Jasmi, Kamarul Azmi. (2013a). Al-Quran Satu Mukjizat yang Menakjubkan. In Kamarul Azmi Jasmi (Ed.), *Penciptaan Manusia dari Perspektif al-Quran*. Skudai, Johor Bahru: Universiti Teknologi Malaysia Pres.
- Jasmi, Kamarul Azmi. (2013b). *Penciptaan Manusia dari Perspektif al-Quran*. Skudai, Johor Bahru: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- Jasmi, Kamarul Azmi, & Tamuri, Ab Halim. (2007). *Pendidikan Islam: Kaedah Pengajaran dan Pembelajaran*. Skudai, Johor Bahru: Penerbit UTM.
- Jasmi, Kamarul Azmi, Tamuri, Ab Halim, & Hamzah, Mohd Izham Mohd. (2011). Penerapan Matlamat Pendidikan Islam oleh Guru Cemerlang Pendidikan Islam: Satu Kajian Kes di beberapa buah Sekolah Menengah di Malaysia. *Sains Humanika*, 55(1).
- Malaysia, Kementerian Kesihatan. (2011). MyHealth Portal. Retrieved 10 Jun 2011, 2011, from <http://www.thehealthyportal.com>
- Malaysia, Kementerian Pendidikan. (2014). Buku Sumber Sains Sukan. Retrieved 18 September 2014, 2014, from http://web.moe.gov.my/bpk/modul_pnp/bs_ssukan/bs_ssukan_r4_6a.pdf

- Mansur, Sa'id. (1982). *Sunan Sa'id ibn Mansur* (Habib al-Rahman Al-A'zami Ed. Vol. 1-2). Al-Hind: Al-Dar al-Salafiyah.
- McDowell, Patrick. (2011, 9.6.2011;10am). Healthy Living: Importance of Exercise. from <http://healthylifejournal.org/healthy-living/the-importance-of-exercise/>
- Moktar, Zainah. (2011). *Awet Muda 7 Rabsia Kesihatan Holistik*. Skudai, Johor Bahru: Penerbit UTM Press.
- Morgan, William P., & Goldston, Stephen E. (1987). *Exercise and Mental Health*. United States: Hemisphere Publishing Corporation.
- Pate, Russell R., Pratt, Michael, Blair, Steven N., Haskell, William L., Macera, Caroline A., Bouchard, Claude, Wilmore, Jack H. (1995). Physical Activity and Public Health: A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *The Journal of the American Medical Association (JAMA)*, 273(5), 402-407. doi: 10.1001/jama.1995. 03520290054029
- Rashid, Ma'mar. (1982). *Al-Jami'* (Habib al-Rahman Al-A'zami Ed. Vol. 1-2). Beirut: Al-Maktab al-Islami.
- Rod K, Dishman. (1994). *Advances in Exercise Adherence*. England: University of Georgia. Human Kinetics Publisher.
- Then, Joseph (2014). Everyday Health Guide: 365 Tips for Healthy Living. Retrieved 18 September 2014; 6:00pm, 2014, from <http://www.google.com.my/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CC4QFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.free-ebooks.net%2Febook%2F365-Tips-for-Healthy-Living%2Fpdf%3Fdl%26preview&ei=RakaVOaeN4a5uATLzYCAA&usg=AFQjCNFhUI105t7pVhnTeXinaKmuagh4JQ&sig2=FHDf8KI2v4V9cxyV0DtWPQ&bv=75097201,d.c2E>
- Unit Perancang Ekonomi, JPM. (2014). Laporan Kesejahteraan Rakyat Malaysia 2013: Kesejahteraan Sosial. Putrajaya: Jabatan Perdana Menteri, Malaysia.
- Weinberg, Robert Stephen, & Gould, Daniel (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Fifth Edition ed.). United State: Human Kinetics.

3

MAHASISWA DAN AKTIVITI KESUKANAN

Kamarul Azmi Jasmi
Mohd Imran Mahamad Remli
Wan Ezril Wan Ibnurushdi

PENGENALAN

Slogan “Kesihatan Melambangkan Kekayaan” dan “Badan Sihat, Otak Cerdas” sering diungkapkan oleh orang ramai. Mahasiswa yang bersenam dapat mencerdaskan minda mereka. Apabila minda cergas, mereka dapat belajar dengan baik dan boleh memberi tumpuan ketika pensyarah yang sedang mengajar. Mereka yang menjadualkan aktiviti senaman dan renggangan setiap hari tidak cepat letih dan dapat selalu aktif dalam aktiviti kokurikulum di kolej mahupun di universiti. Sebagai seorang mahasiswa atau mahasiswi, aktiviti senaman dan renggangan adalah antara aktiviti penting bagi memastikan tahap kecergasan dan kecerdasan berada pada tahap yang optimum agar mereka berada pada tahap kecergasan yang tinggi dalam menimba ilmu pengetahuan. Ketika seseorang berada dalam keadaan cergas, dia tidak akan menjadi seorang yang malas dan tidak aktif (Hassan, 2000).

Badan sihat otak cerdas. Peribahasa ini jelas menunjukkan bahawa bersenam banyak membawa faedah kepada manusia. Lantaran itu, setiap orang harus meluangkan masa untuk melakukan aktiviti senaman dan renggangan. Dengan bersenam, tubuh akan menjadi lebih sihat. Aktiviti kesukanan ini akan menyebabkan badan seseorang akan mengeluarkan peluh dan membakar kalori dengan banyak. Di samping itu, aktiviti senaman dan renggangan juga dapat menyegarkan dan melancarkan perjalan darah dalam anggota badan. Oleh itu, badan para mahasiswa

akan menjadi sihat dan tidak selalu sakit. Melalui aktiviti bersenam setiap mahasiswa dapat menghindari diri daripada penyakit seperti sakit jantung, obesiti, dan banyak lagi. Sebaliknya jika mereka tidak bersenam, kolestrol boleh meningkat semakin tinggi dan tekanan darah boleh meningkat dengan mendadak yang akhirnya menyebabkan kematian. Oleh yang demikian, aktiviti renggangan ataupun senaman banyak memberi manfaat kepada mahasiswa khususnya dan kepada manusia umumnya. Oleh kerana itu, seseorang dituntut untuk bersenam dan melakukan aktiviti renggangan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu (Moktar, 2011; Hasan Basari, 2011).

Selain itu, melalui aktiviti bersenam dan renggangan, seseorang mahasiswa juga dapat mengeratkan hubungan antara kawan-kawan yang melakukan aktiviti tersebut secara bersama-sama. Dalam keadaan mahasiswa yang sedang sibuk dengan pelbagai aktiviti kuliah dan menyiapkan pelbagai kertas kerja mereka, aktiviti senaman ini mampu menyeimbangkan antara kecergasan rohani dan emosi melalui hubungan yang rapat dengan kawan-kawan sekolej. Selain itu, mahasiswa juga boleh mengisi masa lapang dengan perkara yang berfaedah. *Masa itu emas* oleh itu, mahasiswa yang dapat mengisi masa lapang dengan bersenam sudah tentu kurang terjebak dalam perkara yang tidak mendatangkan manfaat seperti melepak, merayau-rayau tanpa tujuan, dan menghabiskan masa yang berharga (Unit Perancang Ekonomi, 2014).

PANDANGAN ISLAM TERHADAP SENAMAN

Islam bukan sahaja amat peka terhadap pembangunan aspek spiritual bahkan juga jasmani, intelektual dan emosi manusia agar proses transformasi yang di lakukan dalam dimensi ini dapat melahirkan manusia bertakwa, seimbang, berilmu, berakhlak, sihat, intelek, berdisiplin, serta teguh pendirian (Hassan, 2000; Jasmi & Tamuri, 2007; Jasmi *et al.*, 2011). Dalam al-Quran, Allah menyebut:

مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ

Maksud: *Tidak Kami abaikan sesuatu pun dalam al-Kitab*”

(Surah *al-An'am*, 6:38)

Ayat ini pada dasarnya menjelaskan bahawa semua bidang dalam al-Quran disentuh secara langsung dan tidak langsung. Begitu juga dengan halnya kepada aktiviti yang penting dalam kehidupan mahasiswa, iaitu aktiviti senaman dan renggangan tubuh badan.

Dalam Islam, salah satu amalan yang menjurus kepada aktiviti renggangan secara berterusan ialah amalan solat lima waktu dan solat sunat yang disyariatkan. Menjaga solat bagi setiap umat Islam itu adalah salah satu ibadat yang penting kerana solat merupakan salah satu daripada tiang agama Islam. Dari segi perspektif yang lain pula, solat secara saintifik merupakan salah satu aktiviti renggangan yang sangat baik. Kajian yang dijalankan oleh Ibrahim *et al.* (2010) menunjukkan bahawa pergerakan dalam solat seperti berdiri betul, rukuk, sujud mempunyai banyak kelebihan kepada tubuh badan manusia. Sebagai contoh menurut Ibrahim bahawa rukuk bersamaan dengan pergerakan senaman pagi, iaitu apabila seseorang melakukan rukuk, otot-otot di bahagian badan akan teregang dengan sendiri. Hal ini menunjukkan bahawa jika solat dilakukan dengan betul, iaitu 90 darjah, badan seseorang secara automatik akan turut bersenam serta pada masa yang sama dapat mengelakkan sakit pada pinggang.

Solat merupakan aktiviti yang disentuh secara langsung dalam Islam, namun aktiviti renggangan dan senaman yang tidak disentuh secara langsung yang boleh menyihatkan tubuh badan juga merupakan sesuatu yang digalakkan dalam Islam. Jika tanpa aktiviti kesukaran dan aktiviti renggangan, maka seseorang tidak mendapat kesihatan yang baik, maka aktiviti itu menjadi tuntutan untuk dilakukan oleh umat Islam. Namun, aktiviti tersebut perlu dilaksanakan berdasarkan lunas syariat. Oleh itu, untuk memilih aktiviti senaman yang baik ini, maka al-Quran menyentuhnya secara tidak langsung melalui firman-Nya:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ
 إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٤٣﴾

Maksud: Oleh itu bertanyalah kamu (wahai golongan musyrik) kepada orang yang berpengetahuan agama jika kamu tidak mengetahui.

(Surah *al-Nahl*, 16:43)

Berdasarkan ayat ini, jelas al-Quran merupakan sumber inspirasi, motivasi, ilmu pengetahuan, pengubat pelbagai penyakit fizikal, emosi dan rohani dan yang menjelaskan segala perkara yang bersangkutan paut dengan perkara duniawi dan ukhrawi (Jasmi, 2013a). Hal ini demikian ialah kerana al-Quran ialah wahyu Allah SWT dan sudah tentu Pencipta manusia lebih bijaksana daripada manusia itu sendiri dalam menentukan apa yang baik untuk mereka. Pembuat jam sudah tentu lebih mengetahui mengenai komposisi jam itu, kelemahannya dan bagaimana untuk menggerakkannya daripada orang yang memakai jam tersebut. Begitu juga Allah SWT lebih tahu mengenai apa yang baik untuk manusia daripada manusia itu sendiri kerana Dialah yang menciptakan manusia. Allah sudah menentukan hanya cara hidup Islam sahaja yang menjamin kebahagiaan manusia di dunia dan di akhirat.

Penjagaan kesihatan dalam Islam amat dituntut untuk dijaga kepada setiap penganutnya. Oleh itu setiap mahasiswa seharusnya menjadikan aktiviti senaman dan aktiviti renggangan sebagai salah satu aktiviti harian sebagai memenuhi tuntutan Islam terhadap kesihatan yang baik (Hassan, 2000). Hal ini sebagaimana yang terjelas daripada *athar* ini (Al-Bukhari, 2001: 6416):

كَانَ ابْنُ عُمَرَ رضي الله عنه يَقُولُ: إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَتَنَطَّرِ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ
فَلَا تَتَنَطَّرِ الْمَسَاءَ وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرْضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ.

Maksud: Adalah Ibn 'Umar berkata: "Apabila kamu berada pada waktu petang, maka jangan kamu menunggu hingga waktu pagi, dan apabila kamu berada pada waktu pagi, maka jangan kamu menunggu pada waktu petang. Oleh itu, ambillah peluang dari kesihatan kamu untuk masa sakit kamu dan dari kehidupan kamu untuk masa kematian kamu."

(Al-Bukhari)

Hadis ini diperkukuhkan lagi dengan hadis yang lain yang menyebut seperti berikut (Al-Nasa'i 2001: 11832; Al-Hakim, 1990: 7846; Al-Bayhaqi, 1988: 809; 2003b: 9767; Ibn Abu Shaybah, 1988a: 34319; Al-Asbahani, 1989: 148; Al-Shihab Al-Quda'i, 1986: 729; Ibn al-Mubarak, 1998: 2):

عَنْ عَمْرِو بْنِ مَيْمُونِ الْأَوْدِيِّ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ لِرَجُلٍ وَهُوَ
يَعِظُهُ: اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتَكَ قَبْلَ
سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.

Maksud: 'Amru bin Maymun al-Awdi katanya: "Nabi SAW bersabda kepada seorang lelaki sebagai menasihatinya: "Rebutlah lima perkara sebelum datang lima yang lain; masa muda kamu sebelum datang masa tua, masa sihat kamu sebelum datang masa sakit, masa lapang kamu sebelum datang masa sibuk dan masa hidup kamu sebelum datang masa mati."

(*Al-Nasa'i, Al-Hakim, Al-Bayhaqi, Ibn al-Mubarak, Ibn Abu Shaybah, al-Asbahani, dan Al-Shihab Al-Quda'i*)

Kedua-dua hadis ini memperlihatkan bahawa setiap detik bagi orang Islam itu adalah amat penting di sisi Allah SWT. Salah satu daripada masa penting tersebut ialah ketika manusia berada dalam kesihatan. Allah SWT menyebut masa sihat ini sebagai satu bukti bahawa kesihatan adalah penting dan perlu dijaga oleh umat Islam dan para mahasiswa. Oleh itu, mereka perlu mengambil inisiatif untuk menjaga kesihatan sebagaimana yang dituntut untuk bertanya kepada yang pakar dalam bidang kesihatan bagi menjaga kesihatan mereka.

Hal ini kerana Muslim yang dikurniakan kesihatan yang baik dapat menunaikan segala aktiviti keagamaan tanpa kesakitan dan kepayahan. Sedangkan Muslim yang tidak berada dalam kesihatan yang baik sudah tentu sukar untuk mengamalkan agama dengan sempurna dan seterusnya mereka akan sukar untuk menghayati ibadat yang mereka kerjakan sekiranya mereka tidak memiliki kesihatan yang baik (Jasmi, 2002).

Manakala dari sudut dunia pula, individu yang sihat akan mampu memajukan diri, membangun dan bermanfaat kepada orang lain. Hal ini sudah tentu menyebabkan dia mampu memelihara dirinya dari menimbulkan bahaya dan ancaman kepada orang lain dan masyarakat. Individu tidak akan maju dan membangun tanpa kesihatan yang baik. Begitu juga masyarakat yang sihat hanya terwujud dari individu yang sihat dan Islam sebagai satu agama amat prihatin terhadap kewujudan masyarakat yang sihat ini (Hassan, 2000).

Oleh kerana itu, ajaran Islam juga mengakui sumbangan aktiviti senaman dan aktiviti renggangan sehingga setiap aktiviti yang menjurus kepada perkara ini dianggap sesuatu yang hak dan tidak sia-sia masa yang diperuntukkan untuknya. Hal ini demikian kerana Islam mahu memanifestasikan amalan senaman dan aktiviti renggangan sebagai salah satu amalan yang penting bagi setiap individu Muslim termasuk mahasiswa (Jasmi, 2002). Satu hadis menjelaskan (Abu Dawud, t.t.: 2513; Al-Nasa'i 2001: 4404; Ibn Majah, 2009: 2811; Al-Tabrani, 1994: 941; Al-Bayhaqi, 2003a: 20975; 2003b: 3992; 1991: 20153; Abu 'Awanah, 1998: 7495; Al-Ruyani, 1995: 247; Ibn Abu Shaybah, 1988b: 19433; Mansur, 1982: 2450; Rashid, 1982: 21010):

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ الْجُهَنِيِّ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ لَيَدْخُلُ
بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ الثَّلَاثَةَ الْجَنَّةَ: صَانِعُهُ يَحْتَسِبُ فِي صَنْعَتِهِ الْخَيْرَ
وَالرَّامِيَ بِهِ وَالْمُمِدَّ بِهِ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ارْمُوا وَارْكَبُوا وَأَنْ تَرْمُوا
أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا وَكُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ بَاطِلٌ إِلَّا
رَمِيَهُ بِقَوْسِهِ وَتَأْدِيبَهُ فَرَسَهُ وَمَلَأَ عَبْتَهُ امْرَأَتَهُ فَإِنَّهُنَّ مِنَ الْحَقِّ.

Maksud: 'Uqbah bin 'Amir al-Juhani bahawa Nabi SAW bersabda: "Memanah dan menungganglah. Sesungguhnya kamu berpanah lebih akan sukai darikamu menunggang. Setiap apa yang seorang muslim itu bersuka-suka dengannya adalah sia-sia kecuali aktiviti manah dengan busar, mendidik kudanya dan permainannya dengan ahli keluarganya. Sesungguhnya segala itu termasuk daripada sesuatu yang hak."

(Abu Dawud, Al-Nasa'i, Ibn Majah, Al-Tabrani, Al-Bayhaqi, Abu 'Awanah, Al-Ruyani, Ibn Abu Shaybah, Mansur, dan Rashid)

Hadis ini pada hakikatnya adalah kias kepada lain-lain aktiviti senaman dan aktiviti renggangan yang tidak terdapat pencanggahan dengan syarak yang menjurus kepada membina kemahiran seseorang, menyihatkan tubuh badan, dan mencergaskan tubuh badan serta minda. Maka semua aktiviti tersebut adalah dianggap sebagai sesuatu yang betul dan masa

yang diperuntukkan untuknya adalah tidak sia-sia serta dianggap sebagai satu ibadah yang bersifat umumiyah.

Rasulullah SAW selaku Rasul kepada umat Islam juga menunjukkan contoh teladan kepada ahli keluarganya dan umatnya dengan melakukan senaman bagi mensihatkan tubuh badan sebagaimana yang terjelas daripada hadis berikut (Ahmad, 2001: 24118; Ibn Hibban, 1993: 4691):

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: سَابَقَنِي النَّبِيُّ ﷺ فَسَبَقْتُهُ فَلَبِثْنَا حَتَّى إِذَا رَهَقَنِي
اللَّحْمُ سَابَقَنِي فَسَبَقَنِي فَقَالَ: هَذِهِ بَيْتِيكَ.

Maksud: Rasulullah s.a.w. berlumba denganku dan aku memenangi perlumbaan itu, pada masa itu badanku belum berisi. Kemudian pada masa yang lain pula ketika aku sudah agak berisi sekali lagi aku berlumba dengan Baginda s.a.w. Pada kali ini dia mengalahkanku dalam perlumbaan itu, lalu bersabda, "Kemenangan ini untuk yang tempoh hari (yang baginda kalah dengan 'A'ishah)."

(Ahmad dan Ibn Hibban)

Berdasarkan hadis ini menunjukkan bahawa baginda memilih aktiviti berlari sebagai senaman untuk menyihatkan tubuh badan Baginda. Baginda mengajak isterinya untuk sama-sama melakukan aktiviti bersenam tersebut.

Senaman yang kerap dan teratur menjanjikan kesihatan yang sempurna, hal ini bukan sesuatu yang terjadi secara kebetulan tetapi perlu kepada perancangan harian bagi setiap mahasiswa. Usaha yang gigih untuk menjaga tahap kesihatan tidak akan menjadikannya sia-sia kerana dapat menikmati kehidupan dengan sempurna disamping kawan, teman, rakan, sahabat dan keluarga. Oleh kerana itulah Islam melihat proses pembinaan fizikal yang utuh seseorang Muslim itu sebagai satu kewajipan yang harus di berikan perhatian. Allah mahu hamba-hamba-Nya mempunyai tubuh badan yang sihat agar dia dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah Allah SWT di muka bumi dengan mentaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya secara berterusan dan sempurna (Hassan, 2000). Tugasnya termasuk seperti firman Allah SWT:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ
عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ.

Maksud: *Kamulah sebaik-baik umat yang dilahirkan daripada manusia. Kamu mengajak kepada kebaikan, kamu melarang daripada kejahatan dan kamu beriman kepada Allah”.*

(Surah Ali 'Imran, 3:110)

Apabila seseorang Muslim itu sihat, ia mempunyai kekuatan, kemampuan dan fikiran yang cergas dan cerdas untuk melaksanakan apa sahaja tugas yang telah diamanahkan kepadanya oleh Allah SWT serta tanggungjawab lain yang diamanahkan oleh manusia lain kepadanya samada dalam sesebuah organisasi, persatuan, kelab, rumahtangga, masyarakat atau pemerintahan.

Ringkasnya aktiviti renggangan atau senaman ini dalam Islam tidak semestinya hanya tertumpu kepada aktiviti berlari, aerobik, senaman berkumpulan, ataupun sebagainya. Dalam Islam terdapat juga aktiviti renggangan yang terangkum dalam amal ibadat yang difardukan seperti solat. Apa yang menariknya, ada rahsia disebalik solat yang diperintahkan oleh Allah kepada manusia yang wajib didirikan lima kali sehari semalam itu. Pada hakikatnya solat ini termasuk juga sebagai salah satu aktiviti renggangan dalam beribadat dalam Islam.

AKTIVITI RENGANGAN

Aktiviti fizikal adalah penting dalam kehidupan seharian manusia. Penglibatan dalam aktiviti renggangan dan aktiviti fizikal memberi faedah kepada individu mahasiswa dari fizikal dan mental. Banyak kajian yang dijalankan oleh penyelidik ke atas faktor yang dipercayai boleh mempengaruhi penglibatan individu dalam senaman dan kegiatan fizikal (Rod K, 1994). Weinberg dan Gould (2011) mengkategorikan faktor tersebut kepada faktor personal, faktor situasi, faktor tingkah laku, dan faktor struktur program renggangan. Aktiviti renggangan ini perlu di lakukan berterusan agar badan seseorang sentiasa sihat dan cergas. Selain itu, seseorang jangan mengharapkan hanya melakukan

aktiviti renggangan yang sedikit untuk boleh membantu badan sihat sepanjang masa.

Di samping itu, aktiviti renggangan juga boleh mengurangkan berat badan dan bukan sahaja dengan berdiet dan penjagaan makanan untuk semata-mata. Menurut (A Karim and Hashim (2011)) bahawa senaman bersukan dan aktiviti fizikal memberi banyak manfaat. Seseorang boleh mengekalkan berat badan yang ideal dan meningkatkan kecergasan fizikal sekiranya mereka mendapat makanan berkhasiat dan mengamalkan aktiviti fizikal seperti aktiviti senaman dan aktiviti renggangan. Bersenam dengan kerap dapat melancarkan peredaran darah, menjaga kesihatan jantung dan menguatkan tulang serta otot. Dengan ini, anda akan menjadi lebih bertenaga dan lebih kuat untuk melakukan aktiviti yang digemari, serta membolehkan mereka cergas sepanjang hari.

Aktiviti fizikal bukan sahaja menyihatkan badan, bahkan boleh mengasah pelbagai kemahiran dan bakat masing-masing. Bermain dan bersukan menguji keupayaan fizikal manakala aktiviti secara berpasukan memberi peluang kepada anda untuk berinteraksi dengan rakan sebaya, membina kemahiran menyelesaikan masalah dan menyemai nilai kepimpinan. Semua ini merupakan peluang baik dalam membentuk perwatakan anda dan membantu mereka menjadi individu yang lebih yakin dan cekap (Moktar, 2011; Jasmi, 2002).

JENIS SENAMAN BERSESUAIAN

Terdapat beberapa kaedah untuk mahasiswa menjalankan aktiviti senaman ini. Bagi mereka yang mempunyai masa yang terluang mereka boleh menjalankan aktiviti seperti bersukan, berlari dan sebagainya. Mereka perlu menjalankan aktiviti ini mengikut masa supaya pembakaran kalori dalam badan mereka seimbang. Di samping itu mahasiswa perlu mengikuti garis panduan yang ada supaya aktiviti renggangan yang dijalankan adalah betul dan menepati cara senaman yang betul tidak akan memudaratkan diri.

Sebelum melakukan sebarang aktiviti renggangan, mahasiswa perlu mempertimbangkan beberapa aspek berikut ini. Aspek ini berdasarkan garis panduan yang dipaparkan di laman sesawang Kementerian Kesihatan Malaysia (Malaysia, K. K., 2011) dalam Jadual 1 dan Jadual 2.

Jadual 1 Cara dan jenis aktiviti untuk fleksibiliti

Kemudah Lenturan atau Fleksibiliti	
Kekerapan	: Sekurang-kurangnya tiga hari seminggu.
Intensiti	: Lakukan regangan sehingga mencapai tahap regangan (bukan sakit).
Masa	: Lakukan regangan sepuluh hingga 30 saat: bertalian selama sepuluh hingga 30 saat. Kemudian rehat pada kedudukan asal. Ulangi setiap regangan sebanyak tiga hingga lima kali. Bemafas secara normal semasa anda melakukan regangan ini.
Jenis	: Statik (perlahan, lembut, gerakan yang lancar) dengan penekanan yang lebih kepada otot bahagian belakang, punggung, dan pelia.
Progresif	: Bila kemudahlenturan/fleksibiliti meningkat, seseorang sepatutnya boleh melakukan tahap regangan yang lebih tanpa mengalami ketidak selesaian.

Sumber: (Pate et al., 1995)

Jadual 2 Cara dan jenis aktiviti untuk kecergasan Kadiores

Kecergasan Kardiorespiratori (Aerobik)													
Kekerapan	: 3 hingga 5 Hari seminggu												
Intensiti	: 60% hingga 80% kadar denyutan nadi maksimum (Sasaran Kadar Denyutan Jantung). Formula: $(220 - \text{umur} \times 60\% \text{ hingga } 220 - \text{umur} \times 80\%)$. Contoh: Seorang yang berusia 30 tahun akan mengira sasaran kadar: $220 - 30 = 190 \times 60\% = 114$ $190 \times 80\% = 152$ Individu ini akan cuba menetapkan kadar nadinya antara 114 hingga 152 denyutan seminit.												
Masa	: Lakukan aktiviti memanaskan badan lima hingga sepuluh minit. Senaman mengikut intensiti yang diperlukan antara 20 hingga 60 minit. Manakala aktiviti menyejukan badan juga antara lima hingga sepuluh minit.												
Jenis	: Sebarang aktiviti yang suka untuk dilakukan secara yang berulang-ulang, berterusan, dan menggunakan otot besar seperti peha, punggung, dan lengan seperti berikut: <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>Berenang</td> <td>Berjalan</td> <td>Menunggang basikal</td> </tr> <tr> <td>Berlari</td> <td>Mendayung</td> <td>Memutar Bahu</td> </tr> <tr> <td>Berlari anak</td> <td>Menari</td> <td>Memijak (stepping)</td> </tr> <tr> <td>Naik-turun tangga</td> <td>Lompat tali</td> <td></td> </tr> </table>	Berenang	Berjalan	Menunggang basikal	Berlari	Mendayung	Memutar Bahu	Berlari anak	Menari	Memijak (stepping)	Naik-turun tangga	Lompat tali	
Berenang	Berjalan	Menunggang basikal											
Berlari	Mendayung	Memutar Bahu											
Berlari anak	Menari	Memijak (stepping)											
Naik-turun tangga	Lompat tali												
Progresif	: Setelah badan dapat menyesuaikan diri dengan satu tahap senaman, maka perlu ditingkatkan kadar atau melakukan senaman dalam jangka waktu yang lebih lama bagi mencapai tahap yang lebih baik.												

Sumber: (Pate et al., 1995)

Berdasarkan garis panduan tersebut bahawa aspek yang perlu diambil bagi memastikan aktiviti renggangan dan sukan yang dipilih bersesuaian dengan seseorang adalah seperti berikut:

- (1) Lakukan aktiviti renggangan mengikut keupayaan fizikal seseorang.
- (2) Lakukan secukupnya untuk mendapat manfaat. Selain daripada itu aktiviti tersebut hendaklah sesuatu yang menyeronokkan.
- (3) Jangan lakukan aktiviti di luar kemampuan dan berlebihan.
- (4) Dapatkan nasihat doktor sebelum memulakan latihan renggangan dan aktiviti sukan. Sekiranya seseorang mengalami masalah kesihatan, sesuaikan aktiviti dengan tahap yang rendah terlebih dahulu.
- (5) Pelbagaikan pergerakan seberapa yang boleh.
- (6) Pergerakan hendaklah lancar dan bertenaga. Elakkan dari pergerakan terlalu kasar dan tersentak.
- (7) Jangan berhenti secara tiba-tiba semasa melakukan aktiviti sukan dan renggangan.
- (8) Kekalkan gerakan secara perlahan sebelum lakukan semula aktiviti sukan dan renggangan.
- (9) Tetapkan jadual harian aktiviti sukan dan renggangan.
- (10) Lakukan aktiviti renggangan dan sukan sekurang-kurangnya 20 minit dan tiga kali seminggu. Kajian menunjukkan bagi wanita, aktiviti tersebut yang dilakukan kurang daripada 20 minit tidak akan memecahkan lemak dan tidak memberi kesan kepada kesihatan secara menyeluruh.
- (11) Ubah aktiviti renggangan dan sukan setiap hari. Maksudnya anda tidak perlu terikat dengan satu jenis aktiviti tersebut sahaja kerana hal ini akan membuatkan anda bosan dan berhenti bersenam.
- (12) Berhenti bersenam jika anda tidak sihat. Jangan paksa diri. Bersenam ketika sakit hanya akan memburukkan keadaan. Sambung apabila seseorang telah benar-benar sembuh.

Jadual 1 dan Jadual 2 Merupakan rujukan untuk mahasiswa untuk menjalankan aktiviti renggangan senaman dan kekerapan keperluan senaman setiap minggu (Pate *et al.*, 1995).

KEPENTINGAN SENAMAN DAN AKTIVITI RENGGANGAN

Sebagaimana Islam menggalakan aktiviti kesukanan dan aktiviti renggangan kerana menjaga kesihatan, maka hal yang sama juga apa yang ditekankan oleh ahli kesihatan. Sebagai contoh McDowell (2011) menjelaskan:

Proper exercise is unfortunately one of the most ignored factors in a healthy lifestyle, which is one of the main reasons why obesity is becoming such a common problem. The majority of individuals do not get enough exercise to balance their caloric intake, which results in excessive weight gain. To live a truly healthy life, you need to be familiar with the basics of good exercise, as well as how regular exercise can benefit your body.

Kenyataan ini menjelaskan bahawa aktiviti senaman yang tetap dan istiqamah merupakan salah satu faktor penting kepada kesihatan tubuh badan manusia bagi mengelakkan masalah obesiti dalam kalangan manusia. Hal ini demikian menunjukkan setiap mahasiswa perlu melakukan senaman dan kerap melakukannya kerana senaman sangat signifikan dengan memberi kebaikan untuk jantung, bagus untuk badan, mental dan meningkatkan tenaga otak, melambatkan proses penuaan, dan mengurangkan stress (Morgan & Goldston, 1987; Froelicher & Myers, 2006; Moktar, 2011; Jasmi, 2013b; Then, 2014).

Baik untuk Jantung

Senaman adalah baik untuk jantung kerana melalui senaman mahasiswa boleh mengelak daripada terkena pelbagai penyakit jantung dan menambahkan metabolisme diri. Kenyataan tentang aktiviti senaman baik untuk jantung ini boleh dilihat melalui kata-kata Froelicher and Myers (2006: 1) ini:

Exercise testing is a noninvasive tool to evaluate the cardiovascular system's response to exercise under carefully controlled conditions. The adaptations that occur during an exercise test allow the body to increase its resting metabolic rate up to 20 times, during which time cardiac output may increase as much as six times. The magnitude of these adjustments is dependent upon age, gender, body size, type of exercise, fitness, and the presence or absence of heart disease."

Berdasarkan kenyataan pakar kesihatan ini bahawa senaman metabolisme seseorang sehingga 20 kali lebih tinggi yang membantuk mengurangkan masalah serangan jantung.

Bagus untuk Badan, Mental dan Otak

Individu yang kerap senaman biasanya lebih bertenaga dan banyak stamina. Mereka tidak akan cepat penat apabila bekerja. Individu ini

juga umumnya bersikap lebih positif dan optimistik. Selain itu, senaman boleh melaraskan peredaran darah, membakar lemak dan kalori, serta mengurangkan risiko masalah serangan jantung dan obesiti serta beberapa penyakit lain. Kini beberapa bukti menunjukkan bahawa senaman selama sepuluh minit setiap hari boleh meningkatkan tahap kesihatan mental, seterusnya membolehkan kita berfikir dengan mudah, rasa gembira dan mengurangkan stress (Moktar, 2011).

Seterusnya, senaman yang konsisten boleh meningkatkan tindak balas masa, konsentrasi, kreativiti dan keupayaan mental. Hal ini demikian kerana berlakunya peningkatan aliran dalam tubuh untuk mengepam darah menghantar oksigen ke saluran darah dan dihantar dengan cepat ke otak. Hal ini demikian menyebabkan berlaku perubahan dalam merangsang reaksi fizikal dan mental dengan cepat (Morgan & Goldston, 1987).

Melambatkan Proses Penuaan

Dengan hanya melakukan aktiviti senaman yang mudah seperti berjalan-jalan setiap hari sebagai amalan boleh menghalang tahap penurunan mental dalam kalangan wanita yang berumur 65 tahun ke atas. Lagi lama dan kerap mereka berjalan, semakin perlahan proses tersebut berlaku. Sesi ini tidak perlu dilakukan secaraintensif kerana sudah memadai untuk meningkatkan kesihatan jantung. Kenyataan ini dijelaskan seperti berikut:

Medical researchers at Harvard and Stanford Universities who studied the habits and health of 17,000 middle-aged and older men, reported the first scientific evidence that even modest exercise helps prolong life. Dr. Ralph S. Paffenberger, the visiting professor of epidemiology at the Harvard School of Public Health, who is the principal author of the report said: "We have found a direct relationship between the level of physical activity and the length of life in the college men we have studied." He added, "This is the first good evidence that people who are active and fit have a longer life span than those who are not."

(Then, 2014)

Terbukti dalam kajian bahawa senaman yang ringkas sahaja sudah cukup untuk seseorang memanjangkan usia mereka bagi orang yang berada dalam pertengahan umur. Hasil kajian menunjukkan terdapat

hubungan yang rapat antara aktiviti senaman fizikal dengan umur yang lebih panjang kepada manusia.

Mengurangkan Stress

Menurut Morgan and Goldston (1987) bahawa senaman boleh mengurangkan stress dan mengawal perasaan marah. Seseorang mahasiswa yang terlalu memikirkan masalah akan memberi kesan gangguan kepada jantung. Melalui senaman seperti berjalan, berbasikal dan berenang boleh mengurangkan tekanan, para mahasiswa boleh melupakan masalah yang dihadapi oleh mereka dan dalam masa yang sama dapat meningkatkan tahap kesihatan kardiovaskular. Hal ini demikian merupakan cara yang lebih rasional untuk menangani masalah sekali gus mengurangkan stress.

Secara saintifiknya menurut Moktar (2011) bahawa aktiviti yang dilakukan ini sebenarnya boleh meningkat kimia seperti adrenalin, serotonin, dopamine, dan endorphin dalam otak. Para mahasiswa akan rasa seronok, tenang dan berkeyakinan. Depresi juga dapat dikurangkan dengan melakukan aktiviti senaman selama 30 minit bagi tiga kali seminggu. Selain daripada rasa sihat, kuat dan bertenaga, senaman juga boleh meningkatkan keyakinan (self esteem) hasil daripada kurang rasa stress yang dihadapi oleh diri. Secara tidak sedar, senaman adalah cara terbaik untuk anda merehatkan badan. Jika anda letih bekerja, carilah masa untuk bersenam sebagai cara mudah merehatkan badan dan fikiran.

KESAN SENAMAN TERHADAP FISILOGI

Fisiologi merujuk pada fungsi dan proses dalam sistem tubuh badan manusia, seperti sistem pernafasan, sistem peredaran darah dan sistem otot. Orang yang aktif dalam senaman dan kegiatan rekreasi akan memperoleh faedah seperti peningkatan daya tahan kardiovaskular dan tahap kelenturannya. Faedah fisiologi yang lain termasuklah dapat mengawal koordinasinya dan meningkatkan daya tahan dan kekuatan ototnya. Faedah senaman dan rekreasi dari segi fisiologi termasuklah peningkatan dari aspek koordinasi, kepantasan, kuasa, keseimbangan, dan ketangkasan (Moktar, 2011; Malaysia, K. P., 2014; Jasmi, 2013b).

Koordinasi

Koordinasi bermaksud kebolehan menyesuaikan deria dengan otot bagi menghasilkan ketepatan, kelicinan dan keharmonian pergerakan. Sekiranya seseorang itu sering melakukan aktiviti fizikal, ini akan dapat meningkatkan keupayaan koordinasinya.

Kepantasan

Kepantasan didefinisikan sebagai keupayaan melakukan pergerakan dalam suatu jangka masa yang singkat. Aktiviti fizikal berbentuk kepantasan seperti berjalan pantas dan jogging perlahan meningkatkan pengaliran darah ke tisu dan otot.

Kuasa

Kuasa berkait rapat dengan kadar tenaga melakukan sesuatu kerja. Seorang yang rajin bersenam, misalnya melalui aktiviti berenang atau maratho akan dapat meningkatkan kebolehan kuasa tubuh badannya.

Keseimbangan

Keseimbangan berkait rapat dengan keupayaan mengekalkan keseimbangan ketika dalam keadaan statik atau bergerak. Contoh aktiviti yang boleh dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan badan ialah berjalan di atas titian, atau berjogging dan berjalan selama 20 minit hingga 30 minit, tiga kali seminggu.

Ketangkasan

Aktiviti fizikal juga akan memberikan kesan terhadap ketangkasan seseorang. Ketangkasan adalah berkait rapat dengan keupayaan mengubah haluan atau pergerakan dengan pantas dan tepat melalui ruang.

KESAN SENAMAN TERHADAP KESIHATAN

Kesan aktiviti fizikal terhadap kesihatan boleh dilihat dari segi daya tahan, kardiorespiratori, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibiliti, dan komposisi badan (Malaysia, K. P., 2014; Jasmi, 2013b).

Daya Tahan Kardiorespiratori

Kecergasan kardiovaskular adalah merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas berat secara berterusan bagi satu jangka masa yang panjang. Kecergasan ini juga dikenali sebagai kecergasan aerobik, iaitu kemampuan sistem peredaran dan respiratori untuk penyesuaian dan pemulihan kesan daripada aktiviti fizikal seperti berlari, berjalan laju, berbasikal, berenang, dan sebagainya. Melalui aktiviti fizikal seseorang itu boleh meningkatkan tahap kecergasan kardiovaskular dan juga dapat mengurangkan risiko penyakit berkaitan jantung, diabetes, darah tinggi, dan jenis kanser yang tertentu. Terdapat hubungan yang konsisten antara pengukuran dalam aktiviti fizikal, kecergasan fizikal dan penyakit yang berkaitan dengan kardiovaskular. Melalui ujian dan pengukuran, seseorang boleh mengenal pasti tahap kecergasan kardiovaskularnya dan mencadangkan latihan yang sesuai baginya. Ujian ini boleh dijadikan motivasi untuk peningkatan prestasi, atau meneruskan gaya hidup sihat, dan juga sebagai langkah awal untuk pengesanan penyakit.

Daya Tahan Otot

Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan otot menghasilkan daya submaksimum yang berulang-ulang mengatasi rintangan atau mengekalkan kontraksi otot berterusan untuk suatu jangka masa yang panjang. Komponen ini merangkumi aktiviti yang melibatkan suatu jangka masa yang panjang pada intensiti yang rendah. '*Skipping*' juga adalah antara senaman ringkas dan mudah yang boleh dilakukan pada bila-bila masa sahaja. Dengan hanya memerlukan seutas tali '*skipping*' dan ruang yang mencukupi. Walaupun agak mudah tetapi manfaat yang bakal anda perolehi daripada '*skipping*' hampir sama dengan jogging. Hal ini demikian kerana '*skipping*' membantu menguatkan otot lengan, perut, paha dan juga boleh mengurangkan lemak dalam badan.

Kekuatan Otot

Kekuatan otot didefinisikan sebagai kemampuan sesuatu otot atau kumpulan otot menghasilkan daya maksimum mengatasi rintangan. Komponen ini merangkumi aktiviti yang melibatkan suatu jangka masa yang pendek pada intensiti yang tinggi. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekumpulan otot dalam mengatasi rintangan bagi menghasilkan daya

atau kerja. Kekuatan juga merupakan fungsi otot rangka dan keupayaannya menghasilkan daya atau kuasa otot. Beliau menjelaskan bahawa terdapat kesan yang positif terhadap peningkatan kekuatan otot dengan latihan bebanan dalam setiap aktiviti sukan.

Fleksibiliti

Fleksibiliti merujuk pergerakan sesuatu sendi melalui julat pergerakan sepenuhnya. Fleksibiliti perlu bagi pergerakan yang lancar dan efisien, juga dapat mencegah daripada berlakunya kecederaan pada bahagian sendi dan otot. Aktiviti yang dapat meningkatkan fleksibiliti seseorang adalah aktiviti regangan. Senaman ini menjadikan tubuh mudah lentur. Hal ini demikian dilakukan dengan aktiviti regangan membabitkan otot dan tisu yang menentukan keseimbangan tubuh. Ahli terapi fizikal mencadangkan senaman regangan dilakukan terhadap pesakit untuk pulih dari kecederaan. Selain itu, senaman ini baik untuk mencegah masalah terjatuh.

Komposisi Badan

Komposisi badan merujuk perkadaran jumlah lemak badan dengan berat tanpa lemak. Peratusan lemak badan adalah pengukuran kegemukan yang lebih baik berbanding berat badan. Kelebihan lemak dalam badan amat berkaitan dengan pelbagai jenis penyakit kronik. Komposisi badan adalah salah satu komponen kecergasan yang penting. Manusia yang mempunyai komposisi badan yang optimum tampak sihat, bergerak dengan lebih efisien dan berasa yakin terhadap diri mereka sendiri. Untuk mencapai kesejahteraan, seseorang mesti menetapkan tahap komposisi badan yang sesuai untuk diri kita dan berusaha untuk mencapai dan mengekalkan tahap komposisi badan yang optimum.

FAKTOR PENGHALANG MAHASISWA BERSENAM

Faktor penghalang sentiasa wujud dalam apa jua keadaan atau situasi sama ada melibatkan aktiviti seharian atau sebagainya. Hal ini demikian termasuklah juga terdapat beberapa faktor penghalang yang wujud terhadap aktiviti fizikal. Faktor penghalang bermaksud punca kepada sesuatu had dalam melakukan apa jua perkara yang dilakukan.

Senaman dan aktiviti fizikal adalah penting dalam kehidupan seharian manusia. Penglibatan dalam senaman dan aktiviti fizikal memberi

faedah kepada individu dari segi psikologikal, fisiologikal, dan epidermiologikal. Dalam isu penglibatan individu dalam senaman dan kegiatan, banyak kajian yang dijalankan oleh penyelidik ke atas faktor yang dipercayai boleh mempengaruhi penglibatan individu dalam senaman dan kegiatan fizikal. Faktor tersebut kepada faktor personal, faktor situasi, faktor tingkah laku dan faktor struktur program senaman. Faktor personal mengaitkan individu dengan pengalaman lepas, pengetahuan dan kepercayaan terhadap faedah senaman, faktor situasi dikaitkan dengan sokongan sosial, kemudahan asas, cuaca dan keagamaan. Faktor tingkah laku pula dikaitkan dengan tabiat merokok, pekerjaan, dan pendapatan individu tersebut manakala faktor struktur program senaman dikaitkan dengan intensiti senaman, program senaman untuk individu atau kumpulan dan juga kualiti pembimbing program senaman.

KESIMPULAN

Bab ini telah mengupas secara tuntas pandangan Islam terhadap aktiviti senaman dan aktiviti renggangan dalam kalangan mahasiswa. Pandangan Islam meletakkan bahawa kesihatan merupakan salah satu aspek penting dalam Islam sehingga aktiviti yang dilakukan untuk menyihatkan tubuh badan merupakan aktiviti yang dituntut dalam Islam.

Kupasan turut ditumpukan kepada jenis senaman yang bersesuaian untuk mahasiswa serta kepentingan senaman dan aktiviti renggangan kepada mahasiswa. Jenis dan kaedah ini adalah mengikut apa yang mudah dan menyeronokkan kepada individu mahasiswa. Apa yang penting ialah dilakukan secara istiqamah dalam seminggu. Lanjutan daripada perbincangan ini pula menyentuh tentang faedah yang diperoleh daripada aktiviti bersenam ini dari perspektif kesihatan dan perubahan. Fokus diberikan kepada kesan senaman terhadap kesihatan, kesan senaman dari aspek fisiologikoordinasi, dan faktor penghalang mahasiswa kurang senaman.

Secara ringkas kepentingan senaman dan aktiviti renggangan kepada mahasiswa ialah senaman baik untuk jantung mereka, menyihatkan tubuh badan, mencergaskan mental, dan meningkatkan tenaga di dalam otak, melambatkan proses penuaan, serta mengurangkan stress. Kebaikan senaman dari aspek fisiologikoordinasi pula terdiri daripada faedah kepantasan, kuasa, keseimbangan, dan ketangkasan. Akhir sekali, kesan senaman terhadap kesihatan terdiri daripada daya tahan kardiorespiratori, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibiliti, dan komposisi badan

RUJUKAN

- A Karim, Norimah, & Hashim, Zawiah. (2011). Badan Cergas, Minda Sihat, *Utusan Malaysia*. Retrieved from http://www.utusan.com.my/utusan/info.asp?y=2011&dt=0508&pub=Utusan_Malaysia&sec=Keluarga&pg=ke_08.htm
- Abu Dawud, Sulaiman. (t.t.). *Sunan Abi Dawud* (Muhammad Mahy al-Din 'Abd al-Hamid Ed. Vol. 1-4). Beirut: al-Maktabah al-'Asriyyah.
- Abu 'Awanah, Ya'qub. (1998). *Mustakbraj Abi 'Awanah* (Ayman 'Arif al-Damsyiqi Ed. Vol. 1-5). Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Ahmad, Hambal. (2001). *Musnad al-Imam Ahmad bin Hambal* (Shu'ay al-Arna'ut & 'Adil Murshid Eds.). Al-Qahirah: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Asbahani, Abu Na'im Ahmad. (1989). *Hulliyat al-Awliya' wa Tabaqat al-Asfiya'* (Vol. 1-10). Mesr: Al-Sa'adah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (1988). *Al-Adab li al-Bayhaqi* (Abu 'Abdullah Al-Sa'id al-Manduh Ed.). Beirut: Mu'assasah al-Kutub al-Thaqafiyah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (1991). *Ma'rifat al-Sunan wa al-Athar* ('Abd al-Mu'ti Amin Qal'aji Ed. Vol. 1-15). Damsyiq: Dar Qutaybah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (2003a). *Al-Sunan al-Kubra* (Muhammad 'Abd al-Qadir 'Ata Ed.). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Bayhaqi, Ahmad. (2003b). *Sha'b al-Iman* ('Abd al-'Ali 'Abd al-Hamid Hamid Ed. Vol. 1-14). Riyad: Maktabah al-Rushd li al-Nashr wa al-Tauzi'.
- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad. (2001). *Al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar min Umur Rasulullah s.a.w. wa Sunanihi wa Ayyamihi – Sahih al-Bukhari* (Muhammad Zuhair Nasir Al-Nasir Ed. Vol. 1-9). Masurah: Dar Tuq al-Najat.
- Al-Hakim, Abu 'Abdullah Muhammad. (1990). *Al-Mustadrak 'ala al-Sahahain* (Mustafa 'Abd al-Qadir Al-'Ata Ed. Vol. 1-4). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Nasa'i, Abu 'Abd al-Rahman Ahmad. (2001). *Al-Sunan al-Kubra* (Hasan 'Abd al-Man'am Shilbi Ed. Vol. 1-10). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Ruyani, Abu Bakr Muhammad. (1995). *Musnad al-Ruyani* (Ayman 'Ali Abu Yamani Ed. Vol. 1-2). Al-Qahirah: Mu'assasah Qurtubah.

- Al-Shihab Al-Quda'i, Abu 'Abdullah Muhammad. (1986). *Musnad al-Shihab al-Quda'i* (Hamdi 'Abd al-Majid al-Salafi Ed. Vol. 1-2). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Tabrani, Abu al-Qasim Sulaiman Ahmad. (1994). *Al-Mu'jam al-Kabir* (Hamdi 'Abd al-Majid al-Salafi Ed. Vol. 1-25). Al-Qahirah: Maktabah bin al-Taymiyyah.
- Froelicher, Victor F, & Myers, Jonathan. (2006). *Exercise and the Heart*. USA: Elsvier, Philapedia.
- Hasan Basari, Norhidayah. (2011). *Tinjauan Perkaitan di Antara Komposisi Tubuh Badan dan Paras Glukosa dalam Darah dengan Kekeperapan Senaman Mengikut Kategori Umur dan Jantina*. Universiti Teknologi Malaysia. Johor Bahru, Johor. Retrieved from http://www.fp.utm.my/ePusatSumber/pdffail/ptkghdfwP2/p_2011_10134_3dead4db6e6b4f3389a45b262fef4900.pdf
- Hassan, Muhammad Haniff. (2000). *Pandangan Umum Islam Terhadap Kesihatan dan Perubatan*. Singapura: Perdaus.
- Ibn Abu Shaybah, Abu Bakr 'Abdullah. (1988a). *Al-Musannif fi al-Ahadith wa al-Athar* (Kamal Yusuf Al-Hut Ed. Vol. 1-7). Al-Riyad: Maktabah al-Rusd.
- Ibn Abu Shaybah, Abu Bakr 'Abdullah. (1988b). *Musannif ibn Abu Shaybah* (Kamal Yusuf Al-Hut Ed. Vol. 1-7). Al-Riyad: Al-Maktabah al-Rushd.
- Ibn al-Mubarak, Abu 'Abd al-Rahman 'Abdullah. (1998). *Al-Zuhd wa al-Raqa'iq li Ibn al-Mubarak* (Habib al-Rahman al-A'zami Ed.). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Hibban, Muhammad. (1993). *Sahih ibn Hibban bi Tartib ibn Balaban* (Shu'aib Al-Arna'ut Ed. Vol. 1-18). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Ibn Majah, Abu Abdullah Muhammad. (2009). *Sunan Ibn Majah* (Shu'ayb Al-Arna'ut, 'Adil Murshid, Muhammad Kamil Qurrah Balali & 'Abd al-Latif Hirzullah Eds. Vol. 1-5). Beirut: Dar al-Risalah al-'Alamiyyah.
- Ibrahim, Fatimah, Wan Abas, Wan Abu Bakar, & Cheok, Ng Siew. (2010). *Solat Kebaikan Dari Perspektif Sains*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Jasmi, Kamarul Azmi. (2002). *Paradigma al-Imam al-Nawawi dalam Pembangunan Insan: Satu Kajian Teks Terhadap Kitab Riyad al-Solihin*. (Master), Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

- Jasmi, Kamarul Azmi. (2013a). Al-Quran Satu Mukjizat yang Menakjubkan. In Kamarul Azmi Jasmi (Ed.), *Penciptaan Manusia dari Perspektif al-Quran*. Skudai, Johor Bahru: Universiti Teknologi Malaysia Pres.
- Jasmi, Kamarul Azmi. (2013b). *Penciptaan Manusia dari Perspektif al-Quran*. Skudai, Johor Bahru: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- Jasmi, Kamarul Azmi, & Tamuri, Ab Halim. (2007). *Pendidikan Islam: Kaedah Pengajaran dan Pembelajaran*. Skudai, Johor Bahru: Penerbit UTM.
- Jasmi, Kamarul Azmi, Tamuri, Ab Halim, & Hamzah, Mohd Izham Mohd. (2011). Penerapan Matlamat Pendidikan Islam oleh Guru Cemerlang Pendidikan Islam: Satu Kajian Kes di beberapa buah Sekolah Menengah di Malaysia. *Sains Humanika*, 55(1).
- Malaysia, Kementerian Kesihatan. (2011). MyHealth Portal. Retrieved 10 Jun 2011, 2011, from <http://www.thehealthyportal.com>
- Malaysia, Kementerian Pendidikan. (2014). Buku Sumber Sains Sukan. Retrieved 18 September 2014, 2014, from http://web.moe.gov.my/bpk/modul_pnp/bs_ssukan/bs_ssukan_t4_6a.pdf
- Mansur, Sa'id. (1982). *Sunan Sa'id ibn Mansur* (Habib al-Rahman Al-A'zami Ed. Vol. 1-2). Al-Hind: Al-Dar al-Salafiyah.
- McDowell, Patrick. (2011, 9.6.2011;10am). Healthy Living: Importance of Exercise. from <http://healthylifejournal.org/healthy-living/the-importance-of-exercise/>
- Moktar, Zainah. (2011). *Awet Muda 7 Rahsia Kesihatan Holistik*. Skudai, Johor Bahru: Penerbit UTM Press.
- Morgan, William P., & Goldston, Stephen E. (1987). *Exercise and Mental Health*. United States: Hemisphere Publishing Corporation.
- Pate, Russell R., Pratt, Michael, Blair, Steven N., Haskell, William L., Macera, Caroline A., Bouchard, Claude, Wilmore, Jack H. (1995). Physical Activity and Public Health: A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *The Journal of the American Medical Association (JAMA)*, 273(5), 402-407. doi: 10.1001/jama.1995.03520290054029
- Rashid, Ma'mar. (1982). *Al-Jami'* (Habib al-Rahman Al-A'zami Ed. Vol. 1-2). Beirut: Al-Maktab al-Islami.

- Rod K, Dishman. (1994). *Advances in Exercise Adherence*. England: University of Georgia. Human Kinetics Publisher.
- Then, Joseph (2014). *Everyday Health Guide: 365 Tips for Healthy Living*. Retrieved 18 September 2014; 6:00pm, 2014, from http://www.google.com.my/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CC4QFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.free-ebooks.net%2Fbook%2F365-Tips-for-Healthy-Living%2Fpdf%3Fdl%26preview&ei=RakaVOaeN4a5uATLzYCAA_Q&usg=AFQjCNFhUI105t7pVhnTeXinaKmuagh4JQ&sig2=FHDf8KI2v4V9cxyV0DtWPQ&bvm=bv.75097201,d.c2E
- Unit Perancang Ekonomi, JPM. (2014). *Laporan Kesejahteraan Rakyat Malaysia 2013: Kesejahteraan Sosial*. Putrajaya: Jabatan Perdana Menteri, Malaysia.
- Weinberg, Robert Stephen, & Gould, Daniel (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Fifth Edition ed.). United State: Human Kinetics.