

Hikmah Ramadan

Berkuda dan Memanah

Prof Dr Sumaryanto MKes AIFO



RASULULLAH bersabda, "Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang, dan memanah," (HR Bukhari/Muslim). Dalam kesempatan lain, Rasulullah bersabda, "Lemparkanlah (panah) dan tunggailah (kuda)." (HR Muslim). Terlepas dari penilaian derajat kesahihannya, terdapat hikmah yang dapat dipetik dari hadis tersebut.

Hikmah utama dari hadis tersebut adalah pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran. Sehat adalah keadaan kondisi fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan cadangan untuk menikmati waktu senggang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak dan tidak terduga (UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan).

Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran adalah dengan melakukan kegiatan olahraga. Sebagaimana disebutkan dalam hadis tersebut, berkuda, berenang, dan memanah, adalah jenis olahraga, di antara jenis olahraga lainnya, yang menjadi sarana membentuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam konteks kehambaan, posisi pokok manusia sebagai Hamba Allah, maka potensi kesehatan dan kebugaran harus diarahkan pada upaya menuju kesempurnaan dan keutamaan menjalankan ibadah pada berbagai dimensi.

Hadis tersebut juga menyebutkan dua jenis olahraga yang memiliki keterkaitan sangat erat, yakni berkuda dan memanah. Dalam konteks risalah kenabian, keterampilan menunggang kuda dan memanah menjadi bagian penting dalam perjuangan menyebarkan dan menegakkan ajaran Islam (*Jihad fi sabilillah*), yang salah satunya harus ditempuh dengan jalan peperangan. Kehandalan memanah dan keterampilan menunggang kuda menjadi bagian penting dalam mencapai kemenangan dalam berperang.

Lalu, bagaimanakah urgensi kedua jenis olahraga (berkuda dan memanah) dalam konteks masa kini? Tentu saja, olahraga berkuda dan memanah tetap dapat dilakukan, dengan arah, fungsi, dan tujuan yang sesuai dengan konteks masa kini. Di samping sebagai tujuan kesehatan dan kebugaran, ada hal-hal prinsip menyangkut potensi diri pribadi yang dapat dikembangkan dan dioptimalkan melalui dua jenis olahraga tersebut.

Olahraga berkuda mengajarkan kita tentang prinsip pengendalian diri. Kemampuan

mengendalikan diri sendiri dapat memadukan aspek emosional, intelektual, dan fisik sehingga mampu mengendalikan kuda tunggangan dengan sempurna. Penunggang kuda adalah pemimpin yang memegang kendali untuk menentukan gerak, arah, dan kecepatan kuda menuju tempat yang telah ditetapkan. Secara naluri, seekor kuda mampu merasakan kondisi diri sang penunggangnya. Jika sang penunggang mampu mengendalikan diri secara optimal, maka kuda tunggangan akan berada dalam kondisi tenang dan nyaman sehingga mampu berjalan atau berlari seirama dengan tali kendali.

Sedang olahraga memanah mengajarkan kepada kita tentang prinsip fokus (konsentrasi) untuk mencapai target atau sasaran. Seorang pemanah harus mampu menempatkan diri pada posisi yang tepat untuk menentukan sudut panah dan memperhitungkan jarak target. Olahraga memanah memerlukan keselarasan antara pikiran (konsentrasi) dan anggota badan (sebagai kekuatan dan keseimbangan). Pikiran berfokus pada satu titik tujuan, sementara mata, tangan, dan ditopang beberapa bagian tubuh yang lain seperti bahu dan kaki menjalankan fungsi untuk mencapai target (sasaran).

Ditinjau dari konteks kehidupan yang lebih luas, pengendalian diri atau kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma (agama dan sosial). Dalam ajaran Islam dikenal istilah '*Mujahadah An-Nafs*' yakni perjuangan yang sungguh-sungguh untuk melawan hawa nafsu agar terhindar dari perbuatan tercela yang melawan hukum Allah.

Salah satu upaya untuk membangun dan menumbuhkan pengendalian diri adalah dengan meyakini dan memahami sepenuhnya arah dan tujuan (target) hidup kita. Arah dan tujuan hidup manusia adalah menunaikan penghambaan dan pengabdian kepada Allah SWT. "Dan mereka tidaklah disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam menjalankan agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan salat serta menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus." (QS. al-Bayyinah: 5). Pada konteks inilah, makna hadis di atas tampak jelas relevansinya, yakni upaya pengendalian diri dalam kerangka mencapai target kehidupan-menghamba dan berserah ke hadapan Allah Yang Maha Sempurna. (*)-f

Prof Dr Sumaryanto MKes AIFO,
Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).

KEPALA BMKG AJAK PEMDA

Bangun Sikap Budaya Selamat

JAKARTA (KR) - Kepala Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) Dwikorita Karnawati meminta Pemerintah Daerah (Pemda) meningkatkan pengetahuan mitigasi bencana kepada masyarakat yang tinggal di wilayah rawan bencana. "Masyarakat harus ditingkatkan pengetahuannya mengenai bencana dan bagaimana melakukan evakuasi mandiri saat bencana terjadi," ungkap Kepala BMKG di Jakarta, Kamis (15/4).

Dwikorita mengajak Pemda untuk bersama mengencarkan sosialisasi, literasi, dan edukasi kesiapan dan ketangguhan masyarakat terhadap bencana, dengan cara membangun sikap budaya selamat.

Langkah kesiapsiagaan tersebut, kata Dwikorita, juga perlu dibarengi gerakan penghijauan dengan tanaman yang tepat di tempat kritis dan rawan bencana, seperti di puncak dan lereng gunung yang rawan longsor, di sepanjang bantaran sungai yang rawan banjir atau banjir bandang, ataupun di sepanjang pantai yang rawan terhadap tsunami.

Imbauan tersebut ditujukan bagi daerah

yang berstatus rawan gempa dan tsunami seperti Mentawai, Bengkulu, Sumatera Barat, Lampung, Selat Sunda-Banten, Selatan Jawa, Selatan Bali, Sulawesi Utara-Laut Maluku, Sorong dan Lembang.

Pemda juga harus melakukan upaya mitigasi secara konkret, seperti membangun rumah atau bangunan tahan gempa, menata ruang pantai yang aman tsunami, belajar cara evakuasi mandiri, dan meningkatkan kemampuan dalam merespons peringatan dini. "Jujur diakui bahwa masih banyak yang menganggap sepele hal ini. Padahal ancaman gempa dan tsunami ini nyata dan bisa sewaktu-waktu terjadi," kata Dwikorita.

Ia mencontohkan soal jalur evakuasi yang menurutnya masih banyak yang kurang layak. Kondisi ini dikhawatirkan dapat mengganggu dan membahayakan warga yang hendak mengungsi jika jalur evakuasi tersebut dibutuhkan. "Kita berpacu dengan waktu, jadi bagaimana caranya warga bisa lari secepatnya di waktu emas yang tersisa sebelum gelombang tsunami naik ke daratan," jelasnya. (Ant)-d

Obligor BLBI Berutang Rp 100 Triliun

JAKARTA (KR) - Obligor atau debitur Bantuan Likuiditas Bank Indonesia (BLBI) berutang Rp 100 triliun lebih kepada negara. Satuan Tugas (Satgas) Penagihan BLBI menghitung angka sesuai nilai kurs, pegerakan saham, dan nilai-nilai properti saat bantuan dikucurkan.

"Sesudah dihitung dengan kurs terakhir dan situasi saat ini yakni Rp 110.454.809.645.467," kata Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum, dan Keamanan (Menko Polhukam) Mahfud MD melalui konferensi pers di akun YouTube Kemenko Polhukam, Kamis, 15 April 2021.

Mahfud menyampaikan awalnya hitungan utang obligor BLBI kepada negara memiliki tiga versi, yakni Rp108 triliun, Rp109 triliun, dan Rp110 triliun. Menurut dia, hitungan teranyar diperkuat penjelasan Menteri Keuangan (Menkeu) Sri Mulyani terkait rincian aset dari para obligor BLBI yang bisa segera ditagih. "Tadi Menteri Keuangan (Sri Mulyani) sudah mena-

ngankan nih uang yang akan ditagih untuk aset kredit sekian, berbentuk saham sekian, berbentuk properti sekian, berbentuk rupiah dan bentuk tabungan sekian, dalam bentuk tabungan uang asing sekian, dan sebagainya," kata Mahfud.

Di sisi lain, Mahfud menyebut ada kemungkinan pengusutan unsur pidana dalam penagihan BLBI. Namun, dia menekankan hal itu tak terkait Surat Keterangan Lunas (SKL) BLBI.

Menurut dia, unsur pidana bisa saja diusut jika dalam perkara ini ditemukan ada obligor atau debitur yang menjamin tanah milik orang lain atau memberi surat pernyataan palsu. Selain itu, unsur pidana juga bisa diusut jika jaminan menjadi perkara di pengadilan dan menjadi milik orang lain karena digugat dan dimenangkan pihak ketiga.

"Jadi kalau ada pidananya justru akan ketemu dari sini nanti dan kita tidak menutup pidana," kata Mahfud. (Sim)-d

Bibit Siklon Tropis 94W Tak Berpengaruh ke DIY

YOGYA (KR) - Beberapa waktu lalu beredar informasi yang menyebutkan bibit Siklon Tropis 94W akan melewati wilayah DIY pada 17-19 April 2021. Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika (BMKG) DIY Stasiun Klimatologi Sleman memastikannya informasi tersebut tidak benar.

Dampak Badai Tropis/Siklon Tropis Surigae, berdasarkan Buletin Informasi Siklon Tropis yang dikeluarkan Tropical Cyclone Warning Center Jakarta (BMKG) update 15 April 2021 pukul 08:57 WIB disebutkan, hujan dengan intensitas sedang hingga lebat disertai kilat/petir serta angin kencang di wilayah Kalimantan Utara, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Sulawesi Utara, Goron-

talo, Sulawesi Tengah, Sulawesi Barat, Maluku Utara, Papua Barat dan Papua.

Tinggi Gelombang 1,25-2,5 meter berpeluang terjadi di Laut Sulawesi, Perairan Kepulauan Sangihe-Kepulauan Talaud, Perairan Kepulauan Sitaro, Perairan Bitung-Likupang, Laut Maluku, Perairan Selatan Sulawesi Utara, Perairan Kepulauan Halmahera, Laut Halmahera, Perairan Raja Ampat bagi-

an Utara, Perairan Selatan Biak, Teluk Cendrawasih, Perairan Jayapura-Sarmi.

Tinggi Gelombang 2,5-4,0 meter berpeluang terjadi di Perairan Manokwari, Perairan Utara Biak, Samudera Pasifik Utara Halmahera hingga Papua Barat, Samudera Pasifik Utara Jayapura. Tinggi Gelombang 4,0-6,0 meter berpeluang terjadi di Samudera Pasifik Utara Biak.

Kepala Stasiun Klimatologi Sleman Renny Kraningtyas menjelaskan, Bibit Badai Tropis 94W merupakan awal dari pembentukan Badai Tropis/Siklon Tropis Surigae di wilayah Samudera Pasifik Utara Papua dan Siklon Tropis ini tidak berpengaruh di wilayah DIY.

"Badai Tropis/Siklon Tropis Surigae tidak melewati wilayah DIY, karena badai berada di Belahan Bumi Utara (BBU) tidak dapat melewati Garis Khatulistiwa/Equator dan justru bergerak perlahan ke arah Barat Laut menjauhi Equator (pengaruh gaya Coriolis)," jelasnya, Kamis (15/4).

Renny mengungkapkan, jika Siklon Tropis terbentuk di Samudera Hindia Selatan Indonesia yang dekat dengan wilayah DIY (Belahan Bumi Selatan/BBS), wilayah DIY berpotensi menerima dampak seperti hujan lebat, angin kencang, petir/kilat hingga gelombang tinggi. Dan itu berpotensi menimbulkan bencana hidrometeorologis lainnya. (Awh)-d

MA TOLAK PK PEMBUNUH BERANTAI

Yulianto Segera Dieksekusi Hukuman Mati

SUKOHARJO (KR) - Peninjauan Kembali (PK) yang diajukan terpidana pembunuhan berantai Yulianto, ditolak Mahkamah Agung (MA). Penolakan juga dilakukan MA saat Yulianto mengajukan kasasi dan permohonan grasi ke presiden. Menyikapi hal tersebut, Kejaksaan Negeri (Kejari) Sukoharjo segera berkoordinasi dengan Kejaksaan Agung (Kejagung) soal persiapan pelaksanaan eksekusi hukuman mati.

Kepala Kejaksaan Negeri (Kejari) Sukoharjo Tatang Agus Valleyantono, Kamis (15/4) mengatakan, terpidana kasus pembunuhan berantai yang menewaskan tujuh orang korban, Yulianto mengajukan PK dan ditolak

MA. PK diajukan Yulianto setelah sebelumnya mengajukan kasasi yang juga ditolak MA. Kejari Sukoharjo melihat pengajuan PK yang dilakukan Yulianto merupakan hak bagi terpidana dalam menempuh upaya hukum terakhir.

Upaya pembelaan hukum juga pernah dilakukan Yulianto dengan mengajukan grasi ke presiden. Namun, upaya grasi tersebut juga tak membuahkan hasil. Terpidana Yulianto divonis hukuman mati dalam sidang pengadilan. Yulianto kemudian mengajukan banding ke Pengadilan Tinggi (PT) Jawa Tengah di Semarang. Majelis hakim pada sidang banding 5 Juli 2011 menguat-

kan putusan PN Sukoharjo yang menjatuhkan vonis hukuman mati.

Yulianto kemudian mengajukan kasasi dan PK ke MA dan grasi ke presiden dan hasilnya ditolak semua. Sekarang Yulianto tinggal menunggu eksekusi hukuman mati. "Kami belum bisa memutuskan kapan eksekusi hukuman mati terhadap Yulianto dilakukan. Kami masih menunggu tahapan-tahapannya apakah sudah selesai atau belum," ujar Kepala Kejari Sukoharjo Tatang Agus.

Tatang mengatakan, proses pelaksanaan eksekusi mati butuh waktu dan melihat semua tahapannya. Kejari Sukoharjo juga berkoordinasi dengan Kejagung. (Mam)-d

HARI	TANGGAL		Imsak	Subuh	Terbit	Dhuha	Zuhur	Ashar	Maghrib	Isya'
	RAMADHAN	APRIL/MEI								
Selasa	1	13 April	4:14	4:24	5:39	6:04	11:43	15:00	17:41	18:49
Rabu	2	14 April	4:14	4:24	5:39	6:04	11:42	15:00	17:40	18:49
Kamis	3	15 April	4:14	4:24	5:39	6:04	11:42	15:00	17:40	18:48
Jum'at	4	16 April	4:14	4:24	5:38	6:04	11:42	15:00	17:39	18:48
Sabtu	5	17 April	4:14	4:24	5:38	6:04	11:42	15:00	17:39	18:48
Ahad	6	18 April	4:14	4:24	5:38	6:04	11:41	15:00	17:38	18:47
Senin	7	19 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:41	15:00	17:38	18:47
Selasa	8	20 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:41	15:00	17:38	18:47
Rabu	9	21 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:41	14:59	17:37	18:46
Kamis	10	22 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:41	14:59	17:37	18:46
Jum'at	11	23 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:40	14:59	17:37	18:46
Sabtu	12	24 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:40	14:59	17:36	18:45
Ahad	13	25 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:40	14:59	17:36	18:45
Senin	14	26 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:40	14:59	17:35	18:45
Selasa	15	27 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:40	14:59	17:35	18:45
Rabu	16	28 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:40	14:59	17:35	18:44
Kamis	17	29 April	4:13	4:23	5:38	6:04	11:39	14:59	17:34	18:44
Jum'at	18	30 April	4:12	4:22	5:38	6:04	11:39	14:59	17:34	18:44
Sabtu	19	1 Mei	4:12	4:22	5:39	6:05	11:39	14:59	17:34	18:44
Ahad	20	2 Mei	4:12	4:22	5:39	6:05	11:39	14:58	17:34	18:43
Senin	21	3 Mei	4:12	4:22	5:39	6:05	11:39	14:58	17:33	18:43
Selasa	22	4 Mei	4:12	4:22	5:39	6:05	11:39	14:58	17:33	18:43
Rabu	23	5 Mei	4:12	4:22	5:39	6:05	11:39	14:58	17:33	18:43
Kamis	24	6 Mei	4:12	4:22	5:39	6:05	11:39	14:58	17:33	18:43
Jum'at	25	7 Mei	4:12	4:22	5:39	6:05	11:39	14:58	17:32	18:43
Sabtu	26	8 Mei	4:12	4:22	5:39	6:05	11:39	14:58	17:32	18:43
Ahad	27	9 Mei	4:12	4:22	5:39	6:05	11:39	14:58	17:32	18:42
Senin	28	10 Mei	4:12	4:22	5:39	6:06	11:38	14:58	17:32	18:42
Selasa	29	11 Mei	4:12	4:22	5:39	6:06	11:38	14:58	17:32	18:42
Rabu	30	12 Mei	4:12	4:22	5:39	6:06	11:38	14:58	17:31	18:42



UNIVERSITAS JANABADRA

PROGRAM SARJANA (S1)

- FAKULTAS HUKUM
 - Hukum (A)
- FAKULTAS PERTANIAN
 - Agribisnis (A)
- FAKULTAS EKONOMI & BISNIS
 - Ek. Pembangunan (B)
 - Manajemen (B)
 - Akuntansi (B)
- FAKULTAS TEKNIK
 - Teknik Mesin (B)
 - Teknik Sipil (B)
 - Informatika (B)

PROGRAM MAGISTER (S2)

- Magister Hukum (B)
- Magister Manajemen (B)
- Magister Teknik Sipil (B)

pmb.janabradra.ac.id




1,5Jt
SAMPAI BULAN APRIL

f Humas Ujb 0813-9054-8153 humas_ujb janabradra.ac.id Jl. Tentara Rakyat Mataram 55-57 Yogyakarta