

PANDANGAN ISLAM TERHADAP PAKAIAN OLAHRAGA

Muslimatul Jannah

Email: 2310122120007@mhs.ulm.ac.id

Raida NorSyifa

Email: 2310122220040@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat

Korespondensi penulis 2310122120007@mhs.ulm.ac.id

Abstract. *Sportswear is an important consideration. Our ability to move freely and nimbly is essential to effective training. You must dress comfortably if you want to move more effectively. But, we must be aware of the boundaries of our personal territory as Muslims, and we are guilty if non-Mahrams perceive it that way. This article aims to provide readers with a clearer understanding of Islam's stance on the use of sportswear and assist Muslims who wish to engage in physical activity. This research uses research methods. This article is a type of literature research with quantitative methods. As a reference for this topic, facts and information are collected from books, papers and journals. not all athletic equipment exposes intimate areas. as a human being who was given reason by Allah SWT. It is recommended that people consider how Islamic teachings can be applied to dress codes. Currently, there are many clothing products that can keep us syar'i even though we wear sports clothing as determined by activity regulations.*

Keywords: *Islamic Views, Sportswear*

Abstrak. *Pakaian olahraga merupakan pertimbangan penting. Kemampuan kita untuk bergerak bebas dan gesit sangat penting untuk latihan yang efektif. Anda harus berpakaian nyaman jika ingin bergerak lebih efektif. Tapi, kita harus sadar akan batas-batas wilayah pribadi kita sebagai Muslim, dan kita bersalah jika non-Mahram menganggapnya seperti itu. Artikel ini bertujuan untuk memberikan pembaca pemahaman yang lebih jelas tentang pendirian Islam tentang penggunaan pakaian olahraga dan membantu umat Islam yang ingin melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Artikel ini merupakan jenis penelitian literatur dengan metode kuantitatif. Sebagai referensi*

topik ini, fakta dan informasi dikumpulkan dari buku, makalah, dan jurnal. tidak semua perlengkapan atletik memperlihatkan area intim. sebagai manusia yang dianugerahkan akal oleh Allah SWT. Disarankan bagi masyarakat untuk mempertimbangkan bagaimana ajaran Islam dapat diterapkan pada aturan berpakaian. Saat ini banyak sekali produk pakaian yang bisa membuat kita tetap syar'i meskipun kita mengenakan pakaian olah raga yang ditentukan oleh peraturan kegiatan.

Kata kunci: Pakaian Olahraga, Pandangan Islam

LATAR BELAKANG

Hubungan antara penampilan dan kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatannya. Kami selalu berusaha untuk hidup sehat karena ini adalah komoditas yang sangat berharga yang memungkinkan setiap orang memiliki kehidupan yang memuaskan. Kita bisa tetap terlihat muda dan menarik bahkan dengan tubuh yang sehat, dan kerutan yang berkaitan dengan usia dapat diminimalkan. Olahraga sangat penting untuk mencapai fisik yang sehat. Setiap orang harus berolahraga dan menjaga kesehatan; kedua hal ini tidak dapat dipisahkan. Atletik adalah bagian penting dalam kehidupan dan baik untuk kesehatan fisik dan mental seseorang. Perkembangan fisik seseorang dipengaruhi secara positif oleh olahraga yang teratur. Perkembangan spiritualnya mengikuti jalur yang sama. Berolahraga meningkatkan kesehatan mental mereka, yang mempengaruhi seberapa baik kinerja organ tubuh mereka dan meningkatkan pernapasan, pencernaan, dan sirkulasi darah.

Pakaian olahraga merupakan pertimbangan penting. Kemampuan kita untuk bergerak bebas dan gesit sangat penting untuk latihan yang efektif. Anda harus berpakaian nyaman jika ingin bergerak lebih efektif. Tapi, kita harus sadar akan batas-batas wilayah pribadi kita sebagai Muslim, dan kita bersalah jika non-Mahram menganggapnya seperti itu.

Artikel ini bertujuan untuk memberikan pembaca pemahaman yang lebih jelas tentang pendirian Islam tentang penggunaan pakaian olahraga dan membantu

umat Islam yang ingin melakukan aktivitas fisik. Mereka tetap menaati pedoman dan sila berjilbab.

KAJIAN TEORITIS

Islam memandang olahraga sebagai aktivitas yang positif dan bermanfaat bagi manusia. Hal ini didasarkan pada beberapa dalil berikut:

1. Hadits Nabi Muhammad SAW:

"Sesungguhnya orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang mukmin yang lemah, meskipun keduanya baik." (HR. Muslim)

"Ajarkanlah anak-anakmu berkuda, memanah, dan berenang." (HR. Tirmidzi)

2. Prinsip-prinsip Olahraga dalam Islam:

- a. Olahraga harus dilakukan dengan niat yang baik, yaitu untuk meraih kesehatan dan kebugaran jasmani dan rohani.
- b. Olahraga tidak boleh dilakukan dengan tujuan untuk pamer kekuatan atau kesombongan.
- c. Olahraga tidak boleh dilakukan dengan cara yang haram, seperti berjudi atau bertaruh.
- d. Olahraga tidak boleh dilakukan dengan cara yang membahayakan diri sendiri atau orang lain.
- e. Olahraga tidak boleh dilakukan dengan cara yang mengganggu ibadah atau kewajiban lainnya.

3. Kajian Teoritis:

- a. Pandangan Islam terhadap olahraga dapat dikaji secara teoritis dengan menggunakan berbagai pendekatan, seperti:
- b. Pendekatan teologis: Olahraga dapat dilihat sebagai salah satu bentuk ibadah kepada Allah SWT, karena dapat membantu manusia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani dan rohani.
- c. Pendekatan filosofis: Olahraga dapat dilihat sebagai salah satu cara untuk mencapai keseimbangan antara jiwa dan raga.

- d. Pendekatan psikologis: Olahraga dapat dilihat sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi stres.
- e. Pendekatan sosiologis: Olahraga dapat dilihat sebagai salah satu cara untuk mempererat hubungan sosial dan membangun komunitas.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian digunakan dalam penelitian ini. Artikel ini adalah proyek penelitian literatur kuantitatif. Sebagai referensi topik ini, fakta dan informasi dikumpulkan dari buku, makalah, dan jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu item terpenting saat melakukan latihan olahraga adalah pakaian. Terlepas dari itu, selalu menjadi perdebatan untuk mengkaji pakaian aktif dari perspektif yang kaku, khususnya dalam Islam. Saat berolahraga pun, seluruh umat Islam diwajibkan berpakaian sesuai syariat Islam. Memahami pandangan Islam tentang pakaian olahraga menjadi semakin penting seiring dengan semakin diakuinya nilai aktif. Ini dapat membantu Anda menghindari kerusakan pakaian saat berolahraga.

Orang sering kali mengenakan pakaian yang tidak menghalangi pergerakan tubuh karena olahraga melibatkan banyak pergerakan. Kita umat Islam, bagaimanapun, harus mengingat perintah Islam untuk menutup area pribadi kita. Wanita yang mengenakan jilbab saat berolahraga atau berenang terkadang merasa sedikit tidak nyaman. Tapi jangan khawatir—hukum Islam dan Syariah ada untuk selalu menjaga wilayah pribadi kita. Jika beruntung, kita akan mulai lebih sering mengenakan jilbab dan akhirnya menjadi terbiasa dengannya. Laki-laki juga harus menutup auratnya, begitu pula perempuan. Laki-laki Muslim masih sering berolahraga dengan celana pendek yang panjangnya di bawah lutut.

Sebaliknya, mengenakan celana panjang atau pelindung lutut akan membantu Anda mencegah hal ini.

Persyaratan ekstensif untuk pakaian yang ditetapkan oleh hukum Islam dapat diterapkan saat memilih pakaian untuk berbagai olahraga. Mulai dari jogging, bersepeda, sepak bola, voli, renang, dan aktivitas lainnya. Tujuan kami adalah setelan yang Anda pilih akan memberikan tingkat kenyamanan terbaik untuk latihan Anda. Kesesuaian pakaian olahraga sama pentingnya dengan jenis bahan dalam hal kenyamanan selama aktivitas fisik. Tentu saja, mengenakan pakaian yang terlalu ketat atau longgar selama latihan yang sangat berat dapat mengganggu latihan Anda secara signifikan. Oleh karena itu, pastikan pakaian olahraga yang Anda pilih sesuai dengan tipe atau kebutuhan tubuh Anda. Jika pakaiannya tidak pas, kenyamanan bahannya tidak ada artinya. Meskipun berpakaian yang pantas itu penting, pakaian olahraga tidak terbuat dari bahan yang nyaman. Saat ini, pertimbangan utama adalah apakah pakaian olahraga harus memperlihatkan area intim atau tidak. Bagian intim perempuan mencakup seluruh bagian tubuh, kecuali tangan dan wajah, meskipun terdapat perbedaan pendapat mengenai apa yang dimaksud dengan bagian intim (Maksalmina 2017). Jika seorang wanita Muslim bugar secara atletik, dia harus memperhatikan daerah intimnya.

Kode pakaian Islami mengharuskan pakaian longgar atau tidak pas, kaus kaki, dan jilbab yang menutupi dada (untuk wanita). Dari sudut pandang Islam, pakaian olahraga harus mematuhi standar yang digariskan dalam ajaran Islam. Hukum Islam mewajibkan pakaian olah raga harus mampu menutupi aurat seseorang, tidak menganjurkan maksiat, menyerupai pakaian orang kafir, memperlihatkan bentuk tubuh yang berlebihan, atau menawarkan kesenangan yang berlebihan. Mengenakan pakaian atletik berarti bagian pribadi harus tertutup secara memadai. Seluruh tubuh, kecuali wajah dan telapak tangan, merupakan alat kelamin wanita. Sedangkan daerah antara pusar dan lutut ditutupi oleh alat kelamin laki-laki. Konsekuensinya, area intim harus tertutupi oleh pakaian olahraga yang dikenakan.

Pakaian apa saja yang diperbolehkan dalam Islam? Daerah intim terlindungi, pakaian yang sesuai dengan aturan berpakaian Islami tidak terlalu ketat atau longgar, tidak terlalu flamboyan, tidak terkesan milik orang kafir, dan tidak memberikan kesenangan yang berlebihan. Ajaran Islam yang menasihati umat Islam untuk berpakaian sopan dan mematuhi syariat Islam menjadi sumber aturan ini. Permasalahan seputar aturan berpakaian Islami dijelaskan dalam sejumlah hadits yang diriwayatkan Nabi Muhammad SAW. Hadits-hadits tersebut antara lain::

1. Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda, "Sesungguhnya Allah itu baik dan menyukai kebaikan, dan Allah memerintahkan kamu melakukan apa yang diperintahkan para rasulNya. Allah berfirman: 'Hai para rasul, makanlah yang baik-baik dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.'" (QS. AlMu'minun: 51). Rasulullah juga bersabda, "Sesungguhnya Allah itu indah dan menyukai keindahan." (HR. Muslim). 181
2. Dari Ummu Salamah, Rasulullah bersabda, "Sesungguhnya aku adalah manusia yang paling takut kepada Allah di antara kamu sekalian. Aku punya istri-istri dan anak-anak. Apabila aku memilih pakaian, maka aku memilih pakaian yang paling baik di antara kalian." (HR. Abu Dawud).
3. Dalam Q.S. Al Ahzab ayat 59, yang artinya "Wahai Nabi! Katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu dan istri-istri orang mukmin, "Hendaklah mereka menutupkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka." Yang demikian itu agar mereka lebih mudah untuk dikenali, sehingga mereka tidak diganggu. Dan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang."
4. Q.S An Nur ayat 31 yang artinya, "Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung kedadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka,

atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putra-putra saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita islam, atau budak-budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan lakilaki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. Dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung,"

Jelas dari hadis-hadis ini bahwa pakaian yang sopan, menutupi area pribadi, dan pakaian yang tidak mencolok adalah prinsip pakaian Islami. Atlet muslim dianjurkan untuk mengenakan pakaian yang sesuai dengan cita-cita tersebut, seperti kaos longgar atau pakaian lainnya, celana olahraga yang tidak menonjolkan kontur tubuh, dan sepatu yang nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya, tidak semua perlengkapan olahraga memperlihatkan bagian pribadinya. sebagai orang yang dikaruniai Allah SWT dengan akal. Disarankan agar masyarakat memikirkan bagaimana standar pakaian Islami dapat ditafsirkan. Karena pembatasan aktivitas mengharuskan kita mengenakan pakaian olahraga, kini banyak sekali produk pakaian yang bisa membuat kita tetap syar'i.

Hal ini bertujuan agar umat Islam dapat melakukan kegiatan olahraga dengan lebih efektif dan memenuhi tanggung jawabnya untuk menjaga area pribadinya dan mematuhi aturan Islam dengan mempelajari prinsip-prinsip pakaian Islami dan memilih pakaian olahraga yang sesuai dengan ajaran Islam.

Untuk hasil yang optimal, disarankan agar atlet mengenakan pakaian olahraga yang nyaman dan tidak tembus cahaya yang menutupi payudara dan tidak memperlihatkan kontur tubuh yang terlihat saat berolahraga. Wanita harus secara khusus mencari ukuran yang dapat menyamarkan bentuk tubuh mereka dan memilih khimar yang menutupi payudara. Sementara itu, area tubuh pria yang

sebaiknya dihindari untuk diekspos adalah bagian yang membentang dari titik tengah hingga lutut.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, S. Hidayat, A.T., Octarianor, M.Y., (2023) Pandangan Mahasiswa JPOK ULM Terhadap Berpakaian Olahraga. *Journal Islamic Education*, 1(2), 212-217. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>
- Akbar, A. (2014) Olahraga Dalam Perspektif Hadis. Skripsi. Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia.
- Alfatih, R., Putri, D.A., Firmansyah, Y., Ridho, M. (2023). Perspektif Hukum Islam dan Pandangan Mahasiswa Mengenai Pakaian Wanita Dalam Pertandingan Senam Gymnastic. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(2), 168-174. <https://doi.org/10.55606/religion.v3i2>
- Arfina, D., Muzakir, A., Tanum, K. (2023). Pandangan Islam Terhadap Atletik Perempuan Yang Menggunakan Paakaian Terbuka Saat Olahraga di Lapangan.. *Journal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(3), 146-156. <https://doi.org/10.55606/religion.v3i2>
- Arief, M. I., Husin, G. M. I., & Ainah, N. Islamic Studies Contemporary Issues.
- Husin, G. M. I. (2019). Representasi Bias Gender Dalam Kitab Fiqh (Studi Terhadap Kitab At-Taqrib Karya Abu Syuja Al Isfahani). *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 13(1), 1-20.
- Maharani, F.K., Solihat, A. (2023) Negosiasi Budaya Dalam Olahraga (Studi Kasus Atlet Berhijab Figure Skating Pertama Uni Emirat Arab). *Jurnal Akrab Juara*, 8(3), 103-127. <https://akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/issue/archive>
- Maulidah, D. C. (2023). Implementasi strategi dan dampak nike sebagai brand olahraga dalam industri fashion halal. *Journal of Halal Industry Studies*,

2(2),100-107. <https://doi.org/10.53088/jhis.v2i2.565>

Ramadhani, M.S., Raihan, M.H., Akhmad Uzairon, A., Muzdalifah. (2023) Pandangan Islam Terhadap Pakaian Olahraga Wanita. *Journal Islamic Education*, 1(3), 1-4. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>

Ridho, M.R., Khazanah, U., Safira, M.E., Seragam Olahraga Perempuan Dalam Perspektif Hukum Islam dan Teori Seksisme. *IJouGS: Indonesian Journal of Gender Studies*. 2(2). 19-33

Said, M., Ridhani, M., Hafizhah, H.A. (2023). Sudut Pandang Islam Tentang Pakaian Olahraga. *Journal Islamic Education*, 1(2), 178-183. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>

Salahudin, Satriawan, R., (2022). Olahraga Lari Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 17-27.

Saputra, A.R., Fadil, M.I., Handayani, R., (2023) Pandangan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dalam Penggunaan Pakaian Sepak Bola Yang Memperlihatkan Aurat. *Journal Islamic Education*, 1(1), 117-121. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>

Zaini, R., Ramadhani, M.W., Leana, D.A. (2023). Pakaian Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Journal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(2), 1477-487. <https://doi.org/10.55606/religion.v3i2>