
**PRESPEKTIF ISLAM TERHADAP PRAKTIK SENAM LANTAI BAGI MUSLIMAH
DARI ETIKA, SYARAT, DAN MANFAAT KESEHATAN**

Muhammad Edward Anshari

Ferdy Deni Putra

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

E-mail: 2310122210002@mhs.ulm.ac.id , 2310122210057@mhs.ulm.ac.id

Abstrak: Aktivitas senam lantai melibatkan berbagai gerakan seperti gulungan, loncatan, handstand, dan akrobatik lainnya, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik. Namun, dalam konteks Islam, penting untuk memperhatikan aspek etika dan syariat terutama terkait dengan pemilihan gerakan yang tidak memperlihatkan aurat atau lekuk tubuh secara berlebihan. Tulisan ini bertujuan untuk mengeksplorasi perspektif Islam terhadap gerakan-gerakan dalam senam lantai yang dapat memperlihatkan aurat, khususnya untuk muslimah. Islam mengajarkan pentingnya menjaga aurat dan mengenakan pakaian yang sesuai dengan ketentuan syariah dalam berbagai aktivitas, termasuk olahraga. Selain itu, niat yang ikhlas dalam melakukan senam lantai juga ditekankan sebagai bentuk ibadah untuk memelihara kesehatan tubuh sebagai ungkapan terima kasih kepada sang khaliq. Dengan pemahaman lebih mendalam terhadap nilai-nilai agama, diharapkan para muslimah dapat menjalankan senam lantai dengan lebih hati-hati dan sesuai dengan tuntunan Islam, serta memilih gerakan yang menjaga kesopanan dan kehormatan diri. Penelitian ini menggunakan metode pustaka dengan menganalisis berbagai sumber kepustakaan untuk mendukung argumen yang disajikan. Tulisan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai praktik senam lantai yang selaras dengan nilai-nilai Islam.

Kata Kunci: *Senam Lantai Dalam Prespektif Islam.*

Abstract: Floor exercise activities involve various movements such as rolls, jumps, handstands, and other acrobatics, which aim to improve physical fitness and health. However, in the Islamic context, it is important to pay attention to ethical and sharia aspects, especially related to choosing movements that do not reveal excessive aurat or body curves. This article aims to explore the Islamic perspective on movements in floor exercise that can reveal the intimate parts, especially for Muslim women. Islam teaches the importance of maintaining the intimate parts and wearing clothing that complies with sharia provisions in various activities, including sports. Apart from that, sincere intentions in doing floor exercises are also emphasized as a form of worship to maintain bodily health as an expression of gratitude to the khaliq. With a deeper understanding of religious values, it is hoped that Muslim women can carry out floor exercises more carefully and in accordance with Islamic guidance, and choose movements that maintain modesty and self-respect. This research uses a library method by analyzing various literature sources to support the arguments presented. It is hoped that this article can contribute to increasing awareness and understanding of floor exercise practices that are in line with Islamic values.

Keywords: *Floor Exercises from an Islamic Perspective.*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah faktor utama yang mempengaruhi kebugaran dan penampilan fisik, serta merupakan aset berharga yang tidak ternilai harganya. Setiap orang tentunya menginginkan hidup yang sehat, bahagia, tampak bugar, memiliki penampilan yang baik, dan awet muda tanpa mengalami penuaan dini. Keinginan ini sering kali baru benar-benar dihargai ketika seseorang mengalami sakit. Olahraga dan menjaga kesehatan menjadi kebutuhan esensial bagi setiap individu, karena semua orang mendambakan kesehatan dan tidak ada yang ingin mengalami gangguan kesehatan atau penyakit (Khairuddin, 2020).

Olahraga adalah kebutuhan penting bagi manusia, karena berolahraga secara teratur memberikan dampak positif pada perkembangan fisik. Selain bermanfaat untuk pertumbuhan fisik, olahraga juga berpengaruh pada perkembangan mental seseorang. Manfaat ini termasuk meningkatkan efisiensi kerja organ-organ tubuh, sehingga memperbaiki sirkulasi darah, pernapasan, dan pencernaan (Khairuddin, 2020).

Senam adalah kegiatan bermanfaat untuk kesehatan yang terstruktur dan terarah. Ini merupakan latihan fisik yang terorganisir dengan baik, dengan diiringi gerakan-gerakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Hadjarati dkk., 2020). Gerakan-gerakan dalam senam lantai mencakup berbagai aktivitas fisik seperti gulungan, loncatan, handstand, dan berbagai bentuk akrobatik lainnya, yang semuanya dilakukan tanpa menggunakan alat atau peralatan tambahan (Maulana dkk., 2020).

Islam memiliki perbedaan yang mencolok dibandingkan dengan agama-agama lain di dunia. Sebagai agama yang dianggap sempurna, Islam tidak hanya mengatur hubungan antara manusia dengan Tuhan, tetapi juga menyediakan aturan-aturan dan panduan yang menyeluruh, harmonis, jelas, dan rasional. (Khairuddin, 2020). Beberapa gerakan senam lantai yang menonjolkan atau membentuk lekuk tubuh dianggap kurang sopan karena dapat memperlihatkan aurat. Tujuan penelitian ini untuk memahami bagaimana perspektif Islam terhadap beberapa gerakan senam lantai yang dapat memperlihatkan lekuk tubuh atau aurat. Agar kedepannya lebih hati-hati saat melakukan gerakan senam lantai terutama untuk para muslimah.

B. KAJIAN PUSTAKA

Senam adalah jenis olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan dan dihargai dalam agama karena manfaatnya yang luas. Tujuan utama dari senam adalah untuk mengembangkan pola gerakan tubuh yang terorganisir, dengan tujuan meningkatkan kebugaran, memelihara kesehatan, serta membentuk atau mempertahankan bentuk tubuh yang optimal (Nurul Hidayah dkk., 2023).

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan dengan menggunakan matras datar. Dimana gerakan-gerakan senam meliputi berbagai aktivitas seperti melompat, mengguling, serta gerakan yang melibatkan tumpuan pada tangan atau kaki. Latihan ini menekankan fleksibilitas, kekuatan, dan keterampilan akrobatik (Yusup, 2016).

Secara prinsip, dalam Islam tidak ada larangan untuk berolahraga. Olahraga yang bermanfaat untuk pendidikan dianggap sebagai kewajiban yang harus diikuti, dan pentingnya pendidikan ditekankan baik untuk laki-laki maupun perempuan muslim. tetapi, dalam Islam, terdapat batasan-batasan, dan aturan yang harus dipahami dan diikuti, terutama oleh individu yang mengidentifikasi diri sebagai Muslim. Mereka diharapkan untuk memiliki kesadaran terhadap syariah dan batas-batasnya, serta menghindari pelanggaran dan upaya untuk membenarkan pelanggaran dengan menggunakan dalih taklid atau argumen syar'i. Hal ini berlaku dalam konteks olahraga senam lantai, di mana beberapa gerakan dapat

memperlihatkan aurat atau bentuk tubuh yang tidak sejalan dengan nilai-nilai kesopanan yang diajarkan dalam Islam (Nurul Hidayah dkk., 2023).

Dalam penelitian (Nurul Hidayah, 2023) diperoleh hasil bahwasanya menjadi seorang pesenam maupun instruktur senam aerobik, mereka harus menyadari profesi ini memerlukan sensitivitas yang tinggi. Serta harus memperhatikan prinsip-prinsip syariat Islam. Hal ini terutama berkaitan dengan pemilihan pakaian yang pantas dan sopan, terutama bagi wanita saat sedang aktif berolahraga.

C. METODELOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, di mana bahan-bahan kepustakaan digunakan sebagai sumber data untuk analisis mendalam terkait dengan topik penelitian ini.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam lantai merupakan jenis olahraga yang memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan dan kebugaran fisik tubuh. Dengan berbagai gerakan yang mengaktifkan seluruh bagian tubuh, senam lantai dapat secara signifikan meningkatkan kekuatan otot, mempermudah pelaksanaan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien. Selain itu, gerakan peregangan dan lenturan yang ada dalam senam lantai dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, membuat otot dan sendi lebih lentur serta mengurangi risiko cedera. Selain itu, senam lantai juga membantu melatih keseimbangan tubuh karena banyak gerakannya memerlukan koordinasi dan stabilitas, yang pada akhirnya dapat memperbaiki postur tubuh dan mengurangi risiko jatuh, terutama pada orang lanjut usia.

Gerakan-gerakan dalam senam lantai sangat efektif untuk menjaga kebugaran dan kesehatan fisik secara menyeluruh. Aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan ini tidak hanya memperkuat otot dan meningkatkan fleksibilitas, tetapi juga penting untuk menyalurkan energi positif. Melakukan senam lantai secara rutin dapat mengurangi rasa malas dan meningkatkan semangat serta motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Aktivitas fisik seperti senam sangat sesuai dengan apa yang telah Islam ajarkan untuk mendorong umatnya agar menjaga kesehatan dan kebugaran. Dalam Islam, kesehatan adalah salah satu anugerah terbesar yang harus dijaga dan dirawat dengan baik.

Seperti hadis dari Rasulullah SAW berikut ini;

"أَلَيْسَ شَيْءٌ أَفْضَلَ لِلْإِنْسَانِ مِنْ بَطْنٍ حَشِيٍّ وَبَدَنٍ صَحِيحٍ وَقَلْبٍ مُؤْمِنٍ"

Artinya:

"Tidak ada sesuatu yang lebih baik bagi seorang manusia selain perut yang kenyang, anggota badan yang sehat, dan hati yang beriman." (HR Tirmidzi).

Hadis tersebut menekankan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran sebagai bagian dari ibadah, karena tubuh yang sehat lebih mampu menjalankan berbagai kewajiban agama dengan optimal. Beliau juga mengajarkan bahwa menjaga kesehatan adalah salah satu tanda bentuk syukur atas nikmat yang Allah SWT diberikan.

Dalam melakukan aktivitas senam lantai, umat Islam harus senantiasa memperhatikan batasan-batasan syariah, terutama terkait dengan cara berpakaian dan menjaga aurat. Dalam hadis riwayat bukhari telah dijelaskan tentang larangan memakai pakaian yang transparan;

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إن من أشر الناس منزلة عند الله يوم القيامة الرجل يُرْجِي إزاره" (رواه البخاري)

Artinya: "Sesungguhnya di antara orang-orang yang paling buruk kedudukannya di sisi Allah pada hari Kiamat adalah orang yang menjulurkan kain pakaiannya (melampaui mata kaki)." (HR. Bukhari).

"لا يـ عري أحدكم

عنه قال: قال رسول الله ﷺ: عورتها" (رواه البخاري)

Artinya: "Janganlah seseorang di antara kamu memperlihatkan auratnya." (HR. Bukhari).

Penting bagi umat Islam untuk mengenakan pakaian yang sesuai dengan ketentuan syariah, yakni pakaian yang menutupi aurat dengan baik, tidak transparan, dan tidak terlalu ketat sehingga tetap menjaga kesopanan dan kehormatan. Pakaian yang tepat akan memastikan bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan dengan nyaman dan aman, tanpa melanggar prinsip-prinsip agama.

Selain itu, menjaga aurat juga mencakup pemisahan tempat latihan antara laki-laki dan perempuan untuk menghindari pandangan yang tidak semestinya. Hal yang paling penting adalah bagaimana niat untuk melakukan senam lantai harus ikhlas dan semata-mata hanya untuk menjaga kesehatan seperti yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW dalam menjaga kesehatan.

Selain itu, gerakan-gerakan senam lantai harus dilakukan dengan niat yang tulus dan benar, bukan untuk tujuan pamer atau mencari perhatian yang bertentangan dengan syariah. Niat yang tepat dalam melakukan senam lantai adalah untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sebagai rasa ucapan terima kasih kepada sang khaliq atas nikmat kesehatan yang diberikan. Dengan niat baik, aktivitas senam lantai menjadi lebih bermakna dan bermanfaat, serta menghindarkan diri dari sifat *riya'* atau pamer yang dilarang dalam Islam. Melakukan senam lantai dengan niat yang ikhlas akan memberikan ketenangan batin dan membantu menjaga konsistensi dalam berolahraga, karena tujuan utamanya adalah untuk merawat amanah tubuh yang telah dipercayakan oleh Allah SWT, bukan sekadar agar mendapatkan pujian atau pengakuan dari orang lain.

E. KESIMPULAN

Gerakan senam lantai yang mengaktifkan berbagai bagian tubuh seperti otot dan sendi memiliki banyak manfaat kesehatan. Namun, aspek penting yang perlu diperhatikan dari sudut pandang Islam adalah menjaga agar gerakan-gerakan ini tidak mengungkapkan aurat atau bentuk tubuh secara berlebihan. Ini sejalan dengan prinsip kesopanan dan menjaga kehormatan diri yang diajarkan dalam ajaran Islam.

Umat Islam, terutama wanita muslimah, diingatkan untuk memilih pakaian yang sesuai dengan ketentuan syariah saat melakukan senam lantai. Pakaian harus menutupi aurat dengan baik, tidak transparan, dan tidak terlalu ketat. Hal ini tidak hanya untuk menjaga kesopanan dan kehormatan, tetapi juga untuk mematuhi aturan Islam yang mengatur cara berpakaian.

Pentingnya niat yang ikhlas dalam melakukan senam lantai juga disorot dalam tulisan ini. Aktivitas fisik seperti senam lantai, ketika dilakukan dengan niat yang tulus untuk menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur kepada Allah SWT, menjadi ibadah yang bernilai. Sebaliknya, melakukan senam lantai dengan motif pamer atau mencari perhatian yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam, seperti *riya'*, harus dihindari.

Meningkatkan kesadaran bagi para muslimah tentang pentingnya memilih gerakan senam lantai yang tidak melanggar aturan agama, terutama terkait dengan aurat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang perspektif Islam terhadap olahraga dan berpakaian, diharapkan para muslimah dapat melakukan senam lantai dengan lebih hati-hati. Tulisan ini juga diharapkan bisa dikembangkan lebih dalam lagi terkait konteks bagaimana pemilihan gerakan dalam senam lantai untuk menghindari gerakan-gerakan yang memperlihatkan lekuk tubuh atau aurat.

REFERENSI

- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Handoko, H. D., Mufti, M. R., Huda, R., Jasmani, P., & Mangkurat, U. L. (2023). *Hukum Senam Bersama Yang Bukan Mahram Di Lapangan*. 445–452.
- Isa, A. A. (2008). Ibnu Ahmad ‘Alimi , Tokoh dan Ulama Hadits , Mashun, Sidoarjo, 2008 16. *Jurnal Article*, (biografi imam tirmidzi), 16–23.
- Khairuddin. (2020). Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, Vol.4(No. 3), 56.
- Lauziah, Q. L. (2023). Hakikat Kehendak pada Manusia: Antara Jiwa dan Raga saat Melakukan Olahraga. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 2(4), 8–16. <https://doi.org/10.28926/pej.v2i4.677>
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Nurul Hidayah, Ahmad Rifani, M. N. (2023). Pandangan Hukum Islam Terhadap Perempuan Yang Melakukan Gerakan Senam Aerobik. *Journal Islamic Education*, 1, 91–100.
- Risdiani, R., Setianto, G., Panggraita, G. N., & Fatinabila, H. (2023). Senam Dalam Prespektif Islam: Studi Kasus Senam Aerobic Bagi Ibu-Ibu di Desa Wuled. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(Oktober), 59–65. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1ioktober.240>
- Yusup. (2016). *Tugas Makalah Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Retrieved from <https://www.slideshare.net/slideshow/makalah-pendidikan-jasmani-tentang-senam-lantai/62779875>
- Zalil Ashidqy, A., Abdul Gani, R., Zinat Achmad, I., Mury Syafei, M., Purbangkara, T., & Resita, C. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 10–21. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.56287>