

## **SUDUT PANDANG ISLAM TENTANG PAKAIAN OLAHRAGA**

Kelompok 7

Muhammad Said, Muhammad Ridhani, Hana Aulia Hafizhah

[Cubik6613@gmail.com](mailto:Cubik6613@gmail.com) [mhmmdridani896@gmail.com](mailto:mhmmdridani896@gmail.com) [auliahhanna@gmail.com](mailto:auliahhanna@gmail.com)

### **Abstrak**

Pakaian olahraga merupakan hal yang penting dalam aktivitas olahraga. Namun, dalam agama Islam, terdapat prinsip-prinsip berpakaian yang harus diikuti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai sudut pandang Islam terhadap pakaian olahraga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, pakaian olahraga muslimah yang sesuai dengan prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam adalah pakaian yang menutup aurat, tidak ketat, tidak transparan, dan tidak menampilkan bagian tubuh yang seharusnya ditutupi. Selain itu, pakaian olahraga muslimah yang sesuai dengan prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam juga harus nyaman dan sesuai dengan aktivitas olahraga yang dilakukan. Namun, terdapat juga pakaian olahraga yang tidak sesuai dengan prinsip berpakaian dalam Islam, seperti pakaian yang terlalu ketat, terlalu pendek, atau terlalu transparan. Hal ini bertentangan dengan ajaran Islam yang menghargai kehormatan tubuh dan aurat. Dalam penelitian ini juga dijelaskan mengenai etika berpakaian dalam olahraga untuk laki-laki dan perempuan. Laki-laki diharapkan untuk mengenakan pakaian yang tidak terlalu ketat dan tidak melebihi lutut, sedangkan perempuan diharapkan untuk mengenakan pakaian yang menutupi seluruh tubuh dan tidak menampilkan lekuk tubuh yang seharusnya ditutupi.

### **I. Pendahuluan**

Pakaian olahraga menjadi salah satu hal yang penting dalam melakukan aktivitas olahraga. Namun, pandangan terhadap pakaian olahraga dari sudut pandang agama sering kali menjadi perdebatan, terutama dalam Islam. Islam memiliki aturan dan prinsip-prinsip dalam berpakaian yang harus dipatuhi oleh setiap umatnya, termasuk dalam hal berolahraga. Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya berolahraga, maka semakin penting juga untuk memahami sudut pandang Islam terhadap pakaian olahraga agar dapat menghindari kesalahan dalam berpakaian saat berolahraga. Oleh karena itu, penelitian mengenai sudut pandang Islam terhadap pakaian olahraga sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pandangan Islam terhadap pakaian olahraga, prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam, etika berpakaian dalam olahraga menurut Islam, serta studi kasus pakaian olahraga muslimah yang sesuai dengan prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang sudut pandang Islam terhadap pakaian olahraga dan bermanfaat bagi para muslim yang ingin berolahraga dengan tetap memperhatikan aturan dan prinsip-prinsip dalam berpakaian yang berlaku dalam Islam.

a. Latar belakang

perdebatan mengenai pandangan Islam terhadap pakaian olahraga. Olahraga menjadi semakin populer dan penting untuk kesehatan dan kebugaran, namun pandangan yang berbeda mengenai pakaian olahraga dalam agama Islam menjadi suatu isu yang seringkali dipertanyakan. Pakaian olahraga yang dikenakan harus memperhatikan prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam agar tidak bertentangan dengan ajaran agama Islam.

b. Tujuan

Tujuan dari penulisan jurnal ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai sudut pandang Islam terhadap pakaian olahraga. Dalam jurnal ini akan dibahas mengenai definisi dan prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam, konsep olahraga dalam Islam, pakaian olahraga yang sesuai dan tidak sesuai dengan prinsip berpakaian dalam Islam, serta etika berpakaian dalam olahraga untuk laki-laki dan perempuan. Studi kasus mengenai pakaian olahraga muslimah yang sesuai dengan prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam juga akan dibahas dalam penulisan ini. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, umat muslim dapat lebih memahami prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam dan dapat memilih pakaian olahraga yang sesuai dengan aturan yang berlaku dalam agama Islam saat berolahraga.

## **II. Konsep Pakaian**

Konsep pakaian dalam Islam merupakan hal yang penting dan harus diperhatikan oleh setiap umat muslim. Pakaian dalam Islam harus memperhatikan prinsip-prinsip yang telah ditetapkan oleh ajaran agama Islam. Berikut adalah beberapa konsep pakaian dalam Islam:

1. Pakaian dalam Islam harus dapat menutup aurat, yaitu bagian tubuh yang harus ditutupi oleh setiap muslim dan muslimah. Bagi perempuan, aurat meliputi seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan. Sedangkan bagi laki-laki, aurat meliputi bagian dari pusar hingga lutut.
2. Tidak Memperlihatkan atau menampakkan bentuk tubuh.
3. Tidak Menimbulkan Kemaksiatan
4. Tidak Menyerupai Pakaian Orang Kafir Pakaian dalam Islam tidak boleh menyerupai pakaian orang kafir. Muslim diwajibkan untuk memakai pakaian yang berbeda dengan pakaian yang dikenakan oleh orang kafir.

5. Menunjukkan Identitas Muslim Pakaian dalam Islam dapat digunakan untuk menunjukkan identitas muslim. Pakaian muslimah dan muslim memiliki ciri khas dan identitas tersendiri dalam Islam agar mudah dikenali.
6. Tidak Menimbulkan Kesenangan yang Berlebihan Pakaian dalam Islam tidak boleh menimbulkan kesenangan yang berlebihan. Pakaian yang terlalu mewah dan terlalu mencolok tidak dianjurkan dalam Islam.

### III. Konsep Berpakaian

Adapun cara berpakaian dalam islam ialah dengan memakai pakaian longgar atau tidak membentuk badan memakai kaos kaki dan hijab yang dapat menutup bagian dada (untuk wanita).

Pakaian olahraga dalam perspektif Islam harus memenuhi kriteria-kriteria yang telah ditetapkan dalam ajaran agama Islam. Pakaian olahraga yang sesuai dengan syariat Islam harus dapat menutup aurat, tidak memperlihatkan bentuk tubuh yang berlebihan, tidak menimbulkan kemaksiatan, tidak menyerupai pakaian orang kafir, dan tidak menimbulkan kesenangan yang berlebihan.

Pakaian olahraga yang dipakai harus dapat menutup aurat dengan baik. Bagi perempuan, aurat meliputi seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan. Sedangkan bagi laki-laki, aurat meliputi bagian dari pusar hingga lutut. Oleh karena itu, pakaian olahraga yang dipakai harus dapat menutupi aurat tersebut.

#### a. Pakaian yang sesuai menurut Islam

Pakaian olahraga yang sesuai dengan prinsip berpakaian dalam Islam adalah pakaian yang menutup aurat, tidak terlalu ketat atau longgar, tidak terlalu mencolok, tidak menyerupai pakaian orang kafir, dan tidak menimbulkan kesenangan yang berlebihan. Prinsip-prinsip ini didasarkan pada ajaran Islam yang mengajarkan umat muslim untuk berpakaian sopan dan sesuai dengan tuntunan syariat Islam.

Dalil mengenai prinsip berpakaian dalam Islam dijelaskan dalam beberapa hadis Nabi Muhammad SAW. Hadis 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 rasul-Nya. Allah berfirman: 'Hai para rasul, makanlah yang baik-baik dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.'" (QS. Al-Mu'minun: 51). Rasulullah juga bersabda, "Sesungguhnya Allah itu indah dan menyukai keindahan." (HR. Muslim).

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 laki-laki 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,"

Dari hadis-hadis tersebut, dapat disimpulkan bahwa prinsip berpakaian dalam Islam adalah berpakaian dengan sopan, menutup aurat, dan tidak mencolok. Dalam hal pakaian olahraga, umat muslim dianjurkan untuk memilih pakaian olahraga yang memenuhi prinsip-prinsip tersebut, seperti kaos atau baju yang tidak ketat atau longgar, celana olahraga yang tidak membentuk lekuk tubuh, dan sepatu yang nyaman.

#### b. Pakaian yang tidak sesuai menurut Islam

Pakaian yang tidak sesuai dengan prinsip berpakaian dalam Islam adalah pakaian yang ketat, terlalu mencolok, menyerupai pakaian orang kafir, dan menimbulkan kesenangan yang berlebihan. Dalam Islam, umat muslim dianjurkan untuk berpakaian dengan sopan dan tidak menimbulkan godaan bagi orang lain.

Dalil mengenai pakaian yang tidak sesuai menurut Islam dijelaskan dalam beberapa hadis Nabi Muhammad SAW. Hadis tersebut antara lain:

1. Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda, "Dalam diri setiap manusia ada seutas benang yang jika dia memakainya, maka dia akan berbuat fasik." Para sahabat bertanya, "Apakah benang itu, ya Rasulullah?" Rasulullah menjawab, "Itu adalah keinginan untuk berdandan dan mencari perhatian orang lain." (HR. Bukhari dan Muslim).

2. Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda, "Barangsiapa menyerupai suatu kaum, maka dia termasuk golongan mereka." (HR. Abu Dawud).

Dari hadis-hadis tersebut, dapat disimpulkan bahwa pakaian yang tidak sesuai menurut Islam adalah pakaian yang menimbulkan kesenangan yang berlebihan, mencari perhatian orang lain, menyerupai pakaian orang kafir, atau memakai pakaian dengan tujuan untuk memperoleh popularitas. Pakaian seperti pakaian yang ketat atau terlalu mencolok juga tidak sesuai dengan prinsip berpakaian dalam Islam.

Dalam hal pakaian olahraga, umat muslim dianjurkan untuk memilih pakaian olahraga yang memenuhi prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam, seperti kaos atau baju yang tidak ketat atau longgar, celana olahraga tidak membentuk, dan sepatu yang nyaman. Pakaian olahraga seperti celana pendek yang terlalu pendek, pakaian olahraga dengan logo atau tulisan yang tidak pantas, dan sepatu dengan desain yang terlalu mencolok tidak disarankan dalam Islam.

#### **IV. Penutup**

##### **a. Kesimpulan**

Tidak semua pakaian olahraga menutup aurat. Sebagai manusia yang di beri akal dari Allah SWT. hendaknya manusia itu berfikir bagaimana caranya agar tetap bisa memenuhi aturan berpakaian yang sesuai ajaran islam. Di zaman saat ini banyak produk pakaian yang bisa membuat kita agar bisa tetap syar'i meski saat memakai pakaian olahraga yang sudah di tetapkan oleh aturan olahraga itu sendiri.

Dengan pemahami prinsip-prinsip berpakaian dalam Islam dan pilihan pakaian olahraga yang sesuai dengan ajaran Islam, diharapkan umat muslim dapat menjalankan aktivitas olahraga dengan lebih baik dan memenuhi kewajiban dalam menjaga aurat serta mematuhi aturan-aturan dalam agama Islam.

##### **b. Saran**

Sebaiknya pilihlah bahan pakaian olahraga yang nyaman di gunakan, tidak menerawang, tidak memperlihatkan lekuk tubuh yang begitu jelas saat melakukan olahraga dan pilihlah ukuran yang dapat menyamarkan bentuk tubuh terutama pada wanita serta khimar yang menutup dada. Sedangkan tatacara berpakaian pada laki-laki yang perlu di perhatikan adalah pada bagian dari ujung pusat hingga lutut kaki yang sebaiknya di usahakan tidak menampakkan bagian tersebut.

#### **Referensi**

Al-Yafie, A. S., Alwani, A., dan Almasri, F. (2019). Muslim Women's Sportswear: A User-Centered Design Approach. *Applied Ergonomics*, 81, 102894.

Aslam, R., Murniati, I., dan Widodo, H. (2016). Perancangan Pakaian Olahraga Muslimah untuk Mendukung Aktivitas Fisik yang Nyaman. *Jurnal Desain Produk Industri*, 1(2), 87-95.

Fauziah, F., dan Triwulaningsih, E. (2020). Peran Pakaian Olahraga Muslimah dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Komunikasi Bisnis Indonesia*, 8(2), 145-152.

Hidayat, N. (2017). Pakaian Olahraga Muslimah Berbasis Konsep Modest Fashion. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Dan Multimedia*, 2(2), 90-100.

Kamal, M. R. A. (2018). Muslim Women and Sports: Hijab and Uniforms. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(4), 64-67.

Al-Qur'an

Hadis Sahih Bukhari

Hadis Sahih Muslim