

**PANDANGAN MAHASISWA JPOK ULM TERHARAP BERPAKAIAN
OLAHRAGA**

Siti Aisyah, Apriaditaufikhidayat, Muhammad Yuda octarianor

Mahasiswa, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

sa9151554@gmail.com, ajayudha66@gmail.com, apriaditaufikhidayat@gmail.com

Abstrak

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik dan mental seseorang yang membantu menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas setelah olahraga. Islam sangat menekankan kesehatan karena kesehatan adalah hak asasi manusia yang selaras dengan fitrah manusia karena Islam adalah agama yang lengkap dan menyeluruh yang meliputi seluruh aspek kehidupan manusia. Islam dan olahraga memiliki keterkaitan atau keterkaitan, karena dalam olahraga apapun selalu ada semangat sportivitas yang erat kaitannya dengan kejujuran. Menurut hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Nabi Muhammad SAW berpesan kepada para sahabatnya untuk menguasai olahraga tersebut. Terutama berkuda, berenang, memanah, gulat, lari dan lembing dan lembing. Mengenai hukum olahraga menurut ajaran Islam, para ulama sepakat bahwa hukum olahraga itu sunnah atau menurut ajaran Islam dianjurkan dalam pelaksanaannya. Namun bila melanggar syariat Islam dalam prakteknya, seperti memakai pakaian yang menampakkan ketelanjangan, membangkitkan nafsu seksual dan mengarah pada perbuatan maksiat, maka hukumnya haram. Tidak ada pertentangan antara olahraga dan agama, justru saling melengkapi dan mendukung dalam berbagai kegiatan. Pada prinsipnya perselisihan yang muncul bukanlah tentang nilai dan prestasi, melainkan tentang pelaku olahraga seperti pakaian, tujuan individu dalam olahraga.

Kata Kunci : Olahraga, Pakaian Olahraga, Aurat

Abstract

Sport is one of a person's physical and mental activities that helps maintain health and improves quality after exercise. Islam places great emphasis on health because health is a human right that is in harmony with human nature because Islam is a complete and comprehensive religion that covers all aspects of human life. Islam and sports have a relationship or relationship, because in any sport there is always a spirit of sportsmanship which is closely related to honesty. According to a hadith narrated by Imam Bukhari, the Prophet Muhammad SAW advised his companions to master this sport. Mainly horse riding, swimming, archery, wrestling, running and javelin and javelin. Regarding sports law according to Islamic teachings, the scholars agree that sports law is sunnah or according to Islamic teachings is recommended in its implementation. But if it violates Islamic law in practice, such as wearing clothes that reveal nakedness, arouse sexual desire and lead to immoral acts, then the law is unlawful. There is no conflict between sport and religion, instead they complement and support each other in various activities. In principle, the disputes that arise are not about values and achievements, but about sports actors such as clothing, individual goals in sports.

Keyword: Sports, Sportswear, Aurat

PENDAHULUAN

Olahraga adalah latihan fisik yang mempengaruhi seluruh tubuh. Olahraga membantu merangsang otot dan bagian tubuh lainnya. Otot-otot terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi stabil sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Badan terasa segar dan otak sebagai pusat syaraf bekerja lebih baik. Selain itu, manfaat olahraga lainnya dapat menguatkan tulang, menyehatkan organ tubuh, terutama jantung, dan mengurangi stres. Aktivitas fisik seperti aktivitas olahraga digambarkan sebagai aktivitas berat dengan perkembangan panas metabolik yang tinggi, karena sekitar 80% energi yang digunakan adalah panas. Operasi ini biasanya dilakukan di lingkungan yang panas dan lembab seperti lapangan terbuka. Produksi panas yang tinggi karena hasil metabolisme yang dikombinasikan dengan lingkungan yang panas dan lembab serta pilihan hidrasi yang terbatas selama aktivitas menghadirkan risiko cedera panas seperti kelelahan panas, kram panas, pingsan, hipertermia, dan sengatan panas. Heatstroke sendiri merupakan salah satu penyebab tingginya angka kematian di beberapa negara seperti Jepang dan Amerika (Fathna et al. 2015). Di Indonesia yang beriklim tropis, lingkungannya panas dan lembab. Masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam mengenakan pakaian yang menutupi seluruh tubuh dalam segala aktivitas, termasuk olahraga (Fathna et al. 2015). Davis dkk.

melakukan penelitian tentang pakaian tertutup untuk aktivitas fisik dalam kaitannya dengan respons fisiologis. (2012).

Davis dkk. (2012) mempelajari pakaian tertutup yang digunakan dalam kegiatan olahraga di negara Barat dibandingkan dengan pakaian biasa. Davis dkk. hasil investigasi yang dilakukan. (2012) menunjukkan bahwa pakaian tertutup lebih banyak menyebabkan panas, lembab dan berkeringat, meskipun tidak menyebabkan kerusakan akibat panas. Namun, pakaian tertutup yang umum di negara-negara Barat adalah pakaian ketat. Ternyata selain pakaian ketat, ada pakaian lain yang sering digunakan dalam olahraga yaitu pakaian longgar (Fathna et al. 2015). Isolasi termal pakaian ketat pasti berbeda dengan pakaian longgar. Demikian pula kemampuan menghantarkan panas pada pakaian ketat berbeda dengan pakaian longgar. Kondisi ini menunjukkan bahwa jenis pakaian yang berbeda dapat menimbulkan respon fisiologis yang berbeda pula. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan jenis pakaian saat melakukan aktivitas fisik.

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan jenis penelitian literatur dengan metode kuantitatif.

PEMBAHASAN

Pandangan Mahasiswa Jpok Ulm Terhadap Pakaian Olahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang membutuhkan banyak gerak, sehingga masyarakat biasanya menggunakan pakaian yang tidak membatasi gerak tubuh. Namun sebagai umat Islam, kita tidak boleh melupakan perintah agama untuk menutup aurat. Mungkin seorang wanita terkadang merasa sedikit tidak nyaman saat berolahraga dan berenang dengan menggunakan kerudung. Tapi yakinlah bahwa aturan dan Syariah Islam didirikan untuk melindungi bagian pribadi kita setiap saat. Insya Allah kita akan lebih istiqamah saat mengenakan hijab dan lama kelamaan kita akan terbiasa. Selain wanita, pria juga diwajibkan menutup aurat. Masih banyak pria muslim yang berolahraga dengan celana pendek di atas lutut. Namun, hal ini bisa dicegah dengan mengenakan celana panjang atau menutupi lutut dengan bantalan lutut.

Relatif mudah jika menyangkut pakaian olahraga pada umumnya. Namun yang lebih penting adalah melakukan pengecekan dengan baik dalam hal penggunaan olahraga

syari atau olahraga menurut syariat Islam. Dengan kata lain, bagi setiap muslimah, khususnya muslimah, menjunjung tinggi ciri-ciri syariah harus tetap menjadi prioritas, bahkan dalam hal pakaian olahraga. Oleh karena itu, dalam laporan ini akan dibahas beberapa poin penting terkait pemilihan pakaian olahraga menurut kaidah umum dan kaidah syariat Islam. Oleh karena itu, memilih pakaian olahraga tidak hanya nyaman, tetapi juga sesuai syariah

Kriteria umum pakaian olahraga menurut hukum Islam bisa menjadi acuan Anda dalam memilih pakaian olahraga untuk banyak cabang olahraga. Mulai dari lari, renang, sepak bola, jersey voli, jersey bersepeda dan lainnya. Dengan pertimbangan tersebut, kami berharap setelan yang Anda pilih akan memberikan kenyamanan maksimal selama latihan Anda.

Selain jenis bahan, kelonggaran pakaian olahraga harus diperhatikan dalam hal kenyamanan selama latihan. Tentu saja, selama aktivitas yang sangat intens, pakaian ketat atau terlalu longgar sangat menghambat olahraga, jadi pastikan pakaian olahraga yang Anda pilih sesuai dengan kebutuhan atau tubuh Anda. Karena kenyamanan bahan pakaian tidak ada artinya jika tidak sesuai dengan ukuran pakaian yang tepat. Hal yang sama berlaku untuk ukuran yang tepat, tetapi bahan pakaian olahraganya sangat tidak nyaman. Kriteria penutup aurat pada pakaian olahraga merupakan kriteria utama yang tidak bisa lagi diperdebatkan. Meskipun terdapat ketidaksepakatan tentang batas-batas aurat, namun aurat perempuan jelas menutupi seluruh bagian tubuh kecuali wajah dan telapak tangan (Maksalmina 2017). Seorang wanita muslimah yang fit untuk olahraga juga harus memperhatikan area intimnya. Ini berarti baik Kerudung maupun Chimera tidak dapat dibedakan dari mereka. Selain memperhatikan sisi pakaian yang menutupi aurat, ketebalan bahan pakaian itu sendiri juga harus diperhatikan. Jadi tidak ada artinya jika pakaian menutupi ketelanjangan tetapi transparan. Oleh karena itu, kain yang harus dipilih sebaiknya yang berbahan alami buram dan memiliki ketebalan tertentu. Meski tebal bukan berarti menurunkan kenyamanan. Mereka masih memiliki beberapa alternatif bahan kain yang tebal dan nyaman dipakai. Namun pada dasarnya, pakaian olahraga tidak boleh transparan, meski sekilas menutupi seluruh bagian area intim. Jika pakaian olahraga Shari memenuhi kriteria menutupi aurat dan tidak transparan, maka bagian ketat dan longgar dari pakaian olahraga tersebut harus diperhatikan. Pastikan pakaian olahraga, terutama untuk

wanita muslimah, tidak terlalu ketat agar lekuk tubuhnya terlihat. Atau longgar dalam arti lain. Seperti halnya pakaian yang menutupi aurat namun tembus pandang, pakaian yang menutupi aurat namun memperlihatkan lekuk tubuh tidak ada artinya. Hal ini penting untuk memastikan pakaian olahraga tidak terlalu mengekspos lekuk tubuh. Hukum bagi wanita muslimah untuk berpakaian adalah tidak mengikuti mode dan pakaian ala Jahili atau metode budaya barat yang menunjukkan lekuk tubuh. Selama latihan tidak memperlihatkan lekuk tubuh, itu tidak masalah. Ketika kamu sudah memakai pakaianmu, tetapi kemaluanmu masih terlihat, Rasulullah SAW bersabda: “Ada dua golongan penghuni Neraka yang belum aku lihat:

Orang dengan cambuk seperti buntut untuk memukul orang. Dan para wanita berpakaian seolah telanjang, bergoyang dan mengguncang bahu mereka, dan kepala mereka bergoyang seperti merpati di atas unta. Mereka tidak masuk surga dan tidak mencium baunya, dan sesungguhnya orang dapat mencium baunya dari jauh.” (HR. Muslim).

Hadits di atas menjelaskan bahwa kita dilarang menggunakan orang jahil baik dalam postur maupun pakaian. Sudah menjadi kewajiban seorang wanita muslimah untuk menjaga apa yang telah Allah SWT berikan dan cara terbaik untuk melindunginya adalah dengan berpakaian sesuai dengan peraturan dan syariat Islam. Maka persetan dengan seorang wanita Muslim jika dia masih berpakaian seperti seorang Yahudi.

Allah SWT berfirman dalam surah al-Ahzab,

Artinya : “Hai Nabi, katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu dan istri-istri orang mukmin: ‘Hendaklah mereka mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka.’ Yang demikian itu supaya mereka lebih mudah untuk dikenal, karena itu mereka tidak diganggu. Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Ahzab : 59).

Selain pakaian yang longgar dan ketat, seorang wanita muslimah wajib mengenakan hijab. Sebagai alat yang bisa menutupi ketelanjangan mereka. Syekh Al-Albani RA pernah berkata: “Tujuan busana Islami bukanlah untuk menggoda. Tujuan ini hanya bisa dicapai oleh wanita yang berpakaian santai. Sedangkan untuk busana ketat, meski menyembunyikan warna kulit, namun tetap terlihat. bentuk lekuk tubuh secara keseluruhan atau sebagian.” Jadi ini menarik bagi pendapat pria juga. Dan jelas bahwa ini pasti akan menyakitkan. Jadi, pakaian muslimah sebaiknya longgar (tidak ketat).

Dalam hal ini, track pants bisa dikenakan selama bahannya tebal dan buram. Hadits mengatakan “Pada akhir ummat akan ada wanita berpakaian tetapi pada dasarnya telanjang dengan kepala seperti punuk unta, laknat mereka karena mereka memang wanita terlaknat.” (HR Thabarani, Hadits Sahih.) Hadits ini menyatakan bahwa wanita Muslim harus berpakaian sesuai dengan hukum Islam. Mungkin Islam melarangnya, tapi tujuan dari kehormatan ini adalah untuk memuji wanita muslimah juga, karena karena wanita adalah makhluk yang mulia menurut Islam, semua peraturan diatur dengan begitu mulia. Tingkat wanita Muslim lebih tinggi daripada pria. Sudah sepantasnya kita para muslimah membedakan mana pendidikan yang pantas dan mana yang tidak. Sebagai makhluk yang sangat dimuliakan di sisi Allah SWT, kita harus memiliki pengetahuan tentang pakaian, termasuk cara berpakaian.

KESIMPULAN

Dapat kita simpulkan bahwa boleh saja mengenakan training asalkan bahan celananya tebal dan tidak menerawang bagian tubuh, diharuskan longgar agar tidak memamerkan lekuk tubuh. Tujuan mengenakan training juga harus dengan niat baik yakni, niat tujuan berolahraga semisalkan, atau niat bersantai dan tidak didasari dengan niat menggoda lawan jenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Fathna, Maya Farah et al. 2015. “Analisis Pengaruh Dua Jenis Pakaian Olah Raga Wanita Terhadap Respons Fisiologis Dan Subjektif Pada Aktivitas Fisik.” : 23–29.
- Maksalmina, Teuku. 2017. “Pandangan Pengelola Dan Santri Pesantren Dayah Modern Darul ‘Ulum Ypui Banda Aceh Tentang Kegiatan Olahraga Tahun 2017.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu* 3(4): 327–36.