

## PANDANGAN ISLAM TERHADAP PAKAIAN OLAHRAGA WANITA

Muhammad Sahrul Ramadhani <sup>1</sup>, Muhammad Habibi Raihan <sup>2</sup>, Akhmad Uzairon <sup>3</sup>,  
Muzdalifah<sup>4</sup>

Mahasiswa JPOK, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

[syahramadani77@gmail.com](mailto:syahramadani77@gmail.com), [habibyraihan24@gmail.com](mailto:habibyraihan24@gmail.com), [ahmaduzaoron@gmail.com](mailto:ahmaduzaoron@gmail.com),  
[muzdalifah248@gmail.com](mailto:muzdalifah248@gmail.com)

### Abstrak

Dalam agama Islam, pakaian memiliki peran penting dalam memenuhi tuntutan syariat dan menjaga kesopanan serta kehormatan diri dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, pemilihan pakaian olahraga yang diperbolehkan dalam Islam juga harus memperhatikan prinsip-prinsip tersebut. Artikel ini akan membahas pandangan Islam tentang pakaian olahraga yang sesuai dengan syariat Islam. Pakaian olahraga yang diperbolehkan dalam Islam harus memenuhi kriteria tertentu, seperti tidak terlalu ketat, tidak terbuka, dan tidak melanggar aturan-aturan Islam. Selain itu, artikel ini juga akan membahas pandangan Islam tentang bagaimana pakaian olahraga dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, yang juga merupakan aspek penting dalam kehidupan Islam. Dalam artikel ini, kami akan menguraikan dengan lebih rinci pandangan Islam tentang pakaian olahraga yang diperbolehkan serta menguraikan beberapa contoh pakaian olahraga yang sesuai dengan syariat Islam. Dalam artikel ini, kami akan menguraikan dengan lebih rinci pandangan Islam tentang pakaian olahraga yang diperbolehkan serta menguraikan beberapa contoh pakaian olahraga yang sesuai dengan syariat Islam.

Kata Kunci: Agama Islam, Pakaian, Olahraga

### Abstract

In Islam, clothing has an important role in fulfilling the demands of the Shari'a and maintaining modesty and self-respect and that of the surrounding environment. Therefore, the selection of sportswear that is permissible in Islam must also pay attention to these principles. This article will discuss the Islamic view of sportswear in accordance with Islamic law. Sportswear that is allowed in Islam must meet certain criteria, such as not being too tight, not revealing, and not violating Islamic rules. Apart from that, this article will also discuss the Islamic view on how sportswear can be used to maintain physical health and fitness, which are also important aspects of Islamic life. In this article, we will describe in more detail the Islamic view on permissible sportswear and describe some examples of sportswear that comply with Islamic law. sportswear in accordance with Islamic law.

Keywords: Islamic Religion, Clothing

## **PENDAHULUAN**

Pandangan agama Islam tentang pakaian olahraga yang diperbolehkan menjadi isu yang semakin penting dalam kehidupan modern saat ini. Pakaian olahraga yang sesuai dengan syariat Islam tidak hanya memenuhi prinsip kesopanan dan kehormatan, tetapi juga harus memperhatikan kesehatan dan kenyamanan selama berolahraga. Pada artikel kali ini akan dibahas tentang pandangan agama Islam tentang pakaian olahraga yang diperbolehkan, kriteria pakaian olahraga yang sesuai dengan syariat Islam, dan contoh pakaian olahraga yang memenuhi kriteria tersebut. Artikel ini bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan komprehensif bagi pembaca yang ingin memilih pakaian olahraga yang sesuai dengan ajaran Islam.

Pada dasarnya, pakaian olahraga yang diperbolehkan dalam Islam adalah pakaian yang tidak terlaluketat, tidak terbuka, dan tidak melanggar aturan-aturan Islam. Pakaian yang ketat dapat menimbulkan fitnah dan tidak memperhatikan kesopanan dalam berpakaian, sementara pakaian yang terbuka dapat mengekspos aurat yang seharusnya ditutupi. Namun, terlepas dari prinsip-prinsip tersebut, Islam juga memperhatikan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, artikel ini akan menjelaskan bagaimana pakaian olahraga yang sesuai dengan syariat Islam dapat membantu menjaga kesehatan dan kebugaran, seperti pakaian yang terbuat dari bahan yang menyerap keringat, ringan, dan fleksibel.

Dalam artikel ini juga akan dibahas beberapa contoh pakaian olahraga yang sesuai dengan syariat Islam, seperti kaos, celana olahraga, dan hijab olahraga yang memenuhi kriteria tidak ketat, tidak terbuka, dan memperhatikan kesehatan. Diharapkan artikel ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi pembaca tentang pandangan agama Islam terhadap pakaian olahraga yang diperbolehkan, sehingga dapat membantu memilih pakaian olahraga yang sesuai dengan ajaran Islam dan memenuhi kebutuhan kesehatan.

## **PEMBAHASAN**

Olahraga adalah sarana yang sangat berguna karena bermanfaat bagi kesehatan dan tidak ada yang melarang kegiatan olahraga seperti memanah, berkuda, lari, gulat dan renang. Tentunya tidak menyimpang dari ajaran agama seperti aurat yang terbuka dan perjudian kompetitif. Yang utama adalah olahraga sangat baik untuk pikiran yang sehat karena pikiran yang sehat akan membuat tubuh menjadi sehat. Dalam tubuh yang sehat adalah salah yang

menyehatkan tubuh salah satunya melalui olah raga dan olah raga makanan sehat dan bergizi dan yang penting tidak ada kontradiksi istilah menurut hukum syariah.

Dalam Islam, aktifitas fisik sangat dianjurkan karena sangat bermanfaat untuk kesehatan dan dalam islam dianjurkan untuk berolahraga. Alasannya adalah ini Rasulullah SAW diundang oleh seseorang yang bukan muslim dan dia sangat kuat dalam olahraga gulat yang disebut Ruqanah. Kekuatan Ruqanah dibandingkan dengan keterampilan 7-10 orang langsung menyerah dan memanggil utusan Tuhan beradu kata Ruqanah jika Rasulullah bisa mengalahkannya maka Ruqanah ingin mengikuti ajaran Rasulullah, maka Rasulullah melayaninya sekarang juga memulai perlombaan tiba-tiba Ruqanah terjatuh dan kalah. Ruqanah juga tidak percaya. Jika dia kalah dan ingin mengulanginya hingga 3 kali berturut-turut, itu juga tetap sampai Ruqanah menuduh Rasulullah melakukan sihir karena dia tidak bisa melakukannya. Hidayah pun mengingkari janjinya. Dari penjelasan diatas bahwasanya Rasulullah SAW sangat menganjurkan umatnya untuk berolahraga, ini bertujuan sebagai pertahanan diri untuk keadaan yang akan datang.

Sekalipun itu adalah aktivitas olahraga, menutupi aurat tetap merupakan suatu hal komitmen yang tidak dirilis. Agar berolahraga tidak menyalahi ketentuan agama, maka harus beenar-benar dijaga jangan sampai yang awal hukumnya halal berubah menjadi haram karena terdapat unsur-unsur yang bertentangan dengan hukum syariah atau agama. Unsur menjaga aurat tentunya pakaian kita merupakan kewajiban mutlak yang tidak ada keringanannya. Karena dalam olahraga tidak ada keadaan darurat sebab aurat pria tetap perlu ditutup saat berolahraga, dan kita sudah tahu batasannya aurat pria yaitu antara pusar dan lutut. Dan aurat wanita dengan sesama wanita lain berbeda, aurat wanita dihadapan laki laki lain dan bukan mahramnya. Sesama wanita dan juga mahramnya boleh terlihat bagian-bagian tubuh seperti contohnya rambut, tangan, dan kaki.

Allah *Ta'ala* berfirman yang artinya:

“Hai Nabi katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu dan istri-istri orang mu'min: “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).

Berdasarkan hadist ;

“Yang dibawah pusar dan di atas kedua lutut adalah aurat” (HR. Al Baihaqi, 3362, Ad Daruquthni 1/231, dan yang lainnya).

## **KESIMPULAN**

Islam adalah agama yang paling murni bagi pemeluknya. doa dan puasa merupakan rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap umat manusia. Di dalam gerakan sholat memiliki arti yang sangat luas. Layanan Prapaskah memiliki perannya sangat baik juga untuk kesehatan tubuh bagi yang mengerjakannya. Islam mengajarkan bahwa olahraga merupakan anjuran bagi setiap umatnya karena sesuai dengan sabda Rasulullah SAW yang intinya adalah setiap muslim dianjurkan untuk berlatih memanah, berkuda dan berenang. Berenang memiliki manfaat yang sangat besar misalnya, berenang dapat melatih paru-paru dan detak jantung. Ibadah ini yang tak kalah pentingnya adalah shalat dan puasa umat Islam kehidupan muslim Bagi orang yang sungguh-sungguh berdoa dan berpuasa, maka seseorang merasa sehat jasmani dan rohani.

## **DAFTAR PUSTAKA**

<https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/196/132>

<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1236>

<http://103.52.61.43/index.php/semdiunaya/article/viewFile/232/231>

<http://ejournal.iainbima.ac.id/index.php/pelangi/article/view/677>

<http://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/198>