

HUKUM SENAM BERSAMA YANG BUKAN MAHRAM DI LAPANGAN

Hendri Dwi Handoko *¹, **M.Raihan Mufti**², **Rasyidu Huda**³

Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

*¹hendridwihandoko222@gmail.com ² raihanmufti07@gmail.com,

³ rasyidulhuda@gmail.com,

Abstrak

Islam adalah agama yang sempurna dan komprehensif yang tidak pernah mengabaikan aspek kehidupan dan kebutuhan manusia. Islam tidak membenarkan ketidak seimbangan bagi para pemeluknya, seperti melihat pada satu aspek dan mengabaikan aspek lainnya. Selain mengedepankan keseimbangan, islam juga menegaskan pentingnya perempuan dalam menjaga martabatnya, terutama dalam hal menutup aurat. Hal ini karena islam mengajarkan bagaimana Wanita muslim harus berpakaian dengan sopan dan pantas. Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui hukum senam Bersama yang bukan mahram. Pendekatan kualitatif dan kualitatif deskriptif adalah metode yang digunakan. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi. Data dianalisis dengan reduksi data, pengelompokan data dan penarikan kesimpulan.. Pakaian adalah suatu benda yang fungsinya menutupi badan. Fungsi pakaian itu sendiri, yaitu menutupi aurat, dan pantas berarti memadai dan sesuai dengan kemampuan pemakainya. Dampak senam dapat membuat tubuh menjadi ideal dan menjaga berat badan. Apabila tujuan senam untuk Kesehatan maka itu boleh saja, namun jika ada unsur kesengajaan untuk melihat hal-hal yang berbau seksual maka hukumnya haram.

Kata Kunci: Haram, Mahram, Senam, Aurat, pakaian

Abstract

Islam is a perfect and comprehensive religion that never neglects any aspect of human life and needs. Islam does not allow imbalance for its followers, such as looking at one aspect and ignoring other aspects. In addition to prioritizing balance, Islam also emphasizes the importance of women in maintaining their dignity, especially in terms of covering the aurat. This is because Islam teaches how Muslim women should dress modestly and appropriately. The writing of this article aims to find out the law of gymnastics with non-mahrams. Qualitative and descriptive qualitative approaches are the methods used. Data collection was carried out by searching on the internet and observation. Data were analyzed by data reduction, data grouping and conclusion drawing. Clothes is an object whose function is to cover the body. The function of clothes itself, namely covering the aurat, and appropriate means adequate and in accordance with the ability of the wearer. The impact of gymnastics can make the body ideal and maintain weight. If the purpose of gymnastics is for health then it is okay, but if there is an element of intent to see sexual things then it is haram.

Keywords: Haram, Mahram, Gymnastics, Aurat, clothes

PENDAHULUAN

Islam adalah agama yang sempurna dan komprehensif yang tidak pernah mengabaikan aspek kehidupan dan kebutuhan manusia. Islam tidak membenarkan ketidak seimbangan bagi para pemeluknya, seperti melihat pada satu aspek dan mengabaikan aspek lainnya. Selain mengedepankan keseimbangan, islam juga menegaskan pentingnya perempuan dalam menjaga martabatnya, terutama dalam hal menutup aurat. Hal ini karena islam mengajarkan bagaimana Wanita muslim harus berpakaian dengan sopan dan pantas. Seperti yang ada disurah Al-Ahzab Ayat 59

يٰٓأَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ
جَلْبَابِهِنَّ ذٰلِكَ اَدْنٰى اَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللّٰهُ غَفُوْرًا رَّحِيْمًا



Artinya: “Wahai Nabi! Katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu dan istri-istri orang mukmin, “Hendaklah mereka menutup jilbabnya keseluruhan tubuh mereka” yang demikian itu agar mereka lebih mudah untuk dikenali, sehingga mereka tidak diganggu. Dan Allah Maha Pengampun Maha Penyayang”.

Ayat tersebut secara jelas menyatakan bahwa wanita Muslim diharuskan untuk menjaga kesopanan mereka dari pandangan orang lain, terutama dari pria yang bukan mahram. Langkah ini dapat membantu melindungi diri mereka sendiri dan menjaga martabat mereka dari bahaya fitnah.

"Aurat" adalah istilah yang mengacu pada bagian tubuh manusia, baik pria maupun wanita, yang harus ditutupi atau disembunyikan dari pandangan orang lain, terutama mereka yang tidak termasuk dalam kategori "mahram"(Pasaribu, t.t.).

Olahraga adalah kegiatan yang dapat menyehatkan diri dalam dan luar atau disebut sehat jasmani dan rohani. Tidak ada pengobatan, baik saat ini maupun di masa depan, yang dapat menjanjikan kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan kebiasaan berolahraga secara konsisten (Agus, A. 2012).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian didefinisikan sebagai pendekatan ilmiah untuk mendapatkan data untuk tujuan dan aplikasi tertentu. Kualitatif Deskriptif adalah istilah yang digunakan dalam penelitian untuk merujuk pada kajian deskriptif. Jenis penelitian ini biasanya digunakan dalam fenomenologi sosial (Yuliani 2018). Data dikumpulkan dengan metode observasi. Data dianalisis dengan teknik yaitu mereduksi, mendisplay dan menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wanita adalah makhluk yang berharga yang diciptakan oleh Allah SWT. Oleh karena itu segala sesuatu tentang mereka perlu dilindungi, mulai dari ujung kaki hingga ujung rambut. Karena Islam sangat menghargai dan memuliakan wanita, maka ditetapkanlah ajaran dan pedoman untuk memastikan wanita tetap menjadi makhluk yang mulia, salah satunya adalah perintah menutup aurat. Dengan demikian, menutup aurat sebenarnya adalah masalah menghormati martabat wanita. Dengan menutup aurat, agama bertujuan untuk menjaga harga diri, martabat, dan kehormatan wanita. Alasan mengapa wanita tidak diperbolehkan meninggalkan rumah tanpa mahram adalah karena kekhawatiran akan keselamatan mereka. Jika alasan kekhawatiran akan keselamatan ini sudah tidak ada lagi, maka hukum dapat berubah dengan hilangnya *illat* (Ulya 2013). “Mahram adalah semua orang yang haram untuk dinikahi selama-

lamanya karena senasab, persusuan dan pernikahan.” (Al-Mughni 6/555) Imam Ibnu Qudamah rahimahullah.

Mayoritas ulama sepakat bahwa aurat wanita yang wajib ditutupi saat salat adalah seluruh tubuhnya, kecuali wajah dan telapak tangan. Menurut Sayyid Sabiq, wajah dan telapak tangan dianggap sebagai bagian tubuh yang boleh terlihat berdasarkan ungkapan "kecuali yang biasa nampak darinya" dalam Surat An-Nur ayat 31 (Oktariyadi, S. 2018).

Pakaian adalah suatu benda yang fungsinya menutupi badan. Pakaian adalah salah satu hal yang membedakan manusia dengan yang lain, terutama karena pakaian berfungsi sebagai penutup tubuh dan bukan sebagai simbol status seseorang di masyarakat (Fauzi, t.t.). Fungsi pakaian terutama untuk menutupi tubuh seseorang, serta untuk memperindah dan mempercantik tubuh manusia. Islam memerintahkan setiap orang untuk berpakaian dengan baik dan pantas. Baik berarti sesuai dengan fungsi pakaian itu sendiri, yaitu menutupi aurat, dan pantas berarti memadai dan sesuai dengan kemampuan pemakainya. Untuk keperluan ibadah, seperti melaksanakan shalat di masjid, kita dianjurkan untuk mengenakan pakaian yang bersih dan pantas (Kusmidi 2016).

Berikut adalah syarat umum tentang cara berpakaian yang sesuai dengan ajaran islam:

1. Pakaian harus menutup badan kecuali tangan dan wajah, longgar dan tidak membentuk tubuh atau sangat ketat lalu tidak memperlihatkan apa yang ada dibaliknya. Allah Ta'ala berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 26: "Wahai anak cucu Adam! Sesungguhnya Kami telah menyediakan pakaian untuk menutup aurat."
2. Pakaian perempuan tidak boleh menyerupai atau seperti menjadi laki-laki maupun sebaliknya. Imam al-Bukhari meriwayatkan dalam kitab shahihnya: *Dari Ibnu Abbas radhiallahu anhu, dia berkata, "Rasulullah shallallahu alaihi wasallam melaknat kaum pria yang menyerupai kaum wanita dan kaum wanita yang menyerupai kaum pria."*(HR. al-Bukhari)

Hijab atau jilbab adalah salah satu cara atau kain penutup untuk menutup aurat bagi perempuan dan simbol bagi kaum perempuan muslimah. Dalam hukum Islam, al-hijab berarti suatu pakaian penutup yang menutupi seluruh tubuh Wanita (Rahmah 2012). Hijab adalah penutup yang diturunkan oleh Allah untuk melindungi istri-istri Nabi dari gangguan orang-orang yang memiliki penyakit didalam hati mereka (*Allazina fi qulubihim maradun*). Dalam penjelasan tafsir klasik, hijab cenderung didefinisikan sebagai tirai, seperti yang dinyatakan dalam ayat Al-Quran Al-Ahzab 53 (Ramadana 2022). Jadi wajiblah bagi perempuan menutup aurat mereka agar terhindar dari fitnah dan menjaga diri dari laki-laki yang bukan mahramnya.

Senam adalah aktivitas yang baik untuk Kesehatan dan terarah. Senam dapat dianggap sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis, melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Hadjarati dan Haryanto 2020). Senam sering dilakukan di lapangan atau tempat yang luas dengan berbagai orang, pasti ada laki-laki dan perempuan. Senam dapat membuat tubuh menjadi ideal dan menjaga berat badan. Manfaat senam menurut (SUROTO, S):

1. Kekuatan otot: kemampuan otot untuk membangkitkan kekuatan terhadap ketahanan
2. Kelentukan persendian: kemampuan tubuh untuk bergerak dengan leluasa atau lentur
3. Kelincahan gerak: kemampuan tubuh untuk merubah posisi dengan cepat
4. Keseimbangan gerak: kemampuan seseorang mengendalikan otot inti atau mencapai posisi seimbang
5. Daya tahan: kondisi tubuh yang dapat melakukan Latihan dalam intensitas yang lama
6. Kesegaran jasmani: kemampuan kondisi dimana tubuh tidak mudah Lelah dan bersemangat dalam aktivitas sehari hari
7. Stamina : kapasitas atau ukuran Lelah atau tidak seseorang.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pembahasan diatas adalah Wanita adalah makhluk yang berharga dan diciptakan oleh Allah SWT. Alasan mengapa wanita tidak diperbolehkan meninggalkan rumah tanpa mahram adalah karena kekhawatiran akan keselamatan mereka dan agar terhindar dari fitnah, Dengan demikian, menutup aurat sebenarnya adalah masalah menghormati martabat wanita. Dengan menutup aurat, agama bertujuan untuk menjaga harga diri, martabat, dan kehormatan Wanita. Mayoritas ulama sepakat bahwa aurat wanita yang wajib ditutupi saat salat adalah seluruh tubuhnya, kecuali wajah dan telapak tangan, pakaian berfungsi sebagai penutup tubuh dan bukan sebagai simbol status seseorang di masyarakat. Pakaian harus menutup badan kecuali tangan dan wajah, longgar dan tidak membentuk tubuh atau sangat ketat lalu tidak memperlihatkan apa yang ada dibaliknya. Senam adalah aktivitas yang baik untuk Kesehatan dan terarah, aktivitas yang dapat menyehatkan diri dalam dan luar atau disebut sehat jasmani dan rohani. Jadi hukum senam Bersama antara perempuan dan laki laki menurut penulis tidak apa apa karena apabila tujuan untuk Kesehatan maka itu boleh saja, namun apabila ada unsur kesengajaan melihat hal yang berbau seksual maka itu haram.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar.
- Fauzi, Ahmad. t.t. "Pakaian Wanita Muslimah Dalam Perspektif Hukum Islam."
- Hadjarati, Hartono, dan Arief Ibnu Haryanto. 2020. "MOTIVASI UNTUK HASIL PEMBELAJARAN SENAM LANTAI." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 19 (2): 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>.
- Kusmidi, Henderi. 2016. "KONSEP BATASAN AURAT DAN BUSANA MUSLIMAH DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM" 5.
- Oktariyadi, S. (2018). Batasan aurat wanita dalam perspektif hukum Islam. *Al-Mursalah*, 2(1).
- Pasaribu, Rati Anggraini. t.t. "JURUSAN AL AHWAL AL SYAKHSIYYAH FAKULTAS SYARIAH DAN HUKUM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA 2018 M/1439 H."
- Rahmah, Sukmayati. 2012. "PENGARUH HIJAB PEREMPUAN PADA TATA RUANG RUMAH TINGGAL MUSLIM." *EGALITA*, Oktober. <https://doi.org/10.18860/egalita.v0i0.2114>.
- Ramadana, Reimia. 2022. "Hadis Hijab Pandangan Kontemporer: Studi terhadap Pemahaman Fatima Mernissi, Quraish Shihab, dan Muhammad Syahrur." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2 (1): 86–112. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13562>.
- Ulya, Atiyatul. 2013. "KONSEP MAHRAM JAMINAN KEAMANAN ATAU PENGEKANGAN PEREMPUAN" 17.
- Yuliani, Wiwin. 2018. "METODE PENELITIAN DESKRIPTIF KUALITATIF DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING" 2 (2).
- SUROTO, S. PENGERTIAN SENAM, MANFAAT SENAM DAN URUTAN GERAKAN.