



Al Mustafa
Open
University

Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 3 (2)

Perempuan dan Olahraga dalam Prespektif Islam

Zahra Nurafika

mouindonesia.com



Terdapat dua pendekatan umum terhadap masalah olahraga perempuan:

Pendekatan sekuler: Mengabaikan syariat dan mengedepankan prinsip-prinsip dunia modern.

Pendekatan fikih: Menitikberatkan pada prinsip syariat Islam.

Olahraga dalam Islam:

- Islam menganjurkan umatnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani.
- Aktivitas olahraga dianggap bagian dari ibadah jika diniatkan dengan benar.
- Nabi Muhammad SAW sendiri mendorong umatnya untuk belajar memanah, berenang, dan berkuda.

Beberapa tujuan olahraga menurut Islam:

- Menjaga kekuatan tubuh.
- Menjaga kesiapan untuk ibadah dan jihad.
- Membina mental yang sehat dan kuat.

Pandangan Fikih tentang Aktivitas Olahraga Perempuan

► Hukum Dasar:

- Hukum asal olahraga adalah mubah (boleh), selama tidak bertentangan dengan ajaran Islam.
- Perempuan boleh melakukan olahraga jika memenuhi syarat-syarat syar'i.

► Syarat-syarat penting:

1. Menjaga aurat
2. Tidak bercampur-baur dengan laki-laki non-mahram
3. Tidak mengundang pandangan haram atau merangsang syahwat
4. Tidak mengandung tindakan tasyabbuh (meniru budaya non-Islam secara membabi buta)

Kajian Hukum terhadap Beberapa Cabang Olahraga

Beberapa contoh pembahasan:

Renang:

- Diperbolehkan di tempat tertutup khusus perempuan.
- Dilarang jika dilakukan di tempat umum atau terbuka, apalagi dengan pakaian renang yang tidak menutup aurat.

Atletik dan senam:

- Diperbolehkan di hadapan sesama perempuan.
- Dilarang jika mengandung gerakan menggoda atau dilakukan di hadapan laki-laki.

Sepak bola, bola voli, basket, dll.:

- Pada prinsipnya boleh dilakukan dalam lingkungan perempuan dan dengan pakaian sopan.
- Kompetisi terbuka yang ditonton laki-laki atau ditayangkan ke publik tidak diperbolehkan.

Olahraga bela diri:

- Sangat dianjurkan jika bermanfaat untuk pertahanan diri.
- Namun tetap dengan ketentuan aurat dan tidak mengandung kekerasan ekstrem.

Batasan Pakaian Olahraga Perempuan dalam Fikih Islam

Prinsip Umum:

Islam sangat menekankan **penutupan aurat** bagi perempuan dalam segala aktivitas, termasuk olahraga untuk menjaga kesucian, martabat, dan kehormatan.

Pandangan ulama tentang batas aurat:

- Terhadap laki-laki non-mahram:

Aurat perempuan adalah seluruh tubuh **kecuali wajah dan telapak tangan**. (Ja'fari, Hanafi, Maliki, Syafi'i, dan Hanbali)

- Di hadapan sesama perempuan:

Mayoritas ulama membolehkan membuka bagian tubuh tertentu (misal: kepala, lengan, betis) **dengan syarat tidak menimbulkan fitnah**.

Namun aurat antara pusar dan lutut tetap wajib ditutup, bahkan di hadapan perempuan lain.

- Terhadap perempuan non-Muslim:

Terdapat perbedaan pendapat:

Sebagian membolehkan seperti kepada sesama muslimah.

Sebagian lagi lebih ketat karena dikhawatirkan terjadi penyebaran aurat.

Beberapa contoh pakaian olahraga perempuan yang syar'i



Konsekuensi bagi pakaian olahraga:

- Pakaian olahraga harus longgar, tidak transparan, dan tidak membentuk lekuk tubuh.
- Bahan pakaian dan potongannya harus tidak menyerupai pakaian laki-laki atau tidak menyerupai budaya asing yang tidak sesuai Islam.

Hukum Pertandingan dan Pertunjukan Olahraga Perempuan

➤ Pertandingan antarperempuan:

- **Diperbolehkan** selama dilakukan di tempat tertutup dan hanya dihadiri oleh perempuan. Tujuannya harus murni untuk **kompetisi sehat, kebugaran, dan pendidikan**.

➤ Pertandingan yang ditonton oleh laki-laki:

- Tidak diperbolehkan karena:

- Melibatkan aurat dan gerakan tubuh yang terbuka.
- Menimbulkan fitnah, syahwat, dan pelanggaran etika sosial.
- Termasuk dalam kategori **tabarruj (bersolek dan mempertontonkan diri)** yang dilarang dalam Al-Qur'an.

Nb: disesuaikan dengan norma dan pandangan ulama/ marja' di masing-masing tempat

➤ Siaran olahraga perempuan di media:

- **Tidak diperbolehkan** jika memperlihatkan tubuh, gerakan, dan pakaian yang tidak sesuai syariat. Islam menganjurkan menjaga **kehormatan perempuan di ranah publik**, termasuk media.

Campur Baur (Ikhtilat) dalam Aktivitas Olahraga

► Prinsip larangan ihtilat:

Islam menekankan **pemisahan interaksi fisik langsung** antara laki-laki dan perempuan non-mahram.

Campur baur dalam olahraga meningkatkan kemungkinan **fitnah, godaan, dan pelecehan**.

► Bentuk ihtilat dalam olahraga:

Bertanding bersama dalam satu lapangan atau ruangan.

Saling menyentuh atau kontak fisik saat bermain (misal: basket campuran).

Kehadiran pelatih laki-laki saat perempuan berlatih.

Kehadiran jurnalis laki-laki di pertandingan perempuan.

► Solusi:

Menyediakan **fasilitas khusus perempuan**: kolam renang, gym, lapangan, pelatih.

Melibatkan **perempuan sebagai pelatih, wasit, dan juri**.

Melarang media laki-laki meliput pertandingan perempuan.

► **Dampak positif olahraga bagi perempuan:**

- Kesehatan fisik dan mental: mencegah penyakit, meningkatkan hormon kebahagiaan.
- Kepercayaan diri dan ketahanan psikologis.
- Kemandirian dan keberdayaan sosial.
- Kebugaran tubuh dan pertahanan diri.

Semua manfaat itu diharapkan dengan melakukan aktifitas olahraga **dalam kerangka syariat.**

Islam tidak menolak kemajuan, namun menolak gaya hidup yang **melanggar prinsip moral dan agama.**

Kesimpulan:

- Islam tidak menolak olahraga bagi perempuan, **selama memenuhi syarat syariat.**
- Aktivitas fisik dianjurkan untuk menunjang kesehatan, ibadah, dan stabilitas emosional.
- **Empat prinsip utama yang wajib diperhatikan:**
 - Menjaga **aurat dan pakaian syar'i.**
 - Menghindari **campur baur** dengan laki-laki non-mahram.
 - Menjauhi **perilaku tabarruj** dan pertunjukan publik yang tidak layak.
 - Menjalankan **niat yang benar** untuk Allah, bukan popularitas atau pamer.