

ADAB OLAHRAGA DI TEMPAT UMUM



Dr. Abas Mansur Tamam

ADAB OLAHRAGA DI TEMPAT UMUM

Karya Dr. Abas Mansur Tamam

Copyright @ 2023 Spirit Media Press
All right reserved

Cetakan 1: Februari 2023
10 x 14 cm; 40 Halaman
ISBN: 978-623-96676-8-9



Diterbitkan oleh
Spirit Media Press

Email: spiritmedia07@gmail.com

PENGANTAR

Segala puji bagi Allah. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada baginda Rasulullah saw., keluarga, sahabat, dan semua para pengikutnya, hingga sampai kepada kita.

Olahraga menjadi kebutuhan dasar manusia, seperti kebutuhan terhadap pola makan yang sehat dan istirahat yang baik. Sebagaimana merupakan tuntutan hidup sehat, ia juga tuntutan dalam beragama. Badan yang kuat, sehat, dan bugar insyaallah akan dapat menyehatkan mental, mengoptimalkan peran sosial, dan beribadah pun lebih leluasa.

Diriwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah saw. bersabda, *“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah dibandingkan dengan mukmin yang lemah, meskipun pada diri masing-masing terdapat kebaikan.”* (HR Muslim)

Oleh karena itu, berolahraga dapat merupakan ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah, jika diniatkan *lillahi ta'ala* dan dilakukan dengan cara-cara yang benar.

Untuk itu, diperlukan pemahaman yang benar tentang adab olahraga, khususnya ketika dilakukan di tempat umum, agar tidak melanggar batasan-batasan yang telah digariskan oleh Allah dan rasul-Nya. Mudah-mudahan risalah yang singkat ini menjadi panduan dalam melakukan kegiatan yang satu ini. Mudah-mudahan pula semua kegiatan hidup menjadi amal ibadah dan memberatkan timbangan amal saleh kita, *amin*.

ADAB OLAHRAGA DITEMPAT UMUM

Islam tidak melarang perempuan dan laki-laki tampil berolahraga di tempat umum. Islam juga sangat peduli dengan kesehatan, kebugaran, dan kekuatan fisik. Penampilan olahraga bagi laki-laki dan perempuan termasuk persoalan yang hukum asalnya dibolehkan. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa penampilan perempuan rentan mendatangkan fitnah, khususnya ketika dilihat oleh laki-laki yang bukan mahram. Oleh karena itu, kebolehan berolahraga di tempat umum sebaiknya memperhatikan batasan-batasan sebagai berikut:

1. Memperhatikan akhlak dan adab Islam berikut:

- a. Selalu menyadari bahwa inti ajaran Islam adalah akhlak yang mulia sehingga kegiatan olahraga di tempat umum harus memperhatikan adab-adab Islam;
- b. Akhlak menjadi ukuran kemuliaan seseorang sehingga umat Islam wajib menjiwai, setidaknya akhlak dasar sebagai muslim/muslimah; dan
- c. Adab harus dijunjung tinggi ketika melakukan setiap kegiatan sehingga tujuan yang mulia dicapai dengan cara-cara yang mulia pula.

2. Aspek fikih dalam berpakaian, yaitu:

- a. Batasan aurat perempuan yaitu semua bagian tubuhnya, kecuali wajah dan telapak tangan bagian luar dan dalam;
- b. Batasan aurat laki-laki yaitu dari pusar hingga lutut-nya, tetapi tetap dituntut untuk berpakaian yang sopan sesuai dengan adab Islam;
- c. Laki-laki maupun perempuan tidak menggunakan pakaian yang ketat atau bahan pakaian yang bisa menggambarkan lekukan tubuhnya, tidak juga memakai pakaian yang tipis dan transparan;
- d. Perempuan memakai pakaian yang longgar, kerudung menutupi dada, atasan yang panjang sehingga menutupi panggul, dan bawahan yang lebar seperti rok, kulot, atau menggunakan *outer*; dan
- e. Menghindari pakaian yang identik dengan pakaian lawan jenisnya, laki-laki menyerupai perempuan dan perempuan menyerupai laki-laki, berdasarkan tradisi yang baik yang berlaku di masyarakat.

3. Lokasi kegiatan dan batasan antara laki-laki dan perempuan memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Sebaiknya tempat acara perempuan menghindari lokasi yang menjadi sasaran pandangan laki-laki seperti dilaksanakan di dalam ruangan (*indoor*);

- b. Sebaiknya peserta senam tidak bercampur antara laki-laki dengan perempuan;
- c. Jika karena alasan tertentu, pesertanya terdiri dari laki-laki dan perempuan, maka posisi dibuat terpisah. Laki-laki di depan dan perempuan di belakang, atau sebelah kanan dan kiri;
- d. Jika karena alasan tertentu, posisi laki-laki dan perempuan tidak terkendali (bercampur), maka sebisanya instruktur mengingatkan dengan santun agar peserta laki-laki dan perempuan menempati posisi yang sudah ditentukan; dan
- e. Jika peserta senam hanya perempuan, instruktornya adalah perempuan; jika sebaliknya, instruktornya adalah laki-laki; dan jika bersama-sama antara laki-laki dan perempuan, instruktornya adalah laki-laki.

4. Gerakan senam memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Menghindari gerakan yang dapat membangkitkan syahwat lawan jenis yang melihatnya seperti goyang panggul bagi perempuan dan laki-laki menghindari gerakan yang gemulai seperti menyerupai perempuan;
- b. Menghindari gerakan yang membahayakan kesehatan organ perempuan seperti rahim dan otot-ototnya dengan cara menghindari gerakan melompat-lompat, khususnya bagi yang sudah berusia lanjut; dan

- c. Gerakan senam sebaiknya menekankan pada olahraga kesehatan daripada gerakan yang identik dengan tarian.

5. Musik pengiring senam, suara, dan pilihan lagu sebaiknya memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Menghindari musik dan nyanyian yang mengandung konten kemaksiatan atau mencitrakan kemaksiatan seperti yang biasa dipakai untuk mengiringi kegiatan-kegiatan maksiat;
- b. Dianjurkan menggunakan musik dan nyanyian yang tepat dan dapat membangkitkan semangat patriotisme serta cinta tanah air seperti lagu nasional dan daerah atau musik dan nyanyian lainnya yang membangun nilai-nilai positif; dan
- c. Instruktur serta peserta senam laki-laki dan perempuan tidak mengeluarkan suara atau kata-kata yang bisa menimbulkan fitnah.

6. Penyelenggaraan kegiatan olahraga memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Panitia menjelaskan dengan bijaksana kepada para peserta tentang adab dan ketentuan fikih ini sehingga tidak terjadi pelanggaran syar'i; dan
- b. Panitia menyiapkan SDM, sarana, dan prasarana pengaturan barisan peserta senam sehingga dapat meminimalkan terjadinya percampuran barisan antara laki-laki dan perempuan.

7. Publikasi kegiatan diharapkan memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Kegiatan olahraga yang direncanakan untuk dipublikasikan sebaiknya dilakukan dengan benar-benar memperhatikan kaidah-kaidah syar'i seperti yang dijelaskan di atas;
- b. Untuk keperluan tersebut, diharapkan agar panitia berkonsultasi kepada ahli agama untuk melakukan pengecekan terkait konten yang pantas atau tidak pantas untuk dipublikasikan;
- c. Pengeditan foto atau video dilakukan dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan aurat sehingga tidak menonjolkan hal-hal yang bisa mendatangkan fitnah;
- d. Publikasi dilakukan dengan hati-hati dan mempertimbangkan maslahat dan mudaratnya agar tidak mendatangkan fitnah karena dengan publikasi, kegiatan yang bersifat tertutup atau terbatas akan menjadi konsumsi publik; dan
- e. Publikasi untuk segmen anak muda sebaiknya menampilkan anak usia yang sebaya dengan segmen peruntukannya.

Demikian etika adab berolahraga semoga dapat dijadikan panduan dalam melakukannya di tempat umum.

PENJELASAN

ADAB OLAHRAGA DI TEMPAT UMUM

Gambaran singkat ketentuan-ketentuan adab Islam seperti di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

A. KETENTUAN UMUM

1. Laki-laki dan perempuan memiliki hak dan kewajiban yang sama, kecuali dalam hal tertentu yang berhubungan dengan kekhasan kodratnya.

Secara umum, perempuan memiliki tugas yang sama dengan laki-laki untuk berperan di ruang publik. Allah Swt. berfirman:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ
بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ
وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيَطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ
اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ .

Orang-orang yang beriman, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) ma'rif dan mencegah (berbuat) mungkar, menegakkan shalat, menunaikan zakat, dan taat kepada Allah dan Rasul-

Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sesungguhnya Allah Mahaperkasa lagi Maha-bijaksana.
(At-Taubah [9]: 71)

- 2. Sebagaimana laki-laki, Islam mengajarkan agar perempuan peduli dengan kebugaran, kesehatan, dan kekuatan fisiknya.**

Maka, kebugaran dan kesehatan merupakan anugerah besar dari Allah Swt. Rasulullah saw. bersabda,

من أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّيهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ
قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا .

Siapa di antara kamu yang ketika di pagi hari mendapati rasa aman di tempat tinggalnya, tubuhnya sehat, dan memiliki makanan pokok pada hari itu, seolah-olah dia telah memiliki dunia (dengan segala isinya). **(HR Tirmizi, 4/2346; Ibnu Majah, 2/4141)**

- 3. Dengan fisik yang kuat seseorang dapat menunaikan tugasnya dengan baik sehingga dapat lebih baik dibandingkan orang yang lemah.**

Rasulullah saw. bersabda,

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ،
وَفِي كُلِّ خَيْرٍ .

Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, meskipun pada diri semuanya (mukmin) terdapat kebaikan. (HR Muslim, 4/2664)

- 4. Penampilan senam di tempat umum termasuk persoalan yang hukum aslinya adalah boleh, kecuali dalam persoalan tertentu ketika ada dalil yang menunjukkannya sebagai perkara yang haram atau tidak dibolehkan.**

Dalam kaidah fikih dikatakan,

الأَصْلُ فِي الْأَشْيَاءِ الْإِبَاحَةُ حَتَّى يَدُلَّ التَّلِيلُ عَلَى التَّحْرِيمِ.

Prinsipnya segala sesuatu dibolehkan, sampai ada dalil yang menunjukkan keharamannya. (Al-Suyuthi, 1403, 60)

- 5. Ketika olahraga di tempat umum mengandung hal yang dilarang agama, hukumnya jadi terlarang.**

Hal itu diketahui dengan merujuk pada batasan-batasan hukum fikih dan akhlak Islam. Semua ketentuan itu bersumber dari ayat-ayat Allah dan sunah Rasul-Nya. Rasulullah saw. bersabda,

أَنَّ اللَّهَ فَرَضَ فَرَائِضَ فَلَا تُضَيِّعُوهَا، وَنَهَى عَنْ أَشْيَاءَ فَلَا تَنْتَهِكُوهَا، وَحَدَّ حُدُودًا فَلَا تَعْتَدُوهَا، وَغَفَلَ عَنْ أَشْيَاءَ

مِنْ غَيْرِ نِسْيَانٍ فَلَا تَبْحَثُوا عَنْهَا.

Sesungguhnya Allah telah menetapkan beberapa kewajiban, janganlah kamu sia-siakan. Dia telah melarang beberapa hal, janganlah kamu langgar. Dia telah menetapkan batasan-batasan hukum, janganlah kamu lampau. Dia mendiamkan beberapa perkara tidak karena lupa, janganlah kamu cari-cari (hukumnya). (HR Thabrani, Al-Mu'jam al-Kabir, 22/589)

B. MEMPERHATIKAN AKHLAK DAN ADAB ISLAM:

1. Akhlak sebagai inti ajaran Islam:

- a. Tujuan diutusnya Rasulullah saw. adalah untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.

Rasulullah saw. bersabda,

إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ.

Sesungguhnya aku hanyalah diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia. (HR Bukhari, Al-Adab al-Mufrad, no. 207)

- b. Semua ajaran akidah dan ibadah dalam Islam berorientasi pada terbentuknya akhlak dan

adab dalam diri seorang muslim. Maka, kualitas keberagamaan seseorang diukur oleh akhlaknya. Ibn Qayyim berkata, *"Agama ini semuanya akhlak. Siapa yang tambah mulia akhlaknya, bertambah sempurna pula agamanya."* **(Ibn Qayyim, 1973: 2/307)**

2. Adab sebagai ukuran kemuliaan.

- a. Akhlak mulia menjadi ukuran kesempurnaan iman seseorang. Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda,

أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا.

"Orang-orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah orang yang paling baik akhlaknya." **(HR Abu Daud, 4/4682)**

- b. Kemuliaan seseorang di akhirat nanti bergantung pada timbangan amal salehnya. Dan, tidak ada amal saleh yang melebihi bobot akhlak mulia. Abu Darda meriwayatkan, Nabi saw. bersabda,

مَا مِنْ شَيْءٍ أَثْقَلُ فِي الْمِيزَانِ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ .

Tidak ada sesuatu yang lebih berat dalam timbangan dibandingkan dengan akhlak yang baik. **(HR Abu Daud, 4/4799)**

3. Menjunjung tinggi adab dalam setiap kegiatan.

- a. Akhlak harus dijunjung tinggi ketika melakukan setiap kegiatan. Dan, akhlak yang paling utama adalah rasa malu. Diriwayatkan dari Ibn Abbas, Rasulullah saw. bersabda,

إِنَّ لِكُلِّ دِينٍ خُلُقًا، وَإِنَّ خُلُقَ الْإِسْلَامِ الْحَيَاءُ.

Sesungguhnya setiap agama memiliki ajaran akhlak dan akhlak paling utama dalam Islam adalah malu. (HR Ibn Majah, 2/4182)

- b. Tujuan yang mulia dicapai dengan cara-cara yang mulia. Ajaran akhlak yang menjadi alat kontrol dalam setiap kegiatan adalah sifat malu. Sifat ini akan membuat seseorang bersikap kritis terhadap dirinya sehingga tidak berani melakukan sesuatu yang bertentangan dengan ajaran agama. Abu Masud menceritakan, Nabi saw. bersabda,

إِنَّ مِمَّا أَدْرَكَ النَّاسُ مِنْ كَلَامِ النَّبِيِّ الْأُولَى: إِذَا لَمْ تَسْتَجِ فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ.

Sesungguhnya di antara ajaran yang didapatkan oleh manusia dari sabda kenabian yang pertama adalah ungkapan: "Jika engkau tidak malu, lakukanlah sesukamu." (HR Bukhari, 5/5769)

C. ASPEK FIKIH DALAM BERPAKAIAN

1. Menutup Aurat.

- a. Semua bagian tubuh perempuan merupakan aurat, kecuali yang biasa terlihat, yaitu muka dan telapak tangan, termasuk punggung tangannya. Allah Swt. berfirman:

وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا.

Janganlah perempuan memperlihatkan perhiasan (bagian tubuh)-nya, kecuali yang (biasa) terlihat. (An-Nur [24]: 31)

Maksud bagian yang biasa terlihat adalah muka dan kedua telapak tangannya. Ketika Asma binti Abu Bakar memasuki rumah Rasulullah saw. dengan menggunakan pakaian yang tipis, beliau berpaling darinya dan bersabda,

يَا أَسْمَاءُ، إِنَّ الْمَرْأَةَ إِذَا بَلَغَتْ الْمَحِيضَ لَمْ تَصْلُحْ أَنْ يَرَى مِنْهَا إِلَّا هَذَا وَهَذَا، وَأَشَارَ إِلَى وَجْهِهِ وَكَفَّيْهِ.

*“Wahai Asma, apabila perempuan sudah dewasa, tidak layak (anggota tubuhnya) terlihat kecuali ini dan ini.” Beliau menunjuk pada wajah dan kedua telapak tangannya. (HR Abu Daud, 4/4104. Meskipun hadis ini dinilai *mursal* (lemah),*

namun dikuatkan oleh beberapa riwayat lain sehingga menjadi hadis hasan)

Kedua telapak tangan itu meliputi bagian dalam dan luar. An-Nawawi mengatakan, “Perempuan yang merdeka, semua badannya adalah aurat, kecuali wajah dan telapak tangan, baik bagian luar maupun bagian dalamnya hingga pergelangan tangan.” **(An-Nawawi, 1/283)**

- b. Menurut Abu Hanifah, kedua tumit perempuan bukan aurat. Ia termasuk bagian yang biasa terlihat dan wajib dibasuh di dalam wudu. Kedudukannya seperti wajah dan telapak tangan, yaitu termasuk *ma dzahara minha* **(Ibn Qudamah, tt. 1/854)**. Namun, mayoritas ulama berpendapat bahwa ia termasuk aurat perempuan yang harus ditutup. Hal itu didasarkan pada hadis, ketika Ummu Salamah ditanya tentang pakaian perempuan di dalam shalat. Beliau berkata,

تَصَلِّي فِي الْخِمَارِ وَالذِّرْعِ السَّابِغِ الَّذِي يُغَيِّبُ ظُهُورَ
قَدَمَيْهَا.

Perempuan melaksanakan shalat dengan menggunakan penutup kepala dan gamis, (yaitu: pakaian) panjang yang menutupi kedua telapak kakinya.” (HR Abu Daud, 1/ 639)

- c. Meskipun Abu Hanifah tidak menganggap kedua tumit perempuan sebagai aurat, tidak berarti keduanya menjadi bagian tubuh yang boleh diumbar. Ibn Najim (w. 970 H.) dari Mazhab Hanafi mengatakan, “Ketahuilah, tidak paralel antar sesuatu itu bukan aurat dengan kebolehan melihatnya. Karena, kebolehan melihatnya digantungkan pada rasa aman dari bangkitnya syahwat dengan kedudukannya sebagai bukan aurat.” **(Ibn Najim, tt. 1/284)**
- d. Jika menurut pendapat yang paling ringan saja kedua telapak kaki perempuan tidak untuk diperlihatkan, kedua betisnya disepakati sebagai aurat. Maka, dalam kegiatan olahraga di tempat umum, perempuan sebaiknya menggunakan kaos kaki dan pakaian yang tidak membuat telapak kaki dan betisnya menjadi terbuka. Diriwayatkan dari Fatimah binti Qais, Rasulullah saw. melarangnya untuk pindah ke rumah Ummu Syarik dan bersabda,

لَا تَفْعَلِي، إِنَّ أُمَّ شَرِيكِ امْرَأَةً كَثِيرَةَ الضِّيْفَانِ، فَأَيُّ
 أَكْرَهٍ أَنْ يَسْقُطَ عَنْكَ خِمَارُكَ أَوْ يَنْكَشِفَ الثَّوْبُ عَنْ
 سَاقَيْكَ فَيَرَى الْقَوْمُ مِنْكَ بَعْضَ مَا تَكْرَهِينَ .

Jangan engkau laksanakan karena Ummu Syarik adalah perempuan yang banyak tamunya. Aku tidak suka kalau kerudungmu jatuh atau terbuka pakaianmu dari kedua betismu, lalu orang-orang melihat sebagian dari yang tidak kamu sukai (untuk terlihat).” (HR Muslim, 4/2942)

- e. Dada merupakan bagian tubuh yang rentan tersingkap dalam berolahraga. Maka, jilbab yang dikenakannya harus cukup panjang dan aman untuk menutupi bagian aurat ini dalam gerakan-gerakannya. Allah Swt. berfirman,

وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ .

Hendaklah mereka menutupkan kain kerudung ke dadanya. (An-Nur [24]: 31)

- f. Batasan aurat laki-laki adalah dari pusar hingga lututnya. Rasulullah saw. bersabda,

لَا تُبْرَزُ فَحْدَكَ ، وَلَا تَنْظُرَنَّ إِلَىٰ فَحْدِ حَيٍّ وَلَا مَيِّتٍ .

Janganlah memperlihatkan paha! Jangan sekali-kali melihat paha orang lain, baik orang hidup atau mayat. (HR Abu Daud, 3/3140; Ibn Majah, 1/1460)

Dalam riwayat lain, Rasulullah saw. menegur Farhad, “Wahai Farhad, tutup paha karena ia

aurat." (HR Tirmidzi, 5/2798; Ahmad, 3/15974, hadis hasan)

Meskipun auratnya hanya antara pusar dan lutut, tetapi laki-laki tetap dituntut berpakaian yang sopan sesuai dengan adab-adab Islam, apalagi orang yang memiliki kedudukan mulia di tengah masyarakat. Ukurannya adalah tradisi yang di baik di tengah masyarakat muslim. Abdullah bin Masud mengatakan,

فَمَا رَأَى الْمُسْلِمُونَ حَسَنًا ، فَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ حَسَنٌ ،
وَمَا رَأَوْا سَيِّئًا فَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ سَيِّئٌ .

Sesuatu yang baik menurut umat Islam, baik pula menurut Allah. Apa yang buruk menurut mereka, buruk pula menurut Allah Swt. (HR Ahmad, 6/3600)

2. **Tidak menggunakan pakaian ketat atau bahan pakaian yang dapat menggambarkan lekukan tubuhnya serta tidak boleh tipis dan transparan.**
 - a. Seorang perempuan haram menggunakan pakaian ketat yang menggambarkan lekukan tubuhnya, meskipun pakaian itu tebal. Hal yang sama berlaku untuk jenis kain pakaian yang ketika berolahraga dapat menggambarkan lekukan tubuhnya, meskipun tidak ketat.

Usamah bin Zaid menceritakan,

كَسَانِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قِبْطِيَّ كَثِيفَةً كَانَتْ مِمَّا أَهْدَاهَا
دِحْيَةُ الْكَلْبِيِّ فَكَسَوْتُهَا امْرَأَتِي، فَقَالَ لِي رَسُولُ
اللَّهِ ﷺ: مَا لَكَ لَمْ تَلْبَسِ الْقُبْطِيَّةَ؟ قُلْتُ: يَا رَسُولَ
اللَّهِ كَسَوْتُهَا امْرَأَتِي، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مُرَّهَا
فَلْتَجْعَلَ تَحْتَهَا غِلَالَةً، إِنِّي أَخَافُ أَنْ تَصِفَّ حَجْمَ
عِظَامِهَا.

Rasulullah saw. memakaikan kain katun putih tipis (qubthi) yang kasar kepadaku, yang beliau terima sebagai hadiah dari Dihyah al-Kulabi. Lalu, aku berikan kepada istriku. Maka, beliau bertanya, "Mengapa engkau tidak memakai qubthiyyah?" Aku menjawab, "Wahai Rasulullah, sudah aku berikan kepada istriku." Lalu, beliau bersabda, "Suruhlah dia memakai dalaman (ghilalah). Aku khawatir akan menampakkan ukuran tulangnya (bentuk tubuhnya)." (HR Ahmad, 5/21834)

Meskipun hadis ini kurang sahih, tetapi dikuatkan oleh riwayat-riwayat lain seperti riwayat Abu Daud (4/4116, Al-Hakim (al-

Mustadrak, 4/7384), dan Al-Baihaqi (Sunan al-Kubra, 2/3078). Oleh karena itu, Al-Zaila'i (w. 743 H.) mengatakan, *"Tidak apa-apa melihat tubuh perempuan yang memakai pakaian, selama pakaiannya itu tidak memperlihatkan bentuk tubuhnya. (Jika pakaian menggambarkan bentuk tubuhnya), maka tidak boleh melihatnya karena Rasulullah saw. bersabda, "Siapa yang melihat tubuh perempuan dan pakaiannya memperlihatkan bentuk tubuhnya, dia tidak akan mendapatkan harumnya surga." (Al-Zaila'i. 1313. 6/366).*

- b. Ketika berada di tempat umum, seseorang tidak boleh mengenakan pakaian yang tipis dan transparan. Menggunakan pakaian seperti ini hukumannya seolah tidak menggunakan pakaian. Rasulullah saw. bersabda,

صِنْفَانِ مِنْ أَهْلِ النَّارِ لَمْ أَرَهُمَا قَوْمٌ مَعَهُمْ سِيَاطٌ
كَأَذْنَابِ الْبَقَرِ يَضْرِبُونَ بِهَا النَّاسَ، وَنِسَاءٌ كَأَسِيَّاتِ
عَارِيَّاتِ مُمَيْلَاتٍ مَاثِلَاتٍ رَوُوسُهُنَّ كَأَسْنَةِ الْبُخْتِ
الْمَائِلَةِ، لَا يَدْخُلْنَ الْجَنَّةَ، وَلَا يَجِدْنَ رِيحَهَا، وَإِنَّ
رِيحَهَا لَيُوجَدُ مِنْ مَسِيرَةِ كَذَا وَكَذَا.

Ada dua golongan penghuni neraka yang belum pernah aku lihat. (Pertama), kaum yang memiliki cambuk seperti seekor sapi yang dipergunakannya untuk memukul orang. (Kedua), perempuan yang berpakaian, tetapi (sama dengan) telanjang, (berjalan dengan) berlenggok-lenggok, serta mudah dirayu atau suka dirayu. Rambut mereka (disasak) seperti punuk unta. Mereka tidak akan masuk surga, bahkan tidak akan mencium baunya, padahal harumnya itu bisa tercium dari jarak begini dan begini.” (HR Muslim, 3/2128).

Jika karena alasan tertentu pakaian seperti itu harus dipakainya, dia harus menggunakan dalaman sehingga menutupi tubuhnya. Hal ini sesuai dengan hadis yang diriwayatkan dari Ahmad di atas ketika Rasulullah saw. bersabda, “*Suruhlah dia memakai dalaman (ghilalah). Aku khawatir akan menampakkan ukuran tulangnya (bentuk tubuhnya).” (HR Ahmad, 5/21834).*

- c. Berdasarkan ketentuan cara berpakaian seperti di atas, maka perempuan sebaiknya memakai pakaian yang longgar, kerudung menutupi dada, atasan yang panjang sehingga menutupi panggul, dan bawahan yang lebar seperti rok, kulot, atau menggunakan *outer*.

- d. Perempuan tidak boleh memakai pakaian yang identik dengan pakaian laki-laki. Sebaliknya, laki-laki tidak boleh memakai pakaian yang identik dengan pakaian perempuan. Hal itu termasuk perkara yang terlaknat. Abu Hurairah mengatakan,

لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الرَّجُلَ يَلْبَسُ لِبْسَةَ الْمَرْأَةِ، وَالْمَرْأَةَ تَلْبَسُ لِبْسَةَ الرَّجُلِ .

Rasulullah saw. melaknat laki-laki yang memakai pakaian perempuan dan perempuan yang memakai pakaian laki-laki. (HR Abu Daud, 4/4098)

D. LOKASI KEGIATAN DAN PERCAMPURAN ANTARA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

1. Perempuan menghindari lokasi yang menjadi sasaran pandangan laki-laki.

Maka, agar meminimalkan terjadinya fitnah, sebaiknya perempuan berolahraga di dalam ruangan (*indoor*), jika memungkinkan. Allah Swt. berfirman,

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ،
ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ .

Katakanlah kepada laki-laki yang beriman hendaklah mereka menjaga pandangannya dan memelihara kemaluannya. Demikian itu lebih suci bagi mereka. (An-Nur [24]: 30)

2. Menghindari terjadinya percampuran (*ikhtilath*) antara laki-laki dengan perempuan.

Diceritakan bahwa Usaid Al-Anshari mendengar Nabi saw. memerintahkan agar laki-laki dan perempuan tidak bercampur di jalan. Nabi saw. bersabda,

اَسْتَأْخِرْنَ، فَإِنَّهُ لَيْسَ لَكُنَّ أَنْ تَحْمُقْنَ الطَّرِيقَ عَلَيْكُنَّ
بِحَافَاتِ الطَّرِيقِ .

“(Perempuan) harap minggirilah, jangan berjalan di tengah, tetapi berjalanlah di pinggir!” (HR Abu Daud, 4/5272)

- 3. Jika karena alasan tertentu peserta olahraga terdiri dari laki-laki dan perempuan, maka laki-laki dan perempuan berada pada posisi yang terpisah seperti laki-laki di depan dan perempuan di belakang atau sebelah kanan dan kiri.**
- 4. Jika karena alasan tertentu pada akhirnya posisi laki-laki dan perempuan tidak terkendali sehingga bercampur.**

Maka dengan santun dan sebisanya instruktur atau panitia mengingatkan agar peserta laki-laki dan perempuan menempati posisi yang sudah ditentukan. Allah Swt. berfirman,

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَسْمِعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ.

Bertakwalah kamu kepada Allah sekuat kemampuanmu! Dengarkanlah, taatlah, dan infakkanlah harta yang baik untuk dirimu! (At-Tagabun/64:16)

5. Jika peserta olahraga hanya perempuan, instrukturinya adalah perempuan. Jika sebaliknya, instrukturinya adalah laki-laki. Jika bersama-sama antara laki-laki dan perempuan, instrukturinya adalah laki-laki.

E. ASPEK GERAKAN DAN KESEHATAN

1. Menghindari gerakan yang dapat membangkitkan syahwat lawan jenis yang melihatnya.

Seperti goyang pinggul dan bagi laki-laki menghindari gerakan yang gemulai seperti menyerupai perempuan. Rasulullah saw. bersabda,

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ عَلَى بَنِي آدَمَ حَظَّهُ مِنَ الزِّنَا أَدْرَكَ ذَلِكَ لَا
مَحَالَةَ، فَرِنَا الْعَيْنَيْنِ النَّظْرُ، وَزِنَا اللِّسَانِ النَّطْقُ، وَالتَّنْفُسُ
تَمَتَّى وَتَشْتَهَى، وَالْفَرْجُ يُصَدِّقُ ذَلِكَ أَوْ يُكَذِّبُهُ.

Sesungguhnya Allah menuliskan bagian dari perbuatan zina kepada Anak Adam. Dia pasti mendapatkannya. Zina kedua mata adalah memandang. Zina lisan adalah berucap. Zina nafsu adalah berkhayal dan menikmati khayalannya. Sementara itu, kemaluan (bisa) mengikuti atau tidak mengikutinya. (HR Muslim, 4/2657)

- 2. Menghindari gerakan yang membahayakan kesehatan organ perempuan seperti rahim dan otot-ototnya dengan cara menghindari gerakan melompat-lompat khususnya bagi yang sudah berusia lanjut.**

Tentu, perempuan diciptakan dengan kodrat yang berbeda dari laki-laki sehingga tidak setiap gerakan olahraga yang cocok bagi laki-laki akan cocok pula bagi perempuan. Ubadah bin Shamit meriwayatkan,

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَضَى أَنْ لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ.

Sesungguhnya Rasulullah saw. menetapkan bahwa tidak boleh membahayakan dirinya sendiri dan tidak boleh pula membahayakan orang lain.” (HR Ibnu Majah, 2/2340).

- 3. Gerakan senam sebaiknya menekankan pada olahraga kesehatan daripada gerakan yang identik dengan tarian.**

F. ASPEK MUSIK DAN PILIHAN LAGU

- 1. Menghindari musik dan nyanyian yang mengandung konten kemaksiatan atau mencitrakan kemaksiatan seperti yang biasa dipakai untuk mengiringi kegiatan-kegiatan maksiat.**

Tidak dapat dipungkiri, para ulama berbeda pendapat tentang hukum musik dan nyanyian.

- a. Sebagian ulama mengharamkannya karena Abu Malik Al-Asy'ari mengatakan,

وَاللَّهُ مَا كَذَبَنِي سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: لَيَكُونَنَّ مِنْ أُمَّتِي
أَقْوَامٌ: يَسْتَحِلُّونَ الْحِرَّ، وَالْحَرِيرَ، وَالْخَمْرَ، وَالْمَعَارِفَ.

Demi Allah, benar aku mendengar Rasulullah saw. bersabda, “Akan ada sekelompok umatku yang menghalalkan kemaluan (tanpa nikah),

kain sutra, khamar, dan alat musik.” (HR Bukhari, 5/5268)

- b. Ada pula ulama yang membolehkannya dengan syarat-syarat tertentu. Menurut Ibn Hajar, hadis yang diriwayatkan dari Abu Malik di atas tidak berlaku mutlak karena di rumah Nabi saw. pun pernah ditabuh salah satu alat musik (*dufuf*). Aisyah berkata,

دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَعِنْدِي جَارِيَتَانِ تُغْنِيَانِ
بِغِنَاءِ بُعَاثٍ، فَاضْطَجَعَ عَلَى الْفِرَاشِ وَحَوْلَ وَجْهِهِ،
وَدَخَلَ أَبُو بَكْرٍ فَأَنْتَهَرَنِي، وَقَالَ: مِزْمَارَةُ الشَّيْطَانِ
عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ فَأَقْبَلَ عَلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ
فَقَالَ: دَعَهُمَا.

Rasulullah saw. masuk ke rumahku. Saat itu ada dua orang anak perempuan bernyanyi dengan nyanyian buats (perang Aus dan Khajraj) sambil memukul tabuh-tabuhannya. Beliau kemudian tidur di atas kasurnya dengan memalingkan wajahnya (dari perempuan itu). Abu Bakar kemudian masuk dan membentakku. Beliau mengatakan, “Dawai setan di rumah Nabi saw.” Namun, Rasulullah saw. menghadap kepadanya

dan berkata, “Biarkan mereka.” (HR Bukhari, 1/907; Muslim, 2/892)

- c. Di antara syarat kebolehan itu adalah tidak mengandung kemaksiatan. Itu sebabnya, hadis tersebut oleh Muslim diberi judul dengan keringanan untuk melakukan permainan dalam persoalan yang tidak mengandung kemaksiatan.

2. Dianjurkan menggunakan musik dan nyanyian yang tepat dan dapat membangkitkan semangat patriotisme dan cinta tanah air seperti lagu nasional dan daerah atau musik dan nyanyian lainnya yang membangun nilai-nilai positif.

- a. Menurut fatwa *Dar al-Ifta al-Mashriyyah* (no. 5679, 19-11-2005), musik dan nyanyian ada yang dibolehkan (mubah) dan ada yang diharamkan. Di antara yang diperbolehkan adalah musik dan nyanyian yang bersifat religius, nasionalisme, mengekspresikan kebahagiaan pada hari-hari besar ('ied), dan berbagai kesempatan lain.
- b. Nyanyiannya bebas dari kata-kata yang jorok dan dosa, tidak membangkitkan syahwat, dan makna liriknya mulia (Tamam. 2013).

3. Instruktur serta peserta olahraga, laki-laki dan perempuan, tidak mengeluarkan suara atau kata-kata yang bisa menimbulkan fitnah.

- a. Menyerupai lawan jenis, dalam pakaian dan pembicaraan, merupakan perkara yang terlaknat. Artinya dijauhkan dari rahmat Allah Swt. Dari Ibn Abbas, Rasulullah saw. bersabda,

لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْمُتَشَبِّهِينَ مِنَ الرِّجَالِ بِالنِّسَاءِ،
وَالْمُتَشَبِّهَاتِ مِنَ النِّسَاءِ بِالرِّجَالِ .

Rasulullah saw. melaknat laki-laki yang menyerupai perempuan dan perempuan yang menyerupai laki-laki. (HR Bukhari, 7/5885)

- b. Perkataan jorok yang menjurus pada kecenderungan seksualitas, apalagi jika diucapkan di hadapan lawan jenis, merupakan perkara yang dimurkai oleh Allah Swt. Abu Darda meriwayatkan, Nabi saw. bersabda,

مَا شَيْءٌ أَثْقَلُ فِي مِيزَانِ الْمُؤْمِنِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ
خُلُقٍ حَسَنٍ، وَإِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْفَاحِشَ الْبَذِيءَ .

Tidak ada sesuatu yang paling berat dalam timbangan seorang mukmin pada hari Kiamat dibandingkan dengan akhlak mulia. Sesungguhnya Allah Swt. benar-benar murka kepada orang yang berkata jorok dan kasar. (HR Tirmidzi, 4/2002)

G. PENYELENGGARAAN KEGIATAN SENAM:

Penyelenggaraan kegiatan olahraga memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Panitia dapat menjelaskan dengan bijaksana kepada para peserta tentang adab dan ketentuan fikih ini sehingga tidak terjadi pelanggaran syar'i.

Allah Swt. berfirman,

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ
وَجَادِلْهُمْ بِالتِّي هِيَ أَحْسَنُ .

Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. (An-Nahl/16:125)

2. Panitia menyiapkan SDM, sarana, dan prasarana pengaturan barisan peserta senam atau olahraga lain sehingga dapat meminimalkan terjadinya percampuran barisan diantara kaum laki-laki dan kaum perempuan.

Oleh karena itu, kerapian pelaksanaan acara sebaiknya disiapkan dengan seksama. Rasulullah saw. bersabda,

إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ

Sesungguhnya Allah Swt. menyukai, jika salah seorang di antara kamu melakukan suatu perbuatan, ia dilakukan dengan rapi. (HR Baihaqi, Syuab Al-Iman, 4/5312)

H. PUBLIKASI KEGIATAN:

Berkenaan dengan publikasi kegiatan, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

1. Kegiatan olahraga yang direncanakan untuk dipublikasikan sebaiknya dilakukan dengan benar-benar memperhatikan kaidah-kaidah syar'i seperti yang dijelaskan di atas.
2. Untuk keperluan tersebut, diharapkan agar panitia berkonsultasi kepada ahli agama untuk melakukan pengecekan terkait konten yang pantas atau tidak pantas untuk dipublikasikan.
3. Editing photo atau video dapat dilakukan dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan aurat sehingga tidak menonjolkan hal-hal yang dapat mendatangkan fitnah.

Keindahan tubuh perempuan merupakan amanah yang hanya boleh diperlihatkan kepada orang yang berhak saja.

Allah Swt. berfirman,

وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ
بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ
بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ
أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ
الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ .

Hendaklah pula mereka tidak menampakkan perhiasannya (auratnya), kecuali kepada suami mereka, ayah mereka, ayah suami mereka, putra-putra mereka, putra-putra suami mereka, saudara-saudara laki-laki mereka, putra-putra saudara laki-laki mereka, putra-putra saudara perempuan mereka, para perempuan (sesama muslim), hamba sahaya yang mereka miliki, para pelayan laki-laki (tua) yang tidak mempunyai keinginan (terhadap perempuan), atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat perempuan. (An-Nur [24]: 31)

- 4. Publikasi dilakukan dengan hati-hati dan mempertimbangkan masalah dan mudaratnya agar tidak mendatangkan fitnah.**

Dengan publikasi, kegiatan yang bersifat tertutup atau terbatas akan menjadi konsumsi publik. Maka, pertimbangan antara maslahat dan mudarat harus diperhatikan. Dalam kaidah fikih dikatakan,

دَرءُ الْمَفَاسِدِ مُقَدَّمٌ عَلَى جَلْبِ الْمَصَالِحِ .

Mencegah terjadinya kerusakan lebih dikedepankan daripada (usaha) untuk mendapatkan kebaikan.
(Al-Suyuthi. 1990. 1/87)

- 5. Publikasi untuk segmen anak muda sebaiknya menampilkan anak usia yang sebaya dengan segmen peruntukannya.**

Hal itu didasarkan atas pertimbangan paling ringan kemungkinan mudarat yang diakibatkannya. Dalam hadis diceritakan:

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ جَالِسًا فَسَمِعْنَا لَغَطًا وَصَوْتَ صَبِيَّانِ، فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَإِذَا حَبَشِيَّةٌ تَزِينُ وَالصَّبِيَّانُ حَوْلَهَا. فَقَالَ: يَا عَائِشَةُ تَعَالَيْ فَاَنْظُرِي، فَجِئْتُ فَوَضَعْتُ لِحْيَتِي عَلَى مَنْكِبِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَجَعَلْتُ أَنْظُرُ إِلَيْهَا مَا بَيْنَ الْمَنْكِبِ إِلَى رَأْسِهِ فَقَالَ لِي أَمَا شِيعَتْ

أَمَّا شَبِيعَتِ قَالَتْ فَجَعَلْتُ أَقُولُ لَا لِأَنْظُرَ مَنْزِلَتِي عِنْدَهُ.

Aisyah dia berkata; “Ketika Rasulullah saw. duduk, kami mendengar suara hiruk pikuk dan suara anak-anak kecil. Maka, Rasulullah saw. berdiri. Ternyata, seorang budak wanita Habasyah sedang menari dan bermain, sedangkan di sekitarnya ada beberapa anak-anak kecil. Maka, beliau bersabda, “Kemarilah wahai Aisyah dan lihatlah!” Aku pun datang, lalu menaruh daguku di atas pundak Rasulullah saw. sambil melihat pertunjukan itu di antara pundak dan kepalanya. Maka, beliau bersabda, “Apakah sudah puas? Apakah sudah puas?” Aku menjawab, “Belum” karena masih ingin berada di dekatnya.

(HR Tirmizi, 3624/5)

PENUTUP

Demikian adab olahraga, mudah-mudahan bisa dijadikan acuan dalam melakukan kegiatan ini di tempat umum. Diharapkan agar umat Islam memiliki komitmen yang tinggi pada ketentuan fikih dan akhlak Islam dalam menjalankan semua kegiatannya sehingga olahraga tidak hanya menyehatkan fisik, tetapi menjadi amal ibadah dan mendatangkan kebahagiaan di dunia dan akhirat, *amin ya rabbal alamin*.

REFERENSI

- Al-Suyuthi, Abdurrahman bin Abu Bakar. (1403). *Al-Asybah wa al-Nadzair*. Bairut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah
- Al-Zaila'i, Utsman bin Ali. (1313). *Tabayyun al-Haqaiq Syarh Kanz al-Daqaiq*. Cairo: Dar al-Kutub al-Islami
- An-Nawawi, Muhyiddin bin Syaraf. (1405). *Raudatu al-Thalibin*. Bairut: Al-Maktab al-Islami
- Ibn Najib, Zainuddin. (tt.). *Al-Bahru al-Raiq Syarh Kanzu al-Daqaiq*. Bairut: Dar al-Ma'rifah
- Ibn Qayyim, Muhammad bin Abu Bakar. (1973). *Madariju al-Salikin baina Manazili Iyyakaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Tahqiq: Muhammad Hamid al-Fiqi. Bairut: Dar al-Kitab al-Arabi
- Ibn Qudamah, Abdurrahman bin Muhammad. (tt.). *Al-Syarh al-Kabir*. Cairo: Dara al-Kitab al-Arabi
- Tamam, Abas Mansur. (Et. All). (2013). *Bimbingan Islam Untuk Hidup Muslim: Petunjuk Praktis Menjadi Muslim Seutuhnya Dari Lahir Sampai Mati Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah saw*. Jakarta: Magfirah Pustaka

DAFTAR ISI

Pengantar	3
Adab Olahraga di Tempat Umum	5
Penjelasan Adab Olahraga di Tempat Umum	10
A. Ketentuan Umum	10
B. Memperhatikan Akhlak & Adab Islam	13
C. Aspek Fikih dalam Berpakaian	16
D. Lokasi Kegiatan dan Percampuran antara Laki-laki dan Perempuan	24
E. Aspek Gerakan dan Kesehatan	26
F. Aspek Musik dan Pilihan Lagu	29
G. Penyelenggara Kegiatan Senam.....	32
H. Publikasi Kegiatan	33
Penutup	36
Referensi	37

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....