



## 115676 - Wanita Berolahraga; Standar, Syarat dan Bahayanya

---

### Pertanyaan

Saya gadis berusia 15 tahun. Saya belajar di kelas 3 l'dad. Seperti kalian ketahui, di sekolah ada mata pelajaran olahraga layaknya pelajaran lain. Pada mata pelajaran olahraga kami melakukan berbagai macam olahraga; bola basket, bola tangan dan bola voli, lari cepat dan lompat jauh. Inilah olahraga yang ada di sekolah kami. Pertanyaan saya adalah: apakah bisa seorang gadis Muslimah melakukan olahraga ? Saya juga punya pertanyaan lain yang saya harapkan jawabannya. Di sekolah, kami juga memiliki klub bola basket khusus perempuan. Saya termasuk anggota klub ini. Kami dilatih oleh pelatih (laki-laki). Pada bulan Februari, kami akan melakukan pertandingan. Kami berangkat ke kota yang jauh dari rumah, kurang lebih 30 Km; saya, gadis-gadis lainnya, pelatih, asisten pelatih dan driver. Kadang-kadang juga ada beberapa lelaki yang akan mengikuti cabang olahraga lainnya. Tetapi kami duduk di belakang, sedangkan yang laki-laki duduk di depan bersama dengan pelatih dan asisten pelatih. Tentu saja, drivernya di depan. Apakah boleh saya ikut dalam klub olahraga ini ? saya harap jawaban dari kalian dalam waktu dekat. Saya ingin sekali komitmen terhadap perintah-perintah agama. Saya berdoa semoga Allah memberikan pahala kepada kalian lantaran laman website yang sangat bagus ini.

### Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Pertama.

Jelas sekali, olahraga mempunyai manfaat secara kesehatan dan jiwa. Akan tetapi ketika olahraga di zaman kita sekarang memiliki karakter tersendiri, maka harus ditetapkan standar-standar syariatnya. Jika konsisten, maka olahraganya boleh. Siapa yang menyelisihi, maka permainan ini menjadi haram. Di antara standar-standar itu adalah sebagai berikut :



1. Hendaknya pelaksanaan olahraga tersebut benar-benar jauh dari pandangan kaum pria, baik dari sisi pelatih, pembimbing, anggota, official dan penonton. Untuk mewujudkan syarat seperti ini, maka tidak boleh mengambil gambar olahraga khusus perempuan, supaya tidak jatuh ke dalam pandangan kaum pria. Sehingga gagallah syarat yang membuat olahraga itu boleh. Oleh sebab itulah, yang paling baik, paling antisipatif dan paling bisa menutupi wanita adalah berolahraga di rumah, bukan di gelanggang olahraga, indoor dan sekolah, meskipun di tempat-tempat seperti ini tidak terdapat campur-baur, karena tidak aman dari pengambilan gambar oleh salah satu "setan" yang memburu gambar tersebut, sehingga terjadilah apa yang tidak diharapkan akibatnya. Sedangkan jika di tempat-tempat itu terdapat campur-baur, maka jelas dilarang, sebagaimana kami jelaskan sebelumnya.
2. Hendaknya melakukan olahraga dengan pakaian yang pantas. Tidak boleh baginya, begitu juga pemain-pemain yang bermain bersamanya memakai pakaian yang pendek, transparan dan ketat. Hal ini merupakan persyaratan umum dalam berpakaian di hadapan kaum pria dan kaum wanita. Akan tetapi, perlu diingatkan di sini, bahwa persyaratan ini sering tidak dipenuhi pada banyak cabang olahraga buat pria dan wanita, seperti olahraga renang, gulat, sepakbola, bola voli, bola basket, senam dan lain sebagainya. Persyaratan seperti ini sama-sama diperuntukkan bagi lelaki dan perempuan. Betapa sering persyaratan ini yang dilanggar oleh kaum pria dan kaum wanita.
3. Di dalam olahraga tidak boleh ada perjudian dan taruhan.
4. Olahraga tidak menimbulkan permusuhan dan pertikaian, seperti kita saksikan pada bangsa dan negara di dunia. Mereka tidak cukup tersekat dengan batas geografis, akan tetapi ditambah dengan sekat satu bangsa menjadi pendukung klub, disertai dengan permusuhan dan pertikaian dengan pendukung klub lain.
5. Olahraga diadakan pada waktu-waktu tertentu, dan wanita tidak boleh melalaikan kewajiban agama dan dunia yang utama.
6. Tidak menyalakan musik pada saat berlatih dan bertanding.



7. Tidak tasyabbuh (menyerupai) dengan wanita-wanita kafir dalam hal gaya, pakaian dan nama, berdasarkan larangan tentang tasyabbuh dengan orang kafir secara umum, karena hal-hal tersebut dapat mengagungkan orang-orang kafir.

8. Hendaknya pada olahraga bela diri tidak memukul wajah atau kepala serta tidak boleh ada ritual kafir, seperti membungkuk yang dilakukan oleh para pemain sebelum melakukan pertandingan.

Apabila syarat-syarat ini terpenuhi, maka kaum wanita boleh berolahraga. Namun, kami menasihati hendaknya mereka menjaga diri dan memperhatikan waktu. Mereka tidak boleh menyia-nyiakan waktu untuk melakukan olahraga. Penjagaan terhadap wanita bisa terwujud ketika mereka komitmen terhadap perintah-perintah Allah, yang paling penting adalah tinggal di rumah dan tidak keluar dari rumah tanpa keperluan. Hal ini untuk melaksanakan firman Allah,

وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ

. الأحزاب/ 33 .

*"Tetaplah (tinggal) di rumah-rumahmu."* (QS. Al-Ahzab : 33).

Lihatlah perincian syarat-syarat beserta tambahan penjelasannya dalam jawaban dari pertanyaan no. 95280, 78223, 22963 dan 20198.

Standar dan syarat inilah yang bisa dikuasai oleh Muslimah ketika melakukan olahraga bersama dengan saudara-saudara perempuannya di tempat-tempat khusus mereka, yang aman dari pandangan kaum pria atau dari orang-orang yang ingin mengintip mereka.

Adapun mewujudkan standar dan syarat seperti itu di sekolah, lembaga dan perguruan tinggi amatlah tidak mungkin. Oleh karena itulah, memasukkan pendidikan jasmani menjadi salah satu penyebab kehancuran, kemunduran, terbukanya aurat dan matinya rasa malu. Kemudian ada "kiamat" lain dengan adanya pelatih atau asisten pelatih dari kalangan pria, dan adanya official. Demikianlah, hingga masalahnya berkembang menjadi seperti kita saksikan sekarang ini. Seperti diketahui banyak negara Arab-Islam -sayang sekali- yang kondisinya sama.



Syaikh Abdul Karim Al-Khudhair *Hafizhahullah* pernah ditanya tentang memasukkan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah khusus putri yang tidak bertentangan dengan hukum-hukum syariat Islam. Apakah hukum memasukkan materi pelajaran itu dalam pengajaran anak perempuan?

Beliau menjawab, “Tuntutan untuk memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah khusus putri adalah mengikuti jalan setan yang telah dilarang oleh firman Allah *Ta’ala*,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

البقرة/ 168

“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.” (QS. Al-Baqarah : 168).

Juga firman Allah *Ta’ala*,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

البقرة/ 208

“Wahai orang-orang yang beriman, masuklah ke dalam Islam (kedamaian) secara menyeluruh dan janganlah ikuti langkah-langkah setan! Sesungguhnya ia musuh yang nyata bagimu.” (QS. Al-Baqarah : 208).

Dan firman Allah *Ta’ala*,

وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَشَاءُ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

الأنعام/ 142

“Di antara hewan-hewan ternak itu ada yang dijadikan pengangkut beban dan ada (pula) yang untuk disembelih. Makanlah rezeki yang diberikan Allah kepadamu. Janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya dia adalah musuh yang nyata bagimu.” (QS. Al-An’am :



142).

Dan firman Allah Ta'ala,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

. النور / 21 .

*“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan! Siapa yang mengikuti langkah-langkah setan, maka sesungguhnya dia (setan) menyuruh (manusia mengerjakan perbuatan) yang keji dan mungkar.” (QS. An-Nur : 21).*

Allah telah menjelaskan kepada kita bahwa setan adalah musuh kita dan memerintahkan kita untuk menjadikannya sebagai musuh. Setan berusaha keras untuk menyesatkan bani Adam (manusia). Setan bersumpah atas kemuliaan Allah Azza wa Jalla sebagaimana Allah sebutkan dalam firman-Nya,

فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ

. ص / 82 .

*“(Iblis) berkata, “Demi kemuliaan-Mu, pasti aku akan menyesatkan mereka semuanya.” (QS. Shad : 82).*

Kita melihat apa yang diperbuat oleh setan pada olahraga yang dituduh menjerumuskan pada permusuhan dan kebencian serta menghalangi dari dzikir (mengingat) kepada Allah yang tidak samar lagi bagi seorang pun. Cukuplah apa yang terjadi pada negara-negara tetangga ketika mereka melanggar batas-batas Allah Azza wa Jalla dan mengikuti langkah-langkah setan. Langkah pertama, negara itu bermain olahraga dengan santun di tengah-tengah kaum wanita, kemudian mereka mengendorkkan syarat-syarat ini sedikit demi sedikit, sampai pada batas yang tidak direlakan oleh seorang Muslim yang berakal, yang cemburu, apalagi oleh orang yang beragama. Jika kaum pria dituntut untuk siap-siaga, maka kaum wanita tugasnya adalah tinggal di rumah, mendidik generasi untuk beragama, berakhlak, mulia dan adab-adab Islam.



Saya tidak ragu lagi bahwasanya olahraga di sekolah khusus putri hukumnya haram, melihat kerusakan yang ditimbulkannya dan tidak samar lagi bagi orang yang berakal. Tidak boleh ada tuntutan untuk mengadakan olahraga tersebut, apalagi menetapkannya.” (Fatawa Syaikh Abdul Karim Al-Khudhair, 1/21-22 dengan penomoran Al-Maktabah As-Syamilah).

Saudari penanya yang budiman bisa merujuk jawaban-jawaban berikut ini pada laman website kami:

[112188](#) tentang nasihat untuk mahasiswi untuk meninggalkan perguruan tinggi yang campur-baur.

[47554](#) tentang percakapan mahasiswi dan dosennya di perguruan tinggi.

[8827](#) tentang bagaimana berbuat di sekolah yang lebih banyak murid lelakinya.

[82392](#) tentang wanita bepergian untuk mencari ilmu tanpa mahram.

[1200](#) tentang dalil-dalil pengharaman ikhtilath (campur-baur lelaki dan perempuan).

[79549](#) tentang hukum lelaki mengajar murid perempuan tanpa tirai