



## 379033 - Hukum Perempuan Melakukan Resistance Training (Latihan Kekuatan)

---

### Pertanyaan

Bagaimanakah hukum *Resistance Training* bagi perempuan. Ada latihan yang berpijak pada berat badan saja seperti angkat badan, Push Up, Squat, Plank, dan lain sebagainya. Ada pula yang berupa berat tambahan seperti angkat besi, angkat beban, tali dan lain sebagainya. Apakah semuanya tidak boleh bagi perempuan ? Atau boleh sebagiannya ? Atau boleh bagi perempuan ? Seperti diketahui bahwa ada statistik yang mendorong untuk melakukan latihan kekuatan itu untuk laki-laki dan perempuan, karena di dalamnya terdapat manfaat kesehatan untuk otot-otot dan kekuatan tubuh.

### Ringkasan Jawaban

Tidak apa-apa perempuan melakukan olahraga, di antaranya adalah latihan kekuatan, apabila memenuhi syarat dan standar yang sudah dijelaskan secara terperinci pada jawaban yang panjang. Rujuklah jawaban tersebut.

### Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Pertama.

Latihan kekuatan (*Resistance Training*) adalah salah satu macam aktifitas fisik yang didesain untuk memperbaiki kesehatan otot-otot yang mana otot atau fasikulus dilatih untuk menahan kekuatan yang ditimbulkannya.

Latihan kekuatan adalah latihan apapun yang berpijak pada mengembang dan mengerutnya otot yang akan menambah kekuatan, energi, ukuran, dan kemampuan otot untuk menahan.



Kedua.

Tidak masalah apabila perempuan melakukan olahraga, di antaranya adalah latihan kekuatan, jika terpenuhi beberapa syarat berikut ini :

Pertama, dilakukan di tempat yang aman, tidak dilihat oleh kaum pria, karena memang perempuan diwajibkan menutup tubuhnya dari pandangan lelaki asing (yang bukan mahram) dengan kain yang tidak transparan dan menggambarkan lekuk-lekuk tubuh, apalagi olahraga menuntut tubuh untuk bergerak, terlentang dan menampakkan bagian-bagian tubuh yang menarik. Oleh sebab itulah, olahraga yang mengandung hal-hal itu atau olahraga yang menuntut dada dan betis terbuka di depan mahram juga dilarang. Perempuan tidak boleh membuka anggota tubuhnya di depan mahram, kecuali yang umumnya terlihat, seperti kepala, wajah, leher, kedua lengan dan kedua telapak kaki.

Kedua, menutup aurat. Aurat perempuan di hadapan perempuan adalah antara pusar dan lutut. Maka tidak boleh membuka paha di hadapan ibunya atau saudara perempuannya. Imam Muslim, no. 338, meriwayatkan,

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ، وَلَا تَنْظُرُ الْمَرْأَةُ إِلَى عَوْرَةِ الْمَرْأَةِ

Diriwayatkan dari Abu Sa'id Al-Khudri, ia berkata, "Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* bersabda, "Janganlah seorang lelaki melihat aurat lelaki, dan janganlah seorang perempuan melihat aurat perempuan."

Dalam Syarah Muslim, An-Nawawi *Rahimahullah* mengatakan, "Di dalamnya terdapat pengharaman laki-laki melihat aurat laki-laki dan perempuan melihat aurat perempuan. Masalah ini tidak terdapat perbedaan ulama."

Ketiga, tidak adanya bahaya yang menimpa si perempuan dalam latihan kekuatan. Hal itu berdasarkan sabda Nabi *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam*,

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ (2865)، وَابْنُ مَاجَهَ (2341)، وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي "صَحِيحِ ابْنِ مَاجَهَ".



"Tidak boleh melakukan sesuatu yang berbahaya dan menimbulkan bahaya bagi orang lain." (HR. Ahmad, no. 2865, Ibnu Majah, no. 2341 dan dinilai shahih oleh Al-Albani dalam Shahih Ibnu Majah).

Keempat, latihan kekuatan tidak menyibukkannya dari kewajiban shalat, hak suami, hak kedua orangtua dan lain sebagainya.

Tidak ada halangan melakukan latihan angkat badan, push up, squat dan plank, angkat besi, angkat beban dan latihan dengan tali, jika diperhatikan standar yang telah disebutkan sebelumnya dan dilakukan dengan cara yang tidak menimbulkan bahaya.

Syaikh Bin Baz *Rahimahullah* pernah ditanya tentang olahraga bagi perempuan. Kemudian beliau menjawab, "Olahraga itu berbeda-beda. Olahraga merupakan kata yang masih global (*Mujmal*). Olahraga yang dilakukan oleh kaum perempuan yang tidak bertentangan dengan syariat yang suci, misalnya jalan kaki di tempat khusus yang tidak bercampur-baur dengan kaum pria, tidak dilihat oleh kaum pria, atau dengan renang di rumahnya, di sekolahnya secara khusus, tidak dilihat oleh kaum pria dan tidak bersinggungan dengan mereka, maka hal tersebut tidak masalah.

Sedangkan olahraga yang menyebabkan campur-baur antara kaum pria dan wanita, dilihat oleh kaum pria, atau menyebabkan keburukan, maka tidak boleh.

Harus diperinci antara olahraga khusus wanita dan tidak ada unsur yang dilarang secara syariat, tidak bercampur-baru dengan kaum pria, akan tetapi di tempat tertutup dan jauh dari campur-baur, maka tidak apa-apa (boleh), baik olahraga berupa jalan kaki, renang dan sejenisnya. Ya, begitu pula pertandingan olahraga antar wanita." (Fatawa Nurun 'Alad Darbi, Syaikh Bin Baz).

*Wallahu A'lam.*