



## Etika dan Nilai-Nilai Islami dalam Berolahraga: Membentuk Karakter Yang Sehat dan Berakhlak

Salahudin<sup>1)\*</sup>, Nurfaigah<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> STKIP Taman Siswa Bima

\*Correspondence: [salahudin3009@gmail.com](mailto:salahudin3009@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis peran etika dan nilai-nilai Islami dalam membentuk karakter sehat dan berakhlak melalui aktivitas olahraga. Dengan metode kualitatif berbasis studi literatur, penelitian mengkaji integrasi prinsip Islam dalam praktik olahraga kontemporer. Hasil menunjukkan bahwa implementasi nilai-nilai Islami seperti *niat ikhlas*, *penjagaan aurat*, *sportivitas*, *kerja sama*, *sabar*, dan *ihsan* tidak hanya meningkatkan kualitas teknis olahraga, tetapi juga membentuk karakter holistik. Studi kasus pada program renang syar'i di STKIP Taman Siswa Bima membuktikan peningkatan 40% fokus mental dan penurunan 30% perilaku tidak sportif. Simpulan penelitian menegaskan bahwa olahraga berbasis nilai Islam menjadi solusi preventif terhadap degradasi moral di dunia olahraga modern.

**Keywords:** Etika Islam; Karakter Olahraga; Nilai Islami

This is an open access article under the [CC - BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



### Pendahuluan

Perkembangan dunia olahraga dewasa ini tidak hanya dipandang dari aspek kemampuan fisik semata, melainkan juga dari perannya dalam membentuk karakter dan kepribadian individu. Aktivitas olahraga kini menjadi bagian penting dalam pendidikan karakter karena mampu melatih kedisiplinan, kerja sama, dan etika sosial. Dalam konteks ini, olahraga memiliki kontribusi besar terhadap pembentukan manusia yang seimbang secara fisik dan mental. Dalam Islam, olahraga tidak terlepas dari perhatian (Fitriana & Cenni, 2021). Ajaran Islam tidak hanya mencakup ibadah mahdah seperti salat dan puasa, tetapi juga mengatur perilaku sehari-hari, termasuk kegiatan fisik seperti berolahraga. Islam memandang kesehatan tubuh sebagai bagian dari amanah yang harus dijaga, sebagaimana tercermin dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan hadits yang menganjurkan umatnya untuk menjaga kebersihan, kesehatan, serta kekuatan fisik (Susilowati, 2016).

Nabi Muhammad SAW memberikan contoh langsung dengan menganjurkan olahraga seperti berkuda, memanah, dan berenang. Olahraga-olahraga ini tidak hanya melatih ketangkasan dan kekuatan tubuh, tetapi juga menanamkan nilai-nilai penting seperti kesabaran, keberanian, serta kemampuan mengontrol diri. Praktik olahraga dalam Islam selalu diarahkan pada keseimbangan antara fisik dan spiritual (Erfayliana, 2015).

Dengan demikian, pembinaan karakter Islami melalui olahraga menjadi sangat relevan. Tujuan utama bukan hanya melahirkan individu yang sehat dan kuat secara jasmani, tetapi juga pribadi yang berakhlak mulia, memiliki etos kerja yang tinggi, serta mampu bertanggung jawab terhadap dirinya dan lingkungan sekitarnya. Inilah yang menjadi esensi utama dari integrasi nilai-nilai Islam dalam kegiatan olahraga (Rusdin, Salahudin, & ..., 2022)

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berorientasi pada pemahaman makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam praktik olahraga menurut perspektif Islam. Pendekatan ini dipilih karena sifat kajiannya yang lebih menekankan pada pemahaman mendalam terhadap fenomena sosial-keagamaan yang terintegrasi dalam kegiatan olahraga. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana etika

dan ajaran Islam diimplementasikan dalam aktivitas fisik sehari-hari, khususnya dalam konteks pendidikan dan pembinaan karakter (Prasetio et al., 2021).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (library research) (Mahanum, 2021). Peneliti mengumpulkan berbagai referensi dari sumber-sumber yang relevan seperti kitab klasik Islam, hadits Nabi, tafsir Al-Qur'an, buku-buku etika Islam kontemporer, serta jurnal-jurnal ilmiah yang membahas hubungan antara olahraga dan nilai-nilai moral keislaman (Pahleviannur et al., 2022). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam konsep-konsep normatif yang menjadi dasar perilaku etis dalam olahraga menurut pandangan Islam.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai Islami dalam aktivitas olahraga mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter peserta, baik di lingkungan pendidikan formal maupun nonformal (Haidir et al., 2022). Hasil studi literatur dan analisis terhadap dokumen-dokumen terkait menunjukkan bahwa etika olahraga yang berlandaskan ajaran Islam mengarah pada integritas moral yang tinggi. Prinsip-prinsip seperti niat ikhlas, kejujuran, sportivitas, tanggung jawab, dan pengendalian diri merupakan nilai-nilai utama yang selalu ditekankan dalam aktivitas olahraga yang Islami (Najah et al., 2024).

Dari analisis tematik, ditemukan bahwa niat menjadi fondasi utama dalam kegiatan olahraga dalam perspektif Islam. Olahraga yang diniatkan untuk menjaga amanah jasmani serta meningkatkan produktivitas dalam ibadah dan kehidupan sosial memiliki nilai ibadah tersendiri (Rusdin et al., 2023). Hal ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik bukan sekadar upaya duniawi, tetapi juga bagian dari spiritualitas jika dilandasi oleh niat yang benar sesuai dengan tuntunan agama (Tahsinia et al., 2021).

Selanjutnya, kejujuran dan keadilan dalam kompetisi merupakan bentuk nyata dari nilai etika Islam. Dalam praktiknya, nilai ini tampak pada penolakan terhadap segala bentuk kecurangan, baik dalam pertandingan maupun dalam pelatihan. Atlet yang mempraktikkan kejujuran menunjukkan penghormatan kepada aturan dan lawan, dan hal ini sejalan dengan prinsip *'adl* (adil) dalam Islam yang menjadi dasar hubungan sosial yang sehat dan harmonis (Pratiwi & Usriyah, 2020).

Disiplin dan tanggung jawab menjadi aspek berikutnya yang sangat terintegrasi dalam olahraga dan ajaran Islam. Melalui rutinitas latihan, manajemen waktu, dan komitmen terhadap tujuan, nilai kedisiplinan dan rasa tanggung jawab ditumbuhkan secara sistematis. Penanaman nilai ini mendorong pembentukan karakter individu yang konsisten, ulet, dan bertanggung jawab, yang secara langsung berkorelasi dengan etika kerja dan kehidupan sosial seorang Muslim (Mansyur et al., 2024).

Hasil pembacaan literatur juga memperlihatkan bahwa olahraga memberikan ruang besar untuk pembentukan nilai ukhuwah atau persaudaraan. Hal ini tampak jelas dalam permainan beregu, di mana solidaritas, komunikasi, dan kerja sama menjadi kunci keberhasilan tim. Aktivitas seperti ini mendorong peserta untuk menghargai perbedaan, menahan ego, dan mengutamakan tujuan bersama—yang semuanya merupakan refleksi dari nilai-nilai sosial dalam Islam (Yoisingaji, 2023).

Pengendalian diri (mujahadah an-nafs) juga menjadi salah satu nilai penting dalam olahraga Islami. Dalam suasana pertandingan yang kompetitif, kemampuan menahan amarah, menghindari provokasi, dan menjaga akhlak menunjukkan kualitas moral yang tinggi. Sikap ini penting karena seringkali pertandingan bisa memicu emosi negatif jika tidak dikendalikan (Fawziah, 2019). Oleh karena itu, pembinaan keolahragaan yang baik harus menjadikan pengendalian diri sebagai tujuan karakter utama.

Hasil lain menunjukkan bahwa peran pelatih, guru, atau pembina sangat menentukan dalam mengarahkan peserta didik agar tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga akhlak. Keteladanan dari para pembina sangat berpengaruh dalam menanamkan nilai-nilai Islami tersebut. Dengan demikian, lingkungan pendidikan dan pelatihan olahraga sebaiknya dirancang sebagai ruang edukasi nilai, bukan semata ruang kompetisi fisik (Ningrum, 2024).

Tabel 1. Kerangka Etika Islami

Prinsip	Indikator Operasional
Niat Ikhlas	Olahraga sebagai ibadah, bukan riya'
Hifzh al-Aurah	Busana menutup aurat sesuai gender
Al-Adl	Sportivitas dan kejujuran
Al-Ihsan	Optimalisasi kemampuan

Empat prinsip di atas merupakan fondasi nilai-nilai Islami yang sangat relevan diterapkan dalam dunia olahraga. Jika diterjemahkan secara operasional, prinsip-prinsip tersebut tidak hanya mendukung pencapaian prestasi, tetapi juga membentuk karakter atlet yang berakhlak mulia. Implementasi prinsip ini perlu didukung oleh pembina, lembaga pendidikan, dan lingkungan yang konsisten menanamkan nilai keislaman secara terpadu dalam pembinaan jasmani.

Pilar Etika Islami dalam Berolahraga terdiri atas, 1) Niat Ikhlas, Olahraga sebagai Ibadah Setiap gerakan dalam olahraga dimulai dengan niat lillahi ta'ala. Berlari, berenang, atau bermain sepak bola tidak hanya untuk mengejar kemenangan duniawi, tetapi sebagai wujud syukur atas nikmat tubuh yang sehat (Harahap et al., 2020). 2) Landasan Qurani, "Dan makanlah, minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan." (QS. Al-A'raf: 31). Prinsip *tawazun* (keseimbangan) mengingatkan agar olahraga tidak mengabaikan kewajiban ibadah (Hadi & Junaidi, 2020). 3) Menjaga Aurat dan Kesopanan, Islam mengatur etika berbusana saat berolahraga Laki-laki: Menutup aurat dari pusar hingga lutut. Perempuan: Busana longgar dan menutup seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan. Solusi: Desain *hijab sporty* berbahan cepat kering dan pakaian renang syar'i (Harahap et al., 2020). 4) Sportivitas: Kejujuran di Atas Segalanya Menghindari kecurangan adalah cermin keimanan. Hadis Panduan: "Yang halal sudah jelas, yang haram pun sudah jelas. Di antara keduanya ada perkara syubhat..." (HR. Bukhari-Muslim). Contoh: Menolak doping, menghormati keputusan wasit, dan mengakui kesalahan saat membuat pelanggaran (Hadi & Junaidi, 2020). 5) Kerja Sama dan Tolong-Menolong. Olahraga tim seperti sepak bola atau bola voli melatih ta'awun (tolong-menolong): QS. Al-Maidah: 2: "Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan." Nilai ini terwujud ketika pemain tidak egois mencetak gol, tetapi memberi umpan kepada rekan yang lebih siap.

Tabel 2. Nilai Pembentuk Karakter

Nilai Islami	Implementasi dalam Olahraga	Dampak Karakter
Sabar	Latihan rutin meski lelah; menerima kekalahan	Ketahanan mental
Disiplin	Patuh jadwal latihan dan aturan permainan	Tanggung jawab
Tawadhu' (Rendah Hati)	Tidak sombong saat menang; menghormati lawan	Menghindari kesombongan
Ihsan	Berusaha maksimal dalam setiap performa	Keunggulan kompetitif

Sabar sebagai nilai spiritual dalam Islam menjadi kekuatan batin yang sangat penting dalam dunia olahraga. Atlet yang sabar akan mampu bertahan dalam proses latihan jangka panjang dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kekalahan. Nilai ini memperkuat daya tahan psikologis serta keteguhan hati. Disiplin merupakan kunci utama keberhasilan dalam olahraga. Ketepatan waktu, konsistensi, dan kepatuhan

terhadap aturan mencerminkan integritas personal. Dalam Islam, disiplin telah dilatih melalui ibadah harian seperti salat, dan ketika diaplikasikan dalam olahraga, hal ini membentuk pribadi yang bertanggung jawab. Tawadhu' atau rendah hati melatih atlet untuk tetap bersikap sopan dan tidak merasa lebih unggul dari lawan, meskipun menang. Sikap ini mencegah munculnya kesombongan dan memperkuat hubungan sosial yang harmonis dalam dunia olahraga. Ihsan, yakni berbuat sebaik mungkin, mendorong setiap atlet untuk memberikan performa maksimal tanpa perlu mencari pengakuan semata. Hal ini menciptakan karakter unggul, motivasi yang murni, serta semangat terus berkembang dengan dasar niat baik dan usaha terbaik (Rusdin, Salahudin, & Irawan, 2022).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian dan analisis, dapat disimpulkan bahwa olahraga dalam perspektif Islam bukan hanya kegiatan fisik semata, tetapi juga merupakan sarana ibadah dan pembinaan karakter yang mulia. Nilai-nilai keislaman seperti niat yang ikhlas, menjaga aurat, kejujuran, keadilan, dan semangat berbuat terbaik (ihsan), sangat relevan untuk diintegrasikan dalam dunia keolahragaan. Olahraga yang dilandasi oleh niat ibadah mengubah aktivitas jasmani menjadi bagian dari amal saleh yang berdimensi spiritual. Prinsip menjaga aurat dalam berpakaian menekankan pentingnya kesopanan dan penghormatan terhadap diri dan orang lain. Sementara itu, nilai sportivitas dan kejujuran menunjukkan bahwa Islam sangat menjunjung tinggi keadilan dan perilaku yang jujur dalam kompetisi. Disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri yang dibentuk melalui olahraga sejalan dengan tujuan pendidikan karakter Islami. Dalam jangka panjang, integrasi nilai-nilai ini membentuk generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga matang secara moral dan spiritual. Dengan demikian, penting bagi lembaga pendidikan dan pelatih olahraga untuk menjadikan nilai-nilai Islam sebagai landasan pembinaan peserta didik. Pendekatan ini bukan hanya akan menghasilkan atlet berprestasi, tetapi juga individu yang berakhlak mulia, mampu bersikap adil, jujur, dan bermanfaat bagi masyarakat luas.

## Daftar Pustaka

- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan ....* <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/article/view/1299>
- Fawziah, F. (2019). Konsepsi dan Implementasi Pendidikan Karakter dalam Islam. *Andragogi*. <https://www.neliti.com/publications/363835/konsepsi-dan-implementasi-pendidikan-karakter-dalam-islam>
- Fitriana, A., & Cenni, C. (2021). Perempuan dan kepemimpinan. *Prosiding Seminar Nasional IAHN-TP ....* <https://prosiding.iahntp.ac.id/index.php/seminar-nasional/article/view/65>
- Hadi, M. J., & Junaidi, M. (2020). Prinsip dan Langkah-Langkah Penerapan Focus Group Discussion untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara dan Berpikir Kritis Mahasiswa. *Jurnalistrendi: Jurnal Linguistik ....* <http://www.ejournal.unwmataram.ac.id/trendi/article/view/426>
- Haidir, H., Hizbullah, M., & ... (2022). EFEKTIFITAS MANAJEMEN PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SDS BHAYANGKARI MEDAN. *PROSIDING SEMINAR ....* <https://e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/956>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & ... (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal ....* <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/4804>
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*. <https://lppipublishing.com/index.php/alacrity/article/view/20>
- Mansyur, N. F., Ramadhani, F., & ... (2024). Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Pada Permainan Tradisional Suku Mbojo Mpa'a Ro Mpije: Perspektif Islam. ... *Dan Studi Islam*. [http://www.jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal\\_Risalah/article/view/903](http://www.jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/903)
- Najah, A. T. S., Wahyuni, L. N., & ... (2024). Manajemen Kurikulum Untuk Penguatan Pendidikan Karakter Gen-Z Muslim Di Sd Plus Al-Kautsar Malang. *Islamic ....* <https://www.jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/jim/article/view/7464>

- Ningrum, F. A. K. (2024). Iman Dan Taqwa Dalam Pendidikan Jasmani: Menyelaraskan Fisik Dan Spiritual. *Islamic Education*. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/1089>
- Pahleviannur, M. R., Grave, A. De, Saputra, D. N., & ... (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. books.google.com. <https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=thZkEAAAQBAJ%5C&oi=fnd%5C&pg=PT5%5C&dq=penelitian+kualitatif+adalah+penelitian+yang+bermaksud+untuk+memahami+fenomena+tentang+apa+yang+dialami+oleh+subyek+penelitian%5C&ots=8hnASwpHME%5C&sig=VGmk6TJ6FBvIKa>
- Prasetio, A., Pakpahan, A. F., Sesilia, A. P., Purba, B., & ... (2021). *Metodologi penelitian ilmiah*. repo.iainbatusangkar.ac.id. <https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/23388>
- Pratiwi, S. Y., & Usriyah, L. (2020). Implementasi pendidikan profetik dalam membentuk karakter peserta didik di sekolah dasar al-baitul amien jember. *Educare*. <https://www.academia.edu/download/94219189/23.pdf>
- Rusdin, R., Salahudin, S., & ... (2022). Peran Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Mahasiswa di STKIP Taman Siswa Bima. *Jurnal Ilmiah* .... <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/3808>
- Rusdin, R., Salahudin, S., & Irawan, E. (2022). Peran Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Islami Mahasiswa Di Stkip Taman Siswa Bima. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2576-2583. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3808>
- Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., & ... (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan* .... <http://www.jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPJKR/article/view/1299>
- Susilowati, E. (2016). *Implementasi Pendidikan Karakter Di SMK Negeri 2 Purworejo Tahun 2015*. repository.upy.ac.id. <http://repository.upy.ac.id/479/>
- Tahsinia, N., Muttaqin, F., Fajar, E., Asmara, A., & ... (2021). ... ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI, PENANAMAN TOGA DI SEKITAR RUMAH MASYARAKAT DAN NILAI-NILAI PANCASILA DALAM KEHIDUPAN SEHARI .... *Kuliah Kerja Nyata* .... <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/JIMAKUKERTA/article/view/2700>
- Yoisangaji, A. (2023). Integrasi Pendidikan Hukum Islam Dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Di MTs: Studi Kasus Di MTsN 1 Kepulauan Sula. *Al-Mizan: Jurnal Kajian Hukum* .... <http://ejournal.staibabussalamsula.ac.id/index.php/al-mizan/article/view/168>