



## PROSPEK PENELITIAN AGAMA DALAM ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN DI INDONESIA: STUDI LITERATUR

Anirotul Qoriah ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima januari 201

Disetujui Mei 2014

Dipublikasikan Juni 2014

*Keywords:*

*athletes, physical activity,  
health, religious study, sport  
science*

### Abstrak

Artikel ini merupakan studi literatur yang bertujuan menemukan prospek penelitian agama dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan di Indonesia. Artikel ini ditulis berdasarkan keyakinan bahwa hubungan antara olahraga, spiritualitas dan agama adalah subjek ketertarikan akademik dan masyarakat yang layak diperhitungkan, serta harapan bahwa pengembangan area ini akan memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keolahragaan. Berbagai penelitian yang pernah dilakukan di sejumlah negara menunjukkan peran penting agama dalam peningkatan performa olahraga etika dan moral atlet, peran agama sebagai faktor protektif/ pencegah perilaku menyimpang dalam olahraga, peran pengalaman religius dalam olahraga, dan keberagaman/ religiositas atlet. Persoalan saat ini adalah minimnya ketertarikan pada bidang baru yang bersifat interdisipliner ini. Untuk itu, artikel ini berusaha memperkenalkan kepada para mahasiswa, peneliti, maupun praktisi di bidang ilmu keolahragaan tentang penelitian agama dalam ilmu keolahragaan.

### *Abstract*

*This article was a literature review aims to formulate research prospects of religion in sport science and health in Indonesia. This article was written based on the belief that the relationship among sport, spirituality and religion are a subject of academic and public interest to be reckoned with, as well as the expectation that the development of this area will provide benefits for the development of sport science. Various studies that have been conducted in a number of countries indicate an important role of religion in improving sports performance, ethics and morality of athletes, the role of religion as a protective factor or prevention of deviant behavior in sport, the role of religious experience in the sport, and religious or religiosity athletes. The issue today is the lack of interest in the new field's interdisciplinary nature. To that end, this article seeks to introduce to the students, researchers, and practitioners in the field of sport science about religion in sport science research*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: [anirohws@yahoo.co.id](mailto:anirohws@yahoo.co.id)

ISSN 2354-8231 (online)

ISSN 2354-7901 (cetak)

## PENDAHULUAN

Olahraga dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan spiritualitas dan agama yang sangat erat. Meski tidak sepopuler tema-tema utama dalam ilmu keolahragaan seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika, dan sebagainya, cabang ilmu keolahragaan yang mengkaji olahraga dari perspektif spiritualitas dan agama ini mulai berkembang. Sejumlah artikel penelitian mulai mengangkat topik tersebut seperti yang ditulis oleh Feezell (2013), Kretschmann dan Benz (2012), Sullivan (2010), dan Watson dan Nesti (2005).

Di Indonesia, bidang interdisipliner ini masih baru dan belum terekplorasi. Dari mengamati isi beberapa *proceeding* pertemuan-pertemuan ilmiah, hampir tidak termuat tulisan ilmiah dengan topik ini. Ini patut disayangkan mengingat Indonesia adalah negara yang menjunjung tinggi nilai-nilai agama dalam setiap aspek kehidupan, termasuk olahraga. Eksplorasi hubungan antara olahraga, spiritualitas dan agama sangat mungkin dilakukan lewat penelitian-penelitian ilmiah dan itu akan memunculkan temuan-temuan yang bermanfaat bagi dunia olahraga Indonesia.

Tujuan tulisan ini adalah melihat prospek penelitian agama dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan. Artikel ini berisi sejumlah argumen mengapa penelitian di bidang ini penting, ulasan singkat tentang beberapa penelitian yang dapat dijadikan sumber inspirasi, metode penelitian yang dapat digunakan, dan rekomendasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Karena latar belakang penulis adalah pendidikan agama Islam, sejumlah pemikiran dalam artikel ini dipengaruhi oleh ajaran Islam.

## PERTEMUAN ANTARA SPIRITUALITAS, AGAMA DAN OLAHRAGA

Agama adalah sistem kepercayaan yang secara internal koheren, yang mengikat orang yang mengimaninya pada pola-pola peribadahan, kepatuhan pada Tuhan, dan berkomitmen pada suatu doktrin (Cashmore, 2002).

Keberagamaan merupakan salah satu aspek dari spiritualitas. Pencarian akan hal yang sakral mengacu pada apa yang dipandang suci, bernilai, dan dihubungkan dengan ketuhanan. Aspek spesifik dari keberagamaan di antaranya adalah sikap-sikap keagamaan, berdoa, dan pengalaman religius. Keberagamaan adalah fenomena psikologis yang kaya, terdiri atas keyakinan-keyakinan, perilaku, emosi, identitas, makna, kepribadian, dan moralitas (Zinbauer, 2009).

Agama pada dasarnya sangat berkaitan dengan olahraga. Kontes olahraga di Yunani pada masa lalu (cikal-bakal olimpiade) merupakan bagian dari festival keagamaan. Kebudayaan Yunani menyatukan kompetisi ke dalam kehidupan sipil dan religius. Kontes olahraga tidak hanya bertujuan mengejar keunggulan atletik, tetapi juga menarik perhatian dewa-dewa. (Cashmore, 2002; Murray, 2014; Papantoniou, 2007).

Perilaku olahragawan zaman ini pun banyak dipengaruhi agama. Contoh yang paling populer di Indonesia berkaitan dengan kemenangan tim nasional sepakbola Indonesia U-19 dalam sejumlah laga internasional. Sebab utama keberhasilan mereka diatribusikan pada agama, kekuatan ruhani dan Tuhan (Qoriah, 2013). Selain itu, ada atlet yang menjadikan ibadah sebagai cara mengatasi stres pertandingan atau menjadikan nilai-nilai agama sebagai pedoman berperilaku di lapangan.

Hal tersebut memunculkan pertanyaan: bagaimana kehidupan dan prestasi olahraga atlet dipengaruhi oleh religiositas?

Dari sudut pandang psikologi olahraga, keyakinan bahwa Tuhan Maha Penolong membantu diri atlet lewat banyak jalan. *Pertama*, keyakinan pada Tuhan menumbuhkan kepercayaan diri (*confidence*) dan harapan menang (*winning expectancy*). *Kedua*, agama membantu atlet mengontrol emosi dan kecemasan yang dapat mengganggu performa. *Ketiga*, dikarenakan agama membantu atlet mengendalikan diri, ia berperan membantu atlet untuk fokus dan menjaga level motivasi tetap tinggi (Cashmore, 2002).

Selain itu, agama mendukung kesehatan mental seorang atlet (Compton & Hoffman, 2013). Beragama menjadikan seseorang terlibat dalam komunitas keagamaan dan itu adalah sumber dukungan sosial, serta meyakini adanya dukungan dari Tuhan. Agama mendukung gaya hidup yang sehat, mendorong integrasi kepribadian, memberikan strategi mengatasi stres yang unik, dan memunculkan rasa hidup bermakna dan tujuan hidup.

## SEJUMLAH PENELITIAN

Aziz dkk (2010) meneliti tentang pengaruh puasa Ramadan pada performa maksimal kekuatan *bench press* pada atlet pencak silat terlatih. Penelitian tersebut dilatarbelakangi masalah bahwa meskipun bulan Ramadan, atlet tetap perlu berlatih secara teratur. Temuan penelitian ini adalah tidak terdapat dampak negatif puasa Ramadan pada kekuatan atlet. Aziz dkk menyarankan bahwa latihan dapat dilakukan pada malam hari setelah puasa di siang hari. Waktu istirahat pasif antara set latihan satu dan latihan berikutnya dapat diperpanjang dan sesi latihan dibatasi pada 2-3 latihan yang penting saja.

Watson dan Czech (2005) meneliti tentang pengaruh berdoa dalam olahraga dan konsultasi psikologi olahraga. Diketahui bahwa seorang atlet berdoa karena tiga alasan, yaitu: mengatasi ketidakpastian dan kecemasan, menempatkan hidup dan olahraga dalam perspektif, dan memberikan makna bagi partisipasi dan kompetisi olahraga. Ibadah adalah cara konstruktif yang akan membantu atlet mengatasi persoalan olahraga dan kehidupan, dengan membantu mereka menjadi reflektif dan belajar dari kekecewaan dalam olahraga kompetitif.

Kretschmann dan Benz (2012) meneliti tentang moralitas atlet Kristen. Penelitian tersebut dilatarbelakangi oleh fenomena bahwa keyakinan dan nilai moral atlet ditantang oleh kondisi olahraga kompetitif. Atlet yang religius akan menggunakan nilai dan moral yang diyakininya untuk menghadapi situasi yang tidak bermoral di lapangan dan mengambil

keputusan apakah akan bersikap berlawanan atau konform dengan rekan mereka yang kurang mementingkan moral.

Watson dan Nesti (2005) mengemukakan bahwa spiritualitas perlu dipertimbangkan dalam penelitian dan konsultasi psikologi olahraga. Spiritualitas dan religiusitas atlet penting dieksplorasi dalam upaya meningkatkan performa dan mengembangkan keterampilan hidup atlet. Spiritualitas dapat diintegrasikan dalam *athlete-centered model*, latihan keterampilan mental (*mental skill training/ MST*) dan konseling. Selain itu dikaji pula hubungan antara spiritualitas dan kondisi psikologis positif seperti *flow* dan pengalaman puncak.

Storch dkk (2003) menemukan bahwa religiusitas intrinsik berhubungan secara negatif dengan penggunaan alkohol, mariyuana, dan obat-obatan lain pada atlet. Di Kroasia, Sekulic dkk (2009) dan Sekulic, Peric, dan Rodek (2010) meneliti keberagaman sebagai faktor protektif bagi penggunaan zat dalam olahraga tari (*dance sport*).

Maesam, Mohd Sofian, dan Abd-Latif (2010) meneliti perspektif wanita muslim Arab yang tinggal di Malaysia tentang keterlibatan dalam olahraga dan aktivitas fisik. Perilaku berolahraga diketahui sangat dipengaruhi oleh proses pemeliharaan kultural (*cultural maintenance*). Bagi subjek, berpartisipasi dalam olahraga merupakan tantangan lantaran batasan identitas etnis mereka. Meskipun olahraga sangat bermanfaat, mereka tidak tertarik pada olahraga karena memandang olahraga kurang menghargai feminitas.

Penelitian yang dilakukan Elyasi dkk (2011) pada mahasiswa-atlet dan nonatlet di Iran menunjukkan bahwa terdapat perbedaan keyakinan religius di antara kedua kelompok subjek tersebut. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa keyakinan religius atlet lebih kuat ketimbang yang bukan atlet.

## PENUTUP

Bidang agama-olahraga mengangkat persoalan-persoalan yang beragam, seperti: 1) pengaruh ibadah pada performa olahraga, 2)

pengaruh keberagamaan pada etika dan moral atlet, 3) pengalaman religius dalam aktivitas fisik dan olahraga, 4) keberagamaan dan perilaku menyimpang dalam olahraga, 5) pengaruh agama pada partisipasi olahraga, dan 6) keberagamaan/ religiositas atlet.

Penelitian-penelitian yang penulis temukan bertempat di luar Indonesia dengan subjek beragam individu dengan latar belakang agama yang berbeda-beda. Penulis belum menemukan penelitian yang bertempat atau dengan subjek atlet Indonesia, sementara potensi penelitian atas fenomena agama-olahraga ini sangat besar di Indonesia. Berdasarkan itu, penulis menyarankan agar eksplorasi ke arah integrasi agama dan olahraga dapat dilakukan dengan penelitian-penelitian ilmiah.

Sejauh ini, penulis telah membuat beberapa artikel ilmiah, berupa tinjauan literatur tentang peran agama dalam olahraga (Qoriah, 2011a, 2011b, 2012a, 2012b, & 2013). Ada baiknya jika pemikiran-pemikiran semacam itu dapat ditindaklanjuti dengan penelitian-penelitian. Studi tersebut akan memunculkan wawasan yang baru dan berbeda dalam ilmu keolahragaan. Olahraga yang tidak lagi semata persoalan fisik-biologis, melainkan berkaitan dengan pengalaman jiwa dan spiritualitas manusia yang memberikan makna dan mengarahkan pada pertumbuhan personal yang seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. R., Chia, M. Y. H., Wahid, M. F., Png, M., Wong, J. T. Y., & The, K. C. 2010. *Effect of Ramadan Fasting on Maximal Bench Press Strenght Performance in Trained Athletes*. Proceedings of The III International Conference of Physical Education and Sport Science, Nanyang Technological University, 25-28 May 2010, h. 101-107.
- Cashmore, E. 2002. *Sport Psychology: The Key Concepts*. London: Routledge.
- Compton, W. C. & Hoffman, E. 2013. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second Edition*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Elyasi, G., Sedagati, P., Salehian, M. H., & Barghi, J. M. 2011. The Study of Religious Beliefs among Male Athletes and Non-Athletes. Abstrak. *Annals of Biological Research*. Vol. 2 Issue 5, h. 228-231. Diakses dari: <http://web.ebscohost.com>.
- Feezell, R. 2013. Sport, Religious Belief, and Religious Diversity. Abstrak. *Journal of the Philosophy of Sport*. Vol. 40, Issue 1. Diakses dari: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00948705.2013.785423#.UqyiZvRdUy4>
- Kretschmann, R. & Benz, C. 2012. Morality of Christian Athletes in Competitive Sports: A Review. Abstrak. *Sport Science Review*. Vol. 21, No. 1-2. Diakses dari: <http://versita.metapress.com/content/x762t228h3707130>.
- Maesam, Mohd Sofian, & Abd-Latif. 2010. The Perspective of Arabic Muslim Women toward Sport Participation. *Journal of Asia Pacific Studies*. Vol. 1, No. 2, 364-377. Diunduh dari: <http://www.japss.org/upload/13.maesam.pdf>
- Murray, S. C. 2014. The Role of Religion in Greek Sport. Dalam P. Christensen & D. G. Kyle (Eds.). *A Companion to Sport and Spectacle in Greek and Roman Antiquity*. West Sussex: Blackwell & John Wiley & Sons, Inc. Diakses dari: <http://books.google.co.id>.
- Papantoniou, G. 2007. Religiosity as a Main Element in the Ancient Olympic Games. Abstrak. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*. Vol. 11, Issue 1. Diakes dari: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17430430701717665#.UqyhdfRdUy4>.
- Sekulic, D. Kostic, R., Rodek, J., Damjanovic, V., & Ostojoc, Z. 2009. Religiosity as a Protective Factor for Substance Use in Dance Sport. *Journal of Religion and Health*. 48: 269-277. Diunduh dari: [http://www.kifst.hr/~dado/index\\_files/JORH2009.pdf](http://www.kifst.hr/~dado/index_files/JORH2009.pdf).
- Sekulic, D., Peric, M., & Rodek, J. 2010. Substance Use and Misuse Among Professional Ballet Dancers. *Substance Use & Misuse*. Vol. 45: 1420-1430. Diunduh dari: [http://www.kifst.hr/~dado/index\\_files/SUM2010b.pdf](http://www.kifst.hr/~dado/index_files/SUM2010b.pdf).
- Storch, E. A., Storch, J. B., Kovacs, A. H., Okun, A., & Welsh, E. 2003. Brief Report Intrinsic Religiosity and Substance Use in Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 25(2), h. 248-252. Diakses

- dari: <http://www.cabdirect.org/abstracts/20033104035.html>.
- Sullivan, S. P. 2010. God in My Sporting: A Justification for Christian Experience in Sport. *Journal of the Christian Society for Kinesiology and Leisure Studies*. 1(1), 2010, pp. 9-17. Diunduh dari: [http://cskls.org/wp-content/uploads/2012/11/God\\_in\\_my\\_sporting\\_Sullivan1.pdf](http://cskls.org/wp-content/uploads/2012/11/God_in_my_sporting_Sullivan1.pdf).
- Qoriah, A. 2011a. *Etika Islam untuk Membangun Karakter Olahragawan Muslim*. Makalah disampaikan dalam Seminar Nasional dalam rangka Dies Natalis ke-14 Program Pascasarjana Unnes dengan tema “Membangun Karakter Bangsa Berwawasan Konservasi melalui Pendidikan Olahraga dan Ipteks” pada Sabtu, 28 Mei 2011 di Semarang.
- Qoriah, A. 2011b. *Penanaman Karakter dan Kebiasaan Berolahraga pada Anak dengan Metode yang Islami*. Makalah disampaikan dalam Seminar Internasional dengan Tema “Membangun Karakter Bangsa Melalui Aktivitas Jasmani dan Olahraga” di Bandung, 14 Desember 2011.
- Qoriah, A. 2012a. *Agama dan Ketangguhan Mental Atlet*. Makalah disampaikan dalam Internasional Seminar on Sport Science 2012 dengan Tema “Educating Sport Professionals: Conserving Local Wisdom and Progressing Future”, 6 Oktober 2012 di Semarang.
- Qoriah, A. 2012b. *Integrasi Pendidikan Agama Islam dalam Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Anak Sekolah*. Makalah disampaikan dalam Seminar Nasional dengan Tema “Pendidikan Kesehatan di Sekolah Berbasis Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan” di Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unnes, 29 November 2012.
- Qoriah, A. 2013. *Religiousness and Sport Achievement on Athletes (Keberagamaan dan Prestasi Olahraga Atlet)*. Makalah dipresentasikan dalam The 3<sup>rd</sup> International Seminar on PE, Sport, and Health dengan tema “Promoting Investment in Physical Education and Sport Programmes” oleh Universitas Negeri Semarang (Unnes) pada 16 November 2013 di Semarang.
- Watson, N. J. & Czech, D. R., 2005. The Use of Prayer in Sport: Implications for Sport Psychology Consulting. *The Online Journal of Sport Psychology*. Vol. 7, Issue 4. Diunduh dari: <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss4/PrayerPDF.pdf>.
- Watson, N. J. & Nesti, M. 2005. The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature. Abstrak. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 17, Issue 3. Diakses dari: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200591010102#.UqyixPRdUy4>
- Zinbauer, B. J. 2009. Religiousness. Dalam S. J. Lopez. *The Encyclopedia of Positive Psychology. Volume II L-Z*. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.