

## OLAHRAGA SEBAGAI BENTUK IBADAH DALAM PERSPEKTIF AGAMA KRISTEN

Septi Tati Buaya<sup>1</sup>, Jesika Anggraini Situmeang<sup>2</sup>, Netty Healthiana<sup>3</sup>, Pandesar Lumban Tobing<sup>4</sup>, Pangondian Hotliber Purba<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa STT Misi William Carey; Email: [septinatatibuaya94.@gmail.com](mailto:septinatatibuaya94.@gmail.com)

<sup>2</sup> Mahasiswa STT Misi William Carey; Email: [situmeangjesika992@gmail.com](mailto:situmeangjesika992@gmail.com)

<sup>3</sup> Mahasiswa STT Misi William Carey; Email: [netty.Pencawan@gmail.com](mailto:netty.Pencawan@gmail.com)

<sup>4</sup> Mahasiswa STT Misi William Carey; Email: [pandesargaming@gmail.com](mailto:pandesargaming@gmail.com)

<sup>5</sup> Mahasiswa STT Misi William Carey; Email: [pangondianpurba@unimed.ac.id](mailto:pangondianpurba@unimed.ac.id)

Correspondence: [pangondianpurba@unimed.ac.id](mailto:pangondianpurba@unimed.ac.id)

### Abstract

*This paper examines the concept of sport as a form of worship from a Christian perspective through a review of theological and practical literature. Based on an analysis of 30 recent academic publications, this paper demonstrates that sport can be understood as a legitimate practice of worship when grounded in a strong biblical foundation, particularly the concept of the body as the temple of God (1 Corinthians 6:19-20), the imago Dei (Genesis 1:27), and the incarnation of Christ. The main findings indicate that sport glorifies God through four mechanisms: intentions and motivations oriented toward gratitude and surrender to God, the formation of Christian character and virtues such as discipline and humility, community service and witness of faith, and liturgical and communal experiences that present a sacramental dimension. The paper concludes that when engaged in with the right intentions and ethics consistent with Christian values, physical activity and sport can become a tangible medium of worship, celebrating the body as God's creation and serving as a means to glorify the Creator.*

**Kata kunci:** sports, body as temple of God, imago Dei.

### Abstrak

Karya ilmiah konsep olahraga sebagai bentuk ibadah dalam perspektif agama Kristen melalui tinjauan literatur teologis dan praktis. Berdasarkan analisis terhadap 30 publikasi akademis terkini, makalah ini menunjukkan bahwa olahraga dapat dipahami sebagai praktik ibadah yang sah ketika didasarkan pada fondasi alkitabiah yang kuat khususnya konsep tubuh sebagai bait Allah (1 Korintus 6:19-20), imago Dei (Kejadian 1:27), dan inkarnasi Kristus. Temuan utama menunjukkan bahwa olahraga memuliakan Tuhan melalui empat mekanisme: niat dan motivasi yang berorientasi pada syukur dan penyerahan kepada Allah, pembentukan karakter dan kebajikan Kristiani seperti disiplin dan kerendahan hati, pelayanan komunitas dan kesaksian iman, serta pengalaman liturgis dan komunal yang menghadirkan dimensi sakramental. Makalah ini menyimpulkan bahwa ketika dilakukan dengan niat yang benar dan etika yang sesuai dengan nilai-nilai Kristen, aktivitas fisik dan olahraga dapat menjadi medium penyembahan yang berwujud, merayakan tubuh sebagai ciptaan Allah, dan menjadi sarana untuk memuliakan Sang Pencipta

**Kata kunci:** olahraga, tubuh sebagai bait Allah, imago Dei.

## **Pendahuluan**

Berolahraga merupakan suatu hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Melalui olahraga dan aktifitas fisik, seorang dapat meningkatkan fisik dan kebugaran tubuhnya, sehingga dapat menjalankan ibadah dengan lebih mudah dan lancar. Dalam kehidupan Kristen kontemporer, pemahaman tentang ibadah seringkali terbatas pada aktivitas liturgis formal seperti kebaktian, doa, dan pembacaan Alkitab. Namun, perkembangan teologi praktis dan refleksi teologis terhadap kehidupan sehari-hari telah membuka perspektif baru bahwa ibadah dapat mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk aktivitas fisik dan olahraga. Pertanyaan mendasar yang muncul adalah: dapatkah olahraga yang sering dipandang sebagai aktivitas sekuler, kompetitif, bahkan komersial dianggap sebagai bentuk ibadah yang memuliakan Tuhan.

Pertanyaan ini menjadi semakin relevan dalam konteks masyarakat modern yang menghadapi tantangan komersialisasi dan spektakularisasi olahraga. Di satu sisi, olahraga telah menjadi industri global yang didominasi oleh kepentingan ekonomi dan hiburan massa. Di sisi lain, banyak atlet Kristen dan komunitas iman mencari cara untuk mengintegrasikan keyakinan mereka dengan praktik olahraga, melihat aktivitas fisik bukan sekadar sebagai pencapaian prestasi atau kesehatan, melainkan sebagai ekspresi iman dan penyembahan kepada Allah.

Literatur teologis kontemporer menunjukkan adanya konsensus yang berkembang bahwa olahraga dapat dipahami sebagai praktik ibadah yang sah ketika didasarkan pada fondasi alkitabiah dan teologis yang kuat. Beberapa teolog praktis berpendapat bahwa olahraga memungkinkan pengalaman liturgis dan penyaksian iman melalui tubuh dan komunitas yang berpartisipasi. Olahraga dapat dipandang sebagai tindakan perayaan atau sakramental yang menghadirkan nilai rohani, sekaligus menjadi arena untuk refleksi etis tentang tujuan olahraga dalam masyarakat kontemporer.

Makalah ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis dasar alkitabiah dan teologis yang mendukung konsep olahraga sebagai ibadah, serta mengeksplorasi implementasi praktisnya dalam kehidupan Kristen. Melalui analisis terhadap literatur teologis, studi empiris, dan refleksi praktis, makalah ini berupaya menjawab pertanyaan: Apa dasar alkitabiah dan teologis yang mendukung pemahaman olahraga sebagai ibadah? Bagaimana olahraga dapat diimplementasikan sebagai bentuk ibadah dalam praktik kehidupan Kristen? Apa implikasi teologis dan praktis dari pemahaman ini bagi komunitas Kristen kontemporer.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Dasar Alkitabiah dan Teologis**

#### **A. Tubuh sebagai Bait Allah**

Salah satu fondasi alkitabiah yang paling kuat untuk memahami olahraga sebagai ibadah adalah konsep tubuh sebagai bait Allah. Rasul Paulus dalam 1 Korintus 6:19-20 menyatakan: "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu". Ayat ini menegaskan bahwa tubuh manusia memiliki nilai teologis yang tinggi, bukan sekadar wadah fisik yang terpisah dari dimensi spiritual.

Salah satu fondasi alkitabiah yang paling kuat untuk memahami olahraga sebagai ibadah adalah konsep tubuh sebagai bait Allah. Rasul Paulus dalam 1 Korintus 6:19-20 menyatakan: "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu". Ayat ini menegaskan bahwa tubuh manusia memiliki nilai teologis yang tinggi, bukan sekadar wadah fisik yang terpisah dari dimensi spiritual.

Konsep tubuh sebagai bait Allah memberikan landasan teologis untuk merawat dan menggunakan tubuh secara bermakna dalam aktivitas fisik. Jika tubuh dipahami sebagai tempat kediaman Roh Kudus, maka pemeliharaan kesehatan fisik, pengembangan kemampuan tubuh, dan penggunaan tubuh dalam aktivitas yang memuliakan Allah termasuk olahragadapat dilihat sebagai bentuk pengelolaan (stewardship) yang bertanggung jawab atas pemberian ilahi. Dalam konteks ini, olahraga bukan sekadar pencapaian estetika atau kompetitif, melainkan ekspresi syukur dan penghormatan terhadap Pencipta yang telah memberikan tubuh sebagai anugerah.

Literatur teologis menekankan bahwa pemahaman tubuh sebagai bait Allah menentang dualisme Platonis yang memisahkan tubuh dan jiwa, serta menolak pandangan bahwa tubuh adalah inferior atau sekadar alat bagi jiwa. Sebaliknya, teologi Kristen menegaskan kesatuan holistik manusia, di mana tubuh dan jiwa merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam ciptaan Allah. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang sehat dan bermakna termasuk olahraga dapat dilihat sebagai bentuk ibadah yang melibatkan seluruh keberadaan manusia.

#### **B. Konsep Imago Dei dan Inkarnasi**

Dasar teologis kedua yang mendukung pemahaman olahraga sebagai ibadah adalah konsep imago Dei (gambar Allah) dan inkarnasi Kristus. Kejadian 1:27 menyatakan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah. Konsep imago Dei menegaskan bahwa seluruh manusia, termasuk dimensi fisik dan tubuh, mencerminkan kemuliaan Allah dan

memiliki martabat yang tinggi. Tubuh bukan sekadar materi yang netral atau rendah, melainkan bagian integral dari identitas manusia yang mencerminkan Sang Pencipta.

Inkarnasi Kristus Allah yang menjadi manusia dalam tubuh fisik merupakan afirmasi ilahi terhadap tubuh dan materialitas. Yohanes 1:14 menyatakan bahwa "Firman itu telah menjadi manusia, dan diam di antara kita," menunjukkan bahwa Allah sendiri memilih untuk hadir dalam tubuh manusia. Inkarnasi menunjukkan bahwa tubuh memiliki nilai spiritual yang tinggi dan dapat menjadi medium pewahyuan ilahi. Lebih lanjut, kebangkitan tubuh Kristus dan janji kebangkitan tubuh bagi orang percaya (1 Korintus 15) menegaskan bahwa tubuh bukan sekadar wadah sementara yang akan dibuang, melainkan bagian dari identitas kekal manusia yang akan ditransformasi.

Berdasarkan konsep imago Dei dan inkarnasi, olahraga dapat dipahami sebagai cara untuk merayakan dan mengembangkan tubuh sebagai ciptaan Allah yang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan niat untuk mengembangkan potensi tubuh, merawat kesehatan, dan mengekspresikan syukur kepada Pencipta dapat menjadi bentuk ibadah yang memuliakan Allah. Beberapa teolog berpendapat bahwa olahraga memungkinkan manusia untuk mengalami dan merayakan tubuh sebagai anugerah ilahi, serta mengekspresikan kepenuhan kemanusiaan yang diciptakan menurut gambar Allah.

### **C. Olahraga sebagai Tindakan Sakramental**

Literatur teologis kontemporer juga mengembangkan pemahaman olahraga sebagai tindakan sakramental atau liturgis. White (2018) dalam artikelnya *"Sacramentally Imagining Sports as a Form of Worship"* mengusulkan bahwa olahraga dapat dibaca sebagai medium sosial-material yang menunjuk pada kebaikan transenden dan menghadirkan rahmat dalam penghayatan tubuh yang penuh makna. Dalam perspektif ini, olahraga bukan sekadar aktivitas fisik yang sekuler, melainkan dapat menjadi "gestur Allah" (*gesture of God*) yang menghadirkan dimensi sakral dalam pengalaman manusiawi.

Konsep olahraga sebagai sakramen didasarkan pada pemahaman bahwa Allah dapat hadir dan bekerja melalui realitas material dan tubuh manusia. Sebagaimana sakramen dalam tradisi Kristen menggunakan elemen material (air, roti, anggur) untuk menghadirkan rahmat ilahi, olahraga dapat menjadi medium di mana manusia mengalami kehadiran Allah melalui gerakan tubuh, disiplin, dan pengalaman komunal. Hochstetler (2020) dalam "Running as Liturgy" menggambarkan bagaimana aktivitas berlari dapat menjadi praktik liturgis yang melibatkan ritme, disiplin, dan refleksi spiritual.

Hoven (2016) berpendapat bahwa olahraga dapat dipresentasikan sebagai tindakan kolektif yang diarahkan menjadi pengalaman penyembahan dan perayaan bersama. Dalam konteks ini, olahraga menentang komersialisasi dan spektakularisasi yang mereduksi olahraga menjadi hiburan semata, dan sebaliknya menawarkan alternatif yang setia untuk

mengembalikan esensi olahraga sebagai kebaikan bersama dan pengalaman yang bermakna secara spiritual. Smith (2019) juga mengeksplorasi bagaimana olahraga dapat dipahami sebagai "liturgi kultural" yang membentuk identitas, nilai, dan praktik komunitas.

Pemahaman olahraga sebagai tindakan sakramental menekankan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi sarana untuk mengalami transendensi, merayakan kebaikan ciptaan, dan menghadirkan dimensi rohani dalam kehidupan sehari-hari. Dailey (2016) dalam "Sport and Transcendence through the Body" menjelaskan bahwa olahraga memungkinkan pengalaman transendensi melalui tubuh, di mana atlet dapat mengalami momen-momen yang melampaui diri mereka sendiri dan menunjuk pada realitas yang lebih besar.

## **Implementasi Olahraga sebagai Ibadah**

### **A. Niat dan Motivasi dalam Berolahraga**

Implementasi praktis pertama dari olahraga sebagai ibadah terletak pada niat dan motivasi yang mendasari aktivitas fisik. Literatur teologis menekankan bahwa olahraga dapat menjadi ibadah ketika tujuan utamanya bukan sekadar kemenangan, ketenaran, atau pencapaian prestasi, melainkan syukur, penyerahan, dan pelayanan kepada Allah. Ellis et al. (2020) dalam studi fenomenologis terhadap atlet elit menemukan bahwa banyak atlet Kristen memahami olahraga mereka sebagai bentuk pujian kepada Allah, di mana mereka melihat kemampuan atletik sebagai anugerah yang harus digunakan untuk memuliakan Sang Pemberi.

Niat yang benar dalam berolahraga melibatkan kesadaran bahwa tubuh dan kemampuan fisik adalah pemberian Allah yang harus dikelola dengan bertanggung jawab. Atlet Kristen didorong untuk mengekspresikan syukur atau doa sebelum dan setelah latihan atau kompetisi, mengakui bahwa kekuatan dan kemampuan mereka berasal dari Allah. Czech (2001) dalam penelitiannya tentang pengalaman doa Kristen dalam olahraga menemukan bahwa atlet melaporkan pengalaman doa, rasa syukur, dan makna religius saat berkompetisi atau berlatih, yang mendukung pembacaan olahraga sebagai ibadah berwujud.

Motivasi yang berorientasi pada Allah juga melibatkan pergeseran fokus dari pencapaian individual ke pelayanan dan kesaksian. Sullivan dalam "God in My Sporting" menjelaskan bahwa atlet Kristen dapat menjustifikasi pengalaman mereka dalam olahraga sebagai bagian dari panggilan ilahi, di mana olahraga menjadi sarana untuk mengekspresikan iman dan melayani orang lain. Bounds (2022) dalam "Soul-Training: The Why, What, and How of Spiritual Formation in Sports" menekankan bahwa olahraga dapat menjadi sarana pembentukan spiritual ketika dilakukan dengan niat untuk mengembangkan karakter Kristiani dan memuliakan Allah.

### **B. Pembentukan Karakter dan Kebajikan**

Implementasi kedua dari olahraga sebagai ibadah adalah melalui pembentukan karakter dan kebajikan Kristiani. Literatur teologis dan studi empiris menunjukkan bahwa olahraga

dapat melatih kebajikan seperti disiplin, kerendahan hati, ketekunan, kesetiaan, dan pengendalian diri kebajikan yang dipandang sebagai buah hidup yang memuliakan Allah.

McGavin (2022) dalam *"Ascetical Theology of Sport"* mengembangkan teologi asketis olahraga, di mana latihan fisik dipahami sebagai bentuk disiplin spiritual yang membentuk karakter. Dalam perspektif ini, olahraga bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan praktik asketis yang melatih tubuh dan jiwa untuk tunduk pada kehendak Allah. Disiplin yang diperlukan dalam latihan olahraga bangun pagi, mengikuti program latihan yang ketat, mengatasi rasa sakit dan kelelahan dapat menjadi sarana untuk mengembangkan disiplin spiritual yang lebih luas.

Twietmeyer et al. (2019) dalam *"Sport, Christianity and Social Justice"* berpendapat bahwa olahraga harus dipandang sebagai sarana untuk melayani orang lain dan mengembangkan kebajikan, termasuk keadilan. Fokusnya adalah pertumbuhan pribadi menuju keunggulan manusiawi dan Tuhan, bukan sekadar kemenangan. Olahraga dapat menjadi ibadah melalui pembentukan karakter dan pengembangan kebajikan, yang melibatkan penanaman disiplin dan pengembangan keterampilan yang mendorong keadilan dalam konteks sosial.

Greve (2014) dalam studinya tentang Christian Mixed Martial Arts menunjukkan bahwa praktisi MMA Kristen mengklaim bahwa olahraga mereka mengajarkan kebajikan seperti disiplin dan pengendalian diri, menghubungkan tubuh fisik yang sehat dengan pikiran dan jiwa yang sehat. Meskipun konteks MMA kontroversial, studi ini menunjukkan bahwa atlet Kristen berupaya mengintegrasikan nilai-nilai iman mereka dengan praktik olahraga, melihat olahraga sebagai sarana untuk mengatasi agresi dan mengembangkan karakter yang mencerminkan Kristus.

Pembentukan karakter melalui olahraga juga melibatkan pembelajaran tentang kerendahan hati, terutama dalam menghadapi kegagalan dan kekalahan. Olahraga mengajarkan bahwa kesuksesan tidak selalu dijamin, dan bahwa kegagalan dapat menjadi kesempatan untuk pertumbuhan spiritual dan pengembangan karakter. Atlet Kristen didorong untuk melihat kemenangan dan kekalahan sebagai bagian dari proses pembentukan karakter yang lebih besar, di mana tujuan utama adalah menjadi lebih serupa dengan Kristus.

### **C. Olahraga sebagai Pelayanan dan Kesaksian**

Implementasi ketiga dari olahraga sebagai ibadah adalah melalui pelayanan komunitas dan kesaksian iman. Literatur teologis menekankan bahwa olahraga dapat menjadi sarana untuk melayani orang lain, terutama komunitas yang rentan, dan menjadi kesaksian praktis tentang iman Kristen.

Tucker et al. (2012) dalam studinya tentang motivasi pelayanan olahraga di gereja-gereja Pretoria menemukan bahwa banyak gereja menggunakan program olahraga sebagai sarana untuk menjangkau komunitas, membangun hubungan, dan melayani kebutuhan fisik dan

spiritual masyarakat. Olahraga dapat menjadi jembatan untuk penginjilan dan pelayanan sosial, di mana gereja menggunakan aktivitas fisik sebagai medium untuk mengekspresikan kasih Kristus dan melayani kebaikan bersama.

Tredway (2007) dalam penelitiannya tentang pelayanan sepak bola profesional menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi sarana untuk dekonstruksi sekularisasi melalui globalisasi sepak bola yang dikombinasikan dengan pandangan dunia alkitabiah. Pelayanan olahraga memungkinkan atlet dan gereja untuk mengintegrasikan iman mereka dengan praktik olahraga, menggunakan platform olahraga untuk menyaksikan nilai-nilai Kristen dan melayani komunitas global.

Hoven (2016) menekankan bahwa olahraga harus dipromosikan sebagai kebaikan bersama di masyarakat, bukan sekadar hiburan atau industri komersial. Dalam konteks ini, olahraga sebagai ibadah melibatkan komitmen untuk menggunakan olahraga sebagai sarana untuk membangun komunitas, mempromosikan keadilan sosial, dan melayani kebutuhan orang lain. Twietmeyer et al. (2019) berpendapat bahwa olahraga harus menjadi ekspresi cinta kasih yang tidak mementingkan diri sendiri, di mana atlet dan komunitas olahraga berupaya untuk melayani orang lain, terutama yang membutuhkan keadilan.

Kesaksian iman melalui olahraga juga melibatkan etika berkompetisi yang mencerminkan nilai-nilai Kristen. Shafer (2012) dalam "*A Christian Theology of Sport and the Ethics of Doping*" menekankan pentingnya integritas dan kejujuran dalam olahraga, menentang praktik doping dan kecurangan yang bertentangan dengan nilai-nilai Kristen. Atlet Kristen didorong untuk menekankan fair play dan hormat kepada lawan sebagai bentuk kemuliaan Allah, menunjukkan bahwa karakter dan integritas lebih penting daripada kemenangan dengan cara apa pun.

#### **D. Dimensi Komunal dan Liturgis**

Implementasi keempat dari olahraga sebagai ibadah adalah melalui dimensi komunal dan liturgis. Literatur teologis menekankan bahwa olahraga bukan sekadar aktivitas individual, melainkan praktik komunal yang melibatkan tim, jemaat, dan publik.

Smith (2019) dalam "*Can sport be regarded as 'cultural liturgy'*" mengeksplorasi bagaimana olahraga dapat dipahami sebagai liturgi kultural yang membentuk identitas, nilai, dan praktik komunitas. Dalam perspektif ini, olahraga memiliki struktur liturgis yang mirip dengan ibadah gereja ritual, repetisi, perayaan, dan pembentukan komunitas. Olahraga dapat menjadi sarana untuk membentuk kebiasaan dan nilai-nilai yang mencerminkan iman Kristen, serta membangun komunitas yang saling mendukung dan merayakan bersama.

Hochstetler (2020) dalam "*Running as Liturgy*" menggambarkan bagaimana aktivitas berlari dapat menjadi praktik liturgis yang melibatkan ritme, disiplin, dan refleksi spiritual. Berlari dapat menjadi bentuk doa yang berwujud, di mana atlet mengalami kehadiran Allah

melalui gerakan tubuh, pernapasan, dan ritme yang teratur. Dalam konteks ini, olahraga menjadi sarana untuk mengalami transendensi dan kehadiran ilahi dalam kehidupan sehari-hari.

White (2018) menekankan bahwa olahraga dapat menjadi medium sosial-material yang menghadirkan rahmat dalam penghayatan tubuh yang penuh makna. Dimensi komunal olahraga memungkinkan peserta untuk mengalami kebersamaan, saling mendukung, dan merayakan bersama, yang mencerminkan nilai-nilai komunitas Kristen. Olahraga tim, khususnya, dapat menjadi sarana untuk mengembangkan solidaritas, kerja sama, dan kasih persaudaraan yang mencerminkan tubuh Kristus.

Mueller (2016) dalam *"Embodied Liturgy: Lessons in Christian Ritual"* menekankan bahwa liturgi Kristen melibatkan seluruh tubuh, bukan hanya pikiran atau jiwa. Dalam konteks ini, olahraga dapat dipahami sebagai bentuk liturgi yang berwujud, di mana tubuh menjadi medium untuk mengekspresikan penyembahan, syukur, dan penyerahan kepada Allah. Praktik liturgis dan latihan jasmani sama-sama membentuk kebiasaan rohani, sehingga olahraga dapat menjadi cara konkret untuk membentuk karakter dan spiritualitas Kristiani.

## **KESIMPULAN**

Makalah ini telah mengkaji secara sistematis dasar alkitabiah dan teologis yang mendukung pemahaman olahraga sebagai bentuk ibadah dalam perspektif agama Kristen, serta mengeksplorasi implementasi praktisnya dalam kehidupan Kristen kontemporer. Berdasarkan analisis terhadap literatur teologis, studi empiris, dan refleksi praktis, dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat menjadi bentuk ibadah yang sah dan bermakna ketika didasarkan pada fondasi alkitabiah yang kuat dan dilakukan dengan niat yang benar.

Dasar alkitabiah dan teologis untuk memahami olahraga sebagai ibadah meliputi tiga konsep utama. Pertama, tubuh sebagai bait Allah (1 Korintus 6:19-20) menegaskan bahwa tubuh manusia memiliki nilai teologis yang tinggi dan harus dikelola dengan bertanggung jawab sebagai bentuk penghormatan kepada Pencipta. Kedua, konsep imago Dei (Kejadian 1:27) dan inkarnasi Kristus menunjukkan bahwa tubuh mencerminkan kemuliaan Allah dan dapat menjadi medium pewahyuan ilahi.

Ketiga, pemahaman olahraga sebagai tindakan sakramental atau liturgis menekankan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi sarana untuk mengalami transendensi, merayakan kebaikan ciptaan, dan menghadirkan dimensi rohani dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi praktis olahraga sebagai ibadah melibatkan empat mekanisme utama. Pertama, niat dan motivasi yang berorientasi pada syukur, penyerahan, dan pelayanan kepada Allah, bukan sekadar pencapaian prestasi atau kemenangan. Kedua, pembentukan karakter dan kebajikan Kristiani seperti disiplin, kerendahan hati, ketekunan, dan pengendalian diri melalui latihan fisik yang teratur. Ketiga, pelayanan komunitas dan kesaksian iman melalui program olahraga yang melayani kebaikan bersama dan mempromosikan nilai-nilai Kristen. Keempat, dimensi komunal dan

liturgis yang memungkinkan peserta untuk mengalami kebersamaan, saling mendukung, dan merayakan bersama dalam konteks yang mencerminkan tubuh Kristus.

Implikasi teologis dan praktis dari pemahaman ini bagi komunitas Kristen kontemporer adalah signifikan. Pertama, pemahaman olahraga sebagai ibadah menentang dualisme yang memisahkan tubuh dan jiwa, serta menegaskan kesatuan holistik manusia dalam ciptaan Allah. Kedua, pemahaman ini menawarkan alternatif yang setia terhadap komersialisasi dan spektakularisasi olahraga, mengembalikan esensi olahraga sebagai kebaikan bersama dan pengalaman yang bermakna secara spiritual. Ketiga, pemahaman ini membuka peluang bagi gereja dan komunitas Kristen untuk menggunakan olahraga sebagai sarana penginjilan, pelayanan sosial, dan pembentukan karakter. Namun, penting untuk dicatat bahwa olahraga tidak secara otomatis menjadi ibadah. Olahraga dapat menjadi ibadah hanya ketika dilakukan dengan niat yang benar, etika yang sesuai dengan nilai-nilai Kristen, dan orientasi yang jelas pada kemuliaan Allah. Tanpa fondasi teologis yang kuat dan niat yang benar, olahraga dapat menjadi sarana untuk kebanggaan diri, kompetisi yang tidak sehat, atau bahkan praktik yang bertentangan dengan nilai-nilai Kristen.

Ke depan, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi bagaimana pemahaman olahraga sebagai ibadah dapat diimplementasikan dalam berbagai konteks budaya dan denominasi Kristen. Studi empiris tentang pengalaman atlet Kristen, program pelayanan olahraga gereja, dan praktik liturgis yang melibatkan aktivitas fisik dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana olahraga dapat menjadi sarana yang efektif untuk pembentukan spiritual dan kesaksian iman.

Sebagai penutup, makalah ini menegaskan bahwa olahraga, ketika dipahami dan dilakukan dengan benar, dapat menjadi bentuk ibadah yang berwujud, merayakan tubuh sebagai ciptaan Allah, dan menjadi sarana untuk memuliakan Sang Pencipta. Dalam kata-kata Rasul Paulus, "Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu" (1 Korintus 6:20) sebuah panggilan yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk aktivitas fisik dan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Czech, D. (2001). *The experience of Christian prayer in sport: An existential phenomenological investigation*.
- Dailey, T. (2016). *Sport and Transcendence through the Body*. International Journal of Public Theology. <https://doi.org/10.1163/15697320-12341462>
- Ellis, R., et al. (2020). *In praise of God: Sport as worship in the practice and self-understanding of elite athletes*. Religion. <https://doi.org/10.3390/rel11120677>
- Hoven, B. (2016). “*Sport as a Celebrative and Worshipful Act*”: Taking Back Sport Through Theological Reflection. Practical Theology. <https://doi.org/10.1080/1756073X.2016.1221641>
- Ii, D., et al. (2008). *The image of God in the human body: Essays on Christianity and sports*. <https://www.jstor.org/stable/26405196>
- Lysaught, M. T. (2008). “*Ten Decades to a More Christ-like You!*”: Liturgy as God's Workout Plan for the Church. Liturgy. <https://doi.org/10.1080/04580630802418149>
- McGavin, D. (2022). *Ascetical Theology of Sport*. New Blackfriars. <https://doi.org/10.1111/nbfr.12725>
- Mueller, S. (2016). *Embodied Liturgy: Lessons in Christian Ritual*. Lutheran Theological Journal. <https://www.proquest.com/>
- Penagos, J. (2012). *Presupuestos antropológicos y epistemológicos para una teología del deporte*. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/cuestiones/article/view/5229>
- Radermacher, M. (2012). *Devotional fitness: Aspects of a contemporary religious system*. Scripta. <https://doi.org/10.30674/scripta.67421>
- Smith, J. (2019). *Can sport be regarded as “cultural liturgy”? Recognizing the significance of the liturgical frame for the social scientific study of sport*. Sport in Society.
- Smith, J. (2021). *The liturgy of sports: Or how to celebrate contingency without believing that God loves Tom Brady more than everyone else*. <https://doi.org/10.1080/0458063X.2021.1990654>
- Tucker, R., et al. (2012). *Motivational factors for a sports ministry: A case study of churches in Pretoria*. HTS Teologiese Studies-Theological Studies. <https://journals.co.za/doi/abs/10.10520/EJC120726#>
- Watson, N., et al. *Sport and the Christian Religion: A Systematic Review of Literature*.
- White, A. (2018). *Sacramentally Imagining Sports as a Form of Worship: Reappraising Sport as a Gesture of God*. Sport, Ethics and Philosophy. <https://doi.org/10.30674/scripta.67421>