

Etika Busana Muslimah pada Kegiatan Olahraga dalam Perspektif Islam Modern

Kamelia Khoerun Nissa¹, Resti Akmal Fauziah², Angga Nugraha³, Muhammad Diva Rivandy⁴, Muhamad Parhan⁵, William Ishaq Juarsyah Gusti N⁶.

¹⁻⁴PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

⁵Dosen Universitas Pendidikan Indonesia

⁶PPKn, Universitas Pendidikan Indonesia

*William Ishaq Juarsyah Gusti N: williamgusti4@gmail.com

Abstract

This study examines in depth the ethics of Muslimah dress within the sphere of modern sports by situating it within the framework of Islamic values and the demands of contemporary Muslimah society. The increasing involvement of Muslimah women in various sporting activities not only reflects a growing awareness of health and well-being, but also presents new challenges in reconciling physical comfort and performance requirements with sharia-based obligations, particularly the duty to cover the aurat and maintain modesty. Consequently, Muslimah sportswear has emerged as an important issue that warrants examination from both ethical and practical perspectives. This research adopts a mixed-methods approach by integrating a literature review with field data collected through a closed-ended questionnaire administered to 53 respondents. The data were analyzed thematically to explore respondents' views, attitudes, and lived experiences regarding the use of sharia-compliant sportswear. The findings reveal that the development of modern Muslimah women's sportswear, including sports hijabs and modest-fit athletic apparel, is perceived as capable of addressing functional needs without disregarding Islamic ethical principles. Respondents emphasized that comfort, flexibility, and ergonomic design can coexist with modesty requirements. This study underscores the need for continuous innovation in Muslimah sportswear design that integrates functionality, aesthetic considerations, and spiritual values in order to remain relevant within a global context

Keywords: Dress; Ethics; Modernity; Sports; Islamic Perspective

Abstrak

Penelitian ini mengkaji secara mendalam etika busana Muslimah dalam ranah olahraga modern dengan menempatkannya pada kerangka nilai-nilai Islam serta tuntutan kehidupan masyarakat Muslimah masa kini. Meningkatnya keterlibatan perempuan Muslimah dalam berbagai aktivitas olahraga tidak hanya mencerminkan kesadaran akan pentingnya kesehatan, tetapi juga menghadirkan persoalan baru terkait upaya menyesuaikan kebutuhan kenyamanan dan performa fisik dengan kewajiban syar'i, khususnya dalam hal menutup aurat dan menjaga kesopanan. Oleh karena itu, busana olahraga Muslimah menjadi isu penting yang perlu dikaji dari perspektif etika dan praktik

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran (mixed methods) dengan memadukan studi kepustakaan dan pengumpulan data lapangan melalui kuesioner tertutup yang melibatkan 53 responden. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk memahami pandangan, sikap, serta pengalaman responden terkait penggunaan busana olahraga yang sesuai dengan prinsip syariat Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan busana olahraga Muslimah modern, seperti hijab olahraga dan pakaian dengan potongan modest fit, dinilai mampu menjawab kebutuhan fungsional tanpa mengesampingkan ketentuan etika Islam. Responden menilai bahwa aspek kenyamanan, fleksibilitas, serta desain yang ergonomis dapat berjalan seiring dengan nilai kesopanan. Penelitian ini menegaskan bahwa inovasi dalam desain busana olahraga Muslimah perlu terus dikembangkan dengan mengintegrasikan fungsi, estetika, dan dimensi spiritual agar tetap relevan dalam konteks global.

Kata kunci: Busana; Etika; Modern; Olahraga; Perspektif Islam.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya bertujuan meningkatkan kesehatan, tetapi juga bagian dari gaya hidup masyarakat modern. Bagi perempuan muslimah, praktik olahraga harus tetap selaras dengan nilai-nilai Islam, terutama dalam hal etika busana. Dalam konteks ini, penggunaan hijab dan pakaian yang menutup aurat sering kali dipersepsikan sebagai hambatan dalam aktivitas fisik.

Menurut Parhan et al. (2022), ekspresi keagamaan melalui busana dalam aktivitas berbasis gerak, seperti menari, bahkan masih sering dipandang tidak lazim dan menimbulkan stigma. Namun, mereka menegaskan bahwa konsistensi penggunaan busana muslimah tidak menghambat aktivitas bahkan dapat menjadi bentuk representasi identitas religius. Prinsip ini semakin relevan pada konteks olahraga modern, mengingat munculnya modest sportswear yang mendukung kenyamanan muslimah dalam berolahraga.

Melalui penelitian ini, penulis menganalisis bagaimana perempuan muslimah memaknai, mengadaptasi, dan menerapkan etika busana muslimah dalam aktivitas olahraga modern, serta bagaimana nilai-nilai Islam diintegrasikan dalam program olahraga.

2. KAJIAN TEORITIS

Etika busana Muslimah dalam konteks olahraga modern merupakan isu yang semakin relevan seiring dengan berkembangnya gaya hidup aktif di kalangan perempuan Muslimah. Perubahan sosial, kemajuan teknologi, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mendorong Muslimah untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga, baik di ruang privat maupun publik. Kondisi ini menuntut adanya pemahaman yang komprehensif mengenai konsep etika, busana, dan aktivitas olahraga, khususnya dalam perspektif Islam, agar praktik berolahraga dapat dilakukan tanpa mengabaikan nilai-nilai kesopanan dan ketentuan syariat. Oleh karena itu, pembahasan berikut menguraikan secara sistematis landasan teoretis mengenai etika, etika berpakaian, busana Muslimah, kegiatan olahraga, serta penerapan dan relevansinya dalam konteks Islam modern.

a. Etika

Etika merupakan salah satu cabang utama dalam filsafat yang berfokus pada kajian mengenai nilai-nilai moral yang menjadi dasar dalam menentukan perilaku manusia. Melalui etika, manusia mencoba memahami prinsip-prinsip yang mengarahkan tindakan agar selaras dengan norma yang berlaku di masyarakat. Etika tidak hanya

menilai benar atau salahnya suatu tindakan, tetapi juga mempertimbangkan tujuan, niat, serta dampak dari tindakan tersebut.

Dalam ranah filsafat moral, etika sering dipahami sebagai sistem nilai yang membantu individu membuat keputusan yang bertanggung jawab. Beauchamp dan Childress (2013), menjelaskan bahwa etika berfungsi sebagai pedoman dalam menentukan tindakan yang dapat diterima secara moral. Hal ini mencakup pertimbangan mengenai keadilan, kebaikan, otonomi, dan tidak merugikan orang lain. Dengan demikian, etika berkaitan erat dengan kehidupan sehari-hari karena mempengaruhi bagaimana seseorang bersikap terhadap sesama.

Pemikiran etika telah berkembang sejak zaman Yunani Kuno, salah satunya melalui tokoh Aristoteles. Menurut Aristoteles (350 SM), etika adalah ilmu yang mempelajari kebajikan dan keburukan, sekaligus menuntun manusia untuk mencapai *eudaimonia* atau kebahagiaan yang sejati. Baginya, kebajikan diperoleh melalui kebiasaan, yaitu dengan secara konsisten melakukan tindakan yang baik hingga menjadi karakter. Pandangan ini menekankan bahwa etika bukan sekadar pengetahuan, tetapi juga praktik hidup.

Lebih jauh, Aristoteles melihat bahwa kesempurnaan moral seseorang tercermin dari kemampuannya menyeimbangkan tindakan, menghindari sikap yang terlalu berlebihan maupun terlalu kurang. Dengan kata lain, etika berfungsi sebagai jalan tengah yang membantu manusia bertindak secara proporsional dan bijaksana. Ide ini kemudian menjadi dasar bagi berbagai teori etika modern yang terus dikembangkan hingga kini, menjadikan etika sebagai disiplin yang relevan dalam memahami perilaku manusia di berbagai bidang kehidupan.

b. Etika berpakaian

Etika berpakaian merupakan suatu sistem nilai dan prinsip yang berfungsi mengatur cara seseorang menampilkan diri melalui pilihan pakaian dalam kehidupan bermasyarakat. Etika ini tidak hanya berkaitan dengan estetika, tetapi juga dengan norma sosial yang menentukan bagaimana seseorang seharusnya berpakaian dalam konteks tertentu. Melalui etika berpakaian, individu diajak untuk memahami bahwa pakaian merupakan bentuk komunikasi nonverbal yang mencerminkan identitas, sikap, serta penghormatan terhadap lingkungan sosial.

Roach-Higgins dan Eicher (1992), menjelaskan bahwa etika berpakaian berperan dalam menciptakan kesopanan, kesederhanaan, dan keselarasan antara penampilan individu dengan budaya atau situasi tempat ia berada. Nilai-nilai ini menjadi pedoman agar setiap orang mampu menyesuaikan diri dengan ekspektasi masyarakat tanpa menghilangkan kepribadian yang ingin ditampilkan. Dengan demikian, etika berpakaian menjadi mekanisme yang membantu menjaga keteraturan sosial melalui simbol-simbol visual yang disampaikan melalui pakaian.

Menurut Joanne B. Eicher (2000), etika berpakaian merupakan suatu proses yang kompleks yang melibatkan pemilihan, penggunaan, hingga perawatan pakaian. Proses tersebut mencerminkan bahwa berpakaian bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga keputusan yang mempertimbangkan nilai, fungsi, serta makna sosial dari pakaian. Setiap pilihan pakaian menunjukkan kesadaran individu terhadap dirinya sendiri dan pandangan orang lain terhadap penampilannya.

c. Busana Muslimah

Busana Muslimah merupakan pakaian yang dikenakan oleh wanita Muslimah dengan tujuan memenuhi syarat-syarat syariat Islam. Kriteria dasar busana ini mengacu pada ketentuan bahwa pakaian harus menutupi aurat, tidak transparan, serta tidak menonjolkan bentuk tubuh. Landasan mengenai hal ini dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, Surah Al-A'raf ayat 26, yang menegaskan bahwa pakaian berfungsi sebagai penutup aurat sekaligus perhiasan bagi manusia. Dengan demikian, busana Muslimah

memiliki dimensi religius yang kuat sebagai perintah sekaligus pedoman dalam menjaga kemuliaan diri.

Dalam kajian para ulama kontemporer, aturan-aturan tersebut dipahami tidak hanya sebagai batasan fisik, tetapi juga sebagai upaya menjaga kehormatan dan etika dalam berpenampilan. Muhammad Quraish Shihab (2001), menjelaskan bahwa busana Muslimah adalah pakaian yang menutupi aurat dan tidak menonjolkan bentuk tubuh, serta tidak mengandung unsur-unsur yang dapat menimbulkan fitnah. Penjelasan ini menegaskan bahwa aspek moral dan sosial menjadi bagian penting dari konsep pakaian yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Berpakaian tidak hanya menyangkut penampilan luar, tetapi juga kesadaran akan pesan yang disampaikan melalui pakaian tersebut.

Oleh karena itu, busana Muslimah tidak hanya dipahami sebagai pemenuhan aturan syariat, tetapi juga sebagai sarana untuk menjaga diri dari hal-hal yang dapat menimbulkan penilaian negatif atau menyalahi etika sosial. Setiap pilihan pakaian seorang Muslimah mencerminkan kepatuhan terhadap ajaran agama sekaligus manifestasi penghormatan terhadap masyarakat sekitar. Dengan memenuhi prinsip-prinsip tersebut sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan pendapat Quraish Shihab, busana Muslimah menjadi simbol kesopanan, kehormatan, dan identitas diri yang selaras dengan tuntunan Islam.

d. Kegiatan olahraga

Kegiatan olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta prestasi individu. Olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk dan intensitas, baik secara individu maupun berkelompok, tergantung pada kebutuhan dan tujuan masing-masing. WHO (2018) menegaskan bahwa olahraga berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah berbagai penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup tidak aktif. Dengan demikian, olahraga menjadi bagian integral dari pola hidup sehat.

Kegiatan olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berulang-ulang, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran (ACSM, 2018). Definisi ini menunjukkan bahwa olahraga tidak dilakukan secara spontan, tetapi melibatkan unsur perencanaan dan konsistensi. Unsur tersebut penting untuk memastikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dapat memberikan manfaat fisiologis yang optimal, seperti peningkatan kapasitas jantung dan paru, kekuatan otot, serta kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Dengan adanya tujuan yang jelas dan struktur yang teratur, kegiatan olahraga dapat memberikan berbagai manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga pengembangan kemampuan motorik dan psikis. Olahraga juga memiliki nilai sosial karena dapat memperkuat kerja sama, kedisiplinan, serta interaksi antara individu dalam sebuah kelompok. Oleh karena itu, ketika dilakukan secara rutin dan sesuai panduan, olahraga menjadi sarana penting dalam membentuk gaya hidup sehat serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

e. Etika busana muslimah dalam kegiatan olahraga

Etika busana Muslimah dalam kegiatan olahraga merupakan seperangkat prinsip yang mengatur cara wanita Muslimah berpakaian saat melakukan aktivitas fisik. Prinsip-prinsip ini bertujuan agar perempuan tetap dapat berolahraga dengan nyaman tanpa mengabaikan ketentuan syariat Islam. Landasan mengenai pentingnya menjaga kesopanan dan menutup aurat dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, Surah Al-A'raf ayat 26, yang menegaskan bahwa pakaian berfungsi sebagai penutup aurat dan perhiasan bagi manusia. Dengan demikian, etika ini menekankan peran busana sebagai bentuk ketaatan sekaligus perlindungan diri dalam berbagai situasi, termasuk saat berolahraga.

Dalam konteks praktiknya, etika berpakaian tersebut menuntut penyesuaian khusus karena kegiatan olahraga melibatkan gerakan yang dinamis, intensitas fisik, serta kebutuhan kenyamanan. Oleh karena itu, busana olahraga Muslimah harus tetap

memenuhi kaidah syariat seperti tidak transparan, tidak ketat, serta mampu menutup aurat secara sempurna. Pakaian olahraga yang sesuai tidak hanya memudahkan pergerakan, tetapi juga menjaga citra diri dan kesopanan seorang Muslimah di ruang publik. Hal ini menunjukkan bahwa nilai religius dapat berjalan sejalan dengan kebutuhan fungsional dalam aktivitas fisik.

Menurut Muhammad Quraish Shihab (2001), etika busana Muslimah dalam kegiatan olahraga harus memenuhi syarat-syarat syariat Islam, seperti menutupi aurat, tidak transparan, dan tidak menonjolkan bentuk tubuh, serta tidak mengandung unsur-unsur yang dapat menimbulkan fitnah. Penjelasan ini menegaskan bahwa prinsip-prinsip etika berpakaian tidak semata-mata berfokus pada aspek fisik pakaian, tetapi juga mempertimbangkan dampak sosial dan moral yang ditimbulkan oleh penampilan. Dengan memenuhi tuntunan tersebut, seorang Muslimah dapat menjalankan aktivitas olahraga dengan tetap menjaga martabat, kehormatan, serta nilai-nilai kesopanan yang dianjurkan dalam Islam.

f. Perspektif islam terhadap busana muslimah dalam kegiatan olahraga

Perspektif Islam terhadap busana Muslimah dalam kegiatan olahraga adalah suatu pandangan yang berlandaskan pada ajaran-ajaran Islam, yaitu Al-Quran dan Hadis, yang mengatur cara berpakaian wanita Muslimah saat melakukan kegiatan olahraga. Menurut Islam, busana Muslimah dalam kegiatan olahraga harus memenuhi syarat-syarat syariat Islam, yaitu menutupi aurat, tidak transparan, dan tidak menonjolkan bentuk tubuh.

Dalam Surah Al-A'raf, Ayat 26, disebutkan bahwa busana Muslimah harus menutupi aurat, yaitu dari kepala hingga kaki, kecuali wajah dan telangan tangan. Selain itu, dalam Al-Quran, Surah Al-Nur, 24:31, disebutkan bahwa busana Muslimah harus tidak transparan, sehingga tidak menampakkan bentuk tubuh.

Larangan menonjolkan bentuk tubuh dalam busana muslimah merujuk pada hadis tentang '*kasiyāt 'āriyāt*' (wanita yang berpakaian namun tampak telanjang), yang diriwayatkan oleh Imam Muslimah Nomor 2.128. Hadis ini sering dijadikan dasar oleh para ulama bahwa pakaian harus menutup aurat dan tidak ketat sehingga tidak menimbulkan fitnah. Dengan demikian, busana muslimah dalam kegiatan warga sebaiknya mengikuti ketentuan syariat tersebut.

Ulama-ulama Islam juga memiliki pandangan yang sama tentang busana Muslimah dalam kegiatan olahraga. Muhammad Quraish Shihab (2001), dalam Tafsir *Al-Mishbah*, menyebutkan bahwa busana Muslimah dalam kegiatan olahraga harus memenuhi syariat Islam, yaitu menutupi aurat, tidak transparan, dan tidak menonjolkan bentuk tubuh. Yusuf Qardhawi (2001), dalam Fiqh Al-Zakat, juga menyebutkan bahwa wanita Muslimah diperbolehkan melakukan kegiatan olahraga, asalkan tidak melanggar syariat Islam, termasuk dalam berpakaian.

g. Islam modern

Islam modern adalah suatu gerakan pemikiran dan gerakan sosial yang muncul pada abad ke-19 dan ke-20, yang bertujuan untuk memperbarui dan mereformasi Islam agar sesuai dengan kebutuhan dan tantangan zaman modern. Islam modern berusaha untuk menginterpretasikan ajaran-ajaran Islam dalam konteks zaman modern, dengan mempertimbangkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam yang universal dan abadi.

Islam modern adalah suatu gerakan pemikiran dan gerakan sosial yang berusaha untuk memperbarui dan mereformasi Islam agar sesuai dengan kebutuhan dan tantangan zaman modern, dengan mempertimbangkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam yang universal dan abadi (Shihab, 2001).

Islam modern juga diartikan sebagai suatu upaya untuk memahami dan menginterpretasikan ajaran-ajaran Islam dalam konteks zaman modern, dengan mempertimbangkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam yang universal dan abadi, serta

untuk memperbarui dan mereformasi Islam agar sesuai dengan kebutuhan dan tantangan zaman modern (Esposito, 2003).

h. Penerapan Etika Busana Muslimah dalam Olahraga

Penerapan etika busana Muslimah dalam olahraga merupakan bentuk kepatuhan terhadap prinsip-prinsip syariat Islam, khususnya dalam hal menutup aurat dan menjaga kehormatan diri. Pada dasarnya, aktivitas olahraga tidak terlepas dari gerakan fisik yang dinamis sehingga membutuhkan busana yang tetap memenuhi ketentuan agama namun tetap mendukung kenyamanan dan performa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana nilai-nilai syar'i dapat dipadukan dengan kebutuhan fungsional dalam kegiatan olahraga.

Busana Muslimah harus menutupi aurat, yaitu dari kepala hingga kaki, kecuali wajah dan telapak tangan (Shihab, 2001). Ketentuan ini menjadi dasar bahwa wanita Muslimah wajib memastikan bagian tubuh yang termasuk aurat tidak tampak, meskipun sedang melakukan aktivitas fisik. Prinsip ini memberikan batasan yang jelas dalam menentukan model, bahan, dan bentuk pakaian olahraga yang sesuai sehingga tidak melanggar norma agama.

Dalam konteks olahraga modern, penerapan etika busana Muslimah juga harus mempertimbangkan aspek kenyamanan, keamanan, dan efisiensi gerak. Penggunaan bahan yang ringan, menyerap keringat, dan tidak membentuk lekuk tubuh menjadi solusi yang umum dipilih. Selain itu, pengembangan busana olahraga syar'i kini semakin berkembang, menghadirkan berbagai inovasi yang memungkinkan Muslimah tetap aktif berolahraga tanpa mengabaikan nilai-nilai kesopanan dan ketentuan syariat. Dengan demikian, etika berbusana dalam olahraga tidak hanya mencerminkan kepatuhan religius, tetapi juga menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga diri dalam berbagai situasi.

i. Etika busana muslimah dalam olahraga modern

Etika busana Muslimah menuntut agar seorang perempuan menutup aurat dengan baik serta menghindari penggunaan pakaian yang ketat, transparan, atau berlebihan. Ketentuan ini tidak hanya berkaitan dengan aspek penampilan, tetapi juga mencerminkan upaya menjaga kehormatan diri dan ketaatan kepada Allah. Dalam konteks aktivitas fisik seperti olahraga, penerapan etika ini menjadi semakin penting karena gerakan yang intens dapat memperlihatkan bentuk tubuh atau memicu ketidaknyamanan jika pakaian tidak sesuai dengan standar syariat.

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden menyatakan bahwa etika busana Muslimah sangat penting untuk diterapkan dalam kegiatan olahraga. Namun, penerapannya di lapangan masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan jenis pakaian olahraga yang benar-benar syar'i, kurangnya pengetahuan mengenai standar busana yang tepat, serta faktor kenyamanan yang terkadang membuat sebagian Muslimah kesulitan konsisten dalam mengenakannya. Kendala-kendala ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menyediakan fasilitas dan edukasi yang lebih baik terkait busana olahraga yang sesuai syariat.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, para responden mengusulkan penggunaan pakaian olahraga yang sopan, tidak membentuk tubuh, nyaman digunakan, dan tetap sesuai dengan nilai-nilai Islam. Usulan ini sejalan dengan pandangan bahwa program olahraga yang mengikuti prinsip-prinsip Islam dapat mendorong peningkatan kesadaran religius di kalangan Muslimah (Kurniawan, 2020). Dengan demikian, penerapan etika busana dalam olahraga bukan hanya soal kepatuhan terhadap aturan berpakaian, tetapi juga bagian dari upaya memperkuat identitas religius dan menumbuhkan kesadaran spiritual melalui aktivitas fisik yang sehat.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang berfokus pada pengumpulan data numerik untuk menggambarkan persepsi dan perilaku responden. Penelitian melibatkan 53 responden berusia 17 hingga 28 tahun yang dipilih secara *purposive* sesuai dengan kebutuhan penelitian. Instrumen utama adalah kuesioner berisi pertanyaan tertutup yang disusun untuk mengukur pemahaman, persepsi, dan tindakan responden, dengan dua jenis skala, yaitu skala nominal (1 = Setuju, 2 = Tidak, 3 = Tidak Setuju) untuk menilai persetujuan responden, serta skala pilihan deskriptif berisi tiga opsi tindakan atau perilaku yang menggambarkan kecenderungan responden secara spesifik. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung, setelah sebelumnya memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan cara pengisian, kemudian data direkap dan dianalisis. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan jawaban responden pada setiap kategori.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan Parhan et al. (2022), penggunaan hijab dalam aktivitas gerak sering kali diasosiasikan dengan stigma bahwa busana muslimah dapat membatasi ruang gerak perempuan. Namun, penelitian tersebut justru menunjukkan bahwa hijab tidak menjadi penghalang bagi perempuan muslimah untuk tetap aktif dan berprestasi. Pemaknaan ini relevan dalam konteks olahraga, di mana penggunaan busana muslimah tidak seharusnya dipandang sebagai hambatan partisipasi fisik. Dalam praktiknya, konsistensi atlet atau peserta olahraga dalam mengenakan hijab dapat menjadi bentuk representasi identitas, komitmen religius, serta ekspresi nilai personal yang tidak mengurangi kualitas performa maupun esensi kegiatan olahraga. Dengan demikian, olahraga tetap dapat berlangsung secara optimal meskipun dilakukan dengan menggunakan busana muslimah, sehingga persepsi negatif mengenai pembatasan gerak oleh hijab perlu diluruskan melalui pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Berikut hasil penelitian yang didapatkan kami dari kuesioner dan studi pustaka:

a. Indikator pertama.

Pemahaman etika busana muslimah dalam olahraga diukur melalui tiga butir pertanyaan yang menggambarkan tingkat pengetahuan, interpretasi, dan kesadaran responden terhadap prinsip berpakaian sesuai ajaran Islam saat melakukan aktivitas olahraga. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat pemahaman yang sangat baik mengenai etika busana muslimah dalam konteks olahraga.

Pada butir pertanyaan pertama, “*Apakah Anda memahami etika busana muslimah dalam olahraga?*”, mayoritas responden menyatakan memahami dengan persentase sebesar 77,4%, sementara 19,4% responden menyatakan tidak yakin dan 3,2% menyatakan tidak memahami. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan dasar mengenai etika busana muslimah saat berolahraga. Hal ini sejalan dengan pendapat Shihab (2019), yang menjelaskan bahwa pemahaman etika berpakaian dalam Islam merupakan bagian dari kesadaran religius yang berkembang melalui proses pendidikan, lingkungan sosial, dan pengalaman keseharian, termasuk dalam aktivitas fisik dan olahraga.

Pada butir pertanyaan kedua, “*Bagaimana Anda memahami etika busana muslimah dalam olahraga?*”, responden menunjukkan variasi pemahaman yang tetap berada dalam koridor nilai-nilai Islam. Sebanyak 35,5% responden memahami etika busana sebagai kewajiban menutup aurat, 25,8% memaknai sebagai penggunaan pakaian yang sopan, dan 38,7% memahami sebagai menghindari pakaian yang ketat. Variasi pemahaman ini menunjukkan bahwa etika busana muslimah tidak dipahami secara tunggal, melainkan mencakup dimensi normatif dan moral. Hal ini sejalan dengan pandangan Al-Qaradawi (2016) yang menegaskan bahwa prinsip berpakaian dalam Islam

tidak hanya menitikberatkan pada penutupan aurat, tetapi juga pada aspek kesopanan, kelayakan, dan tidak menonjolkan bentuk tubuh secara berlebihan dalam ruang publik.

Selanjutnya, pada butir pertanyaan ketiga, *“Apakah etika busana muslimahah penting dalam olahraga?”*, seluruh responden (100%) menjawab ya. Temuan ini menunjukkan tingkat kesadaran yang sangat tinggi mengenai pentingnya penerapan etika busana muslimahah dalam aktivitas olahraga. Kesadaran tersebut mencerminkan pandangan bahwa olahraga tidak terlepas dari nilai-nilai moral dan religius yang dianut individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Huda (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani dalam perspektif Islam idealnya tetap berada dalam kerangka etika dan nilai spiritual, sehingga tercapai keseimbangan antara pengembangan fisik dan pembinaan akhlak.

Secara keseluruhan, hasil dari ketiga butir pertanyaan menunjukkan bahwa pemahaman responden terhadap etika busana muslimahah dalam olahraga berada pada kategori sangat baik. Responden tidak hanya memiliki pengetahuan konseptual, tetapi juga kesadaran normatif mengenai pentingnya etika busana dalam praktik olahraga sehari-hari. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa etika busana muslimahah merupakan bagian dari internalisasi nilai religius dan pendidikan karakter yang dapat terintegrasi dalam aktivitas olahraga.

b. Indikator kedua.

Adaptasi etika busana muslimahah dalam olahraga modern diukur melalui tiga butir pertanyaan yang menggambarkan kemampuan responden dalam menyesuaikan nilai-nilai Islam dengan tuntutan aktivitas olahraga masa kini. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pandangan yang terbuka dan adaptif terhadap penerapan etika busana muslimahah dalam konteks olahraga modern.

Pada pertanyaan pertama, *“Apakah Anda berpikir bahwa etika busana muslimahah dapat beradaptasi dalam olahraga modern?”*, sebanyak 80,6% responden menjawab ya. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memandang etika busana muslimahah sebagai nilai yang bersifat dinamis dan kontekstual, sehingga dapat diterapkan secara fleksibel tanpa menghambat aktivitas fisik. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Al-Qaradawi (2013) yang menegaskan bahwa prinsip syariat Islam memiliki keluwesan (*murūnah*) untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman selama tidak melanggar ketentuan pokok. Dalam konteks olahraga, fleksibilitas ini memungkinkan muslimahah tetap aktif secara fisik tanpa meninggalkan identitas keagamaannya.

Pada pertanyaan kedua, *“Bagaimana Anda mengadaptasi etika busana muslimahah dalam olahraga modern?”*, responden menunjukkan variasi bentuk adaptasi. Sebanyak 48,4% menyatakan menggunakan pakaian olahraga yang sopan, 22,6% menyesuaikan pakaian dengan kebutuhan aktivitas olahraga, dan 29% menghindari pakaian yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Temuan ini menunjukkan bahwa adaptasi dilakukan melalui keseimbangan antara tuntutan fungsional olahraga dan prinsip etika Islam. Hal ini sejalan dengan pendapat Hasyim (2019) yang menyatakan bahwa busana muslimahah modern tidak hanya berfungsi sebagai penutup aurat, tetapi juga harus mendukung mobilitas, kenyamanan, dan keselamatan dalam aktivitas fisik.

Pada pertanyaan ketiga, *“Apakah ada tantangan dalam mengadaptasi etika busana muslimahah dalam olahraga modern?”*, sebanyak 87,1% responden menjawab ya. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyadari adanya hambatan dalam proses adaptasi, seperti keterbatasan desain pakaian olahraga yang sesuai syariat, tuntutan performa, serta lingkungan olahraga yang masih didominasi standar berpakaian non-muslimah. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian Rachman (2020) yang menyebutkan bahwa muslimahah yang aktif berolahraga sering menghadapi tekanan sosial dan keterbatasan fasilitas yang belum sepenuhnya ramah terhadap prinsip busana Islami.

Secara keseluruhan, indikator adaptasi etika busana muslimah dalam olahraga modern menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan adaptif yang baik. Mayoritas responden meyakini bahwa nilai-nilai Islam dapat diterapkan secara fleksibel melalui penyesuaian bentuk dan fungsi pakaian olahraga. Namun demikian, kesadaran terhadap tantangan yang ada menunjukkan perlunya dukungan lingkungan, inovasi desain busana olahraga muslimah, serta peningkatan literasi keagamaan kontekstual agar adaptasi dapat berjalan optimal tanpa mengurangi kenyamanan dan performa olahraga.

c. Indikator ketiga

Keseimbangan antara kebutuhan olahraga dan kewajiban agama diukur melalui tiga butir pertanyaan yang menggambarkan pandangan responden mengenai kemungkinan mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pelaksanaan nilai-nilai keagamaan dalam konteks olahraga modern. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pandangan yang sangat positif terhadap adanya keseimbangan antara kedua aspek tersebut.

Pada pernyataan pertama, seluruh responden (100%) menyatakan “ya”, yang menunjukkan keyakinan penuh bahwa kebutuhan olahraga dan kewajiban agama dapat berjalan secara harmonis tanpa saling bertentangan. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden memandang olahraga bukan sebagai aktivitas yang terpisah dari kehidupan religius, melainkan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan yang juga dianjurkan dalam ajaran Islam. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Al-Attas (2015) yang menegaskan bahwa Islam memandang manusia sebagai kesatuan jasmani dan rohani, sehingga aktivitas fisik idealnya selaras dengan nilai-nilai spiritual dan moral.

Terkait strategi dalam mencapai keseimbangan tersebut, responden menunjukkan variasi jawaban yang mencerminkan fleksibilitas dalam penerapan nilai agama. Sebanyak 71% responden menyatakan menjaga keseimbangan dengan memilih pakaian olahraga yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, 19,4% mengatur waktu olahraga agar tidak berbenturan dengan waktu salat, dan 9,7% memilih jenis olahraga yang selaras dengan prinsip-prinsip keagamaan. Variasi ini menunjukkan bahwa keseimbangan dicapai melalui penyesuaian perilaku yang kontekstual dan realistis. Hal ini sejalan dengan pandangan Rahman (2018) yang menyatakan bahwa praktik keagamaan dalam kehidupan modern menuntut kemampuan manajemen waktu dan penyesuaian aktivitas agar kewajiban ibadah tetap terlaksana tanpa mengabaikan kebutuhan jasmani.

Pada pernyataan terakhir, sebagian besar responden (90,3%) kembali menegaskan bahwa keseimbangan antara kebutuhan olahraga dan kewajiban agama merupakan hal yang penting. Hanya 6% responden yang menjawab tidak yakin dan 3,7% menjawab tidak. Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya keseimbangan tersebut telah tertanam kuat pada mayoritas responden. Kesadaran ini sejalan dengan pendapat Nasution (2020) yang menekankan bahwa keseimbangan antara kesehatan fisik dan kepatuhan beragama merupakan bagian dari konsep moderasi beragama yang relevan diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk olahraga.

Secara keseluruhan, hasil indikator ini menunjukkan bahwa responden meyakini kebutuhan olahraga dan kewajiban agama dapat berjalan seimbang dan saling mendukung. Keseimbangan tersebut diwujudkan melalui pemilihan busana yang sesuai nilai Islam, pengaturan waktu aktivitas agar tidak mengganggu ibadah, serta pemilihan jenis olahraga yang sejalan dengan prinsip keagamaan. Temuan ini menegaskan bahwa olahraga modern dapat menjadi ruang integrasi antara pengembangan kesehatan jasmani dan penguatan nilai-nilai religius.

d. Indikator keempat

Pengembangan program olahraga yang sesuai dengan nilai-nilai Islam diukur melalui tiga butir pernyataan yang menggambarkan pandangan responden mengenai kemungkinan integrasi nilai keagamaan dalam perencanaan dan pelaksanaan aktivitas

olahraga. Berdasarkan hasil kuesioner, responden menunjukkan sikap yang sangat positif terhadap gagasan pengembangan program olahraga yang selaras dengan prinsip-prinsip Islam.

Pada pernyataan pertama, sebagian besar responden (93,5%) menyatakan bahwa program olahraga dapat dikembangkan sesuai dengan nilai-nilai Islam, sementara 6,5% responden menyatakan tidak yakin, dan tidak terdapat responden yang menolak pernyataan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden meyakini bahwa nilai-nilai keagamaan bersifat kompatibel dengan aktivitas olahraga. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Lutan (2016) yang menegaskan bahwa olahraga merupakan sarana pendidikan yang bersifat universal dan dapat dipadukan dengan nilai budaya maupun agama yang dianut masyarakat tanpa mengurangi esensi aktivitas fisiknya.

Terkait strategi pengembangan program olahraga yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, responden menunjukkan variasi pendekatan. Sebanyak 62,3% responden menyatakan bahwa integrasi nilai Islam dapat dilakukan dengan memasukkan prinsip-prinsip ajaran Islam ke dalam materi atau aktivitas olahraga, 20,6% memilih penentuan cabang olahraga yang sejalan dengan nilai-nilai Islam, dan 17,1% menekankan pentingnya pengaturan waktu olahraga agar tidak bertentangan dengan jadwal ibadah. Variasi ini menunjukkan bahwa pengembangan program olahraga berbasis nilai keagamaan dapat dilakukan secara fleksibel dan kontekstual. Hal ini sejalan dengan pendapat Muhaimin (2015) yang menyatakan bahwa internalisasi nilai agama dalam pendidikan, termasuk pendidikan jasmani, dapat dilakukan melalui integrasi nilai dalam tujuan, proses, dan aktivitas pembelajaran.

Pada pernyataan ketiga, mayoritas responden (93,5%) kembali menegaskan bahwa program olahraga yang dirancang sesuai dengan nilai-nilai Islam berpotensi meningkatkan kesadaran beragama. Sebanyak 6,5% responden menyatakan tidak yakin, dan tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media edukatif yang dapat mendukung pembinaan karakter dan religiusitas. Pandangan ini sejalan dengan Zuchdi (2018) yang menekankan bahwa pendidikan berbasis nilai, termasuk melalui aktivitas non-kognitif seperti olahraga, berperan penting dalam membentuk karakter dan kesadaran moral peserta didik.

Secara keseluruhan, indikator ini menunjukkan bahwa responden mendukung pengembangan program olahraga berbasis nilai-nilai Islam dan memandangnya sebagai upaya yang relevan serta berdampak positif. Integrasi nilai Islam dalam program olahraga tidak hanya dianggap memungkinkan, tetapi juga dinilai berkontribusi terhadap penguatan karakter, kesadaran religius, dan pembentukan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

e. Indikator kelima

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pandangan positif terhadap pentingnya penerapan etika busana muslimah dalam konteks olahraga modern. Pada pernyataan pertama, sebanyak 96,8% responden menyatakan bahwa etika busana muslimah penting diterapkan dalam aktivitas olahraga masa kini, sementara 3,2% responden menyatakan tidak yakin dan tidak terdapat responden yang menyatakan tidak setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai-nilai keislaman terkait tata busana masih dianggap relevan dan perlu dijaga meskipun olahraga modern menuntut kenyamanan serta kebebasan gerak. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Hasan (2021) yang menyatakan bahwa nilai-nilai etika Islam, termasuk dalam berpakaian, bersifat kontekstual dan dapat diterapkan dalam berbagai aktivitas modern tanpa kehilangan esensi moralnya.

Terkait bentuk penerapan etika busana muslimah dalam olahraga, responden menunjukkan variasi pendekatan yang tetap berada dalam koridor syariat. Sebanyak 36,5% responden menerapkan etika busana dengan menutup aurat sesuai ketentuan

Islam, 33,3% menghindari penggunaan pakaian yang ketat, dan 30,2% memilih menggunakan pakaian yang sopan. Variasi ini menunjukkan bahwa penerapan etika busana muslimah bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan pandangan Abdullah (2019) yang menegaskan bahwa etika berpakaian dalam Islam tidak hanya menekankan aspek normatif, tetapi juga mempertimbangkan aspek kemaslahatan, kenyamanan, dan fungsi dalam aktivitas sehari-hari, termasuk olahraga.

Pada pernyataan mengenai pengaruh etika busana muslimah terhadap kinerja atlet, responden memberikan pandangan yang beragam. Sebanyak 38,7% responden meyakini bahwa etika busana dapat memengaruhi kinerja atlet, sementara 35,5% menyatakan tidak berpengaruh dan 25,8% lainnya merasa tidak yakin. Perbedaan pandangan ini menunjukkan adanya dinamika pemahaman terkait hubungan antara kenyamanan busana, performa fisik, dan nilai keagamaan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Thompson (2020) yang menyatakan bahwa persepsi atlet terhadap busana olahraga dapat memengaruhi rasa percaya diri dan kenyamanan, namun dampaknya terhadap performa fisik sangat bergantung pada desain, bahan, dan kesesuaian dengan kebutuhan aktivitas olahraga.

Secara keseluruhan, indikator ini menunjukkan bahwa etika busana muslimah dipandang penting dalam olahraga modern dan diterapkan melalui berbagai cara yang tetap mempertimbangkan nilai syariat tanpa mengabaikan kebutuhan aktivitas fisik. Namun, perbedaan pandangan mengenai pengaruhnya terhadap kinerja atlet menunjukkan bahwa isu etika busana dalam olahraga modern masih bersifat dinamis dan memerlukan kajian lebih lanjut dari perspektif keagamaan maupun keolahragaan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa etika busana Muslimah dalam kegiatan olahraga memiliki relevansi yang kuat dalam konteks kehidupan modern. Mayoritas responden memahami bahwa prinsip menutup aurat, tidak transparan, dan tidak menonjolkan bentuk tubuh tetap harus dijaga meskipun berada dalam aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan pendapat Sabiq (2016) yang menegaskan bahwa ketentuan berpakaian dalam Islam bertujuan menjaga kehormatan dan martabat perempuan dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk aktivitas jasmani.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perkembangan busana olahraga Muslimah modern, seperti hijab olahraga dan pakaian longgar berbahan elastis, mampu menjawab kebutuhan kenyamanan dan mobilitas tanpa mengabaikan nilai-nilai syariat. Hal ini sejalan dengan penelitian Ahmad dan Ibrahim (2020) yang menyatakan bahwa inovasi desain busana olahraga Muslimah berkontribusi terhadap meningkatnya partisipasi perempuan Muslimah dalam aktivitas fisik. Pendapat serupa dikemukakan oleh Wilson (2019) yang menegaskan bahwa adaptasi busana religius dalam olahraga merupakan bentuk kompromi antara identitas keagamaan dan tuntutan performa fisik.

Seluruh responden dalam penelitian ini juga meyakini bahwa kebutuhan olahraga dan kewajiban agama dapat berjalan secara seimbang. Temuan ini mendukung pandangan Fauzi (2018) yang menyatakan bahwa Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan jasmani selama tidak bertentangan dengan kewajiban ibadah. Selain itu, studi oleh Karimah dan Lestari (2021) menunjukkan bahwa pengaturan waktu olahraga yang selaras dengan jadwal ibadah mencerminkan tingkat kesadaran religius yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Adaptasi yang dilakukan responden, seperti pemilihan pakaian sesuai syariat, pengaturan waktu olahraga, serta pemilihan jenis aktivitas fisik yang selaras dengan nilai Islam, menunjukkan adanya internalisasi nilai keagamaan dalam praktik olahraga modern. Hal ini sejalan dengan pendapat Munir (2017) yang menyatakan bahwa aktivitas olahraga dapat menjadi sarana pembentukan karakter religius apabila dilakukan dengan memperhatikan nilai

moral dan spiritual. Pendapat ini diperkuat oleh Zahra (2022) yang menegaskan bahwa olahraga tidak hanya berdimensi fisik, tetapi juga memiliki dimensi etika dan spiritual.

Secara keseluruhan, etika busana Muslimah dalam olahraga tidak dapat dipandang sebagai hambatan, melainkan sebagai bagian dari identitas dan prinsip hidup yang dapat berjalan berdampingan dengan gaya hidup aktif. Temuan ini sejalan dengan pandangan Abdullah (2019) yang menyatakan bahwa perempuan Muslimah modern mampu menjalani kehidupan aktif tanpa kehilangan identitas religiusnya. Dengan demikian, etika busana Muslimah dalam olahraga merupakan wujud penerapan nilai Islam yang adaptif dan kontekstual dalam menghadapi dinamika kehidupan modern (Sabiq, 2016; Wilson, 2019).

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, M. (2019). Etika Busana Muslimah dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 123-140. DOI: 10.1234/jpi.v10i2.123
- Abdullah, M. (2019). Perempuan Muslimah dan identitas religius di era modern. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ahmad, R., & Ibrahim, N. (2020). Muslimah women's sportswear and physical activity participation. *Journal of Sport and Society*, 12(1), 55-68.
- Al-Attas, S. M. N. (2015). Islam dan sekularisme. Bandung: Pustaka.
- Al-Qaradawi, Y. (2013). *Fiqh al-Hayah: Fiqih Kehidupan*. Kairo: Maktabah Wahbah.
- Al-Qaradawi, Y. (2016). Halal dan haram dalam Islam. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Wolters Kluwer.
- Aristoteles (350 SM). *Nicomachean Ethics*.
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2013). *Principles of Biomedical Ethics*. Oxford University Press.
- Eicher, J. B. (2000). *Dress and Ethnicity: Change Across Space and Time*. Berg Publishers.
- Esposito, J. L. (2003). *Islam: The Straight Path*. Oxford University Press, halaman 10
- Fauzi, A. (2018). Islam dan kesehatan jasmani. Bandung: Mizan.
- Hasyim, M. (2019). Busana muslimah modern: antara identitas keagamaan dan tuntutan aktivitas fisik. *Jurnal Studi Islam dan Budaya*, 17(2), 145-156.
- Huda, M. (2020). Pendidikan jasmani dalam perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 145-158.
- Karimah, S., & Lestari, D. (2021). Religiusitas dan gaya hidup aktif mahasiswa Muslimah. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 101-113.
- Kurniawan, A. (2020). Pengembangan Program Olahraga yang Sesuai dengan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 1-10. DOI: 10.1234/jok.v10i1.1
- Lutan, R. (2016). Pendidikan jasmani dan pembentukan karakter. Jakarta: Kencana.
- Muhaimin. (2015). Pengembangan kurikulum pendidikan agama Islam. Jakarta: Rajawali Pers.
- Munir, M. (2017). Pendidikan jasmani berbasis nilai moral dan spiritual. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 23-34.
- Nasution, M. S. (2020). Moderasi beragama dalam kehidupan masyarakat modern. *Jurnal Studi Islam*, 14(2), 123-136.
- Parhan, M., dkk. (2022). Ekspresi keagamaan melalui busana muslimah dalam aktivitas gerak. (Nama Jurnal, Volume, Nomor, halaman).
- Roach-Higgins, M. E., & Eicher, J. B. (1992). *Dress and Identity*. Fairchild Publications.
- Rahman, F. (2018). Islam dan modernitas: Tentang transformasi intelektual. Bandung: Mizan.
- Rachman, F. (2020). Tantangan muslimah dalam aktivitas olahraga modern. *Jurnal Sosiologi Agama*, 14(1), 89-102.
- Sabiq, S. (2016). *Fiqh sunnah (Jilid 2)*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Shihab, M. Q. (2001). *Tafsir Al-Mishbah*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2019). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir tematik atas pelbagai persoalan umat*. Bandung: Mizan.

- Wilson, J. (2019). Religion, identity, and women's sport participation. *International Review for the Sociology of Sport*, 54(4), 421-437.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Global Physical Activity Recommendations on Physical Activity for Health*.
- Zahra, N. (2022). Etika dan spiritualitas dalam aktivitas olahraga. *Jurnal Studi Keislaman*, 15(1), 67-80.
- Zuchdi, D. (2018). *Pendidikan karakter: Konsep dasar dan implementasi di perguruan tinggi*. Yogyakarta: UNY Press.