

## HUKUM WANITA MEMBUKA HIJAB SAAT BEROLAHRAGA

**NURHASANAH PAKPAHAN**

[Sanahpakpahan665@gmail.com](mailto:Sanahpakpahan665@gmail.com)

**M. ALBAKIR**

[Albaalbakir67@gmail.com](mailto:Albaalbakir67@gmail.com)

**M. APWA HALQI**

[Apwahalqi@gmail.com](mailto:Apwahalqi@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat

### *Abstract.*

*The phenomenon of wearing the hijab creates a space that is increasingly being paid attention to. The use of the hijab is increasing among female athletes in various sports. This research discusses the fashion appearance of Zahra Lari, a figure skater from Abu Dhabi, United Arab Emirates. Figure skating is a sport where people dance in on the ice wearing a tight costume. This type of tight clothing is aerodynamic and light, allowing athletes to move easily without feeling too burdened. Zahra Lari became the first athlete to wear a hijab at the 2012 European Winter Championships in Italy. Zahra Lari received a point deduction in the competition This was due to her unusual use of the hijab. After losing points, Zahra Lari felt she had been treated unfairly and complained to the International Skating Union (ISU). The ISU finally accepted the appeal, and since then many skaters have started wearing the hijab in various competitions. The focus of this research is Zahra Lari's effort to get figure skating costume models to wear hijabs. The aim of this research is to explain how Zahra Lari responds to the culture of acceptance of participating in international figure skating events by not abandoning her attitudes and attitude towards life in dress. Qualitative methods are used in this research. Collection method data was conducted using a media survey in Indonesian and English as well as long distance interviews. Interviews were conducted with Zahra Lari as the main informant. Interviews were also conducted with Kuwaiti figure skating coaches and Kuwaiti national figure skaters. The results of the research showed that the cultural negotiations carried out by Zahra Lari influenced harmony culture in the sport of figure skating.*

Keywords: cultural negotiations, figure skating, athletes wearing the hijab, cultural harmonization.

**Abstrak.** *Fenomena berhijab menciptakan ruang yang semakin diperhatikan. Penggunaan hijab semakin meningkat di kalangan atlet wanita di berbagai cabang olahraga. Penelitian ini membahas tentang penampilan busana Zahra Lari, seorang figure skater asal Abu Dhabi, Uni Emirat Arab. Figure skating adalah olahraga di mana orang menari di atas es dengan mengenakan kostum ketat. Jenis pakaian ketat ini bersifat aerodinamis dan ringan, sehingga memungkinkan atlet bergerak dengan mudah tanpa merasa terlalu terbebani. Zahra Lari menjadi atlet pertama yang berhijab pada Kejuaraan Musim Dingin Eropa 2012 di Italia. Zahra Lari mendapat pengurangan poin dalam kompetisi tersebut karena penggunaan hijabnya yang tidak biasa. Usai kehilangan poin, Zahra Lari merasa diperlakukan tidak adil dan mengadu ke International Skating Union (ISU). ISU akhirnya menerima banding tersebut, dan sejak itu banyak skater yang mulai mengenakan hijab di berbagai kompetisi. Fokus penelitian ini adalah upaya Zahra Lari agar model kostum figure skating berhijab. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana Zahra Lari menyikapi budaya penerimaan untuk mengikuti ajang figure skating internasional dengan tidak meninggalkan sikap dan sikapnya terhadap kehidupan dalam berbusana. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan survei media berbahasa Indonesia dan Inggris serta wawancara jarak jauh. Wawancara dilakukan dengan Zahra Lari sebagai informan utama. Wawancara juga dilakukan dengan pelatih figure skating Kuwait dan figure skater nasional Kuwait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa negosiasi budaya yang dilakukan Zahra Lari mempengaruhi keharmonisan budaya dalam olahraga figure skating.*

**Kata Kunci:** negosiasi budaya, figure skating, atlet berhijab, harmonisasi budaya.

## LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pasalnya, olahraga teratur berdampak positif terhadap perkembangan fisik. Tidak hanya berdampak positif terhadap pertumbuhan perkembangan fisik manusia, namun juga berdampak pada perkembangan mental. Pengaruh tersebut meningkatkan efisiensi kerja organ-organ tubuh, melancarkan peredaran darah, pernapasan, dan pencernaan, sehingga lebih kuat dalam menjalankan ajaran agama seperti shalat, puasa, haji, dan ibadah-ibadah lain yang diperlukan. Tubuh yang kuat dan sehat. Islam memiliki kelebihan dan perbedaan yang besar dengan agama-agama lain di muka bumi. Islam sendiri merupakan agama yang sangat sempurna, karena tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Sang Pencipta, namun juga mempunyai kaidah dan pedoman yang komprehensif, harmonis, jelas dan logis. Salah satu manfaat Islam yang akan kita bahas pada artikel kali ini adalah olahraga dari sudut pandang Islam. Ada beberapa negara mayoritas Muslim, karena ada perasaan bahwa olahraga tidak “diizinkan” dalam Islam. Mereka tidak mau berolahraga dan bahkan tidak bisa menunjukkan prestasi nyata di bidang olahraga, meskipun pemahamannya tidak tulus. Gerakan adalah ciri kehidupan. Tidak ada kehidupan jika Anda tidak bergerak. Hidup tidak ada artinya jika Anda tidak bisa bergerak. Melestarikan gerak berarti melestarikan kehidupan, dan meningkatkan kemampuan bergerak meningkatkan kualitas hidup (Sudirjo & Alif, 2019). Oleh karena itu, kita tidak bergerak hanya karena kita hidup, tetapi kita bergerak agar dapat hidup lebih lama. Olah raga merupakan rangkaian latihan jasmani yang teratur dan terencana untuk mempertahankan gerak (berarti menunjang kehidupan) dan meningkatkan prestasi atlet (berarti meningkatkan kualitas hidup). (Syahda, Damayanti, Imanudin, 2016; Khairuddin, 2017). Mobilitas (penggerak), seperti halnya makan, merupakan kebutuhan yang berkelanjutan dalam kehidupan artinya olahraga tidak boleh ditinggalkan sebagai alat untuk menopang kehidupan, menjaga dan meningkatkan kesehatan (Yuliatin & Noor, 2012; Pratama, Hidayat & Sechawati, 2020. Jeprizen, Triansyah, Haetami, 2019. Islamiati, Mentara & Malhadi, 2019). Seperti halnya pola makan, olahraga juga menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan orang yang berolahraga (Andrianto, 2020). Jika orang hanya berolahraga, seperti halnya melihat orang makan,

mereka tidak akan merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak dapat menikmati manfaat kesehatan dari berolahraga. (Salahudin & Rusdin, 2020)

Olahraga merupakan alat yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsi fisik, mental, dan sosial (Lema & Cahya, 2019; Putri, 2020). Renstrom & Roux (Watson, 1992) menemukan bahwa struktur anatomi dan antropometri serta fungsi fisiologis, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual adalah penting, terutama di kalangan generasi muda yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan menyatakan bahwa kemampuan mereka dalam bersosialisasi dengan lingkungan sangat penting secara signifikan lebih baik. Jika dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif mengikuti kegiatan olahraga. Para penulis percaya hal ini juga berlaku untuk orang lanjut usia yang aktif secara fisik. Siapapun dapat merasakan manfaat olah raga.

Manfaat tersebut antara lain perlindungan terhadap tekanan darah tinggi, obesitas, dan sakit punggung. Selain itu, dapat meningkatkan mood, mengurangi stres, dan menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat setiap saat. Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari olahraga, ikuti anjuran para ahli untuk melakukan olahraga aerobik selama 20 hingga 30 menit setidaknya dua kali seminggu, serta berbagai aktivitas olahraga lainnya untuk memperkuat dan meregangkan otot Anda. Namun, jika Anda tidak bisa berolahraga setiap hari karena berbagai alasan, Anda bisa mengganti waktu menjemur minimal 30 menit dengan aktivitas sehari-hari. Namun pelatihannya sangat minim karena berbagai faktor yang dialami setiap orang. Apalagi masyarakat berusia 20-an hingga 40-an tahun yang berada pada usia kerja prima merupakan masyarakat yang sibuk, sehingga kondisi saat ini masyarakat masih kurang kesadaran akan pentingnya rutin berolahraga. (Penjas, +JURNAL+KHAIRUDDIN+2017 (4), n.d.)

Kesibukan ini juga terlihat di kalangan masyarakat Desa Paron, Kecamatan Bagore, Kabupaten nganjuk. Menurut Kemendikbud (Wirnantika, I, Pratama A.B, Hanief Y.P (2017: 241) adalah kemampuan tubuh seseorang untuk secara aktif dan cermat melakukan tugas sehari-hari tanpa pengalangan. Meski merasa cukup lelah, Anda memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi keadaan darurat yang tidak terduga. Penolakan atlet putri untuk mengenakan seragam aturan yang memanfaatkan bentuk tubuh wanitanya sejalan dengan konsep hifz al-'ird. Dalam hal ini, hifz al-'ird artinya menjaga kehormatan. Harga diri ini harus dijaga dari segala sesuatu yang dapat merendahkan,

merusak, dan menghancurkannya. Oleh karena itu, menjaga kehormatan diri harus berarti melindungi diri dari perbuatan yang melanggar kehormatan, seperti perbuatan atlet putri tersebut. Untuk menjaga kehormatan, urusan seksual harus dilindungi. Upaya terbaik yang dapat Anda lakukan adalah menjaga pakaian Anda. Jenis pakaian dalam hal ini adalah seragam yang dikenakan oleh para atlet khususnya wanita. Dengan menjaga pakaian tersebut, para atlet putri tentunya dapat menjaga kehormatannya dan meminimalisir terjadinya pelecehan seksual dalam pertandingan olahraga. Mengingat pentingnya hifz al-'ird (perlindungan kehormatan), sudah sepantasnya diri sendiri dan orang lain ikut serta dalam mewujudkan tujuan maqasid syariah. Konsep ini hendaknya diterapkan pada seluruh aspek kehidupan, termasuk dunia olahraga. Seragam yang dikenakan pemain harus bisa menjaga kehormatannya. Pakaian seragam yang dimaksud di sini adalah pakaian seragam yang tidak memperlihatkan lekuk tubuh atlet, tidak menonjolkan bagian tubuh tertentu, dan dapat menggugah gairah seksual pada yang melihatnya. Jika dilihat dari sudut pandang seksisme, kini terlihat jelas bahwa ada aturan seragam yang membuat perempuan dalam olahraga menjadi lebih seksual. Melihat penjelasan di atas, bukankah mungkin ada anggapan bahwa dengan adanya aturan seragam bagi atlet putri tidak akan memberikan kenyamanan bagi atlet, namun justru berujung pada eksploitasi bentuk tubuh atlet putri? dalam studi di Inggris, AS, Perancis, Jerman, Italia, Spanyol dan Australia. (Rawe, 2023)

Selain fakta bahwa 51 persen pria menyukai olahraga wanita, pria juga menganggap olahraga wanita lebih menarik. Kewajiban menutup aurat merupakan perintah Allah SWT. Al-Qur'an tidak hanya diperlihatkan kepada wanita Arab, tetapi merupakan pedoman bagi seluruh umat manusia. Satu-satunya ayat yang mewajibkan perempuan berjilbab adalah Surat Al Azab ayat 59, dan satu-satunya ayat dalam Al-Qur'an yang mewajibkan perempuan muslim berjilbab adalah Surat An Noor ayat ke-31 : Wahai Nabi, katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu, dan istri-istri orang mukmin: ``Mereka membiarkan mereka mengenakan selendang di atas kepala mereka.syal." Kencangkan seluruh tubuh Anda. Maka mereka tidak akan diganggu dan akan lebih mudah mengenali Allah, karena Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS.Al-Azab: 59) “Bagi Albani, memahami makna hijab muslimah sangatlah penting, karena peradaban Eropa telah banyak mengkhianati muslimah.

”para wanita Muslim ini akhirnya menanggung “kebodohan awal” mereka dan menunjukkannya kepada ayah dan mahram mereka. Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa fenomena tersebut memotivasi al-Albani untuk melanjutkan penelitian serius terhadap pakaian wanita muslim dengan mengikuti beberapa persyaratan syariah yang diberlakukan.hukum hijab. Al-Al-Bani menetapkan persyaratan tersebut untuk memberikan petunjuk yang jelas bagi wanita muslimah untuk berpakaian sesuai dengan niat syar, namun tentunya tidak hanya bagi wanita muslim saja, tetapi juga bagi umat Islam.“Kepala” bahwa tidak disunnahkannya perempuan berjilbab juga memberikan bantahan bagi mereka yang mewajibkan berjilbab.

## **KAJIAN TEORITIS**

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

## **METODE PENELITIAN**

Menurut peneliti, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, yaitu data yang berkaitan dengan objek penelitian atau penelitian ilmiah, atau pengumpulan data yang bersifat perpustakaan atau penelitian untuk memecahkan suatu masalah. Hal ini pada dasarnya melibatkan studi kritis dan menyeluruh terhadap bahan perpustakaan yang relevan. Menurut M.Nazir, penelitian kepustakaan adalah suatu teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, dan laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Lebih lanjut M.Nazir menambahkan, penelitian kepustakaan merupakan langkah penting. Setelah peneliti menentukan topik penelitian, langkah selanjutnya adalah melakukan penelitian yang berkaitan dengan teori topik penelitian tersebut. Dalam penelitian teoritis, peneliti mengumpulkan informasi sebanyak banyaknya dari literatur yang relevan. Sumber perpustakaan dapat diperoleh dari buku, terbitan berkala, terbitan berkala, bahan penelitian, dan sumber lain yang sesuai. Setelah literatur yang relevan diperoleh, literatur tersebut dengan cepat dan teratur diedit untuk digunakan dalam penelitian. Oleh karena itu, penelitian literatur melibatkan proses umum

seperti mengidentifikasi teori secara sistematis, mencari literatur, dan menganalisis dokumen yang berisi informasi tentang topik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hukum Melepas Jilbab dalam Olah Raga Olah raga merupakan kegiatan jasmani yang memerlukan tenaga lebih. Seiring berjalannya waktu, olahraga telah menjadi aktivitas trending yang dilakukan oleh masyarakat dari berbagai lapisan masyarakat: pria, wanita, anak kecil, bahkan orang dewasa. Orang-orang berolahraga untuk berbagai tujuan. Ada empat tujuan dasar bagi atlet. Pertama, masyarakat hanya berolahraga untuk bersenang-senang dan rekreasi. Kedua, masyarakat berpartisipasi dalam olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga, masyarakat berolahraga sebagai bagian dari program pemulihan kesehatan atau pengobatan untuk menyembuhkan suatu penyakit. Nomor 4: Orang berolahraga untuk mencapai tingkat kinerja tertentu.

Seorang atlet biasanya mengacu pada seseorang yang berlatih olahraga dengan tujuan mencapai kesuksesan tertentu. Menjadi atlet merupakan sebuah profesi yang istimewa dan menjadi milik seseorang. Menurut KBBI, atlet adalah atlet yang khusus mengikuti perlombaan dan perlombaan seperti kelincahan, kekuatan, dan kecepatan (Anastasya, 2022). Dalam olahraga, atlet dituntut untuk mampu melakukan program tertentu untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan imunitasnya. Hal ini dilakukan oleh seluruh atlet putra dan putri. Sebagai seorang atlet profesional, ia juga dituntut untuk mampu menjalankan suatu program dengan baik, yang didukung dengan penggunaan pakaian yang sesuai dengan disiplin ilmunya. Misalnya saja menggunakan hijab yang tidak terlalu longgar agar mudah bergerak, celana dan kaos yang tidak terlalu longgar, sepatu khusus olahraga, dan pakaian yang ringan (Student et al., 2021). Dengan begitu, perempuan bisa tampil terbaik tanpa kehilangan ciri atletiknya, meski berhijab saat bertanding atau berlatih. Terlindung dari bahaya yang tidak diinginkan. Kesadaran berhijab sebagai seorang atlet merupakan salah satu hal yang diperjuangkan oleh para wanita yang menaati syariat agama dalam kehidupannya, begitu pula dengan motivasi yang dimilikinya baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini hijab tidak hanya digunakan oleh wanita muslim sebagai pakaian sehari-hari saja.

Namun di antara mereka terdapat beberapa muslimah yang juga berprofesi sebagai atlet (Kecana et al., 2023). Dalam komentar olahraga, hijab masih dianggap berbahaya untuk aktivitas olahraga, khususnya bagi para atlet. Seperti yang diberitakan di media, hijab bisa digunakan lawan untuk mencekik, sehingga bisa berakibat fatal bagi atlet (tirto.id, 2018), (Meilita & Berliana, 2020). Ada pula fenomena atlet berhijab yang masih dianggap kurang diterima oleh lingkungan. Selain itu, ada fenomena yang bersumber dari pengalaman rekan-rekan atlet yang masih menganggap atlet dianggap sulit tampil dengan berhijab. Selain itu, atlet berhijab mengalami kesulitan dalam latihan dan bertanding karena keterbatasan gerak (Kecana et al 2023). Namun hal di atas menyoroti kewajiban muslimah untuk selalu menutup aurat atlet putri dengan menjaga atau menggunakan hijab semaksimal mungkin saat bertanding, seiring dengan perkembangan hijab di dunia saat ini. Mahasiswa JPOK membantah pendapat tersebut. Beberapa tempat menawarkan hijab khusus untuk olahraga (biasa disebut hijab olahraga) Dalam hal ini hijab didesain sederhana mungkin agar atlet tidak menghalangi atau kesulitan bergerak saat bertanding. Hal ini memudahkan atlet putri untuk terus tampil maksimal dalam bertanding tanpa perlu khawatir akan terjadi insiden atau hal buruk. Menurut hukum agama Islam, wanita muslim dilarang mengenakan pakaian olahraga yang memperlihatkan bagian tubuh mana pun selain wajah dan tangan Untuk melakukan aktivitas olahraga, sebagian besar muslimah mengenakan pakaian olahraga Islami yang menutupi hampir 90% luas permukaan tubuhnya. Dalam berbagai cabang olahraga, hanya bagian wajah, tangan, dan kaki saja yang diekspos (Meilita & Berliana, 2020). Ia dianggap sebagai karakter wanita, mulai dari tindakan hingga penampilan dan fashionnya. Wanita feminis dianggap memiliki pakaian dan gaya busana yang mengekspresikan feminitas, seperti mengenakan rok, wanita muslimah mengenakan syal yang menutupi dada, dan sepatu hak datar. Atlet putri diharapkan mengenakan pakaian yang sesuai dengan bidang keahliannya: pakaian yang ringan, kasual, dan ketat untuk memudahkan pergerakan (Student et al., 2021). Gaya berpakaian dan fashion ini seringkali mempengaruhi kehidupan kita sehari-hari dan mempengaruhi persepsi orang-orang di sekitar kita. Hal ini dikarenakan setiap individu mempunyai pandangan masing-masing terhadap realitas sosial, khususnya mengenai penggunaan hijab yang benar dalam keluarga. Bersama teman, di dunia olahraga, bahkan di dalam klub saat berlatih. Oleh karena itu, wanita muslim tidak dianjurkan melepas hijab saat berolahraga. Padahal,

sebagai muslimah, kita harus tetap berhijab. Jilbab adalah wajib bagi semua wanita Muslim di mana pun. Hal ini berbeda dengan non-Muslim. Mereka mempunyai aturan agama masing-masing dan sebagai umat Islam kita harus mempunyai rasa toleransi terhadap agama yang dianutnya. Bersama teman, di dunia olahraga, bahkan di dalam klub saat berlatih. Oleh karena itu, wanita muslim tidak dianjurkan melepas hijab saat berolahraga. Padahal, sebagai muslimah, kita harus tetap berhijab. Jilbab adalah wajib bagi semua wanita Muslim di mana pun. Hal ini berbeda dengan non-Muslim. Mereka mempunyai aturan agama masing-masing dan sebagai umat Islam kita harus mempunyai rasa toleransi terhadap agama yang dianutnya.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak dianjurkan bagi muslimah melepas hijab saat berolahraga. Padahal, sebagai muslimah kita tetap harus berhijab dan wajib bagi muslimah untuk berhijab kemanapun. Hal ini berbeda dengan non-Muslim. Mereka mempunyai aturan agama masing-masing dan sebagai umat Islam kita harus mempunyai rasa toleransi terhadap agama yang dianutnya.

Menurut pendapat para pelajar olah raga mengenai hukum Islam mengenai pelepasan hijab dalam dunia olah raga, sebagian pelajar menyetujui aturan yang ditetapkan atas permintaan penyelenggara pelepasan hijab. Namun, ada beberapa siswa yang berkonflik atau berbeda pendapat tentang melepas jilbabnya, atau ingin tetap mengenakan jilbab meskipun mengundurkan diri dari kompetisi.

### DAFTAR REFERENSI

Salahudin, Salahudin, and Rusdin Rusdin. "olahraga meneurut pandangan agama Islam." *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 4.3 (2020).

Khairuddin, Khairuddin. "Olahraga dalam Pandangan Islam." *Jurnal Olahraga Indragiri* 1.2 (2017): 1-14.

Rusdin, Rusdin, Salahudin Salahudin, and Ewan Irawan. "Peran Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Mahasiswa di STKIP Taman Siswa Bima." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8.3 (2022).

ARIFIN, PENDI SAMBO. "PENTINGNYA KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP BEROLAHRAGA SECARA TERATUR PADA USIA PRODUKTIF 20-40 TAHUN DI DESA PARON KECAMATAN BAGOR."

Ruhardi, Rudi, Wildan Alfia Nugroho, and Ardhana Januar Mahardhani. "Olahraga Kebugaran dan Kesehatan dalam Perspektif Islam." *PELANGI: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini* 3.2 (2021): 64-80.

Amalia, Rusyda, Muhammad Robby Franata, and M. Rona Dwi Putra Rusadi. "HUKUM AJARAN ISLAM MELEPAS HIJAB DALAM DUNIA OLAHRAGA MENURUT MAHASISWA/I JPOK." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1.2 (2023): 384-393.

Zaini, Rahmat, Muhammad Wahyu Ramadhani, and Dhea April Leana. "PAKAIAN OLAHRAGA RENANG DALAM PANDANGAN ISLAM." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1.2 (2023): 477-487.