

## **Edukasi Peningkatan Kesadaran Berhijab dalam Aktivitas Olahraga**

Risdiani<sup>1</sup>, Gigih Setianto<sup>2</sup>, Aisyah Dzil Kamal<sup>3</sup>, Fina Risqiana<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Pekajangan Pekalongan, e-mail: risdiani08@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan  
Pekalongan, e-mail: gigihsetianto@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan  
Pekalongan, e-mail: aisyah.kamalah@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Pekajangan Pekalongan, e-mail: finarizqiana27@gmail.com

### **Histori Naskah**

*Diserahkan:*  
15-07-2024

*Direvisi:*  
22-07-2024

*Diterima:*  
23-07-2024

**Keywords** : Education, Hijab, Benefits of Sports

### **ABSTRACT**

*Wearing the hijab is an obligation and commitment for a Muslim woman to adhere to the teachings of Islam. Wearing the hijab is not an obstacle for Muslim women to engage in various activities, including sports. The primary purpose of exercise is to improve health and maintain physical fitness. For this reason, a Muslim woman can choose sportswear that complies with Islamic law, which includes covering the private parts, not being see-through, and not being tight. This community service activity aims to increase knowledge and understanding about the use of the hijab for Muslim women in sports among the leaders and members of the Aisyiyah Pekajangan branch, Kedungwuni District, Pekalongan Regency. Before the educational session begins, the service providers conduct pre-test activities to assess 28 the participants' initial knowledge and understanding of the educational material, followed by a post-test afterward. The method used is a form of educational activity. The results of the pre-test showed that 21,4% of participants had low knowledge, 57,1% had medium knowledge, and 21,4% had high knowledge. After the education session and the post-test, 7% had low knowledge, 64,1% had medium knowledge, and 35,7% had high knowledge. Additionally, the pre-test understanding results showed that 7,1% did not understand, 50% understood, and 42,9% fully understood the material. After the post-test, 7,1% understood, and 92,9% fully understood the educational material. Based on these results, it is evident that there is a positive effect of providing education about wearing the hijab in sports activities, with a p-value of  $0.000 < 0.05$ .*

### **ABSTRAK**

Mengenakan hijab merupakan kewajiban dan komitmen bagi seorang muslimah untuk menaati ajaran agama Islam. Berhijab bukan merupakan penghalang bagi para muslimah untuk melakukan berbagai aktivitas termasuk olah raga. Tujuan utama olahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh. Untuk itu seorang muslimah dapat memilih pakaian olahraga sesuai ketentuan syariat Islam antara lain menutup aurat, tidak tipis dan tidak ketat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pemakaian hijab bagi muslimah dalam berolahraga bagi para pimpinan dan anggota Aisyiyah cabang Pekajangan, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Sebelum sesi edukasi dimulai, pengabdian melakukan kegiatan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal dan pemahaman peserta terhadap materi edukasi, dan sesudahnya dilakukan post test. Metode yang digunakan adalah bentuk kegiatan berupa edukasi. Hasil pre test pengetahuan dari 28 peserta menunjukkan peserta memiliki pengetahuan rendah 21,4%, sedang 57,1%, dan tinggi 21,4%. Setelah dilaksanakan edukasi dan dilakukan post test, 64,1% sedang dan 35,7% berpengetahuan tinggi. Sedangkan pencapaian pemahaman pada saat pre test menunjukkan 7,1% peserta cukup memahami, 50% paham, dan 42,9% sangat paham. Sesudah dilaksanakan post test menunjukkan 7,1% paham dan 92,9% sangat memahami materi edukasi. Berdasar hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh positif pemberian edukasi tentang berhijab dalam aktivitas olahraga dengan p value  $0,000 < 0,05$ .

**Kata Kunci** : Edukasi, Hijab, Manfaat Olahraga

**Corresponding Author** : Risdiani, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl. Raya Pekajangan No. 87, Kec. Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia, e-mail: risdiani08@gmail.com

## PENDAHULUAN

Berolahraga dengan tujuan untuk menjadikan tubuh sehat dan kuat sangatlah dianjurkan dalam Islam. Tidak hanya laki-laki, para muslimah pun dianjurkan untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar dengan berolahraga (Risdiyani dkk., 2024). Berhijab bukan menjadi halangan bagi muslimah untuk melakukan kegiatan olahraga. Berbagai macam olahraga dapat dilakukan oleh para muslimah diantaranya senam zumba atau aerobik, badminton, jogging, renang, bersepeda dan bola voli dan aktivitas olahraga lainnya (Risdiyani, Setianto, Panggraita, dkk., 2023). Bagi wanita muslimah yang memiliki usia 20-40 tahun, menjaga adab berpakaian sesuai syariat Islam, termasuk berhijab, sering kali menghadirkan tantangan tersendiri dalam aktivitas olahraga. Hijab, selain sebagai identitas religius, juga menjadi simbol keberanian dan komitmen terhadap nilai-nilai agama dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk olahraga. Kenyataan di lapangan, para muslimah terkadang tidak memperhatikan adab berpakaian saat berolahraga, bahkan masih banyak dijumpai pakaian yang belum memenuhi syariat Islam saat melakukan aktivitas olahraga, seperti melepas hijabnya saat berolahraga. Hal ini menjadi persoalan yang memerlukan jalan keluar agar para muslimah memiliki kesadaran agar mereka tetap dapat berolahraga tanpa merasa ragu bertentangan dengan ajaran agama Islam ketika melakukannya.

Pakaian muslimah dalam perkembangannya mengalami banyak perubahan. Pada masa permulaan Islam, pakaian muslimah sangat sederhana, tidak terlalu menarik perhatian, berbentuk longgar, menutupi seluruh tubuh, tebal dan berwarna gelap, serta dilengkapi cadar. Pakaian ini disebut dengan jilbab atau khimar. Pada masa kekhalifahan Utsmaniyah, pakaian wanita dalam Islam mengalami perubahan. Wanita Muslim mulai mengenakan pakaian yang berwarna-warni dan terbuat dari kain yang lebih ringan dan halus. Pakaian masih menutupi seluruh tubuh wanita, dan dilengkapi dengan hiasan dan aksesoris yang beraneka ragam. Sedangkan pada abad ke-20, pakaian muslimah lebih modis dan trendy, seperti jubah dan abaya dengan tetap menutupi seluruh tubuh (Lestari dkk., 2023). Bergitu juga pakaian olahraga yang banyak bermunculan dengan model dan desain yang beragam (Mahbub & Fadhliyanor, t.t.). Hal ini sebagai bentuk perhatian agar muslimah dapat tetap melakukan aktivitas olahraga tanpa melanggar aturan dan prinsip berpakaian sesuai ketentuan Islam, seperti pada aktivitas renang.

Islam pada dasarnya sangat menjaga kehormatan wanita melalui pakaian yang harus memenuhi ketentuan syariat agama, disisi lain Islam juga sangat memperhatikan pentingnya kesehatan, dan mendukung pemeluknya agar menjadi manusia yang kuat dan sehat baik secara rohani maupun jasmani (Julianoor dkk., 2023). Agama Islam menunjukkan keutamaan kekuatan dan kesehatan sebagai modal besar di dalam beramal saleh dan beraktivitas ibadah di dalam urusan agama dan urusan dunia bagi seorang muslim (Risdiyani, Setianto, Yusuf, dkk., 2023). Allah Subhanah wa Ta'ala berfirman "(Nabi mereka) menjawab, "Sesungguhnya Allah telah memilihnya menjadi rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa." (QS. al-Baqarah: 247). Dan dalam ayat lain Allah berfirman: "Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya." (QS. al-Qashash: 26) (Departemen Agama, 2006). Kemudian Rasulullah SAW dalam sebuah hadits bersabda: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau bersikap lemah." (HR. Muslim).

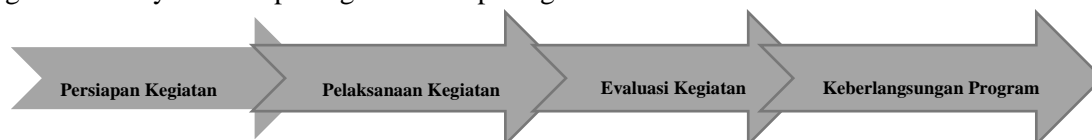
Berkenaan dengan pentingnya kesehatan yang telah disebutkan, maka pelaksanaan aktivitas olahraga bagi muslimah harus tetap sesuai dengan ketentuan syariat Islam seperti dengan tetap mengenakan hijab saat berolahraga. Hijab, sebagai bagian dari identitas muslimah, tidak hanya memiliki makna religius tetapi juga menantang stigma dan persepsi dalam dunia olahraga. Banyak para atlet muslimah mencontohkan untuk tetap berhijab saat bertanding. Mereka harus menghadapi berbagai tantangan, termasuk masalah kenyamanan, performa, dan penerimaan sosial (Amalia & Franata, 2023). Tidak ada pertentangan antara olahraga dan agama, justru sebaliknya saling mengisi dan mendukung pada masing-masing aktivitas yang berbeda. Kontroversi yang terjadi, bukanlah persoalan nilai dan manfaatnya secara prinsip, melainkan pada media yang dipakai oleh para pelaku olahraga seperti; busana, tempat dan tujuan individu dalam melakukan olahraga (Aisyah dkk., 2023). Oleh karenanya,

penting meningkatkan kesadaran dan edukasi mengenai adab berpakaian bagi muslimah dalam olahraga untuk mendukung agar para muslimah yang ingin melakukan aktivitas olahraga, tetap mampu menjaga nilai-nilai agamanya.

Berdasar penjelasan tentang kesadaran berhijab dalam aktivitas olahraga bagi muslimah, maka dosen Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, perlu mengadakan pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi tentang kesadaran berhijab bagi Muslimah saat melakukan aktivitas olahraga. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Amalia dkk. bahwa melepas hijab saat berolahraga sangat tidak dianjurkan, disebabkan berhijab merupakan kewajiban bagi seorang wanita muslim dimanapun dia berada. Sama halnya dengan penelitian Husna yang berpendapat bahwa hak laki-laki dan wanita untuk tampil dipublik dalam berolahraga adalah sama, namun bagi muslimah tetap menjaga nilai-nilai agama dengan memilih pakaian yang menutup aurat dan sesuai dengan tuntunan agama Islam. wanita tetap dapat melakukan olahraga dan berdakwah melalui pakaian yang dikenakannya saat berolahraga dan menampilkan dimedia sosial (Husna, 2020). Penelitian tersebut mendeskripsikan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh para anggota Nasyiatul 'Aisyiyah di Pekajangan Pekalongan yang terdiri dari para wanita muslim yang berusia 20-40 tentang berhijab dalam aktivitas olahraga dapat dilaksanakan dengan melakukan edukasi. Edukasi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya olahraga dan mempertahankan syariat agama dengan tetap mengenakan hijab saat berolahraga.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Edukasi Meningkatkan Kesadaran Berhijab Dalam Aktivitas Olahraga dilaksanakan di desa Pekajangan, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah KeIslaman melalui edukasi dan sosialisasi. Peserta edukasi berjumlah 28 orang terdiri dari wanita berusia 20-40 tahun. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Mei dan 22 Juni 2024 oleh dosen dan mahasiswa dari Prodi Pendidikan Jasmani, Fisioterapi, dan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan bersama mitra. Kegiatan Pelatihan dilakukan selama satu bulan yaitu pertengahan bulan Mei sampai Juli. Adapun teknologi yang digunakan berupa laptop, LCD, sedangkan media menggunakan Video dan PPT tentang materi adab berpakaian dalam olahraga bagi muslimah. Kegiatan dilaksanakan meliputi: perijinan, kesepakatan, persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan tindak lanjut. Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat digambarkan pada gambar 1.



**Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat**

Gambar 1 dapat dijabarkan bahwa tahap dimulai dari perijinan dan kesepakatan yang dilakukan oleh pengabdian dan tim dengan menyelesaikan administrasi perijinan dengan mitra, serta merencanakan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Kemudian bersama mitra, tim pengabdian membuat kesepakatan dengan menanda tangani surat kesepakatan. Tahap persiapan tim dan mitra berkoordinasi membahas penyusunan tim pelaksana kegiatan, jadwal acara, teknis pelaksanaan dan menjelaskan tugas dari masing-masing anggota, meliputi penyiapan materi edukasi, penentuan pemateri edukasi, mempersiapkan semua peralatan yang dibutuhkan termasuk Laptop, LCD, Sound Sistem, pengeras suara, dan absensi peserta serta Instrumen penilaian. Tahap berikutnya, pelaksanaan kegiatan pengabdian yang diawali dengan pembukaan, perkenalan dengan pemateri, penyampaian maksud dan tujuan, serta urutan pelaksanaan kegiatan kepada peserta. Kemudian kegiatan pre test dengan materi tentang adab berpakaian dalam berolahraga. Selanjutnya penyampaian materi edukasi yang terdiri dari: adab berpakaian menurut Islam, adab berpakaian bagi muslimah saat berolahraga, dan tantangan berhijab bagi muslimah dalam berolahraga. Setelah materi disampaikan selanjutnya dilaksanakan

kegiatan *post test*. Tahap evaluasi dan Tindak Lanjut dilakukan oleh tim setelah kegiatan dilaksanakan, kemudian melaporkan hasil dari kegiatan kepada mitra dan merencanakan tindak lanjut.

## HASIL KEGIATAN

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan pemberian edukasi tentang berhijab dalam aktivitas olahraga, dilaksanakan pada Anggota Nasyiatul 'Aisyiyah cabang Pekajangan, Kecamatan kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Pengabdian dilakukan oleh tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa dari lintas Prodi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Materi yang disampaikan terdiri dari: hijab dalam Islam, manfaat olahraga dan pemilihan pakaian olahraga sesuai syariat Islam. Pelaksanaan pengabdian dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan yaitu tanggal 24 Mei dan 22 Juli, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran untuk berhijab bagi wanita muslimah saat beraktivitas olahraga. Pada pertemuan pertama diawali dengan pembukaan dan pengenalan program dengan menjelaskan tujuan dan manfaat program, serta perkenalan pemateri kepada peserta kegiatan dan melakukan pre test secara tertulis melalui soal pilihan ganda dan kuesioner.



**Gambar 2. Penyampaian edukasi pada mitra**

Selanjutnya pemateri menyampaikan materi tentang definisi hijab, perintah berhijab dalam Al-Qur'an dan sejarah hijab. Hijab berasal dari kata Arab "hijāb" yang artinya "penghalang" atau "penutup" atau disebut juga dengan jilbab yaitu penutup kepala yang dikenakan oleh para wanita muslimah yang menutupi bagian kepala, leher dan dada. Menurut Himpunan Putusan Majelis Tarjih bahwa yang dimaksud dengan hijab adalah pakaian muslimah longgar seperti baju kurung yang menutup aurat tidak tipis dan ketat, mulai dari tutup kepala (jilbab) sampai kaki, dan hanya telapak tangan serta wajah yang terlihat. Perintah tentang berhijab atau berjilbab dapat dilihat dalam Al-Qur'an Surah An-Nur (24:31): "Dan katakanlah kepada para perempuan yang beriman agar mereka menjaga pandangannya dan memelihara kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya (auratnya), kecuali yang (biasa) terlihat. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kerudung ke dadanya...". ayat lain yang juga menjelaskan tentang pemakaian hijab ada pada surah Al-Ahzab (33:59): "Hai Nabi, katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu dan istri-istri orang mukmin, 'Hendaklah mereka mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka.' Yang demikian itu supaya mereka lebih mudah untuk dikenal, karena itu mereka tidak diganggu...". Ayat-ayat ini menekankan pentingnya mengamalkan ajaran agama Islam dan menjaga aurat bagi muslimah (Departemen Agama, 2006).

Sejarah awal mula penggunaan hijab dalam konteks pakaian dapat ditelusuri pada masa permulaan abad ke-7 M di Jazirah Arab. Praktik pemakaian hijab dilakukan pada Masa Nabi Muhammad SAW sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an yang dimulai dari Istri-istri Nabi. Hijab pada masa ini tidak hanya berfungsi sebagai penutup bagian-bagian tubuh seorang muslimah tetapi juga sebagai simbol status sosial dan keagamaan. Perkembangan pemakaian hijab dalam Sejarah Islam mengalami berbagai perubahan dan variasi budaya, misalnya di Timur Tengah dan Afrika Utara, bentuk hijab yang umumnya adalah jilbab, niqab, dan abaya. Di Asia Tenggara seperti di Indonesia dan Malaysia, bentuk hijab adalah kerudung dan tudung, dengan gaya yang dipadukan busana lokal. Sedangkan hijab di abad 20 dan 21, mengalami kebangkitan di banyak negara muslim dan non-muslim. Namun demikian

kontroversi dan tantangan hijab banyak di jumpai di beberapa negara, hal ini terkait pemberlakuan larangan atau pembatasan terhadap pemakaian hijab di tempat umum atau lembaga pendidikan, termasuk pemakaian hijab dalam even prestasi olahraga.

Pelaksanaan pertemuan kedua pemateri menyampaikan tentang manfaat olahraga dan pemilihan pakaian olahraga sesuai syariat Islam. Olahraga memiliki manfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh manusia baik laki-laki maupun perempuan (Azkia & Apriati, 2022). Rasulullah SAW bahkan sangat menganjurkan umatnya untuk melakukan olah raga seperti berkuda, memanah, berenang dan lari (Hafiz dkk., 2024). Bagi wanita muslim pemilihan pakaian menjadi salah satu hal penting untuk diperhatikan dan hendaknya masih tetap sesuai dengan ketentuan agama yaitu menutup aurat, tidak ketat, tidak tipis atau transparan, dan nyaman dikenakan (Said dkk., 2023). Misalnya dalam aktivitas olahraga renang, senam, jogging atau lari, dan panahan dapat dipilih model pakaian olahraga seperti pada gambar 2.



**Gambar 3. Alternatif Beberapa Pakaian Olahraga bagi Muslimah**

Sumber dari Muhamadiyah.Or.Id.(admin, 2023), VOA Indonesia , Tribun Jateng (*Ingin Bisa Memanah, Gabung Saja ke Komunitas Kaliwungu Archery*, t.t.) .

Wanita muslim juga dapat berpartisipasi dan berprestasi dalam bidang olahraga baik pada even nasional maupun internasional dengan tetap menunjukkan identitas muslimnya melalui hijab seperti yang ditunjukkan oleh atlit bola voli Megawati Hangesti dari Indonesia dan altit lari marathon Rahaf Khatib dari Amerika Serikat Seperti pada gambar 3:



**Gambar 4. Pakaian atlit Bola voli Megawati dan lari marathon Rahaf**

Sumber dari Detik. Com (*Profil Megawati Hangestri, Alumnus UKK Jadi Bintang di Klub Voli Red Sparks Korea*, t.t.), Sport.Okezone (*5 Atlet Berhijab yang Memberikan Inspirasi, Siapa Saja? : Okezone Sports*, t.t.)

Bagi Megawati dan Rahaf pakaian olahraga bukan hanya sekedar untuk menutup aurat, namun lebih dari itu untuk mensyiarkan dan menunjukkan betapa indahnya agama Islam, serta bukti ketaatan seseorang terhadap ajaran agamanya (*Megawati Tampilkan Keindahan Wajah Islam di Liga Voli Korea*,

t.t.). Melihat kasus megawati dan Rahaf maka dalam berolahraga pakaian bukan menjadi halangan seorang muslimah dalam melaksanakan aktivitas olahraga. Sesi terakhir setelah pemateri menyampaikan edukasi, kegiatan berikutnya tanya jawab dan melaksanakan pos test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi edukasi.

Berdasar hasil test yang telah pengabdian laksanakan bersama tim, didapatkan hasil pre test dari sejumlah 28 peserta anggota Nasyyiatul Aisyiyah (berusia 20-40 tahun) tentang pengetahuan terhadap materi edukasi dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Data Frekuensi Hasil Pre Test**

Pre test				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	6	21.4	21.4
	Sedang	16	57.1	78.0
	Rendah	6	21.4	100.0
	Total	28	100.0	57.1
			21.4	

Tabel 1. menunjukkan tingkat pengetahuan peserta terhadap materi Hijab dalam beraktivitas olahraga bagi muslimah untuk kategori rendah 21,4% atau 6 peserta, kategori sedang 57,1% atau 16 peserta dan tinggi 21,4% atau 6 peserta. Setelah dilaksanakan kegiatan edukasi dan post test didapatkan hasil pada tabel 2.

**Tabel 2. Data Frekuensi Hasil Post Test**

Post Test				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	10	35.7	35.7
	Sedang	18	64.3	100.0
	Total	28	100.0	100.0

Hasil post test pada tabel 2. menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta terhadap materi Hijab dalam beraktivitas olahraga bagi muslimah didapatkan kategori sedang 18 peserta atau 64,3% dan kategori tinggi 10 peserta atau 35,7%. Berdasar data tabel 1 dan 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi Hijab dalam beraktivitas olahraga bagi muslimah dengan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$ . Hal ini ditunjukkan hasil uji T test pada Tabel 3.

**Tabel 3. Tabel hasil T Test data pre test dan post test**

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post Test	.357	.559	.106	.140	.574	3.382	27	.002

Sedangkan hasil pre test kuesioner tentang pemahaman peserta terhadap materi Hijab dalam beraktivitas olahraga bagi muslimah didapatkan hasil pada tabel 4.

**Tabel 4. Data Frekuensi Hasil Pre Test**

		Pre test			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Paham	12	42.9	42.9	42.9
	Paham	14	50.0	50.0	92.9
	Cukup paham	2	7.1	7.1	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Tabel 3. menunjukkan tingkat pemahaman peserta terhadap materi Hijab dalam beraktivitas olahraga bagi muslimah untuk kategori cukup paham 2 peserta atau 7,1%. kategori paham 50% atau 14 peserta, kategori sangat paham 42,9% atau 12 peserta. Setelah dilakukan edukasi dan post test didapatkan hasil pada tabel 5.

**Tabel 5. Data Frekuensi Hasil Post Test**

		Post Test			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Paham	26	92.9	92.9	92.9
	Paham	2	7.1	7.1	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Tabel 5. menunjukkan tingkat pemahaman peserta terhadap materi “Hijab dalam beraktivitas olahraga bagi muslimah” mencapai 7,1% atau 2 pada kategori paham dan 92,9% atau 26 peserta sangat memahami materi edukasi. Berdasar data tabel 1 dan 2 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi Hijab dalam beraktivitas olahraga bagi muslimah dengan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$ . Hal ini ditunjukkan hasil uji T test:

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	Pre test - Post Test	.571	.573	.108	.348	.794	5.279	27	.000	

Berdasar hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa terjadi perubahan positif pada peserta edukasi yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang hijab dalam aktivitas olahraga bagi muslimah. peningkatan pengetahuan dan pemahaman diperoleh setelah materi edukasi disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diadakan secara tatap muka.

## PENUTUP

Pengabdian masyarakat yang penulis lakukan dengan pemberian edukasi terhadap anggota dan pimpinan Nasyiatul Aisyiyah Cabang Pekajangan, Kedungwuni, Pekalongan tentang Hijab dalam beraktivitas olahraga bagi muslimah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari hasil pre test kategori rendah 21,4% atau 6 peserta, kategori sedang 57,1% atau 16 peserta dan tinggi 21,4% atau 6 peserta. Setelah dilaksanakan edukasi dan dilakukan post kategori sedang 18 peserta atau 64,3% dan kategori tinggi 10 peserta atau 35,7%. Sedangkan pencapaian pemahaman pada

saat pre test menunjukkan kategori cukup paham 2 peserta atau 7,1%. kategori paham 50% atau 14 peserta, kategori sangat paham 42,9% atau 12 peserta Dan sesudah dilaksanakan post test menunjukkan 7,1% atau 2 pada kategori paham dan 92,9% atau 26 peserta memahami tentang materi edukasi. Berdasar pencapaian tersebut pengabdian berharap kegiatan pengabdian masyarakat, peserta dapat memahami tentang pentingnya berkomitmen sebagai pemeluk agama Islam dalam menjalankan syariat agamanya dan mampu mengamalkan pada kehidupan sehari-hari.

**DAFTAR PUSTAKA**

- 5 Atlet Berhijab yang Memberikan Inspirasi, Siapa Saja? : Okezone Sports. (t.t.). Diambil 1 Juli 2024, dari <https://sports.okezone.com/read/2020/07/21/43/2249649/5-atlet-berhijab-yang-memberikan-inspirasi-siapa-saja?page=2>
- admin. (2023, November 28). *Supaya Tetap Sehat saat Usia 40-an, LSBO PPA Rilis Senam 'Aisyiyah Bahagia*. Muhammadiyah. <https://muhammadiyah.or.id/2023/11/supaya-tetap-sehat-saat-usia-40-an-lsbo-ppa-rilis-senam-aisyiyah-bahagia/>
- Aisyah, S., Hidayat, A. T., & Octarianor, M. Y. (2023). Pandangan Mahasiswa JPOK ULM Terhadap Berpakaian Olahraga. *Islamic Education*, 1(2), 212–217. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/188>
- Amalia, R., & Franata, M. R. (2023). *Hukum Ajaran Islam Melepas Hijab dalam Dunia Olahraga Menurut Mahasiswa JPOK. 1*.
- Azkiya, L., & Apriati, Y. (2022). *UPAYA PENINGKATAN QUALITY OF LIFE PARA LANJUT USIA DI MASA PANDEMI COVID-19*. 5(6).
- Departemen Agama, D. (2006). *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Departemen Agama.
- Hafiz, M., Habibie, M., & Dianto, D. R. (2024). SUDUT PANDANG AGAMA ISLAM TERHADAP PAKAIAN OLAHRAGA RENANG. *Islamic Education*, 3(2), Article 2. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/1120>
- Husna, F. (2020). *Keeping Healthy Suggestion, Muslimah, and Islamic Da'wa Practice*. 2(1).
- Ingin Bisa Memanah, Gabung Saja ke Komunitas Kaliwungu Archery*. (t.t.). Tribunjateng.com. Diambil 1 Juli 2024, dari <https://jateng.tribunnews.com/2018/03/28/ingin-bisa-memanah-gabung-saja-ke-komunitas-kaliwungu-archery>
- Julianoor, A., Hendrianor, & Assidiq, M. F. (2023). Pandangan Syariat Islam terhadap Cara Berpakaian Wanita pada Saat Berolahraga. *Islamic Education*, 1(2), 87–89. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/174>
- Lestari, P., Naufal, M. K., & Ihsan, M. H. (2023). Etika Berpakaian Dalam Islam: Tinjauan Busana Saat Berolahraga Bagi Wanita Sesuai Ketentuan Islam. *Islamic Education*, 1(2), 1–8. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/163>
- Mahbub, M., & Fadhlianor, M. (t.t.). *Penggunaan Hijab Bagi Atlet Muslim Dalam Event Internasional. Megawati Tampilkan Keindahan Wajah Islam di Liga Voli Korea*. (t.t.). Diambil 1 Juli 2024, dari <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20240327143925-178-1079656/megawati-tampilkan-keindahan-wajah-islam-di-liga-voli-korea>
- Profil Megawati Hangestri, Alumnus UKK Jadi Bintang di Klub Voli Red Sparks Korea*. (t.t.). Diambil 1 Juli 2024, dari <https://www.detik.com/edu/edutainment/d-7215066/profil-megawati-hangestri-alumnus-ukk-jadi-bintang-di-klub-voli-red-sparks-korea>
- Reuters. (2022, Juni 22). *Pengadilan Tertinggi Prancis: Burkini Dilarang di Kolam Publik Kota Grenoble*. VOA Indonesia. <https://www.voaindonesia.com/a/pengadilan-tertinggi-prancis-putuskan-burkini-dilarang-di-kolam-publik-kota-grenoble-/6627906.html>
- Risdiyani, R., Setianto, G., & Fatin Nabila, H. (2024). *Edukasi Pentingnya Olah Raga Untuk Meningkatkan Kualitas Ibadah Bagi Lansia*. 7(1).
- Risdiyani, R., Setianto, G., Panggraita, G. N., & Fatinabila, H. (2023). Senam Dalam Prespektif Islam: Studi Kasus Senam Aerobic Bagi Ibu-Ibu di Desa Wuled. *PROSIDING SEMINAR KESEHATAN MASYARAKAT*, 1(Oktober), 59–65. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1iOktober.240>
- Risdiyani, R., Setianto, G., Yusuf, J., & Irawan, H. (2023). Pengaruh Shalat Dhuhur Berjamaah Terhadap Kebugaran Jasmani Bagi Dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Jurnal Alwatzikhoebillah : Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*, 9(1), 135–149. <https://doi.org/10.37567/alwatzikhoebillah.v9i1.1566>
- Said, M., Ridhani, M., & Hafizhah, H. A. (2023). SUDUT PANDANG ISLAM TENTANG PAKAIAN OLAHRAGA. *Islamic Education*, 1(2), 178–183. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/184>