



Senam Dalam Prespektif Islam: Studi Kasus Senam Aerobic Bagi Ibu-Ibu di Desa Wuled

Risdiani^{1*}, Gigih Setianto² Gilang Nuari Pangrait² Helmi Fatinabila²

¹Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

²Prodi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*Risdiani

Email: risdiani08@gmail.com

Hp: +62 815 4813 8643

Abstrak

Latar belakang: Olahraga dalam Islam sangatlah dianjurkan. Salah satu jenis olah raga yang dapat dilakukan adalah senam. Esensi senam adalah kreasi gerakan-gerakan tubuh yang teratur untuk mencapai tujuan tertentu diantaranya adalah kebugaran, kesehatan, dan penyembuhan atau bahkan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang indah. Akan tetapi Islam memberi batasan bagi umatnya dalam melaksanakan aktifitas termasuk senam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif diskriptif dengan pendekatan studi kasus senam *Aerobic* yang dilakukan oleh ibu-ibu di desa Wuled, Kecamatan Tirto, Kabupaten Pekalongan. **Hasil:** Pelaksanaan senam *Aerobic* yang dilakukan oleh ibu-ibu di desa Wuled belum sepenuhnya sesuai dengan syariat Islam, dijumpainya pelaksanaan senam di tempat terbuka dan sebagian masih mengenakan busana yang ketat harus menjadi perhatian. **Kesimpulan:** Sebagai seorang muslimah harus benar-benar memahami tuntunan berolahraga menurut ajaran agama Islam sehingga aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kebaikan, menjadi aktivitas yang tidak bertentangan dengan agama. Untuk itu disarankan dalam berolahraga mengenakan pakaian yang tidak memperlihatkan aurat dan lekuk tubuh, serta memilih tempat tertutup untuk menghindari diri dari fitnah.

Kata kunci: senam *aerobic*, aurat wanita, muhrim

Abstract

Background: Sports are highly encouraged in Islam, and one of the forms of physical activity that can be pursued is gymnastics. Gymnastics involves systematic body movements aimed at achieving various objectives, including improving fitness, health, healing, and enhancing one's physical appearance. However, Islam places certain restrictions on certain activities, including gymnastics. **Method:** This study employs a discreet qualitative methodology, focusing on a case study of aerobic gymnastics practiced by mothers in the village of Wuled, within the Tirto district of Kabupaten Pekalongan. **Result:** The aerobic exercises undertaken by the mothers in the village of Wuled exhibit discrepancies with Islamic Shariah principles. Engaging in exercises in open spaces and adhering to clothing choices that are not in line with modest Islamic standards are issues that warrant attention. **Conclusion:** As followers of Islam, it is imperative to comprehend the proper guidelines for engaging in physical activities as outlined by Islamic teachings. This ensures that sports, aimed at promoting well-being, do not run counter to religious principles. It is advised to select clothing that conceals one's aurat (private parts) and avoids revealing bodily contours. Additionally, opting for enclosed exercise environments serves to prevent the potential for immodesty.

Keywords: aerobic exercise, women's private parts, mahram

PENDAHULUAN

Senam merupakan salah satu bentuk olah raga yang menyehatkan. Esensi senam adalah kreasi gerakan-gerakan tubuh yang teratur untuk mencapai tujuan tertentu diantaranya adalah kebugaran, kesehatan, dan penyembuhan atau bahkan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang indah. Senam sebatas dalam pengertian ini, maka hukumnya mubah atau dibolehkan bahkan sangat dianjurkan [1]. Salah satu jenis senam yang saat ini banyak disukai oleh orang adalah senam *aerobic*, dalam senam *aerobic* terdapat penggabungan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah, serta



pembawaannya yang riang. Senam *aerobic* biasanya dilakukan secara individu atau berkelompok dan terkadang dilakukan di tempat terbuka [2]. Pelaksanaan senam ditempat terbuka dan mengenakan pakaian yang memperlihatkan lekuk tubuh sehingga tidak sempurna menutup aurat sangat dilarang oleh agama Islam [3]. Hal ini memberikan gambaran bahwa para muslimah belum sepenuhnya memahami secara benar tentang adab dan aturan dalam Islam ketika melakukan aktivitas olahraga, permasalahan tersebut harusnya segera ditangani.

Islam menganjurkan untuk menjaga kesehatan dengan berolahraga [4], namun agama Islam memiliki batasan, adab serta aturan yang wajib dipahami dan dimengerti oleh setiap umatnya. Sama halnya pelaksanaan jenis olahraga senam *aerobic*, pertama yang harus diperhatikan bagi seorang muslimah adalah pemahaman terhadap aturan agama dan batasannya. Pelaksanaan senam di tempat terbuka dengan mengenakan pakaian yang tidak sesuai dengan syariat Islam, menampakkan aurat serta mempertontonkan bentuk tubuh disertai gerakan lengak-lenggok dan menggoyang-goyangkan yang dikhawatirkan akan mengundang syahwat laki-laki yang bukan muhrim merupakan perbuatan yang dilarang dalam Islam [5]. Hal ini jelas tidak sesuai dengan Al Qur'an surat Al Ahzab ayat 59 dan An-Nur ayat 31 yang memerintahkan seorang muslimah untuk menutup aurat dan tidak memperlihatkan kepada yang bukan muhrim. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan terhadap permasalahan ini adalah pemberian pemahaman tentang aturan dan adab agama Islam dalam aktivitas olahraga bagi seorang muslimah.

Pelaksanaan senam *aerobic* bagi seorang muslimah hendaklah dilakukan pada tempat yang tertutup dengan mengenakan pakaian sesuai syariat Islam untuk menghindari fitnah. Pelaksanaan senam dibolehkan dalam Islam jika dilakukan di tempat tertutup dengan batasan-batasan tertentu yaitu berpakaian yang menutup aurat tidak transparan, tidak ketat, dan dilakukan secara terpisah antara laki-laki dan perempuan. Bagi perempuan haruslah dengan instruktur perempuan dan bagi laki-laki dengan instruktur laki-laki. Bagi seorang muslimah walaupun olahraga sangat dianjurkan dalam Islam, khususnya perempuan harus memperhatikan dari segi busananya. Bagi atlet perempuan misalnya hendaklah memakai pakaian yang dapat melindungi kehormatannya yaitu yang menutup aurat dan tidak mengarah pada eksploitasi tubuh perempuan yang menimbulkan gairah seksualitas dari lawan jenisnya [6].

Tujuan tulisan ini melengkapi dari studi terdahulu yang membahas pelaksanaan senam bersama antara laki-laki dan perempuan di tempat terbuka [5,7], Dominasi penelitian sebelumnya menekankan adanya pemisahan pelaksanaan senam antara laki-laki dan perempuan dengan instruktur yang disesuaikan dari peserta senam, bagi laki-laki instruktur laki-laki dan bagi perempuan instruktur dari perempuan [8]. Sementara pelaksanaan senam yang diikuti oleh peserta dari kalangan ibu-ibu saja belum mendapatkan perhatian dari para peneliti sebelumnya. Sejalan dengan itu maka peneliti akan mengkaji bagaimana jika senam yang dilakukan dengan peserta semua dari kalangan ibu-ibu di desa Wuled dengan instruktur perempuan, namun tidak sempurna dalam menutup aurat dan dilaksanakan di tempat terbuka (lapangan desa). Harapannya hasil penelitian dapat menjadi dasar rujukan bagi wanita muslim untuk berhati-hati dan memahami secara benar tentang ketentuan pelaksanaan aktivitas olahraga dari segi pakaian maupun tempat yang dipilih.



METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di Desa Wuled, Kec. Tirto, Kabupaten Pekalongan. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari observasi, wawancara dan catatan dari lapangan, sedangkan data sekunder berupa dokumentasi dan data laporan yang disediakan oleh objek yang diteliti. Sedangkan teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang sesuai dilakukan dengan observasi untuk mengamati kegiatan selama berlangsungnya senam *aerobic* di lapangan desa wuled, kemudian wawancara untuk mendapatkan keterangan dan data-data kualitatif pada informan yaitu perangkat desa, peserta senam, masyarakat sekitar dan tokoh agama. Sedangkan dokumentasi digunakan oleh peneliti sebagai kelengkapan dalam penelitian yang berupa, foto dan jadwal pelaksanaan senam *aerobic*. Setelah informasi didapatkan selanjutnya analisis data dengan mengumpulkan seluruh data kemudian mereduksi serta menyimpulkan secara induktif. Dan untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Wuled merupakan salah satu desa di Kecamatan Tirto, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah. Diantara program yang dicanangkan oleh pemerintah desa adalah kegiatan senam sehat. Pelaksanaan senam sehat dilakukan setiap hari Jum'at, pukul 07.00-08.00, bertempat dilapangan Desa Wuled. Menurut Kepala Desa, program ini pada awalnya dilakukan oleh pemerintah desa dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan memperkuat sistem kekebalan masyarakat dalam menghadapi pandemi *Covid-19*. Banyaknya warga yang meninggal akibat pandemi menjadi keprihatinan dari pemerintah desa. Program senam sehat ini diharapkan dapat mengurangi dan mencegah banyaknya korban akibat *Covid-19*. Setelah pandemi berakhir, program senam sehat diharapkan agar tetap terlaksana, hal ini sebagai upaya untuk memasyarakatkan olahraga dan menanamkan pola hidup sehat pada warga masyarakat Wuled.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam di Desa Wuled



Hasil pengamatan peneliti, senam sehat yang dilaksanakan di desa Wuled merupakan salah satu jenis senam *aerobic* yaitu senam yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah [10], serta dibawakan dengan riang dan diiringi dengan musik. Musik yang diputar diikuti dengan lagu-lagu dangdut yang *nge-beat* dan masih populer. Sedangkan gerakan senam yang dipilih oleh instruktur adalah jenis gerakan *aerobic sport* yang menggabungkan gerakan-gerakan ringan, keras, serta kelenturan [11]. Peserta senam terdiri dari perempuan ibu-ibu muda berjumlah kurang lebih 50 orang, dengan instruktur yang juga perempuan. Adapun pakaian yang dipakai oleh peserta mayoritas kaos lengan panjang, celana training panjang (sebagian agak ketat), dan berkerudung (tidak menjulurkan sampai dada). Sedangkan kostum yang digunakan oleh instruktur kostum senam ketat dan tidak berkerudung.

Berdasar hasil wawancara yang peneliti lakukan didapatkan beberapa informasi diantaranya wawancara dengan salah satu peserta senam yang mengemukakan bahwa ia merasa senang, karena tidak dipungut biaya, badan menjadi lebih sehat, menghilangkan stress dan jarang mengalami sakit. Terkait pakaian menurutnya sudah sopan dan masih wajar, adapun pelaksanaan senam ditempat terbuka menurutnya tidak menjadi masalah karena semua peserta adalah perempuan dan instruktur pun perempuan sehingga tidak menimbulkan fitnah (hasil wawancara responden 1 tanggal 3 Agustus 2023, pukul 08.00). Hal ini juga didukung oleh perangkat desa yang selalu menyemangati terhadap pelaksanaan program senam. Salah satu perangkat desa menyampaikan bahwa selagi kegiatan tersebut positif, maka harus didukung karena dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran warga masyarakat Wuled. Adapun alasan mengapa dilaksanakan di tempat terbuka menurutnya di desa tersebut tidak ada gedung atau ruangan untuk menampung jumlah peserta yang cukup banyak (hasil wawancara dengan responden 2, tanggal 10 Agustus 2023 pukul 07.00).

Berbeda dengan kedua pendapat tersebut, menurut salah satu tokoh agama dan warga sekitar, mereka mengungkapkan walaupun kegiatan positif, namun mereka merasa risih dan kurang nyaman, karena kegiatan dilaksanakan ditempat terbuka dan diikuti gerakan lenggak-lenggok yang menurut agama Islam tidak dibolehkan. Hal ini dikhawatirkan jika laki-laki yang bukan mahram akan melihatnya ketika melewati tempat tersebut bahkan menontonnya, sehingga tidak mampu untuk menjaga pandangannya dan menimbulkan syahwat. Selain itu pakaian yang dikenakan oleh instruktur membentuk lekukan tubuh dan tidak berkerudung. Sedangkan sebagian dari peserta senam juga mengenakan celana training ketat, walaupun bukan pakaian pendek dan berkerudung, kondisi ini juga bertentangan dengan ajaran agama Islam terkait dengan menutup aurat, di mana perempuan harus berpakaian sesuai dengan ajaran agama yaitu tidak ketat dan tidak menimbulkan syahwat serta fitnah (wawancara dengan responden 3 dan 4, tanggal 10 Agustus 2023)

Olahraga sangatlah dianjurkan dalam Islam. salah satu tujuan utama dalam pelaksanaan olahraga adalah untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Sama halnya dengan pelaksanaan senam *aerobic* yang dilakukan oleh ibu-ibu di desa Wuled bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh. Senam yang dipilih adalah senam *aerobic sport*, kegiatan ini secara rutin dilakukan setiap minggu sekali dengan menggunakan fasilitas lapangan desa Wuled atau tempat terbuka (karena tidak memiliki gedung yang tertutup dengan kapasitas banyak), berjumlah kurang lebih 50 peserta. Kegiatan senam dipimpin oleh



seorang perempuan, sedangkan pakaian yang dikenakan adalah kostum olahraga dengan kategori belum sesuai dengan ketentuan syariat Islam yaitu menutup aurat.

Penelitian ini dapat memberikan gambaran bahwa olahraga memang sangat dianjurkan dalam Islam, karena memiliki tujuan yang positif untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulinar, bahwa olahraga sangat dianjurkan oleh Rasulullah karena memiliki banyak manfaat dan mengandung aspek kesehatan dan kekuatan [12]. Namun demikian menurut Handoko dalam penelitiannya, hendaklah pelaksanaan senam tidak melewati batasan yang telah ditetapkan. Bagi seorang muslimah misalnya, haruslah dapat menjaga kehormatan dengan menutup aurat dan mengenakan pakaian yang sesuai syariat agama [5]. Aurat adalah sesuatu yang wajib tutupi atau sesuatu yang haram dilihatnya, atau dapat diartikan sebagai bagian dari tubuh manusia yang diharamkan untuk dilihat oleh selain muhrimnya [13]. Aurat seorang wanita muslim adalah seluruh tubuhnya, kecuali yang biasa tampak padanya, yaitu kedua telapak tangan dan wajah. Jadi aurat adalah anggota-anggota tubuh yang wajib ditutupi dan dilarang untuk diperlihatkannya, baik ketika di waktu melaksanakan sholat maupun di luar sholat kepada selain muhrimnya [14]. Perintah menutup aurat bagi muslimah tercantum dalam Al Qur'an surat Al-Ahzab ayat 59 yaitu yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ
فَلَا يُؤْذَنَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ٥٩

Artinya: Wahai Nabi (Muhammad), katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu dan istri-istri orang mukmin supaya mereka mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka. Yang demikian itu agar mereka lebih mudah untuk dikenali sehingga mereka tidak diganggu. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Al- Ahzab 59)

Muhrim yang dimaksud dijelaskan dalam Qur'an surat An Nur ayat 31 [15] yaitu:

وَقُلْ لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا
وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ
أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ
أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّبَعِينَ غَيْرِ أُولَى الْأَرْبَابَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا
يَضْرِبْنَ بَأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ٣١

Artinya: Katakanlah kepada para perempuan yang beriman hendaklah mereka menjaga pandangannya, memelihara kemaluannya, dan janganlah menampakkan perhiasannya (bagian tubuhnya), kecuali yang (biasa) terlihat. Hendaklah mereka menutupkan kain kerudung ke dadanya. Hendaklah pula mereka tidak menampakkan perhiasannya (auratnya), kecuali kepada suami mereka, ayah mereka, ayah suami mereka, putra-putra mereka, putra-putra suami mereka, saudara-saudara laki-laki mereka, putra-putra saudara laki-laki mereka, putra-putra saudara perempuan mereka, para perempuan (sesama muslim), hamba sahaya yang mereka miliki, para pelayan laki-laki (tua) yang tidak mempunyai keinginan (terhadap perempuan), atau anak-anak yang belum



mengerti tentang aurat perempuan. Hendaklah pula mereka tidak mengentakkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Bertobatlah kamu semua kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman, agar kamu beruntung.

Selain dari segi pakaian, dalam penelitian lain menyimpulkan bahwa untuk menghindari dari fitnah, hendaknya wanita muslim juga memilih tempat yang terpisah dan tertutup sebagai upaya untuk mencegah adanya fitnah mata dan hati akibat gerakan senam yang disaksikan oleh selain muhrimnya [7]. Berbeda dengan hasil ketiga penelitian tersebut, menurut pendapat para ulama dan bahwa hukum asal olahraga adalah mubah dan sunah atau dianjurkan melakukannya selama pelaksanaannya sesuai dengan ajaran Islam. Bahkan bisa menjadi wajib jika misalnya tujuannya untuk mempersiapkan fisik demi menjaga kesehatan sebagai seorang muslim [16], Muhammadiyah sebagai gerakan dakwah Islam amar ma'ruf nahi munkar, secara tegas tidak melarang kesenian dan olah raga yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, hanya saja sangat berhati-hati. Dalam masalah ini Muhammadiyah tidak memberikan tuntunan yang praktis dan terperinci mengenai kesenian dan olah raga untuk dijadikan acuan tentang mana yang boleh dan mana yang tidak boleh. Namun ada aturan pokok yang harus diperhatikan, misal dalam bidang seni tari dan musik yang hukumnya berkisar pada illatnya: Apabila menarik kepada keutamaan, hukumnya sunat, apabila hanya sekedar untuk main-main belaka (tidak mementingkan apa-apa) hukumnya makruh, tetapi kalau mengandung unsur negatif, hukumnya haram dan apabila menarik kepada maksiyatan, hukumnya haram[17].

Berdasar data yang didapatkan maka menurut peneliti pelaksanaan senam di desa Wuled memiliki tujuan yang baik dan sangat bermanfaat. Namun pelaksanaan senam belumlah sepenuhnya sesuai dengan ketentuan dari segi cara berpakaian baik dari peserta maupun instruktur dan dari segi pemilihan tempat pelaksanaan yaitu dilapangan terbuka sehingga siapapun dapat melihat aktivitas senam yang dilakukan oleh peserta dan instruktur senam. Hal ini tentu dikhawatirkan dapat menimbulkan fitnah dan hasrat bagi lawan jenis yang bukan mahramnya yang akan melintas di area lapangan sehingga aktivitas olahraga pada kategori tidak dibolehkan. Saran dari peneliti hendaknya wanita muslimah berhati-hati dalam memilih melakukan aktivitas olahraga baik dari segi pakaian maupun tempat berolahraga, sehingga aktivitas olahraga tidak menjadikan kegiatan yang sia-sia dan melanggar ketentuan agama Islam. Sebaiknya aktivitas olahraga bagi muslimah dilakukan ditempat tertutup yang tidak mudah dijangkau oleh pandangan dari lawan jenis yang bukan mahramnya dan tidak mengenakan pakaian yang ketat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan senam *aerobic* yang dilakukan oleh ibu-ibu di desa Wuled memiliki tujuan yang baik untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, namun belum memenuhi syariat Islam sehingga termasuk kegiatan yang perlu dievaluasi pelaksanaannya khususnya dalam hal berpakaian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. A. Mahendra, *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, 2001.



- [2]. Irwansyah, *Pendidikan Jasmani*. Bandung: PT Grafindo Media Pratama, 2006. K. C. Media, "MUI: Aerobik Jangan Rangsang Hawa Nafsu," *KOMPAS.com*, 12 Februari 2010. <https://yogyakarta.kompas.com/read/2010/02/12/09153137/~Regional~Sumatera> (diakses 21 Agustus 2023).
- [3]. Y. Ichsan, "Urgensi Olah Raga Dalam Perspektif Agama Dan Aktualisasinya Di Masa Pandemi Covid 19," vol. 7, 2020.
- [4]. H. D. Handoko, M. R. Mufti, dan R. Huda, "Hukum Senam Bersama Yang Bukan Mahram Di Lapangan," *Relig. J. Agama Sos. Dan Budaya*, vol. 1, no. 2, hlm. 445–452, Apr 2023, doi: 10.55606/religion.v1i2.103.
- [5]. M. R. Ridho, U. Khasanah, dan M. E. Safira, "Seragam Olahraga Perempuan Dalam Perspektif Hukum Islam Dan Teori Seksisme," *IJouGS Indones. J. Gend. Stud.*, vol. 2, no. 2, hlm. 19–33, 2021.
- [6]. R. A. Pasaribu, "Hukum senam bersama yang bukan mahram di lapangan biro UIN Sumatera Utara analisis berdasarkan mazhab syafi'i (Studi kasus di lapangan Biro Universitas Islam negeri Sumatera Utara)," PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2018.
- [7]. N. Hidayah, A. Rifani, dan M. Naufal, "Pandangan Hukum Islam Terhadap Perempuan Yang Melakukan Gerakan Senam Aerobik," *Islam. Educ.*, vol. 1, no. 2, hlm. 91–100, Mei 2023, Diakses: 17 Agustus 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/175>
- [8]. Desa Wuled, "(20+) Pemerintah Desa Wuled Kec.Tirto Kab.Pekalongan | Facebook," 2021. https://www.facebook.com/profile/100064757197039/search/?q=senam%20sehat&locale=id_ID (diakses 18 Agustus 2023).
- [9]. T. Yonkuro, *Profil Instruktur*. Yogyakarta: FIK UNY, 2006.
- [10]. R. S. Endang, *Strategi Berlatih Senam Aerobik*. Yogyakarta: FIK UNY, 2006.
- [11]. E. Kurniawan, "Olahraga Dalam Pandangan Islam," 2017.
- [12]. *Wacana fiqh perempuan dalam perspektif Muhammadiyah*. Majelis Tarjih dan Pengembangan Pemikiran Islam, PP Muhammadiyah, 2005.
- [13]. M. Tarjih, *Adabul Mar'ah Fi Islam*. 1982.
- [14]. Departemen Agama, *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama, 2006.
- [15]. S. Salahudin dan R. Rusdin, "Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam," *JISIP J. Ilmu Sos. Dan Pendidik.*, vol. 4, no. 3, 2020.
- [16]. P. P. Majelis Tarjih, "Pandangan Muhammadiyah Tentang Seni Musik Atau Seni Tari," *MTT*, 31 Januari 2020. <https://tarjih.or.id/pandangan-muhammadiyah-tentang-seni-musik-atau-seni-tari/> (diakses 21 Agustus 2023).