

IBADAH-IBADAH ILAHI DAN MANFAATNYA DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Oleh: Syaeful Rokim*

Abstrak

Penelitian ini menjelaskan bahwa dalam peribadahan yang telah ditetapkan di dalam Islam memiliki arti penting bagi para pelaku ibadahnya, khususnya dalam penelitian ini manfaatnya dapat dirasakan para pelakunya dalam ruang lingkup pendidikan jasmani.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan merujuk pada sumber-sumber data primer dari al-Qur'an dan hadits nabawi. Selain itu, didukung dengan data-data yang berasal dari para ahli kesehatan untuk mendukung sumber primer.

Pada penelitian ini, penulis membatasi penelitian hanya pada ibadah sholat, ibadah puasa dan ibadah haji umroh.

Kata kunci: ibadah ilahi, manfaat ibadah, pendidikan jasmani.

A. Pendahuluan

Segala puji bagi Allah ﷻ yang telah menciptakan makhluknya dengan sempurna, yang telah menetapkan takdir makhluknya dan memberi petunjuk kepadanya. Semoga juga sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada nabi pilihan, Muhammad ﷺ, para keluarganya, para sahabatnya dan para pengikutnya. *Amma ba'du:*

Pendidikan Islam telah memperhatikan manusia secara komprehensif, yakni pendidikan Islam memperhatikan manusia pada segi-seginya; segi ruhani, segi akal (intelektual), dan antusias menumbuhkan segi jasmani secara baik dan tepat, agar dapat melaksanakan tugas-tugas yang telah

diembankan pada manusia. Perhatian pendidikan Islam pada segi jasmani adalah mengantarkan manusia pada kesehatan jasmani secara umum, dan pengetahuan dasar tentang kesehatan, dan penjagaan dari penyakit-penyakit.¹

Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan salah satu dari segi dari pendidikan Islam yang membutuhkan perhatian. Terlebih lagi, jasmani manusia akan dimintai pertanggungjawabannya di hari kiamat, sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Abi Barazah رضي الله عنه berkata:

* Dosen Tetap STAI Al Hidayah Bogor pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI)
1. Ibrohim Muthowi', *Fi Ushul al-Tarbiyah*. Kairo: Dar al-Ma'arif, hlm. 64.

Rosululloh ﷺ bersabda:

لا تزول قدما عبدٍ يوم القيامة حتى يُسأل عن عمره فيم أفناه ، وعن علمه فيم فعل ، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه ، وعن جسمه فيما أبلاه.

“Kedua kaku hamba tidak akan belalu di hari kiamat sehingga ditanya tentang umurnya untuk apa dihabiskan, tentang ilmunya apakah diamankan, tentang hartanya dari mana diperoleh dan dinafkahkan, tentang jasmaninya dalam hal apa digunakan.” (HR. Al-Tirmidzi)

Ibadah adalah hal terpenting dan tugas yang Agung, di mana Allah ﷻ menciptakan manusia dan jin di dunia ini untuk hal itu. Allah ﷻ berfirman:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

“dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (QS. Al-Dzariyat [51]: 56)

Ibadah yang dilaksanakan oleh manusia merupakan hak Allah ﷻ, di mana Dia telah menciptakan alam semesta ini dengan sistem yang teratur dan indah, bahkan Allah ﷻ menciptakan manusia dengan bentuk yang terbaik. Di dalam ibadah-ibadah yang telah disyariatkan oleh Allah ﷻ memberikan pengaruh yang positif dalam pendidikan jasmani manusia. Pembahasan ini akan dijelaskan dalam tulisan ini dengan izin Allah ﷻ, dan semoga menjadi tambahan pengetahuan yang bermanfaat bagi manusia secara umum dan kaum Muslimin secara khususnya.

B. Makna dan Macam-Macam Ibadah dalam Islam

Ibadah merupakan hal yang positif sebagai penyembahan kepada Allah ﷻ. Ibadah didefinisikan sebagai: nama yang mencakup segala sesuatu yang dicintai oleh Allah ﷻ dan diridhoi-Nya dari perkataan dan perbuatan, baik yang nampak atau tersembunyi. Sholat, zakat, puasa, haji, berkata jujur, melaksanakan amanah, berbakti kepada kedua orang tua, menyambung silaturahmi, dan yang semisalnya merupakan ibadah.²

Ruang lingkup ibadah dalam Islam sangat luas. Ia mencakup semua perkataan hamba, perbuatannya, dan niatannya. Sebagaimana juga ibadah mencakup setiap urusan dari urusan-urusan manusia, dan setiap bagian-dari bagian-bagian kehidupannya. Oleh karena itu, ibadah bukan sekedar kemauan ruh saja, akan tetapi ia adalah gerakan jasmani, gerakan akal dan bertolak dari ruhani.³

Hal ini berarti bahwa seorang melaksanakan ibadah kepada Allah ﷻ, maka ia harus melaksanakan ibadah itu dengan seluruh bagian dirinya baik ruhani, akal, dan jasmani, sehingga dia dikatakan telah melaksanakan secara sempurna. hal itu akan memberikan pengaruh yang sangat besar bagi pelakunya. Ibadah dalam Islam mencakup seluruh anggota manusia. Seorang Muslim tidak beribadah kepada Allah ﷻ dengan lisannya saja, atau dengan badannya saja, atau dengan akalnya saja, atau dengan hatinya saja, atau dengan panca inderanya saja. Akan tetapi ia beribadah kepada Allah ﷻ dengan semua

2. Ahmad Abd al-Halim Ibnu Taimiyah, *Al-Ubudiyyah*, Jeddah: Dar al-Mudun, 1398 H./1978 M, hlm. 4.
3. Sayyid Qutub, *Manhaj al-Tarbiyah al-Islamiyah*. Kairo: Dar al-Syuruq, 1409 H. hlm. 24.

hal ini, dengan lisannya yang berdzikir, dengan badannya yang bergerak sholat, puasa dan jihad, dengan hatinya yang penuh rasa takut, harap, dan tawakal, dengan akal yang berfikir dan bertadabbur, dan dengan panca inderanya yang digunakan dalam ketaatan kepada Allah ﷻ.⁴

Bertolak dari perhatian Islam yang menyeluruh pada semua bagian manusiawi sebagai satu kesatuan yang saling berkaitan. Perhatian itu terbagi menjadi tiga bagian utama; yakni ruhani, jasmani dan akal. Walaupun tiga bagian utama itu memiliki perbedaan yang jelas, tetapi ketiganya membentuk satu kesatuan yang membantu manusia untuk berkeselamatan dan keterkaitan yang kuat dalam jasmani manusia. Oleh karena itu, ibadah-ibadah dalam Islam sangat beragam sesuai dengan tabiat jiwa manusia dan tiga unsur utamanya (ruhani, jasmani, dan akal). Ada ibadah yang bersifat ruhaniyah, ibadah bersifat akliyah, dan ibadah yang bersifat jasmaniyah. Hal itu tidak lain untuk memberikan bagian pada setiap segi dari segi-segi manusiawi ini dengan bagian yang sesuai, yakni berupa hak fitrahnya dalam melaksanakan ibadah kepada Allah ﷻ.

Hal ini berarti bahwa ada ibadah-ibadah ruhaniyah murni seperti iman kepada Allah ﷻ, ikhlash kepada Allah ﷻ, tawakkal kepada Allah ﷻ, dan ibadah-ibadah lainnya seperti khusyu', Khudhu', taqwa, dan muroqobah.

Ada juga ibadah-ibadah akliyah yang bertumpu pada intelektual dan pemikiran pada makhluk Allah ﷻ, dan keagungan ayat-ayat-Nya yang bersifat kauniyah. Al-qur'an al-karim telah mengisyaratkan hal itu dalam firman Allah ﷻ;

إِنَّ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّمُؤْمِنِينَ ﴿٥٠﴾ وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُتُّ مِنْ دَابَّةٍ لَّآيَاتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ ﴿٥١﴾ وَأَخْتَلَفِ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ رِزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَتَصْرِيْفِ الرِّيحِ ؕ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٥٢﴾

“Sesungguhnya pada langit dan bumi benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) untuk orang-orang yang beriman. Dan pada penciptaan kamu dan pada binatang-binatang yang melata yang bertebaran (di muka bumi) terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) untuk kaum yang meyakini, dan pada pergantian malam dan siang dan hujan yang diturunkan Allah dari langit lalu dihidupkan-Nya dengan air hujan itu bumi sesudah matinya; dan pada perkisaran angin terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berakal.” (QS. Al-Jatsiyah [45]: 3-5)

Selain itu, ada juga ibadah-ibadah jasmaniyah yang berkaitan dengan jasmani manusia, anggota badannya, panca inderanya, dan gerakannya. Dalam pelaksanaannya, ibadah ini bertumpu pada anggota badan, baik secara keseluruhan atau sebagiannya. Abd al-Hamid menyatakan bahwa: ibadah badniyah adalah ibadah yang dilakukan oleh anggota badan. Ibadah ini banyak sekali dan sudah dimaklumi. Ibadah yang paling utamanya adalah sholat, di mana terkandung gerakan berdiri, duduk, rukuk, sujud, membaca, pengucapan salam. Secara global, ibadah yang bertumpu pada anggota badan semuanya atau sebagiannya, maka ibadah ini termasuk jenis ibadah jasmaniyah.⁵

4. Yusuf al-Qardhawi, *al-Khashaish al-Ammah lil-Islam*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1409 H./1989 M. hlm 105.

5. Abd al-Hamid Kasyk, *fi Rihab al-Tafsir*. Kairo: Maktab Al-Mishri al-Hadits. hlm. 30.

Ibadah-ibadah jasmaniyah mencakup setiap bagian dari bagian-bagian dari badan. Anggota badan itulah yang melaksanakan peribadahan kepada Allah ﷻ. Di antaranya, ibadah Lisan; seperti mengucapkan dua syahadat (أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمد (رسول الله), membaca Al-Qur'an, berdzikir kepada Allah ﷻ, menjawab salam, amar ma'ruf dan melarang larangan, berkata jujur, dan lain-lainnya.

Adapun ibadah anggota badan seperti ibadah yang bertumpu pada panca indera, seperti mendengarkan khutbah, melihat ayat-ayat Allah ﷻ, dan lain-lainnya.

Adapun ibadah tangan seperti bekerja untuk memberikan nafkah kepada keluarga, menolong orang yang tenggelam, melempar jumrah, berwudhu dan bertayamum dan lainnya.

Adapun ibadah kedua kali seperti berjalan untuk sholat berjamaah di masjid, thawaf di ka'bah, sa'i antara Shofah dan Marwah, berjalan untuk bersilatullahi, berjalan untuk beribadah haji, dan lainnya.⁶

C. Di Antara Manfaat Ibadah Dalam Islam

Ibadah-ibadah dalam Islam memiliki manfaat dan faidah yang besar. Dengan melihat banyaknya ragam peribadahan dalam Islam, maka pemaparan mengenai manfaat-manfaat positif dalam peribadahan dalam Islam tidak sebuah perkara yang mudah. Hanya saja, penulis berusaha meringkas beberapa manfaat positif peribadahan yang terwujud pada jasmani manusia melalui pelaksanaan beberapa ritual ibadah, seperti sholat, puasa, haji dan umroh.

6. Muhammad bin Abi Bakr bin al-Qayyim, *Al-Thib al-Nabawi*. Makkah Mukaromah: Maktabah wa al-Mathba'ah al-Nahdhoh al-Haditsah. Hlm. 128-137.

1. Sholat

Sholat secara bahasa memiliki beberapa makna. Sholat bermakna doa, rahmah (kasih sayang), istighfar (permohonan ampun), pujian baik dari Allah ﷻ keada Rosulnya, dan ibadah yang terkandung rukuk dan sujud.⁷

Adapun sholat secara istilah berarti peribadahan kepada Allah ﷻ dengan perkataan-perkataan dan perbuatan-perbuatan yang telah diketahui, dimulai dari takbir, dan diakhiri dengan salam.⁸

Kedudukan Sholat dalam Islam.

Sholat adalah kewajiban bagi setiap orang yang beriman kepada Allah ﷻ baik laki-laki maupun wanita, anak-anak ataupun dewasa. Allah ﷻ berfirman:

فَأَقِمْوْا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

كِتَابًا مَوْقُوتًا

“Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (QS. Al-Nisa [04]: 103)

Sholat memiliki kedudukan yang Agung dalam Islam. oleh karena itu, ada perintah dari Allah ﷻ untuk menjaga sholat dan tidak menyepelkannya, Allah ﷻ berfirman:

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ

قَانِتِينَ

7. Muhammad bin Ya'kum, al-Firuz Abadi, al-Qomus al-Muhith. Beirut: Dar al-Fikr, 1995 M/1415 H. hlm. 1681.

8. Muhammad Sholih al-Utsaimin, Syarh al-Mumti' Ala Zad al-Mustaqni'. Riyadh: Muassasah Asam lil-Nasyr, 1995 M./1416 H. hlm. 5.

“Peliharalah semua shalat(mu), dan (peliharalah) shalat wusthaa [Sholat Ashar]. Berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu'. (QS. Al-Baqoroh [02]: 238)

Sholat merupakan rukun Islam kedua yang sangat urgen dalam menentukan keislaman seseorang. Sebuah hadits diriwayatkan dari Abdullloh bin Umar رضي الله عنه berkata: Rosululloh ﷺ bersabda:

" بُني الإسلام على خمسٍ : شهادة أن لا إله إلا الله ، وأن محمداً رسول الله ، وإقام الصلاة ، وإيتاء الزكاة ، وحج البيت ، وصوم رمضان⁹

“Islam dibangun di atas lima (pondasi); syahadat laailaha illalloh dan syahadat anna muhammad rosululloh, mendirikan sholat, memberikan zakat, haji di baitulloh, dan puasa Romadhon.”

Sholat terbagi menjadi dua macam; sholat fardhu dan sholat sunnah. Sholat fardhu terdiri dari lima sholat, yakni sholat Subuh, Duhur, Ashar, Maghrib dan Isya'. Adapun sholat sunnah terdiri dari dua bagian; sholat sunnah muqoyyah dan sholat sunnah mutlak. Sholat sunnah muqoyyah berupa sholat sunnah rowatib, sholat tarawih, sholat gerhana, dan sholat lainnya.

Sholat memiliki keistimewaan yang tidak dimiliki oleh ibadah lainnya. Sholat merupakan kewajiban yang banyak disebutkan di dalam Al-Qur'an. Ia adalah kewajiban secara umum baik laki-laki dan wanita, orang merdeka dan budak, orang kaya dan miskin, orang yang sedang muqim dan yang sedang bepergian, orang sehat dan sakit. Sholat ada tiang agama Islam, tidaklah tegak agama Islam pada

diri seseorang melainkan dengan mendirikan sholat.¹⁰

Di hal ini, dapat kita ketahui tentang keagungan sholat dan kemuliaannya, serta urgensinya bagi kehidupan manusia Muslim. Walaupun sholat merupakan ibada badaniyah yang telah diwajibkan oleh Alloh kepada manusia dalam sehari dan semalam lima kali dalam waktu-waktu yang telah ditentukan, dan dengan tatacara yang tertentu juga. Hanya saja, sholat menunjukkan kegiatan tiga unsur utama manusia, yakni ruhani, jasmani dan akal. Sholat juga mendekatkan hamba dengan sang penciptanya dengan ikata yang sempurna.¹¹

Di antara Manfaat Sholat bagi pendidikan Jasmani.

Tidak diragukan lagi bahwa sholat adalah ibadah yang disyariatkan dalam Islam. seorang Muslim saat mendirikan sholat, dia mendirikannya karena pelaksanaan dan ketaatan kepada perintah Alloh ﷻ dan mencari keridhoannya. Hanya saja, keutamaan Alloh ﷻ menjadikan ibadah ini terpenuhi dengan pahala yang agung, dan manfaat yang banyak. Sholat juga menjaga – dengan idzin Alloh ﷻ – seorang yang melakukan sholat mengenai kesehatannya, kekuatannya dan keselamatannya. Hal ini seperti yang diisyaratkan oleh Ibnu Qoyyim al-Jauzi dengan penjelasannya; secara global, sholat memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam menjaga kesehatan badan dan hati, serta menguatkan keduanya.

9. Muhammad Ismail al-Bukhori, *Shohih al-Bukhori*. Riyadh: Dar al-Salam, 1997 M./1417 H, hlm. 6.

10. Abd al-Aziz bin Abd al-Rohman al-Syatsri, *Majmu'ah Rosail fi al-Sholat*. Riyadh: al-Risayah al-Ammah li-idarot al-Buhuts al-Ilmiyah wa al-Ifta' wa al-Dakwah wa al-Irsyad. 1405 H. hlm. 154.

11. Ali al-Qodhi, *Adwa' Ala al-Tarbiyah fi al-Islam*. Kairo: Dar al-Anshor, 1400 H. hlm. 167.

Sholat juga menolak keburukan-keburukan yang merasuki badan dan hati.¹²

Berikut ini beberapa manfaat sholat dalam pendidikan jasmani yang terbagi menjadi dua bagian:

a. Manfaat Umum bagi Pendidikan Jasmani

Tidak mungkin kita menyebutkan manfaat sholat tanpa mengisyaratkan manfaat wudhu. Di mana wudhu harus dilakukan sebelum dilaksanakannya sholat. Di antara syarat syah sholat adalah persiapan sholat dengan bersuci, baik dengan wudhu atau mandi besar atau dengan tayamum tatkala air tidak ada atau ada uzur menggunakan air. Allah ﷻ berfirman:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ
فَأَغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ
وَأَمْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ
كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ
أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ
فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا
بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ
عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ
نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua

mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.”

Hal ini berarti bahwa pelaksanaan ibadah sholat mendorong seseorang untuk membersihkan dan kesucian jasmani dengan bentuk yang berkesinambungan dan komprehensif. Hal itu dikarenakan syarat sholat adalah kebersihan pelaku sholat pada jasmaninya, pada pakaiannya, dan pada tempat sholatnya.¹³

Pembersihan anggota badan yang berulang lima kali dalam sehari dan malam sebagai persiapan untuk sholat. Dalam hal ini, ada penjaagaan anggota badan dari kontaminasi bakteri, dan menjaga kesucian secara terus menerus. Di mana basuhan wudhu yang berulang-ulang mengandung penjaagaan yang positif pada kulit yang luar dari bakteri yang mencoba masuk badan.¹⁴

Pembasuhan muka dan beberapa anggota badan pada wudhu menyebabkan hilangnya kotoran yang menutupi kulit, atau kulit yang berminyak dan juga membersihkan kedua mata. Membasuh kedua tangan

12. Muhammad bin Abi Bakr bin al-Qayyim, *Al-Thib al-Nabawi*. Makkah Mukaromah: Maktabah wa al-Mathba'ah al-Nahdhoh al-Haditsah. hlm. 283.

13. Ali Kholil Mushtofa Abu al-Ainain, *Filsafat al-Tarbiyah al-Islamiyah fi al-Qur'an al-Karim*. Madinah Munawaroh: Maktabah Ibrohim Halabi, 1988 M./1408 H. hlm. 218.

14. Mursi Syu'ban al-Suwaidi, *Ghoroz al-Nafs al-Basyariyah*. Thonta: Dar al-Shohabah liliturots. 1992 M./ 1412 H. hlm. 726.

sampai siku dengan menggosok-gosoknya menjaga kebersihan keduanya dan membantu pergerakan darah di tangan. Mengusap kepla dan kedua telinga menghilangkan debu-debu yang menempel. Begitu juga membasuh kedua kali membersihkan keduanya dari kotoran yang menempel kaki dan membenatu peredaran darah di kaki.¹⁵

Membasuh anggota wudhu dengan air memunculkan perasaan rehat dan ketenangan jiwa, terlebih lagi setelah bekerja dan kegelisahan, terlebih lagi di dalam wudhu teladapat penjagaan dari bakteri-bakteri yang berbahaya.¹⁶

Adapun manfaat lainnya berasal dari berjalan menuju masjid pulang dan pergi sebanyak lima kali dalam sehari semalam untuk menunaikan sholat berjamaah. Hal ini membuat badan memperoleh sebuah kebugaran dan kesehatan. Di antara manfaat berjalan menuju masjid adalah menumbuhkan kekuatan badan dan otot, membantu peredaran darah, memperbaiki kinerja jantung dan semua anggota badan. Berjalan juga membantu untuk membakar lemak dalam badan dan lainnya.¹⁷

b. Manfaat yang berasal dari beberapa anggota badan yang digunakan untuk sholat.

Jasmani manusia tatkala mendirikan kewajiban sholat digunakan

empat keadaan; berdiri, rukuk, sujud dan duduk. Dalam melakukan empat kondisi ini semua anggota badan mengikuti secara teratur. Abdul Hamid mengatakan di antara faidah kesehatan dalam sholat adalah gerakan-gerakan ini (berdiri, sujud rukuk, dan duduk) diikuti oleh semua anggota badan dari kepala, dua tangan, dua kaki, tulang punggung, dan pergelangan-pergelangan anggota badan pada saat berdiri, rukuk, sujud, dan I'tidal, di mana pada setiap gerakan dari gerakan-gerakan ini ada faidah kesehatan.¹⁸

Hal ini berarti bahwa badan mendapatkan manfaat banyak dari gerakan itu yang dilakukan dalam sholat, baik dilakukan sendiri atau berjamaah, dikarenakan secara global menguatkan otot dan semua bagian jasmani, mengatur peredaran darah, dan membantu dalam pertumbuhan saraf.¹⁹

Setiap keadaan dari empat keadaan sholat terdapat faidah kesehatan yang sangat bermanfaat bagi jasmani. Berikut ini beberapa manfaat kesehatan dari empat kondisi sholat:

(1) Berdiri

Kondisi berdiri dalam sholat membantu pengaturan proses pernafasan melalui berdiri dengan badan tegak. Mustahil bagi seseorang dapat bernafas dengan baik dalam kondisi berdiri yang tidak tegak. Berdiri tegak, dengan kepala terangkat dan kedua pundak melebar kebelakang

15. Husni al-Rudi, *I'dad al-Thobib lil-Ri'ayah al-Shihiyah al-Syamilah*. Makkah Mukarromah: Jami'ah Um Quro. Ma'had al-Buhuts al-Ilmiyah, 1996 M./ 1416 H. hlm. 168

16. Abd al-Rohman al-Isyuwi, *Al-Islam wa al-Ilaj al-Nafsi*. Iskandariya: Dar al-Fikri al-Jami'i, 1986 M., hlm. 190.

17. Adnan al-Thorsyah, *al-Sholah wa al-Riyadhoh wa al-Badan*. Beirut: Maktab Islami. 1413 H. hlm. 84.

18. Abd al-Hamid Al-Qudhoh, *Al-Amroth al-Jinsiyah Uqubah Ilahiyah*. London: Dar al-Nasyr Al-Thibiyah, 1985 M./ 1405 H. hlm. 68.

19. Mursi Syu'ban al-Suwaidi, *Ghoroz al-Nafs al-Basyariyah*. Thonta: Dar al-Shohabah lil-turots. 1992 M./ 1412 H. hlm. 726.

membantu (pelakunya) untuk memenuhi paru-parunya dengan oksigen yang cukup.²⁰

Adapun saat berdiri tegak dengan mengangkat kedua tangannya memberikan faidah kesehatan yang beragam. Di mana gerakan pengangkatan kedua tangan dalam sholat menguatkan otot-otot tangan, dada, dua pundak, dan menambah fleksibel sendi-sendinya; sendi punggung, sendi siku, dan sendi telapak tangan.²¹

(2) Rukuk

Tatkala orang yang sholat mencondongkan badannya kedepan dalam gerakan rukuk, maka tulang punggungnya memanjang yang membantunya fleksibel dalam gerakan, dan tulang punggung bertambah panjang beberapa senti meter setelah lama berdiri. Flesibel pada tulang punggung dan flesibel gerakan punggungnya sangat penting sekali dalam kesehatan jasmani manusia.²²

Dalam kondisi rukuk dalam sholat, memberi pengaruh dalam menggerakkan proses dalam perut pada alat pencernaan, di mana membantu dalam menyempurnakan proses cerna dengan mudah, dan efektif. Begitu pula rukuk berfaidah penguatan pada otot-otot dinding perut.²³

(3) Sujud

Tidak diragukan lagi bahwa sujud dalam sholat memberikan manfaat yang

beragam pada jasmani manusia. Di mana membantu mengeluarkan dahak dan lainnya dari firus berbahaya yang berada pada alat pernafasan. Al-Dzahabi mengatakan; alangkah bermanfaat sujud bagi orang yang sedang influenza dan masuk angin. Hal itu dikarenakan sujud membantu membuka pangkal lubang hidung.²⁴

Sujud dalam sholat berpengaruh dalam perbaikan dan mengantarkan peredaran darah ke otak, dan membuka setiap jaringan kapiler, kemudian memperbaiki gizinya dan membantu dalam pelaksanaan tugas-tugasnya.²⁵

Hal ini berarti di antara faidah sujud dalam sholat adalah memperbaiki proses peredaran darah, khususnya peredaran darah di kepala. Di mana saat sujud, posisi kepala lebih rendah dari jantung yang membantu peredaran darah kepadanya dengan mudah.

(4) Duduk

Di antara faidah yang diperoleh orang yang sholat dalam keadaan duduk baik *iftirosy* atau *tawaruk*, bahwa jasmani memperoleh rehat setelah melakukan kegiatan yang membebani badan dalam gerakan-gerakan sholat seperti berdiri, rukuk, *I'tidal*, dan sujud.²⁶

Duduk dalam sholat membantu kaki orang yang sholat dalam menghilangkan atau meringankan pengerasan pada lutut (yang disebabkan kecelakaan atau operasi), pada

20. Muhammad Bahnasi, *Al-Sholat Hayatun*. hlm. 88.

21. Adnan al-Thorsyah, *al-Sholah wa al-Riyadhoh wa al-Badan*. Beirut: Maktab Islami. 1413 H. hlm. 102.

22. Adnan al-Thorsyah, *al-Sholah wa al-Riyadhoh wa al-Badan*. Beirut: Maktab Islami. 1413 H. hlm. 112.

23. Afif Abd al-Fattah Thobaroh, *Ruh al-Sholat Fi al-Islam*. beirut: Dar al-Ilmi lil-Malayin, 1992 M. hlm. 116.

24. Al-Dzahabi, hlm. 293.

25. Faris Ulwan, *Wa fi al-Sholah Shihatun wa Wiqoyah*. Jeddah: Dar al-Mujtama', 1987 M./ 1407 H. hlm. 143.

26. Adnan al-Thorsyah, *al-Sholah wa al-Riyadhoh wa al-Badan*. Beirut: Maktab Islami. 1413 H. hlm. 143.

pergelangan kaki, dan menambah fleksibel otot paha dan otot dua kaki, serta melenturkan pergelangan dua lutut dan dua telapak kaki.²⁷

2. Puasa

Yang dimaksud dengan puasa di sini adalah shiyam yang berarti menahan dari makanan dan minuman, dan setiap sesuatu yang menahan gerakannya, maka dia disebut puasa.²⁸

Adapun puasa dalam istilah syar'I adalah peribadahan kepada Allah ﷻ dengan menahan dari makan dan minum, serta semua hal yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar sampai ternggelamnya matahari.²⁹

Puasa merupakan rukun dari rukun-rukun Islam. puasa merupakan kewajiban yang telah diperintahkan oleh Allah ﷻ kepada para hambanya. Allah ﷻ berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ

عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa,” (QS. Al-Baqoroh [02]: 183)

Puasa adalah ibadah rahasia antara hamba dan Robnya, tidak ada yang mengetahuinya melainkan Allah ﷻ. Oleh kaena itu Rosululloh ﷺ bersabda:

27. Adnan al-Thorsyah, *al-Sholah wa al-Riyadhoh wa al-Badan*. Beirut: Maktab Islami. 1413 H. hlm. 143.

28. Ali bin Ismail Ibnu Sayyidah, *Al-Mukhoshshih*. Beirut: Dar Ihya' al-Turots. hlm. 90.

29. Muhammad Sholih in Utsaimin, *Syarh al-Mumti' Ala Zad al-Mustaqni'*. Riyadh: Muassasah Asam lil-Nasyr, 1995 M./1416 H. hlm. 310.

قال الله عز و جل : كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ ، إِلا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي ، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ ، وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ “Allah ﷻ berfirman: Setiap amal anak Adam itu untuknya, melainkan puasa. Sesungguhnya puasa itu untukku, dan Aku yang Akan membalasnya. Puasa adalah perisai.” (HR. Bukhori)

Berdasarkan dari inti dari puasa yang bertumpu pada larangan jasmani dari makan dan minum dalam waktu yang ditentukan. Maka puasa memiliki manfaat-manfaat kesehatan dan sarana utama untuk pendidikan jasmani dan mengatur syahwat, serta mampu mengendalikan kemauan-kemauannya.³⁰

Puasa Romadhon terdapat penguatan jasmani dalam menghadapi kesulitan hidup, dan membiasakannya dalam mengemban beban kehidupan. Sehingga manusia siap siaga dalam menghadapi ujian yang terjadi pada sebagian besar waktunya.³¹

Dengan puasa, anggota dalam jasmani mulai bergerak untuk mengambil kekuatan dari pusat kekuatannya dan mencairkan lemak-lemak yang membeku dalam tubuh.³²

Puasa menjaga perut dan lambungdari penyakit-penyakit peradangan yang bertahun-tahun. Di mana sel-sel yang meradang diperbaharui sepanjang waktu pengosongan dari makanan, dan mengurangi cairan-cairan lendirnya. Oleh sebab ini, orang yang berpuasa mengobati

30. Sayyid Qutub, *Manhaj al-Tarbiyah al-Islamiyah*. Kairo: Dar al-Syuruq, 1409 H. hlm. 120.

31. Ali al-Qodhi, *Adwa' Ala al-Tarbiyah fi al-Islam*. Kairo: Dar al-Anshor, 1400 H. hlm. 185.

32. Al-Sisyawi, hal 41.

dari banyak sendawa, dan penyakit pada usus besar, serta buruknya pencernaan.³³

Selain dari itu, manfaat puasa membantu pelakunya untuk dapat mengendalikan insting seksualitasnya. Terlambah lagi bagi para remaja yang belum menikah melalui puasa membantu menurunkan nafsu syahwatnya dan menghilangkan pemikiran pada hal itu. Abdulloh bin Mas'ud berkata: kami bersama Nabi ﷺ lalu beliau bersabda:

من استطاع الباءة فليتزوج، فإنه أغضُّ للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء

“Barangsiapa yang mampu maka menikahlah, karena hal itu menundukkan pandangan, dan menjaga kemaluan. (sebaliknya) siapa yang tidak mampu (menikah), maka hendaknya ia puasa, karena hal itu perisai.” (HR. Bukhori)

3. Haji dan Umroh

Haji secara bahasa berarti bermaksud, datang, dan bermaksud ke Makkah untuk ibadah.³⁴

Adapun secara istilah haji berarti bermaksud ke Ka'bah untuk menunaikan ibadah tertentu, pada tempat tertentu dan dalam waktu tertentu.³⁵

Adapun umroh secara bahasa berarti kunjungan.³⁶ Dalam istilah syariat,

umroh berarti ibadah kepada Allah ﷻ dengan thawaf di Ka'bah, sa'i antara Shofa dan Marwah, serta potong rambut kepala.³⁷

Haji merupakan salah satu dari lima rukun Islam. ia merupakan sebuah kewajiban yang diperintahkan oleh Allah ﷻ kepada para hambanya sekali sepanjang umurnya dan hanya bagi yang mampu baik jasmani dan perbekalan. Allah ﷻ berfirman:

وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿٩٧﴾

“Mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, Yaitu (bagi) orang yang sanggup Mengadakan perjalanan ke Baitullah. Barangsiapa mengingkari (kewajiban haji), Maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.” (QS. Ali Imron [03]: 97)

Manfaat Haji dan Umroh pada pendidikan jasmani

Pelaksanaan ibadah haji dan umroh bertumpu pada jasmani manusia sebagian besarnya. Berbagai bagian dan anggota badan ikut serta dalam pelaksanaan ibadah haji dan umroh. Oleh karena itu, jasmani manusia merupakan bagian besar yang mendapatkan manfaatnya dari ibadah ini. Kaki melakukan sa'i dan berlari kecil (*Roml*). Kedua tangan terangkap untuk menyetuh hajar aswad atau melempar jumroh. Adapun lisan bergerak untuk selalu mengingat Allah ﷻ dengan berdzikir (bertalbiyah), dan menjauhi perkataan-perkataan kotor.³⁸

33. Sholahuddin Sulthon, *Al-Atsar al-Tarbawiyah lil-Ibadat fi al-Akal wa al-Jasad*. Pada silsilah 'Al-Tanwir al-Islami' edisi 46. Madinah: Dar Nahdhoh Mesir, 2002. hlm. 78.

34. Muhammad bin Ya'kum, al-Firuz Abadi, *al-Qomus al-Muhibh*. Beirut: Dar al-Fikr, 1995 M./1415 H. hlm. 234.

35. Wahbah al-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa-adilatuhu*. Damaskus: Dar al-Fikr, 1996 1417 H, hlm. 8.

36. Wahbah al-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa-adilatuhu*. Damaskus: Dar al-Fikr, 1996 1417 H, hlm. 9.

37. Muhammad Sholih al-Utsaimin, *Syarh al-Mumti' Ala Zad al-Mustaqni'*. Riyadh: Muassasah Asam lil-Nasyr, 1995 M./1416 H. hlm. 8.

38. Al-Sayyid Rizqi al-Thowil, *Ibadah Haji Antara kesatuan manusia wa khurofat laa*

Dalam ibadah haji dan umroh ada sebuah latihan bagi jasmani pelakunya untuk mengemban kesulitan dan keletihan bepergian, serta pengorbanan kerehatan jasmani dalam ibadah. Dalam haji juga ada persiapan untuk berjihad kepada Allah ﷻ.³⁹

Di antara manfaat ibadah haji dan umroh bagi pendidikan jasmani, adalah pendidikan untuk dapat mengendalikan kebutuhan-kebutuhan manusia, dan menahan syahwat. Di mana dalam ibadah haji dilarang untuk menyentuh (berhubungan) dengan istri, berdebat, mecela dan bermaksiat, serta setiap yang dilarang oleh Allah ﷻ.⁴⁰

Begitu juga, ibadah haji mengandung beberapa olah raga badan yang bermanfaat bagi badan, di mana dapat memunculkan kevitaitasan dan kesemangatan. Hal itu yakni berjalan dengan langkah pendek-pendek dan berlari-lari untuk sa'i antara Shofa dan Marwah.

Selain dari itu, orang yang haji harus berpakaian ihrom yang khusus yang membuat badan mendapatkan beberapa manfaat kesehatan. Di mana hal itu memberikan kesempatan pori-pori tubuh selama berpakaian ihram untuk bersentuhan langsung dengan udara (oksigen), maka mengembalikan kebugaran badan dengan kekuatan yang alami, dan merehatkan badan, dan memperbarui vitalitasnya. Dengan sebab itu, pelakunya meraih kesehatan jasmani.⁴¹

ma'qul, dalam 'Majallah al-Haji'. Makkah: Wizaroh al-Hajj, 1995 M./ 1416 H. hlm. 17.

39. Badir Muhammad Badir, *Manhaj al-Sunnah al-Nabawiyah fi Tarbiyah al-Insan Wiqoyah wa Ilajah*. Manshuroh: Maktabah al-Dakwah al-Islamiyah, 1414 H. hlm. 53.

40. Najati, hlm. 296.

41. Sholih bin Yahya al-Zahroni, *al-Daur al-Tarbawi lil-Hajj*. Makkah: Jami'ah Ummul Quro, tesis. hlm. 126.

Penutup

Manusia diciptakan oleh Allah ﷻ di dunia ini dengan tujuan untuk beribadah kepada Allah ﷻ dan mengesakannya. Tujuan ini bukanlah sebuah kedzoliman bagi manusia, dikarenakan peribadahan yang dilaksanakan hamba dengan benar memberikan manfaat bagi dirinya sendiri baik di dunia dan di akhirat, baik manfaat jasmani dan ruhani. Hal itu juga menunjukkan kebesaran Allah ﷻ yang melimpahkan karunianya bagi hamba-hambanya yang beriman. Allah A'lam.

Daftar Pustaka

Al-Qur'an al-Karim

Ibrohim Muthowi', *Fi Ushul al-Tarbiyah*. Kairo: Dar al-Ma'arif.

Al-Tirmidzi, Sunan al-Tirmidzi.

Ahmad Abd al-Halim Ibnu Taimiyah, *Al-Ubudiyyah*, Jeddah: Dar al-Mudun, 1398 H.

Sayyid Qutub, *Manhaj al-Tarbiyah al-Islamiyah*. Kairo: Dar al-Syuruq, 1409 H.

Yusuf al-Qordhowi, *al-Khoshoish al-Ammah lil-Islam*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1409 H/1989 M.

Abd al-Hamid Kasyk, *Fi Rihab al-Tafsir*. Kairo: Maktab Al-Mishri al-Hadits.

Muhammad bin Abi Bakr bin al-Qoyyim, *Al-Thib al-Nabawi*. Makkah Mukaromah: Maktabah wa al-Mathba'ah al-Nahdhoh al-Haditsah.

Muhammad bin Ya'kum, al-Firuz Abadi, *al-Qomus al-Muhith*. Beirut: Dar al-Fikr, 1995 M/1415 H.

Muhammad Sholih al-Utsaimin, *Syarh al-Mumti' Ala Zad al-Mustaqni'*. Riyadh: Muassasah Asam lil-Nasyr, 1995 M/1416 H.

Muhammad Ismail al-Bukhori, *Shohih al-Bukhori*. Riyadh: Dar al-Salam, 1997 M./1417 H.

Abd al-Aziz bin Abd al-Rohman al-Syatsri, *Majmu'ah Rosail fi al-Sholat*. Riyadh: al-Risayah al-Ammah li-idarot al-Buhuts al-Ilmiyah wa al-Ifta' wa al-Dakwah wa al-Irsyad.

Ali al-Qodhi, *Adwa' Ala al-Tarbiyah fi al-Islam*. Kairo: Dar al-Anshor, 1400 H.

Ali Kholil Mushtofa Abu al-Ainain, *Filsafat al-Tarbiyah al-Islamiyah fi al-Qur'an al-Karim*. Madinah Munawaroh: Maktabah Ibrohim Halabi, 1988 M./1408 H.

Mursi Syu'ban al-Suwaidi, *Ghoroiz al-Nafs al-Basyariyah*. Thonta: Dar al-Shohabah lil-turots. 1992 M./ 1412 H.

Husni al-Rudi, *I'dad al-Thobib lil-Ri'ayah al-Shihiyah al-Syamilah*. Makkah Mukarromah: Jami'ah Um Quro. Ma'had al-Buhuts al-Ilmiyah, 1996 M./ 1416 H.

Abd al-Rohman al-Isyuwi, *Al-Islam wa al-Ilaj al-Nafsi*. Iskandariya: Dar al-Fikri al-Jami'i, 1986 M.

Adnan al-Thorsyah, *al-Sholah wa al-Riyadhoh wa al-Badan*. Beirut: Maktab Islami. 1413 H.

Abd al-Hamid Al-Qudhoh, *Al-Amrodh al-Jinsiyah Uqubah Ilahiyah*. London: Dar al-Nasyr Al-Thibiyah, 1985 M./ 1405 H.

Mursi Syu'ban al-Suwaidi, *Ghoroiz al-Nafs al-Basyariyah*. Thonta: Dar al-Shohabah lil-turots. 1992 M./ 1412 H.

Muhammad Bahnasi, *Al-Sholat Hayatun*.

Afif Abd al-Fattah Thobaroh, *Ruh al-Sholat fi al-Islam*. Beirut: Dar al-Ilmi lil-Malayin, 1992 M.

Faris Ulwan, *Wa fi al-Sholah Shihatun wa Wiqoyah*. Jeddah: Dar al-Mujtama', 1987 M./ 1407 H.

Ali bin Ismail Ibnu Sayyidah, *Al-Mukhoshshih*. Beirut: Dar Ihya' al-Turots.

Sayyid Qutub, *Manhaj al-Tarbiyah al-Islamiyah*. Kairo: Dar al-Syuruq, 1409 H.

Ali al-Qodhi, *Adwa' Ala al-Tarbiyah fi al-Islam*. Kairo: Dar al-Anshor, 1400 H.

Sholahuddin Sulthon, *Al-Atsar al-Tarbawiyah lil-Ibadat fi al-Akal wa al-Jasad*. Pada silsilah 'Al-Tanwir al-Islami' edisi 46. Madinah: Dar Nahdhoh Mesir, 2002.

Muhammad bin Ya'kum, *al-Firuz Abadi, al-Qomus al-Muhith*. Beirut: Dar al-Fikr, 1995 M./1415 H.

Wahbah al-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa-adilatuhu*. Damaskus: Dar al-Fikr, 1996M./1417 H.

Al-Sayyid Rizqi al-Thowil, *Ibadah haji Antara kesatuan manusia wa khurofat laa ma'qul*, dalam 'Majallah al-Haji'. Makkah: Wizaroh al-Hajj, 1995 M./ 1416 H.