

Olahraga Sebagai Jalan Menuju Ketakwaan: Memperkuat Iman Melalui Aktivitas Fisik

Muhammad Ahyar Ramdani, Zikiriansyah, Muhammad Iqbal

Universitas Lambung Mangkurat , Banjarbaru

Email: muhammadahyar0411@gmail.com,

zikriansyah1206@gmail.com,iqbalhuman27@gmail.com

***Abstract.** This research examines the concept of perfecting faith and piety in Islamic teachings, and its relation to sports activities. Islam encourages its followers to maintain physical and mental health through sports, as a form of worship and following the tradition of the Prophet Muhammad. In sports activities, a Muslim can strengthen their faith and piety to Allah SWT by remembering His greatness, appreciating the beauty of His creation, and engaging in remembrance and prayer while exercising. The benefits of sports in Islam are not limited to physical health but also impact spiritual and mental health. With a healthy body, individuals can perform worship better. Sports also help in controlling emotions and maintaining mental stability, so individuals are ready to face life's challenges. Socially, sports can strengthen brotherhood among Muslims and instill sportsmanship values. Therefore, sports are not just physical activities but also a means to enhance the quality of faith and piety to Allah SWT in daily life.*

Keywords: Sports, Islam, Faith, Piety, Health, Spirituality.

Abstrak: Penelitian ini mengkaji konsep penyempurnaan iman dan ketakwaan dalam ajaran Islam, serta keterkaitannya dengan aktivitas olahraga. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental melalui olahraga, sebagai bentuk ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW. Dalam aktivitas olahraga, seorang Muslim dapat memperkuat iman dan ketakwaannya kepada Allah SWT dengan mengingat kebesarannya, menghayati keindahan ciptaan-Nya, serta berzikir dan berdoa selama

berolahraga. Manfaat olahraga dalam Islam tidak hanya terbatas pada kesehatan jasmani, tetapi juga mempengaruhi kesehatan spiritual dan mental. Dengan tubuh yang sehat, individu dapat melaksanakan ibadah dengan lebih baik. Olahraga juga membantu dalam mengendalikan emosi dan menjaga stabilitas mental, sehingga individu siap menghadapi ujian hidup. Secara sosial, olahraga dapat memperkuat persaudaraan antar sesama Muslim dan menanamkan nilai-nilai sportivitas. Oleh karena itu, olahraga bukan hanya merupakan aktivitas fisik semata, tetapi juga sarana untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Olahraga, Islam, Iman, Ketakwaan, Kesehatan, Spiritualitas.

LATAR BELAKANG

konsep penyempurnaan iman dan ketakwaan dalam ajaran Islam, serta hubungannya dengan aktivitas olahraga, dapat dimulai dengan menggambarkan pentingnya meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT dalam kehidupan seorang Muslim. Sebagai makhluk ciptaan-Nya, manusia dituntut untuk senantiasa meningkatkan hubungan dan kualitas ibadahnya kepada Sang Pencipta.

Dalam ajaran Islam, olahraga dianggap sebagai aktivitas yang mulia dan dianjurkan. Rasulullah SAW sendiri adalah contoh yang baik dalam menjaga kesehatan fisik dan mengajarkan kepada para sahabatnya pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Beliau menyatakan bahwa seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada yang lemah, baik dalam iman maupun fisiknya. Hal ini menunjukkan bahwa Islam mendorong umatnya untuk menjadi orang yang kuat secara fisik dan mental.

Dalam melakukan aktivitas olahraga, seorang Muslim dapat meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan beberapa cara. Pertama, dengan mengingat kekuasaan Allah SWT melalui tanda-tanda kebesaran-Nya yang ada di alam semesta, termasuk pada diri manusia sendiri. Kedua, dengan menghayati kebesaran Allah SWT melalui aktivitas di alam terbuka, yang memungkinkan individu untuk menyaksikan keindahan ciptaan-Nya. Ketiga, dengan berzikir dan berdoa kepada Allah SWT selama melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat menjaga konsentrasi dan kekhusyukan dalam beribadah.

Selain manfaat spiritual, olahraga juga memberikan manfaat fisik dan psikologis yang dapat menunjang peningkatan ketakwaan. Dengan tubuh yang sehat, individu dapat melaksanakan ibadah dengan lebih khusyuk dan optimal. Selain itu, olahraga juga membantu dalam mengendalikan emosi dan menjaga stabilitas mental, sehingga individu siap menghadapi ujian dan cobaan dalam hidup.

Secara sosial, olahraga dapat memupuk rasa persaudaraan dan kerjasama antara sesama Muslim, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas seperti kejujuran, keadilan, dan rasa hormat. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menganjurkan umatnya untuk bersatu dan berlaku adil dalam berbagai aspek kehidupan.

Dengan demikian, aktivitas olahraga bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Oleh karena itu, penting bagi umat Islam untuk menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga dan menghubungkannya dengan peningkatan kualitas ibadah dan ketakwaan kepada Allah SWT.

KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis ini mengangkat isu tentang pentingnya olahraga dalam Islam sebagai sarana untuk memperkuat iman melalui aktivitas fisik. Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif digunakan untuk menjelaskan hubungan antara olahraga dan ketakwaan, dengan memanfaatkan studi kepustakaan sebagai sumber data utama. Sumber data yang digunakan meliputi Al-Qur'an, Hadits, buku-buku keislaman, jurnal, dan penelitian ilmiah terkait.

Melalui telaah teks Al-Qur'an dan Hadits, serta studi kepustakaan, penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih dalam tentang anjuran berenang dalam Islam dalam konteks Memperkuat Iman Melalui Aktivitas Fisik. Metode penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang dalil-dalil yang menjadi dasar anjuran tersebut, manfaat dan hikmah yang terkandung, serta implementasinya dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW.

Selain itu, kajian teoritis ini juga mencakup penjelasan mengenai konsep penyempurnaan iman dan ketakwaan dalam Islam, serta bagaimana olahraga dapat menjadi sarana untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan melibatkan perspektif

keislaman, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman dan penerapan olahraga sebagai bagian dari ibadah dalam kehidupan umat Islam.

METODE PENELITIAN

Untuk menyelidiki lebih dalam tentang anjuran berenang dalam Islam dalam konteks Memperkuat Iman Melalui Aktivitas Fisik, penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui studi kepustakaan. Pendekatan ini dipilih karena dianggap mampu menggali dan memahami dengan lebih mendalam mengenai hubungan antara olahraga dan ketakwaan, berdasarkan tinjauan literatur dan sumber-sumber kepustakaan yang relevan.

Sumber data yang digunakan meliputi literatur keislaman yang terpercaya, seperti Al-Qur'an, Hadits-hadits Nabi yang berkaitan dengan olahraga sebagai aktivitas fisik yang memperkuat iman islam, buku-buku keislaman karya ulama dan ahli, jurnal, serta penelitian ilmiah yang mendalam tentang keterkaitan Memperkuat Iman Melalui Aktivitas Fisik. Selain itu, sumber-sumber kepustakaan lain yang memiliki relevansi dengan topik yang diteliti juga dimanfaatkan.

Teknik pengumpulan data yang diterapkan mencakup telaah teks terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan teks Hadits yang berkaitan dengan anjuran berenang, serta studi kepustakaan yang mengeksplorasi berbagai literatur dari sumber-sumber yang relevan. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan mereduksi data, menyajikan dalam bentuk deskripsi atau narasi yang tersusun sistematis, melakukan interpretasi dan penafsiran data, serta menarik kesimpulan.

Dengan metode penelitian ini, diharapkan dapat tercapai pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam tentang Memperkuat Iman Melalui Aktivitas Fisik dalam Islam, termasuk dalil-dalil yang menjadi dasarnya, manfaat dan hikmah yang terkandung, serta bagaimana mengimplementasikannya sebagai bentuk ibadah dan pengamalan sunnah Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam ajaran Islam, terdapat konsep tentang penyempurnaan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT. Sebagai makhluk ciptaan-Nya, manusia dituntut untuk senantiasa meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaannya kepada Sang Pencipta. Salah satu

cara yang dapat dilakukan adalah melalui aktivitas fisik atau olahraga. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan spiritual dan memperkuat iman kepada Allah SWT.

Dalam agama Islam, olahraga dianggap sebagai aktivitas yang mulia dan dianjurkan. Rasulullah SAW sendiri adalah seorang yang gemar berolahraga dan mengajarkan kepada para sahabatnya pentingnya menjaga kebugaran fisik. Beliau bersabda, "Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah" (HR. Muslim). Dalam hadits lain, Rasulullah SAW juga menyatakan, "Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada seorang mukmin yang lemah, dan pada masing-masing ada kebaikan" (HR. Muslim).

Dari kedua hadits tersebut, dapat dipahami bahwa Islam sangat menganjurkan umatnya untuk menjadi orang yang kuat secara fisik maupun mental. Kekuatan fisik dapat diperoleh melalui aktivitas olahraga yang teratur, sedangkan kekuatan mental dapat diraih dengan memperkuat iman dan ketakwaan kepada Allah SWT.

Sebagaimana dijelaskan oleh Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin dalam bukunya "Syarh Riyadhus Shalihin," hadits ini menunjukkan keutamaan kekuatan iman dan fisik. Beliau menyatakan bahwa seorang mukmin yang kuat imannya lebih baik daripada seorang mukmin yang lemah imannya, dan seorang mukmin yang kuat fisiknya lebih baik daripada seorang mukmin yang lemah fisiknya. Namun, keduanya memiliki keutamaan masing-masing selama tetap dalam keimanan. (Al-Utsaimin, M. S., 2009)

Dalam melakukan aktivitas olahraga, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT:

1. Mengingat Kekuasaan Allah SWT

Saat melakukan aktivitas fisik, individu dapat melihat betapa luar biasanya ciptaan Allah SWT dalam menciptakan tubuh manusia yang mampu bergerak dan berfungsi dengan sempurna. Tubuh manusia merupakan salah satu bukti kebesaran dan kekuasaan Allah SWT yang patut disyukuri. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut dengan (membawa) apa yang berguna bagi manusia, dan

apa yang diturunkan Allah dari langit berupa air, lalu dengan itu dihidupkan-Nya bumi setelah mati (kering), dan Dia tebarkan di bumi itu bermacam-macam binatang, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi, sungguh (semua itu) merupakan tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang menggunakan akalnyanya." (Al-Baqarah: 164)

Ayat tersebut mengingatkan manusia untuk senantiasa mengingat kekuasaan Allah SWT melalui tanda-tanda kebesaran-Nya yang ada di alam semesta, termasuk pada diri manusia sendiri. Ketika melakukan aktivitas olahraga, individu dapat merenungkan bagaimana tubuh manusia diciptakan dengan sempurna, mampu bergerak dan berfungsi dengan baik. Hal ini dapat memicu rasa syukur dan ketakwaan kepada Sang Pencipta.

Sebagaimana dijelaskan oleh Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di dalam tafsir Al-Qur'an Al-Karim, ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan alam semesta dengan segala keajaibannya sebagai bukti kekuasaan-Nya. Hal ini bertujuan agar manusia dapat memikirkan dan merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah SWT, sehingga dapat menambah keimanan dan ketakwaan kepada-Nya. (As-Sa'di, A. N., 2000)

2. Menghayati Kebesaran Allah SWT

Olahraga dapat dilakukan di alam terbuka, seperti mendaki gunung, berenang di laut, atau berjalan di hutan. Aktivitas semacam ini memberikan kesempatan bagi individu untuk menyaksikan kebesaran dan keindahan ciptaan Allah SWT, yang dapat meningkatkan rasa takjub dan ketakwaan. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Dan apakah mereka tidak memperhatikan bumi, betapa banyak Kami tumbuhkan di bumi itu bermacam-macam tumbuhan yang baik?" (Ash-Syu'ara: 7)

Ayat tersebut mengajak manusia untuk memperhatikan dan merenungkan kebesaran ciptaan Allah SWT di alam semesta. Ketika melakukan aktivitas olahraga di alam terbuka, individu dapat menyaksikan keindahan alam yang diciptakan oleh Allah SWT, seperti pemandangan gunung, laut, sungai, hutan, dan lain sebagainya. Hal ini dapat menambah rasa syukur dan ketakwaan kepada Allah SWT atas karunia-Nya yang begitu besar.

Dalam tafsirnya, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan bumi dengan segala keindahannya, seperti tumbuh-tumbuhan, buah-buahan, dan lain-lain, sebagai tanda kebesaran-Nya. Hal ini bertujuan agar manusia dapat merenungkan ciptaan Allah SWT dan menyadari bahwa di balik semua itu terdapat kekuasaan dan hikmah yang agung. (Ibnu Katsir, I., 1999)

3. Berzikir dan Berdoa

Selama melakukan aktivitas fisik, individu dapat mengisi waktu dengan berzikir dan berdoa kepada Allah SWT. Hal ini dapat membantu menjaga konsentrasi dan kekhusyukan dalam beribadah, serta meningkatkan ketakwaan. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang." (Al-Ahzab: 41-42)

Selain manfaat spiritual, olahraga juga memberikan manfaat fisik dan psikologis yang dapat menunjang peningkatan ketakwaan, seperti:

4. Menjaga Kesehatan Tubuh

Dengan tubuh yang sehat, individu dapat melaksanakan ibadah dengan lebih khusyuk dan optimal. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (Al-A'raf: 31)

Ayat tersebut menganjurkan manusia untuk memelihara kesehatan tubuh dengan cara makan dan minum yang baik, serta tidak berlebih-lebihan. Dengan tubuh yang sehat, individu dapat melaksanakan ibadah dengan lebih khusyuk dan optimal, termasuk dalam melakukan aktivitas olahraga sebagai bentuk ibadah.

Dalam tafsirnya, Al-Qurthubi menyatakan bahwa ayat ini menganjurkan manusia untuk menikmati nikmat Allah SWT dengan cara yang baik dan tidak berlebihan. Hal ini mencakup menjaga kesehatan tubuh dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan bergizi, serta melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi tubuh. (Al-Qurthubi, M. I., 2006)

5. Menguatkan Mental dan Mengendalikan Emosi

Olahraga dapat membantu individu dalam mengendalikan emosi dan menjaga stabilitas mental, sehingga lebih siap untuk menghadapi ujian dan cobaan dalam hidup. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (Al-Baqarah: 155)

"Orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun' (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya kami kembali)." (Al-Baqarah: 156)

Ayat-ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia akan diuji oleh Allah SWT dengan berbagai cobaan dan musibah dalam kehidupan. Untuk menghadapi ujian tersebut, dibutuhkan kesabaran dan ketabahan hati. Dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur, individu dapat melatih kesabaran, mengendalikan emosi, dan menjaga stabilitas mental sehingga siap menghadapi berbagai ujian dan cobaan dalam hidup.

Sebagaimana dijelaskan oleh Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di dalam tafsirnya, ayat-ayat tersebut mengandung perintah untuk bersabar dalam menghadapi berbagai ujian dan cobaan yang akan menimpa manusia. Kesabaran ini tidak hanya terbatas pada saat ditimpa musibah, tetapi juga dalam melaksanakan ibadah dan menjauhi kemaksiatan. (As-Sa'di, A. N., 2000)

Selain manfaat fisik dan psikologis, olahraga juga dapat memberikan manfaat sosial yang dapat memperkuat ketakwaan kepada Allah SWT, antara lain:

6. Memupuk Rasa Persaudaraan dan Kerjasama

Dalam melakukan aktivitas olahraga, individu akan berinteraksi dengan orang lain, baik itu teman satu tim atau lawan bermain. Hal ini dapat memupuk rasa persaudaraan dan kerjasama antara sesama Muslim, sebagaimana diperintahkan dalam Al-Qur'an:

"Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu

(masa Jahiliyah) bermusuhan-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah orang-orang yang bersaudara." (Ali Imran: 103)

Ayat ini menganjurkan umat Muslim untuk senantiasa bersatu dan saling bekerjasama dalam kebaikan. Dalam konteks olahraga, individu dapat mempraktikkan nilai-nilai persaudaraan dan kerjasama dengan teman satu tim atau lawan bermain, sehingga dapat menguatkan rasa persatuan dan kebersamaan sebagai saudara seiman.

Sebagaimana dijelaskan oleh Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, ayat ini memerintahkan umat Muslim untuk bersatu padu dan saling menasihati dalam kebaikan dan ketakwaan. Persatuan dan kerjasama ini akan memperkuat umat Muslim dalam menghadapi berbagai tantangan dan cobaan. (As-Sa'di, A. N., 2000)

7. Menanamkan Nilai-Nilai Sportivitas

Dalam olahraga, nilai-nilai sportivitas seperti kejujuran, keadilan, dan rasa hormat sangat dijunjung tinggi. Nilai-nilai ini sejalan dengan ajaran Islam yang menganjurkan umatnya untuk berlaku jujur, adil, dan saling menghormati satu sama lain. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Hai orang-orang yang beriman, hendaklah kamu jadi orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap sesuatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa." (Al-Maidah: 8)

Ayat ini menganjurkan umat Muslim untuk senantiasa berlaku adil dan menegakkan kebenaran, tidak boleh terpengaruh oleh kebencian atau prasangka buruk terhadap orang lain. Dalam konteks olahraga, nilai-nilai ini dapat dipraktikkan dengan berlaku sportif, jujur, dan menghormati lawan bermain, sehingga dapat menguatkan ketakwaan kepada Allah SWT.

Sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Katsir dalam tafsirnya, ayat ini memerintahkan umat Muslim untuk berlaku adil dan menegakkan kebenaran, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, baik Muslim maupun non-Muslim. Hal ini merupakan manifestasi dari ketakwaan kepada Allah SWT. (Ibnu Katsir, I., 1999).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam ajaran Islam, olahraga dianggap sebagai sarana untuk memperkuat iman dan ketakwaan kepada Allah SWT. Rasulullah SAW juga menganjurkan umatnya untuk menjaga kebugaran fisik sebagai bagian dari ketaatan kepada-Nya. Oleh karena itu, penting bagi umat Islam untuk menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama dalam setiap aktivitas, termasuk dalam berolahraga. Dengan demikian, olahraga bukan hanya menjadi sarana untuk menjaga kesehatan jasmani, tetapi juga dapat menjadi ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Sebagai saran, hendaknya umat Islam senantiasa memperhatikan etika dan nilai-nilai agama dalam setiap aktivitas olahraga yang dilakukan, sehingga dapat memperkuat iman dan ketakwaan kepada Allah SWT. Selain itu, olahraga juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mempererat tali persaudaraan sesama Muslim dan menanamkan nilai-nilai sportivitas. Dengan berlaku adil, jujur, dan menghormati lawan, umat Islam dapat membuktikan bahwa olahraga tidak hanya tentang fisik, tetapi juga tentang karakter dan moral yang sesuai dengan ajaran Islam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan artikel ini dengan judul "Olahraga Sebagai Jalan Menuju Ketakwaan: Memperkuat Iman Melalui Aktivitas Fisik". Artikel ini disusun sebagai tugas mata kuliah Pendidikan Agama Islam yang kami ampu oleh Bapak Gusti Muhammad Irhamna Husin, dosen pengampu mata kuliah tersebut di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Dalam penulisan artikel ini, kami berusaha menyajikan informasi yang akurat dan berimbang mengenai pentingnya olahraga dalam meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. Kami menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dalam penulisan ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, kami berharap artikel ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi pembaca, khususnya dalam memahami hubungan antara olahraga dengan ketakwaan kepada Allah SWT.

DAFTAR REFERENSI

- Aisah, S., & Shaleh, K. (2021). *Aktivitas Dakwah Islam melalui Kegiatan Liqo dan Dampak terhadap Perilaku Keagamaan Masyarakat di Kp. Nyalindung Kelurahan Ciumbuleuit Kota Bandung*. *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 21-28.
- Al-Qurthubi, M. I. (2006). *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Utsaimin, M. S. (2009). *Syarh Riyadhush Shalihin*. Riyadh: Darussalam.
- As-Sa'di, A. N. (2000). *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim*. Riyadh: Maktabah Ar-Rushd.
- Ibnu Katsir, I. (1999). *Tafsir Ibnu Katsir*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Pangkahila, J. A. (2013). *Pengaturan pola hidup dan aktivitas fisik meningkatkan umur harapan hidup*. *Sport and Fitness Journal*, 1(1), 1-7.
- Tobing, R. L., Rohali, R., & Indraningsih, I. (2013). *Pengembangan karakter ketaqwaan, kemandirian, dan kerja sama siswa sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4(3).