

Mengoptimalkan Olahraga dan Kegiatan Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Ibadah

Akhmad Yusi^{*1}, Gilang Tri Maulana², Muhammad Ridho³

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Taruna
Praja Raya, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

^{*1}akhmadyusi4@gmail.com

²maulanagilang634@gmail.com, ³mmhmmrdho@gmail.com

Abstract: *This article discusses the importance of exercise and physical activity in improving the quality of worship. It is explained that exercising regularly can help improve one's physical and mental health, thus making one better equipped to perform acts of worship. In addition, exercise can also help reduce stress and improve concentration, allowing one to be more focused in their acts of worship. Exercise can also improve endurance and physical fitness, making it easier for one to perform acts of worship. This article also discusses several types of sports and physical activities that can help improve the quality of worship, such as yoga, walking, and swimming. There are also tips provided to optimize exercise and physical activity to be more effective in improving the quality of worship. This article provides a better understanding of the importance of exercise and physical activity in improving the quality of worship. By improving physical and mental health, as well as better focus and concentration, one can perform worship better and be more connected to God.*

Keywords: Sports, Physical Activity, Quality of Worship

Abstrak: Dalam artikel ini dibahas mengenai pentingnya olahraga dan aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas ibadah. Dijelaskan bahwa berolahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang, sehingga membuatnya lebih siap untuk melakukan ibadah dengan lebih baik. Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi, sehingga memungkinkan seseorang lebih fokus dalam ibadahnya. Olahraga juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran fisik, sehingga memudahkan seseorang untuk melakukan ibadah. Artikel ini juga membahas beberapa jenis olahraga dan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kualitas ibadah, seperti yoga, berjalan kaki, dan berenang. Ada juga tips yang diberikan untuk mengoptimalkan olahraga dan aktivitas fisik agar lebih efektif dalam meningkatkan kualitas ibadah. Artikel ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya olahraga dan aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas ibadah. Dengan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta fokus dan konsentrasi yang lebih baik, seseorang dapat melakukan ibadah dengan lebih baik dan lebih terkoneksi dengan Tuhan.

Kata kunci: Olahraga, Kegiatan Fisik, Kualitas Ibadah

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan suatu hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Tidak hanya bermanfaat untuk metabolisme tubuh, tetapi juga dapat mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dalam melakukan kegiatan olahraga, sangat penting untuk melakukannya secara teratur dan terstruktur dengan baik. Oleh karena itu, setiap orang sangat disarankan untuk rajin berolahraga.

Kegiatan fisik olahraga tidak hanya berguna menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan mutu ibadah seseorang. Dalam agama Islam, tubuh yang sehat dan kuat sangat dihargai dan disarankan karena dapat membantu melaksanakan ibadah dengan lebih baik.

Melalui olahraga dan aktifitas fisik, seseorang dapat meningkatkan keadaan fisik dan kebugaran tubuhnya, sehingga dapat menjalankan ibadah dengan lebih mudah dan lancar. Selain itu, kegiatan fisik juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang dapat berdampak pada kualitas ibadah. Dalam konteks ini, akan dibahas cara untuk memanfaatkan kegiatan fisik dan olahraga secara optimal untuk meningkatkan mutu ibadah. Pembahasan meliputi manfaat kegiatan fisik dan olahraga dalam ibadah, serta berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan mutu ibadah.

Tujuan dari berolahraga adalah untuk membentuk karakter yang sehat secara fisik dan mental, serta mendorong sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mempromosikan pertumbuhan fisik, pengembangan psikologis, keterampilan motorik, pengetahuan dan pemikiran, pemahaman nilai-nilai, serta membiasakan gaya hidup yang sehat. Diharapkan bahwa ini akan mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang dari aspek fisik dan mental (Sendang Sri, 2019: 1-5)¹.

METODE

Rancangan penelitian kualitatif deskriptif yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan olahraga dan kegiatan fisik untuk meningkatkan kualitas ibadah adalah dengan desain penelitian, desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus kemudian subjek penelitian akan dipilih dari populasi orang yang telah melakukan kegiatan fisik untuk meningkatkan kualitas ibadah mereka, lalu analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif, kemudian hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk deskriptif naratif yang memuat hasil analisis tema dan subtema.

HASIL DAN PEMBAHASAN

¹ Khaelani, A. (2021). Hadis Tentang Olahraga Dengan Pendekatan Hermeneutika Kontekstual Fazlur Rahman (Doctoral dissertation, IAIN Syekh Nurjati Cirebon).

Manfaat Gerakan Sholat Untuk Mengoptimalkan Kesehatan Fisik Dan Olahraga

Sebagai pemeluk agama Islam, sholat lima waktu sudah menjadi sebuah kewajiban yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak orang yang belum atau tidak tahu manfaat dari sholat, yang banyak orang ketahui tentang sholat hanyalah kewajiban umat islam terhadap tuhan. Padahal banyak manfaat yang bisa kita dapatkan dari melakukan sholat dan salah satu gerakan dalam sholat adalah takbiratul ihram, dimana seseorang berdiri tegak dan mengangkat kedua tangan sejajar dengan telinga, lalu melipatnya kedepan perut atau dada bagian bawah. Manfaat dari gerakan ini bagi kesehatan adalah meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening dalam tubuh. Saat mengangkat kedua lengan, otot bahu juga ikut meregang, sehingga membantu melancarkan aliran darah yang kaya nutrisi dan oksigen dalam tubuh.

Selanjutnya adalah gerakan rukuk yang manfaatnya bisa mengurangi resiko sakit punggung, dijelaskan juga oleh para ahli bahwa postur ini juga berguna untuk membantu menurunkan resiko osteoporosis dan penyakit yang terkait tulang belakang. Kemudian gerakan sujud yakni memposisikan kepala lebih rendah dari jantung membuat gerakan ini bermanfaat untuk meningkatkan aliran darah ke otak kemudian juga dapat memperlancar sistem pencernaan ketika melakukan gerakan bangun dari rukuk atau iktidal.

Gerakan sholat yang melibatkan banyak gerakan tubuh yang dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh. Salah satu gerakan sholat yang penting adalah ruku dan sujud, yang melibatkan gerakan dari pinggang dan tulang belakang, yang bermanfaat Meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh^{2,3} Juga bisa meningkatkan keseimbangan tubuh dengan melakukan gerakan berdiri tegak, rukuk, dan sujud yang dilakukan berulang ulang.⁴

Jenis-jenis Olahraga yang Dapat Meningkatkan Kualitas Ibadah

Olahraga yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Diantaranya mememanah dan berkuda, sebagaimana dalam hadist;

“Telah menceritakan kepada kami Sa’id bin Mansur, telah menceritakan kepada kami ‘Abdullah bin al-Mubarak, telah menceritakan kepadaku ‘Abdurrahman bin Yazid bin Jabir, telah menceritakan kepadaku Abu Sallam, dari Khalid bin Zaid dari ‘Uqbah, ia berkata; saya mendengar Rasulullah Saw berkata: Sesungguhnya Allah memasukkan tiga orang ke dalam surga karena3 satu anak panah, yaitu: Pembuatnya yang menginginkan kebaikan dalam membuatnya, orang yang memanah dengannya, serta orang yang mengambilkan anak panah untuknya. Panah dan naiklah kuda, kalian memanah adalah lebih aku sukai daripada kalian menaiki kuda. Bukan termasuk

² Nazish, N., & Kalra, N. (2018). Muslim prayer-a new form of physical activity: A narrative review. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(7), 337-344.

³ Alsaedi, A. S., El-Hamd, M. A., & Aljabab, A. S. (2017). The health benefits of prayer movements in Islamic faith. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 12(5), 403-408.

⁴ Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017). Peripheral circulation indicators in veteran trail runners. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(6), 1092-1094.

hiburan (yang disunahkan) kecuali tiga perkara: seseorang melatih kudanya, bercanda dengan isterinya, dan memanah menggunakan busurnya serta anak panahnya. Dan barangsiapa yang meninggalkan memanah setelah ia mengetahuinya karena tidak senang kepadanya maka sesungguhnya hal tersebut adalah kenikmatan yang ia tinggalkan atau ia berkata: yang ia ingkari” (Abu Dawud, 1996: 442).⁵

Mengutip dari Nilam Isneni dari blognya <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6636495/larangan-tidur-setelah-subuh-bisa-menghambat-rezeki>. Rasulullah SAW sangat tidak menganjurkan tidur setelah melaksanakan salat Subuh. Beliau menganjurkan sebuah tindakan yang akan menghasilkan pahala yang setara dengan ibadah haji dan umrah, yaitu tetap berada di masjid setelah salat Subuh dan terlibat dalam berbagai kegiatan keagamaan seperti membaca Al-Quran, berdzikir kepada Allah, dan kegiatan serupa lainnya hingga matahari terbit.

Artinya kita tidak dianjurkan untuk tidur setelah sholat subuh, dan lebih baik melakukan kegiatan hingga matahari terbit, seperti halnya kegiatan berolahraga bisa kita lakukan setelah sholat subuh, apalagi dibulan ramadhan ketika kita sahur dan sholat subuh biasanya kita merasa mengantuk, maka dari itulah kita bisa berolahraga agar badan kita menjadi bugar, dan terhindar dari larangan rasulullah SAW.

Nah, olahraga apa saja sih yang bisa kita lakukan disaat puasa di bulan ramadhan. Mengutip dari website <https://hellosehat.com/kebugaran/tips-olahraga-saat-puasa/> contoh olahraga yang dapat kita lakukan ketika puasa seperti bersepeda, jogging, jalan santai, yoga, dan pilates. Dengan kita berolahraga akan membuat tubuh kita menjadi sehat dan bugar yang nantinya akan membuat kita ber ibadah menjadi lebih lancar atau nyaman karena tidak sakit sakitan.

waktu pelaksanaan olahraga dan kegiatan fisik

Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik seperti senam sehat secara rutin selama minimal 30 menit setiap harinya sebelum memulai jam pelajaran.⁶ Agar berolahraga efektif, disarankan untuk melakukannya selama minimal 30 menit dan menggunakan peralatan yang sesuai. Penting juga untuk memulainya dengan pemanasan selama 5-10 menit dan diakhiri dengan pendinginan selama 5 menit. Disarankan untuk melakukan olahraga secara bertahap⁷. Mengoptimalkan waktu pelaksanaan olahraga juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, karena kalau waktu pelaksanaan olahraga dan kegiatan fisik terlalu lama juga tidak baik/bagus.

SIMPULAN

⁵ “BAB I_4.pdf,” t.t.

⁶ Mahendro Prasetyo Kusumo, “BUKU PEMANTAUAN AKTIVITAS FISIK,” t.t.

⁷ Kusumo.

Akhmad Yusi, Gilang Tri Maulana, Muhammad Ridho : Mengoptimalkan Olahraga dan Kegiatan Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Ibadah

Dalam kesimpulanya, olahraga dan kegiatan fisik dapat membantu meningkatkan kualitas ibadah seseorang dengan cara memperkuat tubuh, meningkatkan stamina, mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan energi dan daya tahan tubuh.

DAFTAR RUJUKAN

Alsaedi, A. S., El-Hamd, M. A., & Aljabab, A. S. (2017). The health benefits of prayer movements in Islamic faith. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 12(5), 403-408.

“BAB I_4.pdf,” t.t.

Kusumo, Mahendro Prasetyo. “BUKU PEMANTAUAN AKTIVITAS FISIK,” t.t.

Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017). Peripheral circulation indicators in veteran trail runners. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(6), 1092-1094.

Khaelani, A. (2021). Hadis Tentang Olahraga Dengan Pendekatan Hermeneutika Kontekstual Fazlur Rahman (Doctoral dissertation, IAIN Syekh Nurjati Cirebon).

Nazish, N., & Kalra, N. (2018). Muslim prayer-a new form of physical activity: A narrative review. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(7), 337-344.