

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang sempurna dilihat dari segi fisik, hal ini dapat dilihat dari struktur tubuh manusia yang lengkap jika dibandingkan dengan makhluk lain-Nya. Namun pada kenyataannya segala bentuk aktivitas yang dilakukan manusia tidak terlepas dengan jasmaninya. Jasmani dan rohani merupakan dua bagian terpenting dalam diri manusia Tubuh manusia adalah salah satu aspek yang sama pentingnya. Perlu peningkatan kapasitas fisik manusia agar dapat digunakan untuk segala aktivitas, termasuk ibadah. Misalnya, umat Islam di masa lalu berusaha mempersiapkan tubuh mereka untuk dapat berperang melawan orang-orang yang menentang Islam untuk berdakwah dan membela Islam.

Pendidikan Islam berpandangan bahwa faktor fisik (fisik) dan non fisiklah yang menghasilkan manusia (spiritual). Jasmani dan rohani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari satu kesatuan yang senantiasa terhubung dan berdampak satu sama lain. Manusia dikaruniai dua sifat ini oleh Allah SWT agar mereka dapat memenuhi perannya di dunia ini dan mendapatkan balasan baik dan buruknya di akhirat. Hal ini sejalan dengan ungkapan yang sering kita dengar yaitu “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat dan kuat“ yang disepadankan dengan ungkapan orang arab “*al aqlu al salim fi al jism al salim*”.

Untuk mempromosikan aspek lain dari sifat manusia, seperti spiritualitas, pendidikan jasmani diperlukan. Diri fisik dan spiritual manusia hidup berdampingan dan meningkatkan satu sama lain. Manusia tidak akan sempurna dalam perbuatannya jika tubuhnya tidak sehat tetapi jiwanya dalam keadaan baik. Dengan demikian sebagai seorang muslim maka kita diharuskan untuk terus menjaga kesehatan jasmani kita. Di mana kesehatan jasmani tersebut dapat kita peroleh dalam berbagai hal salah satunya melalui gerakan sholat.

Sholat merupakan hubungan secara langsung antara seorang hamba dengan sang penciptanya dengan maksud untuk mengagungkan, bersyukur dan

memohon rahmatnya dan juga meminta ampunan darinya. Sholat diartikan sebagai perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dari takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Islam menempatkan nilai tinggi pada doa karena itu adalah salah satu dari lima dasar iman, yang didirikan di atas doa. Allah SWT juga telah mewajibkan kepada umat Muhammad untuk mendirikan sholat lima waktu dalam sehari dari pagi hingga malam. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Al-Isra' / 17: 78

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى عَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنِ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

“Dirikanlah sholat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan dirikanlah pula sholat subuh. Sesungguhnya sholat subuh itu disaksikan oleh malaika” (Lajnah.1998: 554)

Berdasarkan ayat tersebut maka sebagai manusia wajib bagi kita untuk melaksanakan sholat berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Sholat tidak hanya sebatas ibadah terhadap Allah SWT

Selain sebagai ibadah wajib sholat juga memiliki fungsi dalam menyembuhkan dari segala macam penyakit baik itu penyakit jiwa maupun penyakit badan. Dalam hal penyembuhan penyakit jiwa sholat akan menginspirasi seseorang untuk lebih memurnikan hati dan menghapus semua gangguan mental dan kecemburuan hati, yang memiliki banyak efek menguntungkan dan kekuatan magis untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang. Sedangkan dalam penyembuhan penyakit badan dapat dilakukan melalui gerakan sholat yang dilakukan mulai dari gerakan takbir sampai pada gerakan sujud memiliki manfaat dalam hal penyembuhan fisik manusia. Hal ini diibaratkan seperti kegiatan jasmani dalam hal olahraga yang dilakukan secara berulang dan mendatangkan manfaat bagi tubuh manusia.

Sholat yang merupakan ibadah wajib bagi umat muslim tentunya tidak lepas dari semua jenjang usia, baik usia anak-anak mulai dari tujuh tahun sampai pada usia lansia. Hal ini dikarenakan sholat merupakan ibadah wajib bagi umat muslim. Sholat yang memiliki beragam gerakan tentunya memiliki manfaat pada tiap gerakannya, terutama bagi masyarakat lansia yang rentan terkena penyakit

pada aspek fisiknya. Dengan gerakan sholat yang dilakukan oleh lansia tentunya membawa dampak baik bagi keadaan fisik lansia.

Fenomena yang berkembang di tengah kehidupan masyarakat saat ini yang menganggap bahwa sholat hanya sebatas sebagai ritual keagamaan, pandangan ini tentunya berbeda dengan hakikat dan aspek-aspek pendidikan yang terkandung di dalam sholat. Dikarenakan sholat yang dianggap hanya sebatas ibadah kepada Allah SWT ternyata memiliki manfaat yang baik bagi manusia, termasuk manfaat dalam aspek fisik (jasmani) manusia. Tentunya hal ini harus bisa dipahami oleh masyarakat dan dapat diimplementasikan secara baik dalam kehidupan sehingga masyarakat bisa memiliki jasmani yang kuat jika melaksanakan gerakan sholat dengan seungguh-sungguh.

Biasanya seorang umat muslim hanya melakukan ibadah sholat dengan secara asal-asalan dan hanya sekedar sebuah kewajiban dan hal ini tidak akan bisa membentuk jati diri yang sesungguhnya, seimbang, dan memiliki hubungan yang harmonis dengan dirinya sendirinya, lingkungan, dan sang pencipta. (Sri Jumini, 2018: 124). Sehingga masih ditemukannya seorang umat muslim yang belum mendapatkan manfaat kesehatan jasmani dari pelaksanaan ibadah sholat yang dilakukannya atau dikerjakannya.

Karena shalat adalah obat, menurut Nabi Allah, Nabi Saw selalu menasihati bahkan ketika dalam keadaan sakit. Sebagaimana sabda Rasullullah saw.

حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ مُسَافِرٍ حَدَّثَنَا السَّرِيُّ بْنُ مِسْكِينٍ حَدَّثَنَا دَوَّادُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي مُجَاهِدٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ
 هَجَرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَهَجَرْتُ فَصَلَّيْتُ ثُمَّ جَلَسْتُ فَأَلْتَقَتُ إِلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ
 اشْكَمْتُ دَرْدُ قُلْتُ نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ قُمْ فَصَلِّ فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ الْقَطَّانُ حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ
 بْنُ نَصْرِ حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ حَدَّثَنَا دَوَّادُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ فَذَكَرَ نَحْوَهُ وَقَالَ فِيهِ اشْكَمْتُ دَرْدُ يَعْنِي تَشْتَكِي بِطَنَّاكَ بِالْفَارِسِيَّةِ
 قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَ بِهِ رَجُلٌ لِأَهْلِهِ فَاسْتَعَدُّوا عَلَيْهِ

Telah menceritakan kepada kami Ja'far bin Musafir telah menceritakan kepada kami al-Sariyun bin Miskin telah menceritakan kepada kami al-zawwad bin 'Ulbah dari Lais dari Mujahid dari Abu Hurairah dia berkata, "Nabi saw keluar ketika matahari sedang terik, lalu aku datang

dan shalat. Setelah itu aku duduk dan menoleh ke arah Nabi shallallahu saw, beliau pun bersabda: "Apakah kamu sakit perut." Jawabku, "Benar wahai Rasulullah." Beliau bersabda: "Salatlah, karena dalam salat terdapat syifa/obat." (HR. Ibnu Majah)

Kalimat fi al-Salāti Syifaan artinya: "shalat adalah obat," kata mereka. Karena apa yang Rasulullah amati, shalat memiliki kekuatan untuk menyembuhkan dan merupakan alat terapi yang ampuh. Akhirnya, komunitas medis mengakui bahwa, jika doa dilakukan dengan tepat dan benar, ada banyak terapi yang dapat diperoleh.

Bahkan para ilmuwan telah lama mengaitkan terapi sholat Orang yang mudah stres secara psikologis biasanya adalah orang-orang nonreligius yang kurang memiliki kontrol diri dalam perilakunya. Akan mudah untuk menggarisbawahi fakta bahwa orang-orang yang menolak prinsip-prinsip agama melakukannya juga dinyatakan dalam QS. Al-Tahaa/ 20: 124

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

“Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sungguh, dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.”

Dalam ayat ini menunjukkan bagaimana sujud di hadapan Allah selama shalat dapat membantu orang mengatasi stres, kecemasan, dan penyakit mental serta menurunkan kemungkinan mereka terkena penyakit mental seperti depresi

Empat keadaan berdiri, berlutut, sujud, dan duduk digunakan ketika tubuh manusia mengembangkan tanggung jawab untuk berdoa. Keempat kondisi ini harus dipenuhi agar semua anggota badan berfungsi secara normal. Berdiri, rukuk, sujud, dan i'tidal adalah beberapa gerakan yang bisa dilakukan saat shalat, menurut Abdul Hamid, dan masing-masing tindakan tersebut berdampak positif bagi kesehatan seseorang, mulai dari kepala hingga turun ke tulang belakang. dan pergelangan tangan saat berdiri. Artinya, gerakan yang dilakukan atau dilakukan dalam shalat, baik dilakukan sendiri atau berjamaah, memiliki banyak manfaat kesehatan bagi tubuh karena memperkuat otot dan seluruh area tubuh sekaligus,

mengontrol aliran darah, dan meningkatkan perkembangan. Saraf. (Syaeful Rokim, 2015: 4)

Manusia melalui berbagai tahapan dalam kehidupan mereka, termasuk kelahiran, remaja, paruh baya, dan kematian. Setiap orang yang menua atau menua akan mengalami penurunan sejumlah proses tubuh, termasuk fungsi mental dan fisik. Seorang individu yang khas pasti akan dapat mempertahankan keseimbangan mereka seiring bertambahnya usia. Akibatnya, dapat dikatakan bahwa semakin tua adalah tahap kehidupan di mana fungsi fisik dan mental berkurang seiring waktu.

Tubuh, yang merupakan komponen vital dari manusia seutuhnya, adalah sesuatu yang sering diabaikan oleh umat Islam. Oleh karena itu, sering terlihat bahwa Muslim secara fisik sakit dan tidak sehat, dan bahwa tubuh mereka kecil dan berbeda dari orang Barat. Islam, di sisi lain, menganjurkan untuk merawat atau menjaga tubuh secara menyeluruh. Setiap manusia tentunya akan mengalami yang namanya fase pertumbuhan. Pertumbuhan yang terjadi pastinya akan mengalami tahapan kematangan dan diiringi oleh usia yang lanjut pula. Nah, pada usia lanjut tersebut maka tidak dipungkiri bahwa manusia akan mengalami yang namanya pengeroposan. Pengeroposan tersebut akan mengalir ke seluruh tubuh sehingga hal tersebut akan mengakibatkan tulang akan berfungsi dan akan mudah patah tulang, seperti kondisi punggung yang membungkuk dikarenakan keroposnya tulang punggung serta kekebalan tubuh yang semakin berkurang.

Dari hasil observasi awal peneliti bahwa di Persulukan Parudangan Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu yang lebih dominan orang tua yang sudah lansia dimulai dari usia 40 tahun sampai ada yang usia lebih dari 60 tahun, dan masih banyak ditemukan para lansia yang masih kuat dan kebugaran jasmaninya yang masih sehat dikarenakan taat melakukan sholat lima waktu yang dilakukan secara istiqomah, bahkan masih ada para lansia dipersulukan tersebut yang masih bekerja sebagai tulang punggung keluarga. Dan dari pengamatan peneliti bahwa lansia dipersulukan Parudangan tersebut juga ada yang menjadi buruh bangunan dan sopir becak.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul Implementasi Pendidikan Jasmani Menurut Perspektif Islam Dalam Gerakan Sholat Pada Lansia Di Persulukan Parudangan Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu agar para lansia dipersulukan tersebut dapat memahami bahwasanya dalam sholat itu juga mengandung gerakan sholat yang menyehatkan sehingga para lansia dapat mengimplementasikan pada ibadah-ibadah selanjutnya agar menjadi tambahan untuk kesehatan pada mereka.

1.2. Fokus Masalah

Dari rumusan masalah di atas, maka penelitian ini berfokus pada implementasi pendidikan jasmani dalam gerakan sholat pada masyarakat lansia di persulukan Parudangan. Sehingga penelitian ini difokuskan hanya kepada implementasi dan juga hasil dari implementasi pendidikan jasmani dalam gerakan sholat, dan hasil dari penelitian hanya dicukupkan dalam pembahasan penelitian di atas.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah di atas, maka dapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gerakan sholat pada lansia di Persulukan Parudangan kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu?
2. Bagaimana penerapan pendidikan jasmani dalam gerakan sholat pada lansia di persulukan Parudangan kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu?

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Gerakan sholat pada lansia di persulukan Parudangan kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu
2. Penerapan pendidikan jasmani dalam gerakan sholat pada lansia di persulukan Parudangan kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu

1.5. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan ilmu pemikiran serta keilmuan juga teori dalam pelaksanaan pendidikan jasmani yang terdapat dalam gerakan sholat bagi masyarakat, terkhusus masyarakat lansia, terutama bagi tempat-tempat persulukan.

2. Secara Praktis

a. Bagi masyarakat

Untuk memberikan wawasan dan pengetahuan pada masyarakat bahwa gerakan sholat yang dilakukan memiliki nilai-nilai pendidikan jasmani, terkhusus bagi masyarakat lansia yang masih melakukan ibadah sholat dan memberi semangat pada lansia dalam melakukan ibadah sholat dikarenakan gerakan sholat yang dilakukan merupakan pendidikan jasmani bagi mereka.

b. Bagi peneliti

Memberikan wawasan tentang pendidikan jasmani yang ada pada gerakan sholat serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan