

## PEMBELAJARAN GERAKAN WUDHU' MELALUI MODEL PEMBIASAAN SENAM ANAK SHOLEH DI SDN 2 KALIPURO

Nur Ali Yasin<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Ibrahimy Banyuwangi

email Koresponden : [nuraliyasin17@gmail.com](mailto:nuraliyasin17@gmail.com)

Diterima:19-4-2025

Direvisi:20-4-2025

Diterbitkan: 21-4-2025

**Abstrak:** Sebagai salah satu materi pelajaran pendidikan agama islam (PAI), pembelajaran wudhu' merupakan salah satu materi yang butuh kecakapan dan terampil dalam proses transformasinya kepada peserta didik. Maka diperlukan kegiatan rutin yang memberikan inovasi kepada siswa untuk mudah mengingat gerakan wudhu' sesuai urutan yang teratur. penelitian dilakukan di SDN 2 Kalipuro, Kacamatan Kalipuro Banyuwangi dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif hasil penelitian menunjukkan bahwa senam anak sholeh di sekolah tersebut rutin dilakukan setiap pagi hari Kamis dan Sabtu yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru. Maka model pembiasaan melalui senam ini sangat baik sekali, siswa lebih cepat dapat mengingat gerakan wudhu' melalui senam tersebut karena setiap gerakan wudhu' yang diperagakan diiringi musik dan lirik yang sesuai dengan gerakan tersebut. Senam dapat juga dapat meningkatkan kesehatan rohani melalui ketenangan suasana hati karena setiap gerakan senam dapat melepaskan zat endorfin, yakni hormon pereda stres sehingga membuat pandangan hidup lebih positif dan penuh percaya diri.

**Kata Kunci:** Wudhu', Model Pembiasaan, Senam Anak Sholeh, SDN 2 Kalipuro

**Abstract:** As one of the subjects of Islamic religious education (PAI), learning ablution is one of the materials that requires skills and expertise in the transformation process to students. Therefore, routine activities are needed that provide innovation to students to easily remember ablution movements in a regular order. The research was conducted at SDN 2 Kalipuro, Kalipuro District, Banyuwangi using a qualitative descriptive research method. The results of the study showed that pious children's gymnastics at the school were routinely carried out every Thursday and Saturday morning which was attended by all students and teachers. So the habituation model through gymnastics is very good, students can remember ablution movements more quickly through these gymnastics because each ablution movement that is demonstrated is accompanied by music and lyrics that match the movement. Gymnastics can also improve spiritual health through calm mood because each gymnastics movement can release endorphins, which are stress-relieving hormones that make the outlook on life more positive and full of confidence.

**Keywords:** Wudhu', Habituation Model, Sholeh Children's Gymnastics, SDN 2 Kalipuro

### Pendahuluan

Wudhu' merupakan salah satu sarana ibadah yang dilakukan dengan cara mensucikan anggota tubuh tertentu dengan air untuk menghilangkan hadats kecil.

Secara bahasa kata Wudhu' dalam bahasa Arab berasal dari kata al-Wadha'ah Kata ini bermakna al-Nadhafah yaitu kebersihan (Ajib, 2019).

Oleh karenanya, membiasakan anak untuk menghafal dan memahami urutan wudhu' merupakan pembiasaan yang harus ditanamkan oleh seorang guru, sehingga diperlukan strategi

model pembelajaran yang dapat mempermudah seorang peserta didik untuk mengetahui urutan fardhu-fardhu/rukun wudhu' secara tertib.

Fardhu wudhu' merupakan sesuatu yang harus ada atau wajib dilakukan ketika melaksanakan wudhu'. Sah atau tidaknya wudhu' itu bergantung pada terpenuhi atau tidaknya fardhu-fardhu wudhu' tersebut (Ajib, 2019).

Mengajarkan siswa tentang syarat dan rukun wudhu' merupakan kewajiban bagi seorang Guru. Melatih membiasakan peserta didik melakukan wudhu' butuh waktu yang lama. Sejak kecilpun ada kalanya saat-saat dimana seorang anak malas melaksanakan wudhu', hal ini akan selalu dijumpai hampir setiap siswa di sekolah. Maka seorang Guru harus disiplin dalam hal setiap hendak melaksanakan shalat siswa selalu diingatkan untuk berwudhu' lebih dahulu.

Lingkungan berperan penting dalam perkembangan kehidupan seorang siswa. Lingkungan ini diawali dari lingkungan keluarga yang disiplin berwudhu dan lingkungan sekolah sebagai sarana seorang peserta didik menerima materi pelajaran fiqh secara teoritis dan praktis. Dalam hal ini proses utama Guru harus menjadi teladan bagi siswa dalam hal berwudhu sebelum shalat. Namun pada kenyataannya, banyak dijumpai seorang siswa yang belum hafal dan memahami urutan fardhu-fardhu dalam wudhu'. Oleh karena itu inovasi dalam mempermudah peserta didik dalam menghafal urutan fardhu-fardhu dalam wudhu' sangat dibutuhkan.

Salah satu upaya yang dilakukan dalam mempermudah seorang siswa untuk menghafal urutan fardhu wudhu' adalah melalui model pembiasaan senam. Senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Senam mengacu pada bentuk gerakan yang dilakukan dengan kombinasi terpadu kemudian menjelma dari setiap bagian anggota badan dari unsur-unsur kemampuan motorik seperti; kecepatan, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan (Darsi, 2018).

Demikian pula dengan senam anak sholeh, senam anak sholeh adalah bagian dari senam irama, karena senam ini diiringi oleh sebuah musik yang dapat menarik perhatian seorang anak. Senam anak sholeh juga merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur, dan terencana melalui gerakan-gerakan manipulatif yang menggambarkan gerakan wudhu' dan shalat yang didesain untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi dan kontrol tubuh, untuk meningkatkan keterampilan serta kesiapan mental secara spiritual (Fatimah et al., 2021). Maka melalui senam anak sholeh yang bernuansa islami inilah seorang peserta didik diharapkan mampu menghafal dan memahami fardhu-fardhu wudhu' secara cermat dan teratur.

## **Metode**

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Kalipuro, Lingkungan Wangkal, Kecamatan Kalipuro, Kelurahan Kalipuro, kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, yaitu data yang dihimpun dalam bentuk kata-kata, gambar (bukan angka). Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode analitis. Peneliti

sebagai observer yang melakukan pengamatan di sekolah ini.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan *setting* tertentu dalam kehidupan *riil* (alamiah) dengan tujuan menginvestigasi serta memahami berbagai fenomena seperti; apa, mengapa, dan bagaimana? fenomena itu terjadi (Fadli, 2021).

Metode deskriptif dipilih karena penelitian yang dilakukan adalah berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang sedang berlangsung dan berhubungan dengan kondisi saat ini. Materi PAI tentang wudhu' dapat tersalurkan melalui senam anak sholeh karena pada bagian inti terdapat gerakan-gerakan manipulatif yang memperagakan tata cara wudhu' secara berurutan dengan diiringi lirik berirama.

## Hasil dan Pembahasan

Model pembiasaan senam anak sholeh yang dilakukan di SDN 2 Kalipuro menjadi rutinitas pekanan yang dilakukan setiap hari Kamis dan Sabtu pagi secara serentak oleh seluruh siswa dari tingkatan semua kelas dan diikuti oleh para guru. Senam anak sholeh dirutinkan di sekolah ini sejak sekitar delapan bulan lalu yang disosialisasikan oleh Mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata) posko 44 dari Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo. Tahap sosialisasi dilakukan oleh Mahasiswa KKN selama 2-3 kali latihan dan selebihnya dilatih secara intensif oleh guru di sekolah.

Sampai saat ini rutinitas tersebut berlangsung dengan baik dan cukup memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan siswa melakukan ritual- ritual ibadah (shalat dan wudhu'). Karena dalam senam anak sholeh mengandung edukasi gerakan tata cara shalat dan wudhu'.

### Pelaksanaan Senam Anak Sholeh di SDN 2 Kalipuro

Seperti yang dijelaskan oleh Fatimah et al. (2021) bahwa pelaksanaan senam anak sholeh juga sebagaimana tahapan senam pada umumnya yakni memiliki tiga tahapan yang meliputi; tahap pembukaan/pemanasan, tahap inti, dan tahap penutup/tahap pendinginan.

Pada tahap awal pembukaan atau tahap pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, serta persendian.

Tahapan inti dalam senam anak sholeh adalah dengan gerakan motorik kasar. Santrock dalam Novitasari et al. (2019) menyatakan motorik kasar (*gross motor skill*) merupakan keterampilan yang melibatkan aktivitas otot besar seperti tangan seseorang untuk bergerak dan berjalan. Tahapan inti tersebut dimaksudkan untuk melatih kelenturan, kelincahan, keseimbangan,

serta koordinasi otot-otot dan jari. Sedangkan pada tahap akhir atau penutup dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, serta melatih pernafasan secara tertur dan stabil agar tubuh menjadi rileks.

Senam anak sholeh di sekolah tersebut dilakukan dengan cara; siswa fase C (kelas lima dan enam) berbaris di depan untuk memandu gerakan senam yang benar. Selanjutnya siswa fase A dan B (kelas satu sampai dengan empat) berbaris dibelakangnya dan menirukan setiap

gaya gerakan yang ditampilkan di depan. Sebelum senam dimulai, Bapak dan Ibu guru mengatur barisan siswa agar barisan sejajar dan rapi. Setelah itu kemudian guru dan siswa senam secara bersama-sama.

Keberhasilan implementasi senam ini dapat dibuktikan dengan prestasi yang pernah diraih dalam mengikuti lomba senam anak sholeh yang di selenggarakan antar sekolah di wilayah Kalipuro:



**Gambar 1.** Partisipasi Lomba Senam Anak Sholeh antar Sekolah



**Gambar 2.** Tropi juara 1 dan 2 Lomba Senam Anak Sholeh antar Sekolah

### **Representasi Materi Gerakan Wudhu' melalui Senam Anak Sholeh**

Materi Gerakan Fardhu Wudhu' tercerminkan dalam perpaduan irama (lirik) dan gerakan, karena senama anak sholeh merupakan bagian dari senam irama, yakni suatu perpaduan pelbagai macam gerakan yang mengikuti irama musik. Gerakan yang dilakukan harus selaras dan sesuai dengan irama yang mengiringinya agar supaya gerakan yang dilakukan tampak serasi dan harmoni, sehingga terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota tubuh dengan alunan irama (musik) (Ulfah et al., 2021). Selanjutnya di dalam senam anak sholeh

terdapat lirik berikut:

*"ada enam rukun yang wajib dilakukan, apabila kita akan melakukan shalat yang pertama niat sepenuhnya dalam hati...  
yang kedua membasuh wajah hingga merata...  
yang ketiga membasuh kedua belah tangan sampai siku-siku dibasuh merata...  
yang keempat mengusap sebagian kepala...  
yang kelima membasuh belah kaki sampai dengan mata kaki jangan terlewatkan...  
keenam mendahulukan yang dahulu dan mengakhirkan yang harus diakhirkan...  
itulah enam fardu yang wajib dilakukan..."*

Lirik tersebut kemudian diiringi dengan irama dan gerakan-gerakan manipulatif yang mengilustrasikan gerakan wudhu' di setiap bagian fardu masing-masing (sesuai dengan liriknya). Sehingga melalui model pembiasaan tersebut siswa mudah untuk mengingat urutan fardhu wudhu' sekaligus memahami prakteknya secara tertib.

Materi yang terkandung dalam lirik senam tersebut selaras dengan konsep ilmu fiqh yang berhaluan madzhab syafi'i. Seperti yang disebutkan bahwa rukun/fardhu wudhu' ada enam, yaitu (Ajib, 2019); a) Niat ketika membasuh wajah; b) Membasuh wajah; c) Membasuh kedua tangan hingga kedua siku; d) Mengusap sebagian kepala; e) Membasuh kedua kaki hingga kedua mata kaki, dan; f) Tertib (berurutan) dalam mengerjakan hal-hal di atas. Dengan cara demikian, peserta didik dengan mudah dapat mampu mengingat cara dan urutan gerakan berwudhu'.

### **Implementasi Senam sebagai Model Pembelajaran Berbasis Pembiasaan**

Setiap sekolah tentu memiliki rutinitas program pembiasaan. Banyak kegiatan pembiasaan yang dilakukan misalnya bersalaman dengan guru setiap pagi, mengucapkan salam, istighotsah bersama setiap hari Jum'at, perilaku sopan santun, gotong royong, senam kebugaran jasmani, dan masih banyak yang lainnya lagi. Pembiasaan tersebut tentu bertujuan untuk edukasi kedisiplinan agar supaya peserta didik terbiasa melakukan hal-hal yang baik.

Pembiasaan adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis (Mustad, 2019). Pembiasaan dilakukan secara rutin dan terlatih agar peserta didik merasa memiliki tanggungjawab tanpa menganggapnya sebagai beban.

Ikhtiar guru dalam membentuk karakter islami peserta didik melalui pembelajaran dengan model pembiasaan wajib diterapkan di sekolah, pembentukan karakter senantiasa dilakukan dengan pengarahan dan penyuluhan mengenai perilaku-perilaku yang terpuji (Mardiyah, 2021).

Sebagaimana senam anak sholeh yang dilakukan secara rutin di SDN 2 Kalipuro, model pembiasaan tersebut selain bertujuan untuk melatih kebugaran jasmani, juga bertujuan *transformation of knowledge* (menyalurkan pengetahuan) sebagai bentuk representasi materi Pendidikan Agama Islam khususnya yang berkaitan dengan wudhu'. Sehingga model Pembiasaan sangat diperlukan untuk menunjang pencapaian spiritual siswa dalam mengaplikasikan nilai *ta'abbudy* (penghambaan) dan kepatuhan kepada Allah SWT. secara berkesinambungan.

### **Manfaat Senam bagi Kesehatan Rohani**

Senam anak sholeh merupakan senam yang dipadukan dengan nilai-nilai agama, maka pendidikan yang terkandung di dalamnya tidak hanya melatih kesehatan jasmani (fisik) saja, namun juga melatih kesehatan rohani yang melibatkan kemampuan mengatur pikiran, perasaan serta merasakan tujuan dan makna hidup dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Hal ini membuktikan bahwa kesehatan rohani memiliki hubungan atau keterkaitan erat dengan kesehatan jasmani, layaknya pikiran yang tidak sehat akan membawa dampak yang tidak sehat pula pada kesehatan tubuh (Diantary & Hartaka, 2020).

Saat kita menggerakkan tubuh secara teratur melalui aktivitas seperti peregangan, latihan aerobik, atau bahkan olahraga ringan di pagi hari kita merangsang pelepasan endorfin, yakni hormon yang bertindak sebagai zat pereda stres dan meningkatkan suasana hati yang positif (Cahyono, 2024), sehingga dapat membantu mengurangi stres, menenangkan pikiran, dan menciptakan kedamaian batin.

Aktivitas fisik juga meningkatkan suasana hati dengan mendorong pandangan hidup yang lebih positif. Orang yang berolahraga sering kali merasa lebih berenergi, percaya diri, dan seimbang secara emosional. Bagi mereka yang menghadapi kecemasan atau tekanan, terutama dari rutinitas harian atau beban emosional, olahraga menawarkan jalan keluar yang sehat untuk melepaskan ketegangan dan mendapatkan kembali fokus.

Aktivitas ini mendorong pernapasan dalam, konsentrasi, dan kesadaran yang menyehatkan jiwa dan memperkuat kesadaran spiritual seseorang. Singkatnya, olahraga teratur tidak hanya membangun kekuatan fisik tetapi juga menumbuhkan kejernihan mental, ketahanan emosional, dan kedamaian hati.

## Kesimpulan

Salah satu program rutin pembiasaan yang ada di SDN 2 Kalipuro adalah senam bersama yang dilakukan setiap hari Kamis dan Sabtu oleh seluruh siswa dan guru. Senam yang dilakukan diantaranya adalah senam anak sholeh, yakni senam dengan gerakan-gerakan manipulatif yang mengilustrasikan gerakan sholat dan wudhu'. Hal ini bertujuan untuk membiasakan peserta didik untuk disiplin secara rutin melakukan ibadah khususnya wudhu' secara tertib sesuai urutan-urutannya. Sehingga melalui model pembiasaan ini siswa menjadi lebih mudah untuk menghafal urutan wudhu' sebagai salah satu materi pelajaran PAI, karena dilakukan dalam bentuk yang cukup menarik, yang mana setiap gerakan fardhu wudhu' yang diperagakan diiringi irama dan lirik yang sesuai dengan gerakan-gerakan tersebut. Setiap gerakan dalam senam dapat melepas zat endorfin yang dapat membuat suasana hati menjadi lebih tenang.

## Referensi

- Ajib, M. (2019). *Fiqih Wudhu Versi Madzhab Syafi'iy*. Jakarta: Rumah Fiqih Publishing.
- Cahyono, T. (2024). Meningkatkan Partisipasi Aktif Berolahraga Masyarakat DKI Jakarta Melalui Program Penggerak Olahraga. *Dharma Raflesia Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 22(01), 1–14. <https://doi.org/10.33369/dr.v22i1.34260>

- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>
- Diantary, N. M. Y. A., & Hartaka, I. M. (2020). Implikasi Yoga Marga Terhadap Kesehatan Rohani. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 152–162. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.305>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fatimah, N., Khalidiyah, T., & Wahyudi, M. (2021). Implementasi Senam Anak Sholeh Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun di PG Muslimat Buana Wedoro. *JOECES: Journal of Early Childhood Education Studies*, 2(1), 88–133. <https://doi.org/10.54180/joeces.2022.2.1.30-75>
- Mardiyah, Z. (2021). Model Pembelajaran Pembiasaan Dalam Membentuk Karakter Islami Dan Akhlak Mulia Pada Peserta Didik Mi Nu Tarbiyatul Islam Loran Wetan Jati Kudus Tahun 2021/2022. *TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.51878/teacher.v1i1.495>
- Mustad, A. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter dengan Model Pembiasaan untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SDN Mluweh 01 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 112–121. <https://jurnal.uns.ac.id/JPD/article/view/44455>
- Novitasari, R., Nasirun, M., & D., D. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media HulaHoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 4(1), 6–12. <https://doi.org/10.33369/jip.4.1.6-12>
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>