

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.  
Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.  
Moh. Hanafi, M.Pd.



# *Meningkatkan Ketahanan Fisik* **JAMAAH HAJI DAN UMROH**



**EDITOR:**

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.  
Brahmana Rangga P, M.Pd.  
Gatot Margisal Utomo, M.Pd.

# Tentang Penulis



**Dr. Muhammad Muhyi. S.Pd., M.Pd.**, dosen sekolah pasca sarjana prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program Doktor di Tahun 2011 dalam bidang ilmu keolahragaan (sports sciences) dari Universitas Negeri Surabaya (Unesa) dan menjadi lulusan doktor terbaik, menjadi dosen berprestasi terbaik 3 dari L2 Dikti 2018. Banyak menulis buku terkait dengan pengembangan kebugaran jasmani dan pengembangan kecerdasan kinestetik anak, seperti buku 100 permainan kecerdasan kinestetik, senam kinestetik (SKI), senam bugar cerdas ceria dan berkarakter (BCCB), Pernah aktif sebagai sekretaris badan sports sciences KONI Jawa Timur. Aktif sebagai Ketua umum asosiasi prodi olahraga perguruan tinggi PGRI Seluruh Indonesia (APOPI).



**Dr. Luqman Hakim. S.Or., M.Pd.**, dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menempuh kuliah S-1 di Universitas Negeri Surabaya (UNESA). mengambil jurusan Ilmu Keolahragaan lulus tahun 2006, menempuh program Akta Mengajar selama satu tahun juga di UNESA lulus tahun 2007, melanjutkan studi S-2 di UNESA mengambil jurusan Pendidikan Olahraga dalam waktu 2 tahun, pada tahun 2011 mulai mengajar di SMP international Boarding School Bumi Sholawat Sidoarjo Lebo Sidoarjo selama 3 tahun, pada tahun 2011 mulai menjadi dosen di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program Doktor Tahun 2018, menjadi lulusan terbaik untuk program Doktor Universitas Negeri Surabaya. Menulis buku aktif dalam perspektif keolahragaan, aktif di organisasi keolahragaan seperti Komite Olahraga Masyarakat Rekreasi (KORMI) Jawa Timur



**Moh. Hanafi. S.Pd., M.Pd.**, dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program magister pendidikan olahraga, dan aktif dalam pengembangan kondisi fisik dan sudah memiliki lisensi pengembangan kondisi fisik, banyak aktif di kepelatihan olahraga. Awal karir menjadi atlet sepak takraw pada tahun 2001 kejurda pelajar, dimulai dari level junior / pelajar hingga ke level senior seperti PON 2004 Palembang & PON 2008 di Kaltim. Lulus S1 Pendidikan Olahraga fakultas ilmu keolahragaan tahun 2009 di Universitas Negeri Surabaya setahun kemudian melanjutkan studi ke jenjang S2 di prodi Pendidikan olahraga pasca sarjana Universitas Negeri Surabaya Pada tahun 2019 sebagai tenaga ahli di KONI Jatim sebagai pendamping cabor untuk persiapan PON 2020 di PAPUA. Pada tahun 2021 mengikuti sertifikasi pelatihan fisik tingkat dasar di LANKOR dan workshop ASEAN Course Coaching Sepaktakraw, mengampu beberapa mata kuliah seperti Sepaktakraw, Ilmu Ke pelatihan Olahraga, Pembinaan Kondisi fisik, Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani dan Bulutangkis. Selain itu juga sebagai pelatih fisik lulusan Australian Strength Conditioning Association level 1 (satu).

# **MENINGKATKAN KETAHANAN FISIK JAMAAH HAJI DAN UMROH**

## **Penulis**

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Moh. Hanafi, M.Pd.

## **Editor**

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Brahmana Rangga P, M.Pd.

Gatot Margisal Utomo, M.Pd.



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

## **MENINGKATKAN KETAHANAN FISIK JAMAAH HAJI DAN UMROH**

**Penulis** : Dr. Muhammad Muhyi. S.Pd., M.Pd.  
Dr. Luqmanul Hakim. S.Or., M.Pd.  
Moh. Hanafi. S.Pd., M.Pd.

**Editor** : Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom.,  
M.Pd., AIFO.  
Brahmana Rangga P, M.Pd.  
Gatot Margisal Utomo, M.Pd.

**Desain Sampul:** Eri Setiawan

**Tata Letak** : Mohamad Soim Mubarak, S.Pd., Gr.

**ISBN** : 978-623-487-452-5

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**  
**DESEMBER 2022**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan  
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992  
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com  
Cetakan Pertama : 2022

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian  
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan  
dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam,  
atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin  
tertulis dari penerbit.



Kupersembahkan buku ini untuk  
agamaku, dan negeriku



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala curahan rahmat dan hidayah yang telah dicurahkan tanpa batas telah mengantarkan pada penyelesaian buku meningkatkan ketahanan fisik jamaah haji dan umroh yang disingkat dengan BURJIU yang diuraikan menjadi Bugar Jamaah Haji dan Umroh. Tiada ungkapan dapat kami sampaikan selain ungkapan rasya syukur yang terus menurus kami haturkan kehadiran Allah Azza Wajalla. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah mengantarkan kita mengenal Allah SWT dan RosulNYA sehingga merasakan nikmat iman dan Islam.

Buku ini merupakan sebuah buku yang fokus pada uraian secara detail berbagai macam jenis aktivitas jasmani yang dirancang untuk mendukung kesempurnaan dari aspek fisik dimana setiap aktivitas fisik yang dipraktikkan untuk menguatkan ketahanan fisik sehingga membantu dalam ibadah pelaksanaan haji dan umroh yang dominan ibadah berbasis fisik. Aktivitas jasmani yang dirancang tidak hanya untuk untuk kesempurnaan dalam beribadah dari perspektif kesiapan fisik (ketahanan fisik) yang teraplikasikan dalam aktivitas jasmani untuk peningkatan kebugaran jasmani jamaah haji dan umroh.

Mencapai kesempurnaan dalam beribadah adalah upaya setiap muslim untuk mendapatkan ridho Allah SWT, persiapan yang menyeluruh dalam rangka

melaksanakan kegiatan ibadah haji dan umroh adalah wujud dari pengelolaan ibadah yang sangat baik.

Mengingat begitu banyak yang harus disiapkan dalam pelaksanaan ibadah haji dan umroh seperti persiapan fisik, mental, finansial, dan sosial maka perlu kajian yang cukup memadai untuk mendukung persiapan-persiapan tersebut, dan buku ini hanya fokus di persiapan peningkatan ketahanan fisik.

Semoga Allah SWT meridhoi setiap uraian kata dan kalimat yang dituliskan dalam buku ini, berbagai masukan dan saran yang mendukung kemajuan untuk peningkatan kualitas buku ini sangatlah diharapkan.

Surabaya, 10 Dzulhijjah 1443 H  
30 September 2022

Tim Penulis.  
Muhyi, Luqman dan Hanafi



Aktivitas Jasmani yang Dilakukan Secara Teratur,  
Berkelanjutan Akan Meningkatkan dan Memelihara  
Tingkat Kebugaran Jasmani Kita yang Lebih Baik dari  
Sebelumnya

(Tim BURJIU)





## DAFTAR ISI

|   |            |
|---|------------|
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>   | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>  | <b>x</b>   |
| <b>BAB 1 SEPUTAR IBADAH HAJI DAN UMROH SAAT<br/>PADA MASA PANDEMI COVID 19 .....</b>            | <b>1</b>   |
| A. Dampak Pandemi Covid 19.....   | 1          |
| B. Ibadah Haji dan Umroh dalam Kondisi<br>Pandemi<br>Covid 19.....                              | 3          |
| C. Ringkasan Bab 1.....   | 7          |
| <b>BAB 2 IBADAH HAJI DAN UMROH SERTA<br/>PERSIAPANNYA .....</b>                                 | <b>9</b>   |
| A. Persiapan Umum.....  | 9          |
| B. Persiapan Khusus.....  | 11         |
| C. Ringkasan Bab 2.....   | 18         |
| <b>BAB 3 PENTINGNYA KONDISI FISIK DALAM<br/>IBADAH HAJI DAN UMROH .....</b>                     | <b>20</b>  |
| A. Gambaran Urgensi Secara Umum .....   | 20         |
| B. Gambaran Urgensi secara Khusus.....  | 23         |
| C. Ringkasan Bab 3.....   | 25         |
| <b>BAB 4 KOMPONEN KEBUGARAN FISIK<br/>MENDUKUNG PELAKSANAAN IBADAH<br/>HAJI DAN UMROH .....</b> | <b>26</b>  |
| A. Komponen Umum .....  | 26         |
| B. Komponen Khusus.....   | 29         |
| C. Ringkasan Bab 4.....   | 31         |
| <b>BAB 5 MODEL PENGEMBANGAN BUGAR JAMAAH<br/>HAJI DAN UMROH (BURJIU).....</b>                   | <b>32</b>  |
| A. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan .....  | 33         |

|  |           |
|--|-----------|
| B. Latihan Dasar Fisik.....  | 36        |
| C. Program latihan fisik.....  | 37        |
| D. Komponen Fisik untuk mendukung Jamaah<br>Haji dan umroh.....          | 39        |
| E. Program Latihan Fisik .....   | 41        |
| F. Program Fisik yang mendukung aktivitas<br>Ibadah haji dan umroh ..... | 43        |
| G. Ringkasan Bab 5.....  | 48        |
| <b>BAB 6 PENUTUP .....</b>   | <b>49</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>   | <b>51</b> |
| <b>TENTANG PENULIS .....</b>   | <b>54</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Rangkaian Aktivitas Jasmani Dalam Model Burjiu..... | 45 |
|--|----|

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1. Suasana Masjidil Haram Masa Pandemi Covid19 .....         | 4  |
| Gambar 2. Jamaah Sedang Tawaf dalam Jumlah Tidak Banyak.....        | 13 |
| Gambar 3. Jamaah Sedang Tawaf dalam Jumlah yang sangat banyak ..... | 14 |
| Gambar 4. Jamaah sedang Sai dari bukit Safa ke bukit Marwah. ....   | 16 |
| Gambar 5. Pelaksanaan Tawaf.....                                    | 21 |
| Gambar 6. Keberangkatan Jamaah Haji .....                           | 28 |
| Gambar 7. Wukuf di padang arofah. ....                              | 30 |
| Gambar 8. Program Umum Burju.....                                   | 44 |

# BAB 1 | SEPUTAR IBADAH HAJI DAN UMROH PADA MASA PANDEMI COVID 19

## A. Dampak Pandemi Covid 19

Kondisi saat ini dimana terjadi pandemi covid 19 dengan berbagai variannya telah memberikan dampak luar biasa dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dalam aspek kesehatan sosial dan bahkan agama. Di aspek kesehatan tentu fokus utama agar tidak terpapar dan tidak menyebar makin meluas sehingga setiap orang tetap dalam kondisi sehat dengan menetapkan prosedur kesehatan (prokes) seperti menggunakan masker, menjaga jarak, cuci tangan, dan termasuk di dalamnya adalah menjaga kondisi fisik yang baik dengan cara melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga.

Keadaan yang berubah drastis sebagai akibat dari masa pandemi covid 19 telah memunculkan kebiasaan baru yakni dikenal dengan istilah new normal baik dalam berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kegiatan pendidikan sebagai contoh dimana pelaksanaan pembelajaran dilakukan secara *online*, dalam kondisi tertentu dilaksanakan secara *offline* namun dalam jumlah terbatas dengan penerapan prokes yang ketat. Dampak lain juga terjadi dalam kehidupan sehari-hari ketika

berperjalanan antar kota maupun antar provinsi mengikuti aturan yang telah ditetapkan, seperti naik pesawat harus melakukan swab antigen terlebih dahulu sebagai syarat untuk naik pesawat terbang demi menjaga kesehatan bersama, termasuk penggunaan aplikasi peduli lindungi sebagai wujud tanggung jawab bersama untuk menjaga penyebaran pandemi covid 19.

Dampak terjadi juga pada kehidupan sehari-hari dalam konteks keagamaan yakni saat beribadah seperti sholat dimana pada saat melakukan sholat di masjid setiap jamaah di cek suhu badan ketika akan masuk masjid, menjaga jarak, tetap menggunakan masker yang sebelumnya belum pernah di alami dalam kondisi normal, namun demi kebaikan bersama maka kebiasaan dengan cara tersebut harus dilakukan.

Berbagai macam penyesuaian baru, kebiasaan baru mau tidak mau harus diikuti oleh siapapun agar tetap terjaga kondisi fisik dengan baik atau kesehatan terjaga dengan baik, jika tidak mengikuti kebiasaan baru yang menerapkan prokes yang ketat tentu akan memberikan efek kerugian pada diri sendiri dan keluarga serta lingkungan sekitarnya. Jadi dalam masa pandemi covid 19 keselamatan dan kesehatan menjadi bagian yang penting dan perlu mendapatkan perhatian yang lebih demi kebaikan untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

## **B. Ibadah Haji dan Umroh dalam Kondisi Pandemi Covid 19**

Pandemi covid 19 yang terjadi dengan situasi dan kondisi yang masih belum menentu berdampak pada salah satu kegiatan keagamaan dalam rukun islam yang ke lima yakni ibadah haji dan umroh, dimana warga negara Indonesia setiap tahunnya melakukan ibadah haji dan umroh bagi yang mampu dalam jumlah yang cukup banyak bahkan sampai antri untuk beberapa tahun terkendala dalam pelaksanaannya ditambah lagi adanya kebijakan jumlah yang dibatasi untuk melakukan ibadah haji dan umrah oleh pemerintah Arab Saudi.

Pada tahun 2020-2021 pelaksanaan ibadah haji dan umroh ditiadakan karena akibat pandemi covid 19, kondisi demikian makin memperpanjang daftar antrian, namun ditiadakannya ibadah haji dan umroh di tahun tersebut tidak lain karena kondisi pandemi covid 19 yang pada akhirnya terkembali pada kebaikan jamaah itu sendiri agar terhindar diri dari terpapar covid 19, karena pada umumnya kegiatan ibadah haji dan umroh dilakukan dalam jumlah yang tidak sedikit, tentu dalam bentuk rombongan-rombongan yang rentan kemungkinan untuk terpapar covid 19, ditambah lagi beragam jamaah yang datang dari berbagai daerah di Indonesia, tidak hanya dari Indonesia namun dari berbagai negara atau dari seluruh penjuru dunia.



Gambar 1. Suasana Masjidil Haram Masa Pandemi Covid19

Sumber gambar:

<https://bpkh.go.id/dirjen-phu-safety-calon-jamaah-umroh-jadi-prioritas/>

Pada tahun 2022 haji dan umroh khususnya untuk umroh mulai dibuka kembali dengan aturan prokes yang ketat ditambah lagi karantina baik sebelum dan sesudah melaksanakan umroh yang berdampak pada kesiapan kondisi fisik yakni kesehatan dengan dukungan kekuatan kondisi fisik yang sangat baik, mental dan biaya yang tentu lebih besar dari biaya sebelumnya yang tidak ada karantina sekarang ditambah ada karantina dalam rentang waktu beberapa hari baik sebelum masuk ke Arab Saudi maupun ketika akan masuk kembali ke tanah air. Dijelaskan oleh Direktur Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umroh (Dirjen PHU) Kementerian Agama



bahwa aspek keamanan sebelum memberangkatkan calon jamaah umroh di masa pandemi dengan varian *omicron* menjadi prioritas utama, dimana keamanan akan berujung pada keselamatan (Sumber: <https://bpkh.go.id/dirjen-phu-safety-calon-jamaah-umroh-jadi-prioritas/>).

Kebiasaan yang dilaksanakan setiap ber ibadah haji dan umroh tentu sangat berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya dimasa normal berubah menjadi masa *new normal*, para calon jamaah harus sudah vaksin yang direkomendasikan oleh pemerintah sekaligus adanya sertifikat vaksin, memiliki aplikasi peduli lindungi untuk Indonesia dan aplikasi *tawaaqalna* yang ada di Arab Saudi, melakukan swab antigen atau swab PCR, pengecekan suhu, memakai masker selama berperjalanan, selalu menjaga kebersihan dengan cara mencuci tangan dan menjaga jarak, dan menjaga kondisi fisik yang bugar, menjalani karantina. Apalagi musim haji di masa pandemi covid 19 tentu berbeda dimana pelaksanaannya menerapkan proses yang ketat, pake masker dan bergerak dalam kelompok kecil (Suf Kasman, 2020).

Berbagai macam kebiasaan baru tersebut mau tidak mau harus dipatuhi dan dijalankan, tidak lain adalah untuk menjaga risiko terpapar pandemi covid 19 karena dalam masa pandemi, sehingga pelaksanaan ibadah haji dan umroh dapat terlaksana dan berjalan dengan lancar baik untuk penyelenggara maupun yang melakukan ibadah itu sendiri.

Memahami aturan main yang ada, tata cara sampai pada pelaksanaan sangatlah penting termasuk bagian dari menjaga kesehatan untuk diri sendiri dan

demi terlaksananya ibadah haji dan umroh dengan sebaik-baiknya serta kualitas fisik atau kesehatan yang terbaik, tentu harus ada niat dan upaya yang luar biasa untuk sampai pada kualitas terbaik tersebut.

Dalam mempersiapkan perjalanan ibadah haji dan umroh sangat diperlukan persiapan mental dan fisik, ada lima anjuran yang disampaikan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia yakni

- a. Memperbanyak membaca istighfar, kemudian ditambah lagi dengan memperbanyak dzikir yang diperkuat dengan doa serta bertaubat dengan sungguh-sungguh kepada Allah SWT dan memohon bimbingan dari Allah SWT.
- b. Menyelesaikan berbagai permasalahan yang berkenaan dengan hutang piutang, berkenaan dengan tanggung jawab pada keluarga dan yang terkait juga dengan pekerjaan.
- c. Sambung silaturahmi dengan keluarga, kawan, sahabat, tetangga dan masyarakat mohon maaf dan mohon doa restu.
- d. Melakukan kebiasaan diri yang mengarah pada pola hidup sehat agar mudah melakukan ibadah haji dan umroh.
- e. Mempelajari manasik atau tata cara ibadah haji dan umroh sesuai ketentuan yang ada dalam hukum Islam (Dirjen Penyelenggaraan Haji dan Umroh Kemenag RI, 2020).

Atas dasar lima anjuran untuk persiapan ibadah haji dan umroh secara menyeluruh baik mental dan fisik, kajian khusus atau sorotan utama di buku ini adalah persiapan fisik, maka dalam buku ini mengupas banyak hal yang terkait dengan persiapan yang lebih

dominan membahas persiapan fisik yang berbasis budaya hidup sehat pada bagian poin d. Kesiapan fisik memerlukan perhatian yang cukup penting karena ibadah haji dan umroh dominan melibatkan aktivitas fisik, dengan kondisi fisik yang bugar akan mudah dalam melakukan ibadah haji dan umroh. Mudah dalam pengertian dapat melaksanakan ibadah haji dan umroh dengan lebih sempurna misalkan dapat melaksanakan tawaf dengan didukung langkah-langkah kaki berjalan dengan baik, demikian juga pada saat sai melakukan aktivitas fisik yang cukup banyak berjalan dan berlari, belum lagi berjalan dari penginapan menuju masjid Nabawi maupun menuju Masjidil Haram.

### **C. Ringkasan Bab 1**

Berdasarkan uraian pada BAB I dapat diambil suatu ringkasan bahwa dalam pelaksanaan ibadah Haji dan Umroh selama masa pandemi covid 19 memerlukan kehati-hatian dalam menjaga kesehatan terutama mengikuti semua aturan main protokol kesehatan dengan sebaik-baiknya. Terutama yang berkaitan dengan interaksi banyak orang (jaga jarak), menggunakan masker, cuci tangan, dan tentu hal tersebut sangat penting untuk dilakukan sebagai wujud dari menjaga diri agar tidak beresiko terpapar covid 19.

Menjaga kesehatan diri sejak awal mulai dari menjaga kondisi fisik yang baik sehat dan bugar, sehingga dapat mendukung pelaksanaan ibadah haji dan umroh selama pandemi covid 19, walaupun aturan masih belum memperbolehkan selama pandemi,

namun kebiasaan yang terus menjaga kesehatan dan kebugaran serta keselamatan diri adalah penting dan utama.

# BAB 2 | IBADAH HAJI DAN UMROH SERTA PERSIAPANNYA

## A. Persiapan Umum

Melaksanakan ibadah haji dan umroh adalah harapan dan keinginan setiap umat Islam di seluruh dunia termasuk umat Islam di Indonesia, dalam rangka untuk menunaikan rukun Islam ke lima umat Islam dengan segala daya dan upaya niat karena Allah SWT mempersiapkan diri untuk mampu sampai ke Mekkah dan Madinah, sehingga mendapatkan kualitas pelaksanaan ibadah haji dan umroh dengan sebaik mungkin.

Berbagai macam persiapan secara umum tentu tidak lepas dari karakteristik ibadah haji dan umroh itu sendiri, dan memperhatikan juga kondisi perbedaan Indonesia dan Saudi Arabia terutama yang terkait dengan iklim dan cuaca yang berbeda, waktu dan jarak perjalanan yang menempuh puluhan jam dari Indonesia ke Arab Saudi, meninggalkan sanak famili dalam rentang waktu tertentu. Ibadah haji maupun umroh merupakan ibadah yang berat, memerlukan fisik yang kuat, biaya besar, dan memerlukan kesabaran serta ketabahan dalam menghadapi segala godaan dan rintangan. (Idawati, 2017)

Persiapan umum yang dilakukan pada masa pandemi tentu agak berbeda dengan persiapan umum yang dilakukan sebelum terjadinya masa pandemi covid 19, persiapan umum tidak hanya disiapkan oleh pemerintah atau travel pengelola ibadah haji dan umroh namun juga persiapan diri pada fisik dan mentalnya.

Beberapa persiapan umum yang harus dilakukan untuk melakukan ibadah haji dan umroh berdasarkan informasi dari pengelola ibadah haji dan umroh antara lain sebagai berikut.

1. Kondisi fisik sehat dan bugar, sehingga tidak mengalami banyak kendala selama beribadah haji dan umroh.
2. Kesiapan mental dimana ibadah haji dan umroh dilaksanakan pada rentang waktu tertentu meninggalkan keluarga dan sanak famili.
3. Kesiapan administrasi seperti paspor maupun visa yang sudah mendapatkan izin dari pemerintah Arab Saudi.
4. Kesiapan anggaran atau biaya karena melaksanakan ibadah haji membutuhkan biaya yang tidak sedikit.
5. Kesiapan dalam hal penguasaan tata cara ibadah haji dan umroh khususnya rukun haji dan umroh.

Kesiapan yang harus dilakukan kesemuanya tidaklah mudah, namun semuanya dapat disiapkan dengan matang tidak lain adalah untuk memenuhi rukun Islam ke lima. Haji wajib bagi setiap muslim yang mampu, mampu dimaknai fisik dan materi serta mampu siap menjadi tamu Allah SWT (Istianah, 2016), untuk memenuhi undangan dari Allah SWT sebagai tamu Allah SWT dan untuk menjawab kerinduan

setiap umat Islam untuk sampai ke Baitullah. Pada umumnya kerinduan tersebut tidak terbelah setiap saat untuk sampai ke Baitullah, andaikan bisa terbang hal tersebut akan dilakukan oleh setiap muslim dimana mereka berada. Melaksanakan ibadah haji dan umroh adalah impian setiap kaum muslimin di seluruh dunia, sehingga berbagai macam persiapan dilakukan dengan rentang waktu persiapan yang tidak pendek, butuh waktu bertahun-tahun untuk mencapainya, pemahaman tentang kesiapan umum adalah penting untuk kita semua.

Makin baik dalam mempersiapkan diri semuanya tentu akan memberikan manfaat dan kebaikan selama pelaksanaan ibadah haji dan umroh, dengan harapan kesempurnaan ibadah dapat digapai dengan sesempurna mungkin sehingga dapat menggapai haji yang mabrur.

## **B. Persiapan Khusus**

Seluruh umat islam sudah mengetahui dan memahami bahwa ibadah haji dan umroh merupakan ibadah yang membutuhkan dukungan kondisi fisik yang baik, bahkan ada yang mengatakan bahwa ibadah haji dan umroh merupakan ibadah fisik, dimana dapat diartikan bahwa selama pelaksanaan ibadah haji dan umroh melibatkan banyak aktivitas jasmani sehingga persiapan yang khusus pada kesiapan kondisi fisik, meningkatkan ketahanan fisik, bagaimana cara mempersiapkannya dikupas khusus di buku ini.

Persiapan khusus dalam mempersiapkan diri untuk melaksanakan ibadah haji dan umroh khusus untuk persiapan fisik tidak lain dengan

memperhatikan karakteristik ibadah haji dan umroh itu sendiri dan jarak yang ditempuh dengan durasi waktu belasan jam, tentu membutuhkan persiapan yang baik dan memadai.

Persiapan khusus pertama terkait dengan masa pandemi covid 19 dan new normal yakni menjalani serangkaian aturan yang telah ditetapkan oleh Pemerintah Indonesia maupun Pemerintah Arab Saudi. Sebagai contoh adalah jamaah haji dan umroh sudah di vaksin terlebih dahulu dibuktikan dengan adanya sertifikat hasil vaksin, selama perjalanan menggunakan masker, menjaga jarak, dan menggunakan aplikasi peduli lindungi selama di Indonesia dan aplikasi *tawakkalna* selama di Arab Saudi.

Persiapan khusus yang dimaksud di dalam kajian buku ini diarahkan pada kesiapan yang hanya fokus pada penjelasan tentang kesiapan fisik yang menjadi salah satu upaya untuk mendukung kesempurnaan dari pelaksanaan ibadah haji dan umroh itu sendiri. Untuk mendukung kesiapan pada fisik jamaah karakteristik ibadah haji dapat digambarkan berdasarkan rukun haji itu yang meliputi:

1. Melakukan tawaf

Jamaah haji dan umroh melakukan tawaf sebanyak 7 kali berjalan mengelilingi ka'bah, hasil penelitian menunjukkan bahwa satu kali atau satu kali putaran mengelilingi ka'bah selesai membutuhkan waktu rata-rata 30 menit, tepatnya 28 menit 21 detik. Tawaf dilakukan sebanyak 7 kali sehingga waktu yang dibutuhkan rata-rata dalam



menyelesaikan tawaf adalah  $30 \times 7 = 210$  menit atau setara dengan 3,5 Jam. Atas dasar hasil penelitian maka dukungan penguatan kemampuan berjalan para jamaah haji dengan melakukan pembiasaan dengan latihan fisik yang menguatkan pada kemampuan berjalan dengan durasi waktu yang lama.



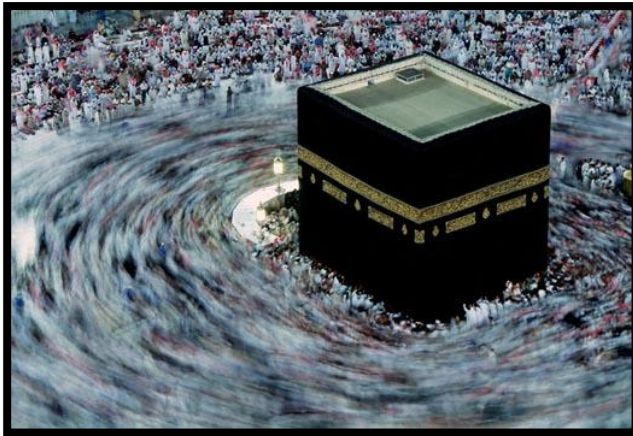
Gambar 2. Jamaah Sedang Tawaf dalam Jumlah  
Tidak Banyak  
Sumber gambar:

<https://www.republika.co.id/berita/qm8y4z282/haji-pandemi-harapan-ke-tanah-suci-2021-part4>

Ada teknik latihan yang dapat mendukung dalam aktivitas gerak berjalan. Kalau sudah memiliki persiapan fisik dengan baik maka insya Allah kesempurnaan ibadah haji dan umroh dapat diraih. Pada saat berjalan mengelilingi ka'bah maka makin dekat dengan ka'bah tentu waktu

pelaksanaan tawaf akan cepat waktu tempuhnya dimana rata-rata 3,5 jam namun pada saat tawaf mengambil posisi agar jauh dari ka'bah tentu makin lama waktu tempuh mengelilinginya.

Dalam kondisi yang tawaf tidak terlalu ramai tentu menjadi sebuah keberkahan tersendiri untuk jamaah karena dapat melakukannya dekat dengan ka'bah, dapat melakukan kegiatan ibadah dengan suasana penuh kekhususan. Namun pada saat jamaah haji dan umroh yang tawaf dalam jumlah banyak tentu akan memakan waktu yang makin lama, dan membutuhkan ketahanan kondisi fisik yang baik untuk para jamaah haji dan umroh. Kondisi dimana jamaah cukup banyak maka tawaf dapat berjalan dengan lambat sehingga untuk lebih jelasnya dapat dilihat digambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Jamaah Sedang Tawaf dalam Jumlah yang sangat banyak

Sumber gambar:

<https://www.kabarmakkah.com/2015/07/inilah-rahasia-dan-hikmah-thawaf.html>

Pelaksanaan tawaf sangat ramai dan pada puncaknya ketika musim haji seluruh jamaah haji melakukan tawaf dengan kepadatan yang luar biasa karena seluruh jamaah haji dari berbagai penjuru datang ke masjidil haram menunaikan ibadah haji dengan penuh khidmat dengan mengikuti tata cara ibadah haji. Pada saat pandemi pelaksanaan haji dibatasi jumlahnya tidak lain bertujuan untuk keselamatan para jamaah haji.

## 2. Melakukan Sai

Sai merupakan bagian dari ibadah Haji dan Umroh yang pada pelaksanaannya membutuhkan dukungan kemampuan fisik yang baik khususnya berjalan. Perbedaan dengan Tawaf berjalan mengelilingi Ka'bah dengan berjalan mengelilinginya dimana Bergeraknya se arah jarum jam, sedangkan Sai tidak berjalan mengelilingi namun berjalan bolak balik dari bukit Safa ke bukit Marwah dengan kombinasi berjalan, berlari kecil jadi tidak hanya berjalan saja dan dilakukan sebanyak 7 kali berjalan bolak balik dengan kombinasi berlari kecil.

Disi lain pada saat melakukan Sai perbedaan lain adalah pada saat sampai di bukit Safa dan bukit Marwah ada aktivitas berjalan yang menanjak namun tidak terlalu terjal dan tetap aman dan nyaman dilalui, namun kesiapan fisik tetap dibutuhkan. Pada saat berjalan para jamaah tidak hanya sebatas berjalan namun membaca kalimat-kalimat *toyyibah* yang sudah menjadi aturan dalam ibadah haji dan umroh, artinya persoalan kondisi

fisik sangat penting saat melakukan Sa'i ini. Pada saat kondisi fisik berada dalam kondisi yang baik maka persoalan yang berkaitan dengan fisik sudah selesai sehingga dapat fokus pada ibadah khususnya Sai yakni fokus pada bacaan kalimat *toyyibah* yang ada dalam ibadah haji dan umroh.

Setiap orang bisa memaksimalkan segala potensi diri untuk maksimal dalam ibadah salah satu potensi yang bisa disiapkan sejak di tanah air adalah kesiapan kondisi fisik yang baik dan prima, sehingga fokus ibadah akan menjadi perhatian utama ketika sudah di tanah suci.



Gambar 4. Jamaah sedang Sai dari bukit Safa ke bukit Marwah.

Sumber gambar:

<https://www.inews.id/lifestyle/muslim/tata-cara-ibadah-haji-urutan-bacaan/4>

### 3. Wukuf Di Padang Arofah

Pada saat puncak haji di tanggal 8 sampai 13 Dzulhijjah maka jamaah menuju pada Arofah, menginap juga di Muzhdalifah dan Mina, pada umumnya jamaah berjalan cukup jauh dalam hitungan kilometer dari area pemberhentian kendaraan bus, dimana jaraknya cukup jauh kepondokan di arofah, dan jumroh. Ketahanan fisik atau kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung hal tersebut, karena memang ibadah yang didukung dengan aktivitas berjalan kaki sangat dominan dilakukan.

Di luar rukun haji masih ada kondisi yang dialami jamaah adalah dominan berjalan dari Masjidil Haram Ke Hotel. Aktivitas lain dalam haji dan umroh yang membutuhkan kondisi fisik yang baik tidak lain adalah banyak di temui jamaah haji dan umroh tinggal di hotel yang agak jauh dari Masjidil Haram atau dari Masjid Nabawi sehingga membutuhkan waktu dan energi fisik yang baik karena harus berjalan bolak balik beberapa kali tergantung dari jamaah itu sendiri dari masjidil haram ke hotel. Pada dasarnya masjidil Haram dan masjid Nabawi sendiri ukurannya sangat besar sehingga untuk mencapai lokasi tertentu membutuhkan waktu dan tenaga yang cukup. Kondisi cuaca tentu ikut mempengaruhinya karena dominan suhu panas dan tentu akan menyebabkan dampak pada ketahanan fisik jika tidak terbiasa dengan kondisi cuaca di Mekkah yang memang sangat panas, dan di musim dingin. Untuk suhu di Mekkah tertinggi 42 derajat sedang di musim dingin

paling rendah 16 derajat, dimana cuaca yang yang panas memerlukan ketahanan fisik yang cukup dari para jamaah haji dan umroh.

### C. Ringkasan Bab 2

Untuk melaksanakan haji dan umroh memerlukan persiapan umum dan khusus, kedua persiapan memerlukan pemahaman sampai pada tindakan praktik. Pada persiapan umum antara lain 1). Kondisi fisik yang sehat dan bugar, dengan kondisi sehat dapat berangkat haji yang melalui perjalanan yang tidak sebentar, 2). Kondisi mental, karena perjalanan haji meninggalkan keluarga dalam rentang waktu tertentu, 3). Kesiapan administrasi, adanya paspor, visa, izin dari pemerintah Arab Saudi. 4). Anggaran yang cukup, 5). Kesiapan anggaran atau biaya karena melaksanakan ibadah haji membutuhkan biaya yang tidak sedikit. 6. Kesiapan penguasaan tata cara haji dan umroh khususnya rukun haji dan umroh.

Sedangkan untuk kesiapan khusus beda dengan persiapan yang sudah di sampaikan pada pada persiapan umum. Persiapan khusus terkait dengan pelaksanaan rukun haji dan umroh. Kesiapan khusus yang berkaitan dengan ketahanan fisik 1). Towaf, berjalan mengelilingi Ka'bah sebanyak 7 kali, 2). Sai, berjalan bolak balik dari bukit Safa ke bukit Marwah. Terkait dengan dukungan ketahanan fisik perjalanan dari Masjidil Haram ke penginapan, dan Wukuf yang jaraknya cukup jauh dengan parkir. Dukungan kesiapan secara khusus untuk jamaah haji dan umroh sangatlah mendasar karena berkaitan langsung dengan pelaksanaan ibadah haji dan umroh itu sendiri.

Semoga semua dukungan yang dimaksud dapat dimaksimalkan kesiapannya sehingga kesempurnaan dalam melakukan ibadah haji dan umroh dapat tercapai dan semoga Allah SWT meridhoINYA menjadi haji yang mabrur.

# BAB 3

## PENTINGNYA KONDISI FISIK DALAM IBADAH HAJI DAN UMROH

### A. Gambaran Urgensi Secara Umum

Melaksanakan ibadah haji dan umroh memerlukan bekal yang cukup untuk mampu melaksanakannya dengan sebaik-baiknya. Salah satu komponen penting dari seluruh komponen yang terkait dengan ibadah haji dan umroh adalah kondisi fisik yang sehat dan bugar, mengapa hal ini dianggap penting karena memang ibadah haji dan umroh dominan membutuhkan dukungan kondisi fisik yang sehat dan bugar.

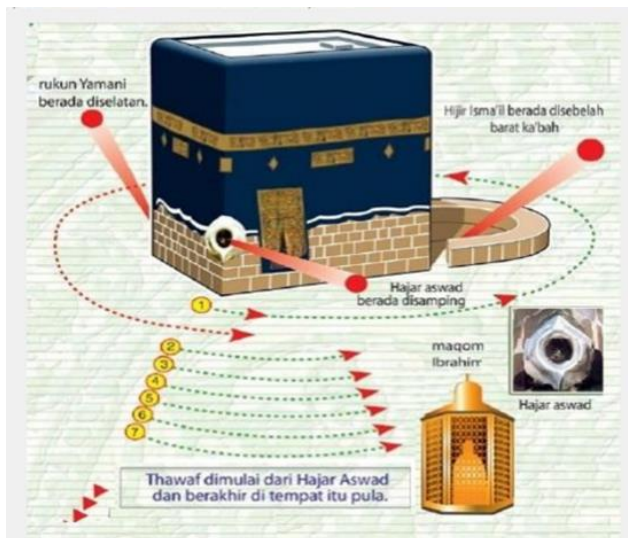
Ada tiga keluhan fisik yang paling sering dialami oleh jamaah haji dan umroh, (1). Rendahnya faktor ketahanan fisik, yang diakibatkan oleh berjalan dalam jarak yang cukup jauh sehingga otot mengalami pegal-pegal, (2). Telapak kaki yang cenderung secara fisik datar tidak ada lengkungan menyebabkan kondisi ketidakstabilan dari tubuh yang ditopang oleh kedua kaki, (3). Faktor usia yang sudah lanjut, karena dominan jamaah haji berada pada usia yang masuk kategori lanjut usia, (Sumber acuan: Sarif Hasan Lutfi dalam

<https://www.republika.co.id/berita/pua3a4459/tiga-penyebab-kelelahan-fisik-jamaah-haji>). Apakah masih



ada penyebab lainnya yang dapat dikaji sebagai bahan kajian dasar akan arti pentingnya ketahanan fisik yakni kebugaran jasmani menjelang ibadah haji dan umroh, selama ibadah haji dan umroh dan pasca ibadah haji dan umroh karena sesampai di tanah air pasti akan dibanjiri banyak tamu dari sanak keluarga dan tetangga dalam rangka untuk berkunjung atas barokah dari ibadah haji dan umroh, dan hal tersebut tidak cukup satu hari dan bisa berhari-hari tamu berkunjung tentu membutuhkan ketahanan fisik yang sangat baik.

Salah satu rahasia yang disampaikan dalam sumber literatur yang diulas adalah ya berolahraga, namun bagaimana cara berolahraga yang dapat mendukung ketahanan jasmani yang baik atau kebugaran jasmani yang baik, maka perlu di bahas secara khusus agar dipahami oleh calon jamaah haji dan umroh.



Gambar 5. Pelaksanaan Tawaf

Sumber gambar : <https://www.alhijaztourumroh.com>

Melakukan tawaf rata-rata mampu diselesaikan secara penuh tujuh putaran membutuhkan dukungan kondisi fisik yang memadai, demikian juga melakukan sai membutuhkan dukungan kondisi fisik yang memadai. Bagi jamaah yang sudah terbiasa menjaga kondisi fisik dengan baik sebelum ibadah haji dan umroh maka insya Allah secara fisik sedikit kendala, karena dukungan niat ibadah karena Allah SWT kenikmatan melaksanakan ibadah menjadi rahasia tersendiri untuk para jamaah haji dan umroh.

Pada umumnya calon jamaah untuk kesehatan jamaah haji dan umroh dicek dengan cara melakukan tes kesehatan. Merujuk pada Peraturan Menteri Nomor 15 tahun 2016 istithaah kesehatan jamaah haji yang dilakukan melalui tiga tahapan untuk menentukan layak tidaknya calon jamaah haji berangkat ke tanah suci. **Tahap pertama**, pengecekan calon jamaah dengan diagnosa secara menyeluruh masuk dalam risiko tinggi atau tidak, dalam proses masa menunggu ada jamaah haji yang mendapatkan pembinaan khusus terkait menjaga dan meningkatkan kesehatannya. **Tahap kedua**, pemeriksaan kesehatan tiga bulan sebelum pelaksanaan ibadah haji, sekaligus hasil pengecekan menentukan jamaah bisa berangkat atau tidak, jamaah bisa berangkat sementara dalam pembinaan kesehatan atau pendampingan, jamaah haji tidak memenuhi syarat kesehatan haji sementara dan ada jamaah yang memang tidak memenuhi syarat secara kesehatan tidak bisa berangkat haji. **Tahap ketiga**, menentukan kesehatan jamaah haji layak terbang atau tidak berdasarkan

standar acuan penerbangan internasional, karena jamaah haji dari Indonesia melakukan perjalanan ibadah haji dalam rentang waktu beberapa jam dari tanah air ke tanah suci Mekkah.

Guna mendukung calon jamaah untuk mendapatkan dukungan hasil tes kesehatan yang baik dan pada akhirnya dinyatakan layak berangkat menjalankan ibadah haji dan status kesehatan memenuhi standar terbang dalam penerbangan internasional, maka dukungan menjaga kesehatan dengan berolahraga yang rutin dan baik sebelum berangkat menjalankan ibadah haji perlu mendapatkan perhatian jamaah. Berbagai kendala yang terkait dengan kesehatan dapat dicegah dengan membiasakan pola hidup sehat salah satunya dengan pola hidup aktif yakni rajin berolahraga yang mendukung ketahanan fisik calon jamaah haji, melakukan peningkatan ketahanan fisik yang fokus pada tingkat kebugaran yang makin baik sampai dapat berangkat ke Mekkah dan Madinah.

## **B. Gambaran Urgensi secara Khusus**

Dalam pedoman petunjuk teknis pemeriksaan dan pembinaan kesehatan haji Nomor 15 tahun 2016 dijelaskan bahwa pembinaan kesehatan di masa tunggu (pembinaan menuju istithaah) dilakukan salah satunya dengan melakukan kegiatan pembimbingan kesehatan haji yakni peningkatan kebugaran jasmani. Untuk melakukan peningkatan kebugaran jasmani harus dilakukan dengan cara melakukan latihan fisik secara teratur dan berkelanjutan. Untuk latihan fisik dapat dilakukan secara berkelompok di puskesmas

atau mandiri. Pada praktiknya bisa bekerjasama dengan organisasi masyarakat. Disinilah peran penting kebugaran jasmani untuk para jamaah haji dan umroh agar siap secara fisik untuk melaksanakan ibadah yang membutuhkan waktu pelaksanaan yang tidak sebentar.

Untuk menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkannya dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan olahraga yang teratur dan dapat memilih jenis olahraga yang diinginkan dan disesuaikan dengan kondisi calon jamaah, usia serta karakteristik hasil tes kesehatan pada tahap 1 dan 2. Pada umumnya pelaksanaan kebugaran jasmani yang direkomendasikan adalah

1. Jalan kaki, jogging
2. Senam aerobic (Senam haji sehat, Senam lansia, Senam jantung sehat, Senam diabetes mellitus, Senam asma, Senam sehat bugar dan Senam kebugaran jasmani).
3. Latihan fisik lainnya contohnya berenang dan bersepeda.

Dalam buku pedoman kesehatan fisik haji dan umroh pengukuran kebugaran jasmani dengan cara tes berjalan selama 6 menit (*Six Minutes Walking Test*) atau istilah lain adalah *Rockport Walking Test*. Melalui pengukuran tersebut dapat membantu menentukan kebugaran jasmani khususnya pada kemampuan jantung dan paru dari calon jamaah haji dan umroh, karena ibadah haji dan umroh merupakan ibadah fisik maka melalui pengukuran tersebut dapat menunjukkan kesiapan fisik para calon jamaah ketika beribadah haji dan umroh di Mekkah dimana aktivitas

fisik disana sangat dominan untuk mendukung inti ibadah itu sendiri.

Selain hasil pengukuran kebugaran jasmani tidak kalah penting selama menunggu adalah kampanye tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani untuk dirinya sendirinya, agar calon jamaah berupaya sungguh-sungguh secara terus menerus menjaga kebugaran jasmaninya melalui kegiatan fisik yang meliputi latihan fisik dan olahraga yang terencana yang sesuai dengan takaran usia, yang didukung pula dengan adanya pola hidup sehat termasuk menjaga pola makan yang sesuai dengan kondisi fisiknya.

### **C. Ringkasan Bab 3**

Dari hasil penjelasan pada bab III begitu penting menjaga kesehatan calon jamaah haji dan umroh dengan cara menjaga kebugaran jasmani. Agar kebugaran tetap terjaga sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas jasmani melalui latihan fisik dan olahraga.

Pemilihan latihan fisik dan olahraga disesuaikan dengan kondisi derajat kesehatan calon jamaah haji dan umroh dan didukung dengan pola makan yang baik atau secara umum adalah pola hidup sehat.

Kebiasaan rajin dan rutin berolahraga dapat mengantarkan calon jamaah memiliki kesiapan yang memadai agar dalam tes kesehatan yang dilakukan oleh tim kesehatan yang ditunjuk oleh pemerintah dapat dilalui dengan baik tanpa ada halangan yang berarti dan mendapatkan tiket untuk layak terbang karena dukungan derajat kesehatan yang baik dalam hal ini adalah kebugaran jasmani yang baik.

# BAB 4

## KOMPONEN KEBUGARAN FISIK MENDUKUNG PELAKSANAAN IBADAH HAJI DAN UMROH

### A. Komponen Umum

Seperti yang telah diuraikan di bab sebelumnya dimana kebugaran jasmani merupakan bagian dari pembinaan aspek kesehatan jamaah haji dengan cara melakukan latihan fisik berupa berolahraga ataupun latihan fisik lainnya yang disesuaikan dengan kondisi calon jamaah haji dan umroh.

Pentingnya kebugaran jasmani calon jamaah untuk dimiliki dengan derajat kesehatan yang baik tidak lepas dari derajat kebugaran jasmani itu, apalagi kalau mengamati pelaksanaan ibadah haji dan umroh yang diawali dengan jarak tempuh keberangkatan yang cukup jauh dari Indonesia ke Arab Saudi. Masa karantina yang dilaksanakan dalam beberapa sebelum memasuki Mekkah atau Madinah dan ketika sampai di tanah air, jarak perjalanan dari tempat penginapan atau hotel ke masjid Nabawi atau Makkah, pelaksanaan ibadah haji dan umroh seperti *Tawaf* dan *Sai* yang dominan melibatkan aktivitas gerak jasmani. Hasil kajian juga menambahkan bahwa durasi waktu yang dilalui dalam melakukan ibadah haji tidaklah sebentar, atas dasar itulah maka jamaah haji harus memiliki

kesiapan yang sangat matang baik kesiapan fisik maupun kesiapan mental.

Pada saat melakukan *Tawaf* dan *Sai* yang dominan melibatkan aktivitas jasmani seperti berjalan dan lari serta jogging atau lari-lari kecil jelas menunjukkan kebutuhan penguatan pada kekuatan fisik yang sehat dan bugar, dimana aktivitas selama ibadah haji dan umroh melibatkan aktivitas gerak yang membutuhkan dukungan peningkatan pada komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, koordinasi, keseimbangan serta kelincahan dan kecepatan, serta daya tahan yang merupakan komponen umum dari kebugaran jasmani. Seseorang dikatakan bugar ketika mampu melaksanakan kegiatan atau aktivitas jasmani tanpa menimbulkan adanya kelelahan yang berarti sehingga mampu untuk melaksanakan kegiatan atau aktivitas jasmani lainnya atau berikutnya. Melihat rangkaian ibadah haji yang membutuhkan kondisi fisik yang baik maka komponen kebugaran secara umum diperlukan oleh calon jamaah haji.

Pada umumnya kebugaran jasmani hanya diperuntukkan untuk semua orang dalam rangka menuju sehat dan bugar, namun pada konteks disini kebugaran jasmani yang dimiliki oleh calon jamaah haji dan umroh, untuk hal tersebut tentu fokus pada level kebugaran jasmani secara umum. Pada komponen umum adalah derajat kebugaran yang berdasarkan pada tingkat kebugaran jasmani dalam konteks baik yang dapat mengantarkan calon jamaah haji dan umroh sehingga dapat melaksanakan ibadah dengan sebaik-baiknya.

Komponen umum diarahkan pada pengenalan komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh sehingga derajat kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai keperluan yang sifatnya umum mulai dari naik pesawat, selama di pesawat, menaiki kendaraan usai naik pesawat menuju ruang tunggu, pengecekan paspor, sampai pada akhirnya pengecekan bagasi, dan kemudian naik kendaraan lagi menuju tempat pemondokan, kondisi perjalanan panjang membutuhkan dukungan komponen kebugaran jasmani secara umum



Gambar 6. Keberangkatan Jamaah Haji

Sumber Gambar:

<https://nasional.sindonews.com/berita/1420396/15/tipe-tipe-pesawat-pengangkut-jamaah-haji-indonesia-ke-tanah-suci>



Dari gambar 6 sudah menunjukkan serangkaian aktivitas yang membutuhkan dukungan kebugaran jasmani, dimana terlihat pentingnya untuk calon jamaah mengingat ibadah haji yang memerlukan dukungan kondisi fisik yang baik dimana serangkaian kegiatan perjalanannya sudah cukup menyita kesiapan fisik yang luar biasa.

## **B. Komponen Khusus**

Komponen khusus yang dimaksud dalam kajian ini adalah fokus pada komponen kebugaran jasmani yang terkait langsung dengan dukungan pelaksanaan ibadah haji dan umroh, seperti pada saat melakukan tawaf dimana dukungan aktivitas fisik untuk mendukung kegiatan berjalan dengan durasi waktu tertentu dalam satu putaran, dimana aktivitas fisik pada saat tawaf berjalan mengelilingi ka'bah sebanyak 7 kali.

Demikian juga dukungan fisik yang memadai dan baik sangat diperlukan ketika melakukan Sa'i dengan berlari kecil dan berjalan serta menaiki bukit Sofa dan Marwah berjalan dengan jarak dan waktu yang tidak sebentar sehingga dukungan fisik penting. Sebagai pemahaman dan aplikasi berjalan dengan baik jarak dari bukit Safa ke Marwa adalah 400 meter sehingga jarak tempuh keseluruhan yang harus dilaksanakan dalam melakukan Sa'i berjalan sepanjang 3 KM yang diakhiri dengan memotong rambut atau tahallul.



Gambar 7. Wukuf di padang arofah.

Sumber gambar:

<https://www.eramuslim.com/haji/wukuf-dan-keutamaannya.htm#.YqPJEOzP25c>

Demikian juga pada saat wukuf di padang Arofah mulai terbenam matahari (waktu dzuhur) 9 Dzulhijjah sampai terbit fajar pada 10 Dzulhijjah. Lokasi padang arofah di area perbukitan dan lapangan, dimana jarak dari Mekkah ke Arofah sejauh 25 KM dengan kondisi dimana cuaca pada umumnya cukup panas. Ditambah lagi masih ada kegiatan ibadah lainnya yang membutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima.

### **C. Ringkasan Bab 4**

Komponen umum yang terkait dengan dukungan kondisi fisik keberangkatan dan kepulangan sangatlah dibutuhkan karena terkait dengan proses perjalanan naik turun kendaraan dan pesawat serta perjalanan yang panjang. Dengan demikian komponen umum mengarahkan pada jamaah untuk menjaga kebugaran fisik sebelum keberangkatan sehingga menunjang pelaksanaan ibadah haji dan umroh.

Untuk komponen khusus terkait dengan dukungan kondisi fisik untuk pelaksanaan ibadah haji dan umroh itu sendiri, dimana pelaksanaannya membutuhkan dukungan fisik yang prima, banyak aktivitas fisik yang terlibat dalam ibadah haji dan umroh sehingga dukungan kesiapan fisik di ibadah sangat penting. Dukungan tersebut perlu mendapatkan sorotan agar dapat mendukung dalam pelaksanaan ibadah haji dan umroh dengan dukung ketahanan fisik yang luar biasa, tahan fisik dari perjalanan yang cukup jauh, cuaca, dan kegiatan ibadah haji dan umroh itu sendiri.

# BAB

# 5

## MODEL PENGEMBANGAN BUGAR JAMAAH HAJI DAN UMROH (BURJIU)

Untuk mendukung calon jamaah haji dan umroh dapat melaksanakan ibadah haji mulai keberangkatan selama haji dan kembali ke tanah air membutuhkan dukungan fisik yang baik, dukungan fisik dapat dilakukan melalui aktivitas fisik berupa latihan fisik maupun olahraga yang memang yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang ada dalam kegiatan ibadah haji dan umroh.

Latihan adalah suatu kegiatan aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan dilakukan secara berulang-ulang ditandai sebuah progres atau peningkatan. Proses melakukan gerak secara berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan yang maksimal. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan dan fisik. Dengan demikian latihan penting dipahami dengan baik karena tidak boleh asal melakukan latihan seperti karena faktor usia, atau ada faktor lain seperti penyakit jika ada, sehingga upaya peningkatan kondisi fisik yang mau melakukan latihan fisik harus memperhatikan banyak faktor.

## A. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan

Latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”. Harsono (1996:126). Perlu mendapatkan perhatian adalah latihan berulang-ulang, dan beban juga ditambah serta intensitas juga ditambah, penting dicek adalah jumlah penambahan dimana penambahan itu harus berhati-hati. Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang berlatih. Prinsip-prinsip dasar latihan untuk melakukan tambahan-tambahan yang terukur dan penting untuk dilakukan kajian, dimana secara umum harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip beban berlebih (overload). Pendapat Hadisasmita (1996: 131) bahwa beban lebih adalah “prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh para pelaksana aktivitas fisik”. Pembebanan dapat dilakukan dengan memperhatikan sejauh mana kebutuhannya dalam ibadah haji dan umroh. Untuk jamaah haji dan umroh, dimana beban berlebih diberikan sesuai takaran dan jumlahnya takaran juga diperhatikan dan sangat perlu kehati-hatian karena menyangkut usia dan lainnya. Latihan ini bisa diterapkan dengan cara melihat apa aktivitas jasmani yang akan diberikan dan lebih banyak pada ketahanan fisiknya, bukan beban yang justru membebani calon jamaah, besar tidak bebannya harus diperhatikan dan tingkat urgensi beban berlebih sejauhmana

harus dicek. Dengan kata lain bahwa untuk beban lebih diberikan pada jamaah haji dan umroh harus berdampak makin baik ketahanan fisiknya, jangan sampai sebaliknya dan apalagi cedera, apalagi melihat usianya.

2. Prinsip kekhususan (*the principles of specificity*).

Pendapat Tudor, (1994: 32) “latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan even yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan even tersebut”. Dalam hal ini harus memperhatikan ibadah haji dan umroh maka aktivitas fisik apa saja dan jenisnya seperti apa yang dilakukan agar dapat mendukung pelaksanaan ibadah haji dan umroh. Perubahan anatomis dan fisiologi lebih pada tingkat ketahanan fisik bukan pada perubahan yang sifatnya berlebih, artinya memang untuk kebutuhan ketika akan berangkat, selama dan sesudah melakukan ibadah haji dan umroh.

3. Prinsip individual (*the principles of individuality*).

Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama secara fisiologis maupun psikologis persis sama. (Hadisasmata, Syarifuddin, 1996:139). Setiap orang memiliki perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap jamaah haji dan umroh dalam hal kondisi fisik sangat berbeda dalam kemampuan, potensi, semangat, sehingga perlu mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh perbedaan tersebut, ada yang memang rajin dan aktif, ada juga yang masih baru memulainya.

#### 4. Prinsip Intensitas Latihan

Perubahan fisiologi dan psikologi yang positif hanyalah mungkin apabila pada jamaah haji dan umroh dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban, jumlah pengulangan gerakan. Pengulangan dan penambahan beban untuk jamaah haji dan umroh diberikan dengan porsi yang sangat disesuaikan dengan kondisi yang ada di jamaah haji dan umroh. Menurut Hadisasma, Syarifuddin, (1996:135) "Intensitas Latihan dapat diukur dengan cara denyut nadi maksimal (DNM) dengan rumus denyut Nadi Maksimal (DNM) =  $220 - \text{umur}$ , Kemudian ditentukan takaran intensitas latihannya yaitu 80% -90% dari DNM". Untuk olahraga kesehatan cukup 70% -85% dari DNM. Jadi seorang yang berumur 20 tahun dikatakan berlatih intensif kalau nadinya berdenyut antara:  $80\% - 90\% \times (220 - 20) = 160 - 180$  denyut nadi per menit.

Penggunaan rumus sangat membantu untuk mendukung hasil praktik latihan fisik yang dilakukan di lapangan dalam hal ini kegiatan dilakukan di halaman masjid yang sudah terkoordinasi dengan pihak penyelenggara agar dapat tersinkronisasi dengan baik, dan aplikasi dapat pula digunakan yang sudah menggunakan aplikasi digital yang terkait dengan hasil pengukuran kebugaran jasmani.

## 5. Variasi dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran, dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usahan-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan, (Hadisasmita, Syarifuddin, 1996:135). Variasi dilakukan dengan tujuan agar pelaksanaan menyenangkan dan tetap sopan namun terukur, sehingga suasana aktivitas jasmani menjadi pendukung dan penguat tidak hanya fisik namun juga mental dan menghasilkan suasana hati yang menarik dan menyenangkan dalam rangka penguatan kondisi jamaah. Variasi memperhatikan kondisi fisik jamaah, usia, dan jenis kelamin sehingga variasi menjadi bagian yang menyenangkan dalam hal mendukung keterlaksanaan latihan fisik untuk ketahanan fisik jamaah.

### **B. Latihan Dasar Fisik**

Latihan dasar fisik dengan meningkatkan kebugaran jasmani memberikan *treatment* selama 16 pertemuan dapat juga lebih atau kurang disesuaikan dengan kondisi masing-masing jamaah sehingga evaluasi awal sangat diperlukan, dengan memberikan porsi latihan yang baik dan sesuai dengan kondisi yang dibutuhkan di lapangan berbasis kondisi masing-masing calon jamaah haji dan umroh. Dengan rincian berupa aktivitas fisik dan permainan yang memang sangat disesuaikan dengan kondisi dan keadaan calon jamaah dan jenis aktivitas jasmani yang akan



diberikan, dimana diberikan selama 3 kali pertemuan dalam 1 minggu. Berikut konsep dasar latihan fisik sangat diperlukan dalam bentuk desain-desain yang memang dirancang khusus untuk mengawal para jamaah haji dan umroh yang tepat waktunya, bisa dilaksanakan dengan baik, dan pelaksana haji dan umroh dalam hal ini jenis latihannya.

Latihan untuk peningkatan ketahanan fisik jamaah dapat memperhatikan hal mendasar seperti sarana pendukung yang membantu terciptanya latihan dasar yang baik dan memberikan efek positif untuk jamaah.

### **C. Program Latihan Fisik**

Sesuai dengan Undang-Undang nomor 13 tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji, Menteri Kesehatan bertanggung jawab dalam melakukan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji baik pada saat persiapan maupun pelaksanaan penyelenggaraan ibadah haji. Di kutip dari pedoman pembinaan kebugaran jasmani jamaah haji (2009) Faktor-faktor internal dan eksternal jamaah haji mempengaruhi angka kesakitan dan angka kematian jamaah haji. Faktor internal antara lain tingkat kebugaran jasmani yang masih kurang dan sudah menderita penyakit sejak dari tanah air. Data perbandingan jumlah jamaah haji berdasarkan kelompok usia dalam 3 tahun terakhir (tahun 2006 - 2008) adalah: kelompok usia < 50 tahun (50,6% ; 52,3% dan 43%) dan kelompok usia  $\geq$  50 tahun (49,4% ; 47,7% dan 57%). Sesuai dengan International Classification of Disease - X (ICD-X), data penyebab utama penyakit

jemaah haji Indonesia yang berobat jalan pada tahun 2008 adalah penyakit sistem pernapasan (54,1%), penyakit sistem otot, tulang dan jaringan penyambung (11,1%), penyakit sistem sirkulasi (10,7%) dan penyakit sistem pencernaan (9,7%). Sedangkan penyebab utama angka kesakitan yang dirawat inap adalah: penyakit sistem pernapasan (27%), penyakit sistem sirkulasi (24,5%), penyakit sistem pencernaan (15,1%). Data penyebab utama kematian adalah: penyakit sistem sirkulasi (66,4%), penyakit sistem pernapasan (28%), penyakit sistem saraf (1,6%) dan neoplasma (1,3%). Jumlah jemaah haji wafat berdasarkan kelompok umur pada 2 tahun terakhir (2007 - 2008) berturut-turut yaitu kelompok usia < 40 tahun (1,7%; 9%) , kelompok usia 40 - 50 tahun (7,6% ; 7%), kelompok usia 51 - 60 tahun (23,2% ; 21,5%), kelompok usia 61 - 70 tahun (35,7% ; 36,5%) dan kelompok usia > 70 tahun (31,8% ; 33,9%). Berdasarkan data-data tersebut dapat diasumsikan bahwa bagi kelompok usia  $\geq 50$  tahun dengan atau tanpa faktor resiko penyakit, kemampuan kesehatan termasuk kemampuan fisik sangat mempengaruhi angka kesakitan dan angka kematian jemaah haji.

Atas dasar kajian tersebut menggambarkan suatu kehati-hatian dalam memberikan perlakuan aktivitas jasmani sehingga setidaknya-tidaknya ketahanan fisik terpelihara dengan baik, dan akan bagus juga dapat meningkatkan ketahanan fisik, karena beragamnya informasi yang terkait dengan beragam penyakit dan kondisi fisik yang ada pada jemaah haji dan umroh. Kehati-hatian dalam memberikan program latihan kepada para calon jemaah dengan berbasis kebutuhan dan kondisi yang ada pada setiap jemaah perlu

dukungan dengan menjaga dan meningkatkan ketahanan fisiknya.

#### **D. Komponen Fisik untuk mendukung Jamaah Haji dan umroh**

Dalam melakukan ibadah haji dan umroh tidak hanya dengan cara koqnitif spiritual saja melainkan banyak aktifitas psikomotorik spiritual, mulai dari berangkat dari rumah, naik pesawat, ke hotel dan aktivitas selama di Mekkah dan Madinah dalam melaksanakan rukun haji dan umroh lebih banyak melakukan aktitas jasmani. Jamaah harus bugar supaya rukun haji dan umroh bisa dilaksanakan dengan khusyu'. Adapun komponen fisik jamaah haji yang harus dilakukan adalah:

##### **a. Daya tahan jantung-paru (Cardiorespiratory endurance)**

adalah komponen yang paling penting untuk jamaah haji dan umroh untuk menjaga stamina tubuh dalam menjaga kebugaran jasmaninya, besarnya daya tahan jantung-paru diukur dengan menilai volume oksigen maksimal yang dapat digunakan oleh tubuh (VO<sub>2</sub>max).

##### **b. Kekuatan dan Daya tahan otot (Muscle Strength and endurance)** adalah kemampuan otot untuk melakukan aktivitas yang di ulang-ulang terhadap beban ringan ataupun berat dalam waktu tertentu untuk mengatasi kelelahan pada tubuh dan memiliki resiko jatuh pada kegiatan ibadah haji dan umroh kekuatan dan daya tahan otot sangat diperlukan pada tungkai, lengan dan punggung misalnia saat melakukan tawaf, melontar jumroh,

naik turun tangga, kegiatan yang banyak berdiri dan berjalan, membawa barang bawaan dsb.

- c. **Kecepatan fokus Stamina (Speed Endurance)** adalah gerakan yang di lakukan secepat - cepatnya dalam waktu tertentu pada aktivitas tertentu, kecepatan dapat membantu para jamaah haji dan umroh dalam melakukan aktivitas seperti tawaf, sa'i
- d. **Fleksibilitas / Kelenturan (Flexibility)** adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal - keleluasaan gerak tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen sekitar sendi serta sendi itu sendiri - mempengaruhi postur tubuh seseorang, mempermudah gerak tubuh, mengurangi kekakuan, meningkatkan ketrampilan dan mengurangi risiko terjadinya cedera. Manfaat dari aktiitas kelenturan jamaah tidak mudah mengalami pegal - pegal pada sendi - sendi tertentu dan mengurangi resiko cedera dalam menjalankan rukun haji dan umroh.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*Skill related fitness*) Terdiri dari komponen kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, waktu/ kecepatan reaksi, koordinasi dan daya ledak otot. Berdasarkan hal tersebut di atas, komponen kebugaran jasmani yang penting bagi jamaah haji adalah : 1. Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi) 2. Daya tahan kecepatan (stamina) 3. Kekuatan dan daya tahan otot dan daya ledak (power) 4. Kelenturan 5. Keseimbangan. Atas pertimbangan diatas berikut ini

adalah bentuk - bentuk latihan fisik yang menyerupai aktivitas fisik rukun haji

### **E. Program Latihan Fisik**

Latihan fisik yang baik, benar dan terukur akan menghasilkan kebugaran yang baik untuk melakukan aktivitas/ kegiatan sehari - hari di rumah, dikantor maupun di semua kegiatan. Program latihan fisik yang sistematis dan terencana dan terukur memudahkan seseorang melakukan aktivitas/ latihan fisik dengan baik. Dalam program latihan fisik yang akan dilakukan oleh Jemaah haji / umroh seperti berikut ini:

#### **1. Pemanasan**

Pemanasan bagian dari unit program latihan fisik, Pemanasan terdiri dari statis, dinamis dan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Fasilitation*). Berikut ini Pemanasan yang harus dilakukan oleh jamaah haji dan umroh

##### **a. Pemanasan Statis**

Pemanasan statis adalah aktivitas meregangkan anggota tubuh secara mandiri dan dilakukan dengan cara tidak bergerak, aktivitasnya seperti menarik kedua tangan, menekuk kedua kaki secara bergantian dan aktivitas lainnya yang di lakukan di satu tempat / titik tertentu.

##### **b. Pemanasan Dinamis**

Pemanasan dinamis adalah aktivitas meregangkan tubuh dengan cara bergerak secara berkesinambungan seperti senam, atau lari-lari kecil.

c. Pemanasan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*)

Pemanasan PNF adalah peregangan dengan menggunakan bantuan orang lain, biasanya peregangan PNF dilakukan setelah aktivitas peregangan statis, dinamis dan setelah latihan inti.

2. Latihan inti

Latihan inti adalah latihan untuk meningkatkan kebugaran jamaah haji dan umroh dimana fokus latihannya adalah daya tahan cardio aerob, kekuatan otot *upper body* dan otot *lower body*, Daya tahan kecepatan anerobe dan kelenturan untuk meminimalisir terjadinya cedera pada Jamaah haji dan umroh.

Latihan inti disesuaikan dengan kondisi fisik dari setiap calon jamaah haji dan umroh berdasarkan dengan pengecekan awal, agar inti latihan yang dilakukan tentang ketahanan fisik dengan sebaik-baiknya terlaksana dan tidak menimbulkan masalah cedera fisik atau lainnya.

3. Pendinginan

Pendinginan dilakukan setelah kegiatan inti, aktivitas pendinginan seperti aktivitas peregangan statis dan PNF. Manfaat dari aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot-otot yang sudah beraktivitas berat agar tidak menimbulkan sakit atau nyeri pada Jamaah haji dan umroh.

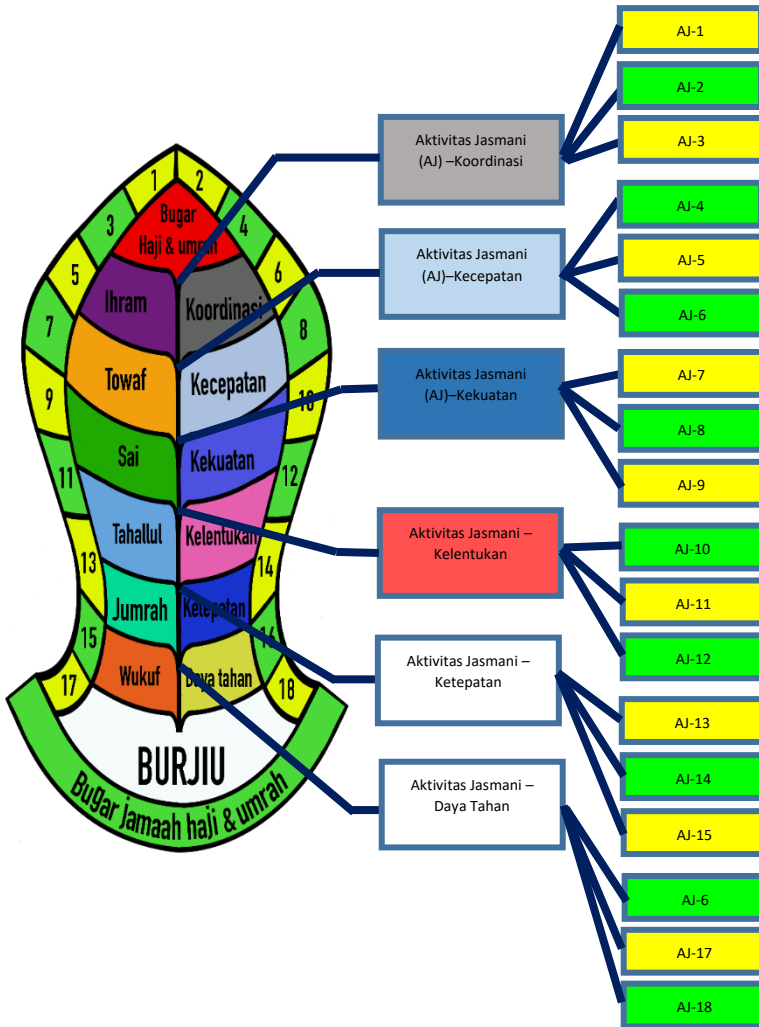
Pendinginan dilakukan dengan sungguh-sungguh dan serius karena menyangkut pemulihan kondisi fisik setelah selesai melaksanakan aktivitas

jasmani sehingga ketahanan fisik terjaga dan meningkat.

#### **F. Program Fisik yang mendukung aktivitas Ibadah haji dan umroh**

Kegiatan ibadah wajib yang memerlukan kesiapan fisik yang prima karena mengandung aktifitas fisik yang lebih berat dari kegiatan kita sehari-hari. Aktivitas fisik yang dimaksud seperti:

1. Sholat 5 waktu di Masjidil Haram / Masjid Nabawi
2. Berjalan dari pemondokan atau batas masuk kendaraan ke area Masjidil Haram atau Masjid Nabawi.
3. Tawaf: Berjalan mengelilingi Ka'bah berlawanan arah jarum jam sebanyak 7 kali.
4. Sa'I: Berjalan atau berlari-lari kecil dari bukit Shofa ke bukit Marwah sebanyak 7 kali ( $7 \times \pm 420 \text{ meter} = 2,9 \text{ Km}$ ).
5. Kegiatan Armuna (Arafah, Muzdalifah dan Mina): Wukuf di Arafah, mabit di Muzdalifah termasuk melontar jumroh.
6. Kegiatan lain, seperti: Kegiatan dari daerah asal ke embarkasi, di pesawat, ziarah selama di Tanah Suci dan kepulangan di Tanah Air.
7. Berikut ini program latihan fisik yang menyerupai aktivitas rukun haji dan umroh dalam meningkatkan kebugran jasmani para jamaah haji dan umroh selama 3 bulan



Gambar 8. Program Umum Burjiu



Tabel 1. Rangkaian Aktivitas Jasmani Dalam Model Burju

| No | Komponen Kebugaran | Aktivitas Jasmani (AJ)                               |
|----|--------------------|--|
| 1  | Koordinasi         | 1. Aktivitas koordinasi mata dan tangan              |
|    |                    | 2. Aktivitas koordinasi mata dan kaki                |
|    |                    | 3. Aktivitas koordinasi mata, tangan dan kaki.       |
| 2  | Kecepatan          | 4. Berjalan dengan langkah lambat                    |
|    |                    | 5. Berjalan dengan langkah cepat                     |
|    |                    | 6. Berjalan variasi langkah cepat dan lambar         |
| 3  | Kekuatan           | 7. Berjalan variasi pola menanjak                    |
|    |                    | 8. Berjalan variasi pola menurun                     |
|    |                    | 9. Berjalan variasi pola menanjak dan menurun        |
| 4  | Kelentukan         | 10. Peregangan kaki                                  |
|    |                    | 11. Peregangan tangan                                |
|    |                    | 12. Peregangan kaki, dan tangan                      |
| 5  | Ketepatan          | 13. Koordinasi mata dan tangan melempar tanpa objek. |

| No | Komponen Kebugaran | Aktivitas Jasmani (AJ)   |
|----|--------------------|--|
|    |                    | 14. Koordinasi mata dan tangan melempar dengan objek.                    |
|    |                    | 15. Koordinasi mata dan tangan melempar dengan melempar objek dan target |
| 6. | Daya Tahan         | 16. Berjalan jarak tertentu  |
|    |                    | 17. Jogging jarak tertentu   |
|    |                    | 18. Variasi jalan dan jogging tertentu                                   |

Pada tabel 1 telah digambarkan ada 18 macam aktivitas jasmani yang merupakan representasi dari penguatan ketahanan fisik untuk calon jamaah haji dan umroh dalam upaya menyiapkan diri untuk melaksanakan ibadah haji dan umroh.

Ke 18 macam aktivitas jasmani tersebut masih nantinya diterjemahkan dalam bentuk aktivitas jasmani yang terukur, dan sesuai dengan takaran usia, durasi waktu, pilihan dan variasi aktivitas jasmani yang akan dipraktikkan. Maka peran pendamping ahli dalam hal aktivitas jasmani sangat diperlukan agar perencanaan, proses dan hasil terpantau dengan baik. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik tidak lepas dari melakukan latihan yang baik dan memadai sesuai aturan dalam beraktivitas jasmani. Dijelaskan bahwa banyaknya latihan sangat berkaitan dengan intensitas, repitisi, frekuensi dan durasi (Syahrudin, 2020). 4 macam indikator yang sudah di sampaikan menjadi perhatian yang penting, dengan demikian

aktivitas jasmani yang dirancang dan dilaksanakan nantinya memberikan manfaat yang sebesar-besarnya.

Sudah kita ketahui dan menjadi target setiap muslim untuk bisa meraihnya, yakni haji adalah wajib bagi yang mampu (salah satunya mampu secara fisik dan psikis), dimana kemampuan fisik dan psikis lanjut usia cenderung menurun (Kholilurrahman, 2017), apalagi perjalanan yang cukup jauh dari Indonesia ke Arab Saudi, kesiapan terhadap perbedaan cuaca dan iklim (suhu), lama waktu pelaksanaan haji (Agus Romdhlon Saputra, 2016). Umumnya di Indonesia jumlah calon jemaah dalam jumlah besar, usia para calon jemaah haji dan umroh berada di usia lansia (Rustika, Asep K, Herti W.P, Ratih O, Ristrini, Dede Anwar M, Primasari S, 2019), dalam haji masalah kesehatan jadi perhatian (Achmad Muqoodam F, 2015). atas dasar itu maka solusi mendasar salah satunya mengupayakan peningkatan ketahanan fisik jemaah haji dan umroh yang dapat dicapai melalui program yang dinamakan model BURJIU yakni Bugar Jemaah Haji dan Umroh (Luqmanul Hakim, Muhammad Muhyi, M, Hanafi, Brahmana R, Gatot M, 2022).

Untuk penguatan model Burjiu maka dalam penentuan tingkat kebugaran jasmani sebagai hasil dari model latihan Burjiu dalam buku ini merujuk kepada tes-tes kebugaran yang disesuaikan dengan kondisi jemaah dan usia jemaah, misalkan tes kebugaran jasmani untuk lansia seperti tes 6 menit berjalan, dan jenis-jenis tes lainnya yang dapat mengukur dan sekaligus memang sesuai dengan takaran usia dari yang terlibat kegiatan aktivitas jasmani model burjiut tersebut.

## **G. Ringkasan Bab 5**

Model latihan Burjiu merupakan salah satu model dari sekian model yang ada untuk peningkatan ketahanan fisik jamaah haji dan umroh sehingga dalam melaksanakan ibadah memiliki kesanggupan secara fisik untuk melaksanakan seluruh rangkaian ibadah dengan baik. Model Burjiu di dalamnya ada 18 aktivitas jasmani yang dirancang sesuai dengan kompoenen biomotorik yang berbasis pada karakteristik aktivitas ibadah haji dan umroh itu sendiri. Semoga model ini memberikan manfaat untuk jamaah haji dan umroh, segala kekurangan tentu masih banyak dalam rancangan ini dan akan terus disempurnakan. Semoga Allah SWT meridhoiNYA amin.

# BAB

# 6

# PENUTUP

Tidak ada ungkapan terindah selain rasa syukur kehadirat Allah SWT atas segala karunia dan petunjukNYA, sehingga buku yang mengangkat program Burjiu (Bugar Jamaah Haji dan Umroh dan Bugarkan Jasmanimu) yang fokus pada peningkatan ketahanan fisik yakni tingkat kebugaran jasmani dapat memberikan sebuah pengetahuan yang terkait dengan penguatan ketahanan kondisi fisik dalam rangka untuk peningkatan kebugaran jasmani. Sholawat dan salam senantiasa terhantarkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang tiada terhitung demi menghantarkan kerinduan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW.

Apa yang sudah dituangkan dalam buku ini diarahkan agar dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya untuk para jamaah haji dan umroh terutama manfaat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan untuk mendukung ibadah haji dan umroh. Pada intinya adalah upaya yang sungguh-sungguh untuk mempraktikkan program BURJIU adalah para jamaah haji dan umroh adalah bagian penting yang sangat membantu untuk mencapai kebugaran jasmani yang dilanjutkan dengan mempertahankan kondisi tersebut.

Dalam buku ini dominan membahas kesiapan fisik yang betul-betul penting untuk ketahanan fisik jamaah, hal tersebut tidak lain adalah agar dapat membantu memberikan bekal yang memadai untuk membantu jamaah haji dan umroh khususnya dari perspektif perisapan secara fisik.

Semoga Allah SWT meridhoi dan memberikan hidayah dan pertolongan untuk kita semua baik yang menulis maupun yang membaca dengan sebaik-baiknya, dan termasuk menjadi Umat Nabi Muhammad SAW.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Muqoddam Fahham, 2015, Penyelenggaraan Ibadah Haji, Masalah dan Penanganannya, Jurnal KAJIAN, 20 (3), Halaman 201-218.
- Agus Romdlon Saputra, (2016), Motif dan Makna Sosial Ibadah Haji Menurut Jamaah Masjid DarussalamWisma Tropodo Waru Sidoarjo, Jurnal Kodifikasia, 10 (1), 89- 108
- Bompa, T.O., 1994. *Theory and Methodology of Training*, 3rd edition, Toronto, Ontorio: Kendall/Hunt Publishing Company
- Direktur Jenderal Penyelenggara Haji dan Umroh Kemenag Republik Indonesia, 2020, Tuntunan Manasik Haji dan Umroh, Jakarta, Dirjen Penyelenggara Haji dan Umroh Kemenag RI
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Bandung:Tambak Kusuma
- <https://bpkh.go.id/dirjen-phu-safety-calon-jamaah-umroh-jadi-prioritas/>
- <https://bpkh.go.id/dirjen-phu-safety-calon-jamaah-umroh-jadi-prioritas/>
- <https://www.republika.co.id/berita/qm8y4z282/haji-pandemi-harapan-ke-tanah-suci-2021-part4>
- <https://www.inews.id/lifestyle/muslim/tata-cara-ibadah-haji-urutan-bacaan/4>

<https://www.republika.co.id/berita/pua3a4459/tiga-penyebab-kelelahan-fisik-jamaah-haji>

<https://www.alhijaztourumroh.com>

<https://nasional.sindonews.com/berita/1420396/15/tipe-tipe-pesawat-pengangkut-jamaah-haji-indonesia-ke-tanah-sucii>

<https://www.erasuslim.com/haji/wukuf-dan-keutamaannya.htm#.YqPJEOzP25c>

Idawati, 2017, *Persoalan-Persoalan Kontemporer yang Terjadi dalam Pelaksanaan Ibadah Haji*, Jurnal Warta, 51, Halaman 1-7.

Istianah, (2016), *Proses Haji dan Maknanya, Esoterik Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, (2) 1, 30-44.

Kholilurrohman, 2017, *Hajinya Lansia Ditinjau Dari Perspektif Bimbingan Konseling*, Jurnal Al Balagh, 2 (2), 231-241.

Luqmanul Hakim, Muhammad Muhyi, Moh. Hanafi, Brahmana Rangga, Gatot Margisal U, 2022, *The Effectiveness Burju Model to Support Hajj and Umroh Worship in The New Normal Era*, Sportive Journal Vol. 8 No. 1. Halaman 145-156.

Rustika, Asep Kusnali, Heri Windya Puspasari, Ratih Oemiyati, Ristrini, Dede Anwar M, Primasari Syam, 2019, *Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Jamaah Haji Terkait Istithaah Kesehatan di*



Indonesia, Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 22(4), Halaman 245-254.

Syaiful Alim, 2018, Menuju Umrah dan Haji Mabru, Laksana, Yogyakarta.

Syahrudin, 2020, Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid 19, Jurnal Olahraga-JUARA, 5 (2), pp: 232-239.  
<https://doi.org/10.33222/juara.v.512.943>.

Suf Kasman, 2020, Potret Pelaksanaan Ibadah Haji 2020 Ditengah Pandemi Virus Corona, Jurnal Kajian Haji, Umrah, dan Keislaman, 1 (1), Halaman 38-50.

Undang-Undang No. 13 Tahun 2008, Penyelenggaraan Ibadah Haji.

Yusuf Hadisasma (1996). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik

Yusuf Hadisasma dan Aip Syarifuddin (1996). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik

## TENTANG PENULIS

**Dr. Muhammad Muhyi. S.Pd., M.Pd.,**



Saat ini sebagai dosen sekolah pasca sarjana prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program Doktor di Tahun 2011 dalam bidang ilmu keolahragaan (sports sciences) dari Universitas Negeri Surabaya (Unesa) dan menjadi lulusan doktor terbaik, menjadi dosen berprestasi terbaik 3 dari L2 Dikti 2018. Banyak menulis buku terkait dengan pengembangan kebugaran jasmani dan pengembangan kecerdasan kinestetik anak, seperti buku 100 permainan kecerdasan kinestetik, senam kinestetik (SKI), senam bugar cerdas ceria dan berkarakter (BCCB), Pernah aktif sebagai sekretaris badan sports sciences KONI Jawa Timur. Aktif sebagai Ketua umum asosiasi prodi olahraga perguruan tinggi PGRI Seluruh Indonesia (APOPI).

Di kampus pernah aktif sebagai ketua programs studi pendidikan jasmani pada 2016-2020, dan sekarang aktif sebagai kepala pusat perencanaan dan pengembangan pembelajaran Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

**Dr. Luqmnaul Hakim. S.Or., M.Pd.,**



Saat ini sebagai dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menempuh kuliah S-1 di Universitas Negeri Surabaya (UNESA), mengambil jurusan Ilmu Keolahragaan lulus tahun 2006, menempuh program Akta Mengajar selama satu tahun juga di UNESA lulus tahun 2007, melanjutkan studi S-2 di UNESA mengambil jurusan Pendidikan Olahraga dalam waktu 2 tahun, pada tahun 2011 mulai mengajar di SMP *international Boarding School* Bumi Sholawat Sidoarjo Lebo Sidoarjo selama 3 tahun, pada tahun 2011 mulai menjadi dosen di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program Doktor Tahun 2018, menjadi lulusan terbaik untuk program Doktor Universitas Negeri Surabaya. Menulis buku aktif dalam perperspektif keolahragaan, aktif di organisasi keolahragaan seperti Komite Olahraga Masyarakat Rekrerasi (KORMI) Jawa Timur.

Di kampus saat ini aktif sebagai kepala divisi pengembangan sumber daya manusia di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk dosen dan tenaga pendididkan di lingkungan kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

**Moh. Hanafi. S.Pd., M.Pd.,**



Saat ini sebagai dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program magister pendidikan olahraga, dan aktif dalam pengembangan kondisi fisik dan sudah memiliki lisensi pengembangan kondisi fisik, banyak aktif di kepelatihan olahraga. Awal karir menjadi atlet sepak takraw pada tahun 2001 kejurda pelajar, dimulai dari level junior / pelajar hingga ke level senior seperti PON 2004 Palembang & PON 2008 di Kaltim. Lulus S1 Pendidikan Olahraga fakultas ilmu keolahragaan tahun 2009 di Universitas Negeri Surabaya setahun kemudian melanjutkan studi ke jenjang S2 di prodi Pendidikan olahraga pasca sarjana Universitas Negeri Surabaya. Karir di kepelatihan dimulai tahun 2008 sebagai pelatih Sepak takraw PUSLATCAB Kota Surabaya sampai 2016, Pelatih PPLM (Mahasiswa) Jawa Timur hingga menangani Sepak takraw Kalimantan Selatan di PON Jawa Barat 2016. 2018 menjadi pelatih kepala di Bangka Tengah (BABEL) dalam acara PORPROV 2018 dan pelatih fisik Bola Voli Bank Jatim persiapan LIVOLI. Pada tahun 2019 sebagai tenaga ahli di KONI Jatim sebagai pendamping cabor untuk persiapan PON 2020 di PAPUA. Pada tahun 2021 mengikuti sertifikasi pelatih fisik tingkat dasar di LANKOR dan workshop ASEAN Course Coaching Sepaktakraw, mengampu beberapa mata kuliah seperti Sepaktakraw, Ilmu Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Kondisi fisik, Dasar - Dasar Pendidikan Jasmani dan Bulutangkis. Selain itu juga

sebagai pelatih fisik lulusan Australian Strength Conditioning Association level 1 (satu).