



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN  
PUSAT PERBUKUAN



KEMENTERIAN AGAMA  
REPUBLIK INDONESIA  
2022

# Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti

Nazirwan  
Kholili Abdullah  
2022

SD/MI KELAS VI

**Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia**

Dilindungi Undang-Undang

*Disclaimer:* Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi serta Kementerian Agama. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

**Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti  
untuk SD/MI Kelas VI**

**Penulis**

Nazirwan  
Kholili Abdullah

**Penelaah**

Arifuddin Siraj  
Ahmad Zaenuri

**Penyelia/Penyelaras**

Supriyatno  
Rohmat Mulyana Sapdi  
E. Oos M. Anwas  
Chundasah  
Maharani Prananingrum

**Ilustrator**

Djoko Susilo

**Editor**

Adimin Diens

**Desainer**

Dzikrullah Zulkarnain

**Penerbit**

Pusat Perbukuan  
Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan  
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan pertama, 2022

ISBN 978-602-244-423-7 (No. Jilid Lengkap)

ISBN 978-602-244-676-7 (Jilid 6)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 12/17 pt., Steve Matteson  
xviii, 206 hlm.: 21 x 29,7 cm.

## Bab 9

# Mengamalkan Puasa Sunah



### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mengamalkan puasa sunah dalam kehidupan sehari-hari
2. Menjelaskan makna puasa sunnah dengan baik dan benar
3. Menjelaskan jenis dan ketentuan puasa sunah dengan benar
4. Menjelaskan hikmah dan keutamaan puasa sunah
5. mempraktikkan tata cara pelaksanaan puasa sunah

# Peta Konsep



## Kata Kunci

# Puasa  
# Sunah  
# Amal

# Syari'at  
# Dosa  
# Pahala

# Wajib  
# Haram  
# Hijriyah

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## Ayo Siap-Siap Belajar

Sebelum mulai belajar, silahkan siapkan alat tulis kalian, kemudian duduklah dengan rapi dan awali dengan berdoa kepada Allah Swt., agar bisa mengikuti pembelajaran dengan baik dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat. Selanjutnya silahkan kalian melakukan kegiatan pembiasaan seperti tadarus Al-Qur'an.

### *Renungkanlah!*

Masih ingatkah kalian materi pelajaran tentang puasa? Tentu kalian masih ingatkan! Puasa merupakan salah satu dari jenis ibadah yang disyariatkan dalam agama Islam. Terdapat beberapa jenis puasa, di antaranya puasa wajib dan puasa sunah. Puasa wajib merupakan jenis puasa yang diwajibkan Allah Swt. untuk dilaksanakan umat Islam yang telah memenuhi syarat, seperti puasa ramadhan dan puasa kafarah. Sedangkan puasa sunah merupakan jenis puasa yang dianjurkan oleh Allah Swt. untuk dilaksanakan.

Kita akan belajar tentang puasa sunah. Apa saja jenis puasa sunah yang disyariatkan oleh Allah Swt? Bagaimana tata cara dan ketentuan puasa sunah tersebut? Serta mengapa Allah Swt. menganjurkan untuk melaksanakan puasa sunah? Untuk mengetahui jawaban dari beberapa pertanyaan tersebut, mari ikut materi pelajaran yang akan disajikan berikut.

## A. Makna Puasa Sunah

*Cermati gambar berikut !*



Gambar 9.1 Berbuka Puasa



## Aktivitasku

Kegiatan apakah yang sedang dilakukan oleh satu keluarga yang terdapat pada gambar di atas? Ceritakan dengan singkat di buku tulis kalian!

Puasa berasal dari bahasa Arab yaitu *saum* atau *siyam* yang artinya menahan diri. Sedangkan menurut istilah bahwa puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa seperti makan dan minum, mulai dari terbit fajar (sebelum subuh) sampai terbenam matahari (waktu magrib). Tujuan pelaksanaan ibadah puasa adalah untuk mendekatkan diri dan mendapatkan ganjaran pahala dari Allah Swt., sebagaimana disebutkan dalam salah satu hadis qudsi yang diriwayatkan oleh Imam Muslim "Setiap amal manusia adalah untuknya, kecuali puasa; sesungguhnya puasa adalah untuk-Ku, dan Akulah yang akan memberinya ganjaran."



Gambar 9.2 Pengamalan Puasa Sunah

Puasa ditinjau dari hukum pelaksanaannya dibedakan menjadi empat macam, yaitu puasa wajib, puasa sunah, puasa makruh dan puasa haram. Untuk mengetahui lebih jelasnya tentang macam-macam puasa tersebut, perhatikan skema berikut;

### Puasa Wajib (*Fardu*)

Puasa wajib merupakan puasa yang diwajibkan oleh Allah Swt. untuk dikerjakan oleh umat Islam dengan syarat tertentu. Puasa wajib adalah puasa yang hukumnya wajib yaitu apabila dikerjakan mendapat pahala dan apabila tidak dikerjakan akan mendatangkan dosa, seperti puasa di bulan Ramadan, puasa kafarah, dan puasa nazar.

### Puasa Sunah (*Tatawwu'*)

Puasa sunah merupakan puasa yang dianjurkan untuk dikerjakan oleh umat Islam, sebagai tambahan dan penyempurna ibadah wajib. Puasa sunah adalah puasa yang hukumnya sunah yaitu apabila dikerjakan mendapat pahala dan apabila tidak dikerjakan tidak berdosa, seperti puasa pada hari Senin dan Kamis.

### Puasa Makruh

Puasa makruh merupakan melaksanakan ibadah puasa dengan cara dan waktu yang tidak dianjurkan, namun tidak mendatangkan dosa. Hukum pelaksanaannya adalah makruh, yaitu boleh dikerjakan namun lebih baik ditinggalkan, seperti melaksanakan puasa pada hari Jumat saja atau pada hari Sabtu saja, atau berpuasa yang dapat menjadikan diri menderita.

### Puasa Haram

Puasa haram yaitu melaksanakan puasa pada waktu yang dilarang oleh Allah Swt., hukumnya adalah haram, apabila dikerjakan akan berdosa. Waktu yang dilarang melaksanakan puasa antara lain puasa pada hari Raya Idulfitri dan Iduladha, serta puasa pada hari tasyrik yaitu pada tanggal 11, 12, dan 13 bulan Zulhijjah.

Jadi puasa sunah merupakan ibadah puasa yang diajurkan untuk dikerjakan pada waktu-waktu tertentu sebagai tambahan amalan, serta penyempurnaan ibadah wajib lainnya. Melaksanakan puasa sunah merupakan bentuk ketaatan kepada Allah Swt., karena puasa merupakan salah satu ibadah yang paling utama. Hal ini dijelaskan di dalam hadis sahih Imam al-Bukhari dan Imam Muslim,

مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ، بَاعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا  
(رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ)

Terjemahnya: Barangsiapa berpuasa satu hari di jalan Allah, niscaya Allah akan menjauhkan dirinya dari neraka sejauh jarak 70 tahun. (HR. al-Bukhari dan Muslim)



### Aktivitasku

Membuat catatan di buku tulis tentang macam-macam puasa serta contohnya!

## B. Jenis Puasa Sunah dan Waktu Pelaksanaannya

Jenis puasa sunah yang disyariatkan oleh Allah Swt. dan telah dicontohkan dan diamalkan oleh Rasulullah saw. antara lain:

1. Puasa Syawal, yaitu berpuasa enam hari pada bulan Syawal setelah hari Raya Idulfitri. Keutamaan puasa Syawal sebagaimana disebutkan dalam Hadis riwayat Abu Ayub, berikut;

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

Artinya: Barangsiapa berpuasa Ramadan lalu melanjutkannya dengan puasa enam hari di bulan Syawal, maka itu setara dengan puasa sepanjang tahun.



Gambar 9.3 Puasa Syawal

2. Puasa Senin-Kamis, yaitu berpuasa pada setiap hari Senin dan Kamis. Puasa ini disunahkan sebagaimana dalam hadis sahih Muslim disebutkan bahwa ketika Rasulullah saw. ditanya, maka beliau menjawab



Gambar 9.4. Puasa Senin-Kamis

ذَٰكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَأُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

Artinya: Itu adalah hari kelahiranku dan diturunkannya wahyu kepadaku



Gambar 9.5. Puasa Arafah

4. Puasa Asyura, yaitu puasa sunah yang dilaksanakan pada tanggal 10 Muharam. Bulan Muharam merupakan urutan bulan yang pertama dalam kalender *Hijriyah* dan sering disebut dengan tahun baru Islam.



Gambar 9.6 Puasa Asyura



Gambar 9.7 Puasa Syakban

Puasa Syakban, puasa sunah yang dilaksanakan pada pertengahan bulan Syakban (Nisfushyakban).



6. Puasa di pertengahan bulan (bulan kamariah), yaitu puasa sunah yang dikerjakan pada *Ayyāmul Bīd* yaitu hari-hari putih, yaitu hari yang terang bulan pada malam harinya. Biasanya terjadi pada tanggal 13, 14 dan 15. Disebut hari-hari putih karena terang karena bulan pada malam harinya dan pada siang hari terang karena matahari.



Gambar 9.8 Puasa Tengah Bulan



Gambar 9.10 Puasa Nabi Daud

Puasa Nabi Daud, yaitu sehari berpuasa dan sehari tidak berpuasa, puasa ini disunahkan menurut kebiasaan yang dilakukan oleh Nabi Daud.a.s. Hal ini berdasarkan Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim, berikut:

أَفْضَلُ الصِّيَامِ صَوْمُ دَاوُدَ كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا (رَوَاهُ  
الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ)

*Artinya : Puasa yang paling utama adalah puasa Nabi Dawud. Beliau biasa berpuasa sehari dan tidak berpuasa sehari*

8. Puasa Tasu'a, yaitu berpuasa pada tanggal 9 Muharam, dengan tujuan untuk mengiringi pelaksanaan puasa sunah pada tanggal 10 Muharam. Puasa sunah ini dilakukan adalah sebagai pembeda pelaksanaan puasa orang Yahudi yang juga dilakukan pada tanggal 10 Muharam. Melaksanakan puasa pada tanggal 9 Muharam menjadi sunah dan dianjurkan oleh Rasulullah saw. yang bertujuan untuk mengiringi pelaksanaan puasa pada tanggal 10 Muharam keesokan harinya, hal inilah yang akan membedakan dengan puasa yang dilakukan oleh orang-orang Yahudi dan Nasrani.



## Aktivitasku

Tentukanlah pasangan antara nama puasa sunah dan waktu pelaksanaannya, dengan cara memberi garis penghubung.

Jenis  
Puasa Sunah

Puasa  
Syakban

Puasa  
Asyura

Puasa  
Arafah

Puasa  
Senin Kamis

Puasa  
*Tasu'a*

Puasa  
Syawal

Puasa  
*Ayyāmūl Bīd*

Puasa  
Nabi Daud

Waktu  
Puasa Sunah

Setiap hari senin dan kamis

Tanggal 2 Syawal sampai  
akhir Bulan Syawal

Tanggal 9 Muharam

Tanggal 13, 14, 15 tiap bulan  
kamariah

Sehari puasa dan  
sehari tidak puasa

Pertengahan Bulan Syakban

Tanggal 10 Muharam

Tanggal 9 Zulhijjah

## C. Ketentuan Puasa Sunah

Setiap ibadah yang kita lakukan agar diterima oleh Allah Swt, hendaklah mengikuti ketentuan yang telah dicontohkan oleh Rasulullah saw. Begitu pula dengan ibadah puasa, ada beberapa ketentuan yang harus kita ikuti. Kalian tentu masih ingat dengan beberapa ketentuan tentang puasa Ramadan, yaitu syarat dan rukun, serta hal-hal yang membatalkan puasa. Beberapa ketentuan tersebut juga berlaku pada puasa sunah. Ketentuan tersebut antara lain:

### 1. Syarat Sah Puasa sunah

- a. Islam, maksudnya adalah orang yang melaksanakan puasa haruslah beragama Islam.
- b. Mumayyiz, yaitu anak yang telah dapat membedakan antara hal bermanfaat dan berbahaya bagi diri sendiri.
- c. Suci, yaitu tidak dalam keadaan haid atau nifas (khusus bagi wanita)
- d. Berpuasa pada waktu yang diperbolehkan.
- e. Mendapat izin dari suami (khusus bagi wanita yang bersuami), karena tidak diperbolehkan seorang wanita bersuami melaksanakan puasa sunah, jika tidak dizinkan oleh suaminya.



Gambar 9.11 Mumayyiz

### 2. Rukun Puasa



Gambar 9.12 Niat Berpuasa

- a. Niat, yaitu berniat melaksanakan puasa pada malam harinya.
- b. Menahan, yaitu menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa disiang hari, mulai terbit fajar hingga tenggelam matahari.

### 3. Hal-Hal yang Membatalkan Puasa

- a. Makan dan minum dengan sengaja.
- b. Muntah dengan sengaja.
- c. Murtad atau keluar dari agama Islam.
- d. Keluar dari ketentuan syarat sah puasa.

### 4. Tata cara pelaksanaan puasa sunah

Tata cara pelaksanaan puasa sunah sama seperti pelaksanaan puasa pada umumnya seperti puasa di bulan ramadhan, perbedaannya terletak pada niatnya saja.

Niat puasa sunah disesuaikan dengan jenis puasa yang akan dilaksanakan, dan dilakukan pada malam hari sebelum melaksanakan puasa. Niat merupakan pekerjaan hati dan tidak harus dilafazkan menggunakan bahasa arab, namun juga boleh menggunakan bahasa yang kita pahami. Contoh niat puasa sunah hari senin "Saya niat berpuasa pada hari senin, sunah karena Allah ta'ala".



#### Aktivitas Kelompok

Ayo Bermain Peran Tata Cara Pelaksanaan Puasa Sunah

1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok atau lebih disesuaikan dengan jumlah siswa
2. Masing-masing kelompok membuat skenario/perencanaan bermain peran pelaksanaan puasa sunah.
3. Tentukan peran dari masing-masing anggota kelompok berkenaan dengan aktivitas dan ibadah yang harus dilakukan ketika melaksanakan puasa sunah.
4. Masing-masing kelompok bermain peran di depan kelas secara bergantian.
5. Kelompok lain mengamati memberikan saran atas tampilan kelompok lainnya.



#### Aktivitasku

Buatlah infografis tentang urutan tata cara pelaksanaan puasa sunah, yang dimulai dari niat hingga berbuka.

#### D. Hikmah dan Keutamaan Puasa Sunah

Sebagaimana layaknya ibadah yang diwajibkan oleh Allah Swt. memiliki hikmah atau keutamaan bagi orang yang melaksanakannya, begitu pula dengan puasa sunah, juga memiliki hikmah dan keutamaan bagi siapa saja yang melaksanakannya. Secara umum hikmah dan keutamaannya adalah sebagai berikut:

1. Penyempurnaan kekurangan ibadah wajib
2. Meningkatkan ketakwaan kepada Allah Swt.
3. Menjaga kesehatan dan kebugaran
4. Menumbuhkan kepedulian sosial
5. Menegakkan sunah-sunah Rasulullah saw.

Selain beberapa hikmah puasa sunah yang telah dijelaskan di atas, terdapat beberapa hikmah puasa sunah lainnya sebagaimana tujuan dilakukan puasa tersebut yang disebabkan oleh suatu hikmah yang ingin Allah Swt. berikan kepada hambanya.

Misalnya pelaksanaan puasa Arafah, yang diajarkan oleh Rasulullah saw. dengan tujuan agar orang yang berpuasa memiliki sikap tenggang rasa dan memikirkan orang-orang yang berada di padang Arafah, mereka memenuhi panggilan Allah dan meminta ampun kepada Allah Swt. Begitu pula dengan pelaksanaan puasa sunah pada hari Asyura. Puasa ini diajarkan sebagai ungkapan rasa syukur atas kemenangan Nabi Musa.a.s., sehingga seseorang yang berpuasa pada hari tersebut, menunjukkan rasa syukur kepada Allah Swt. serta akan mendapatkan pahala yang sangat besar. Puasa enam hari di bulan Syawal juga memiliki keutamaan sebagaimana yang dijelaskan dalam hadis Rasulullah saw., "Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadan, lalu dia lanjutkan dengan berpuasa enam hari di bulan Syawal, maka seakan-akan dia telah berpuasa selama satu tahun."



Gambar 9.13 Kepedulian Sosial



### Aktivitasku

Tentukan keutamaan dari beberapa jenis puasa sunah serta dalil Hadisnya?



### Aktivitas Kelompok

Ayo mengajak dan menyampaikan kebaikan kepada orang lain (boleh teman, guru, saudara, orang tua, dan lain-lain).

Caranya :

1. Buatlah kelompok yang beranggotakan minimal 3 orang.
2. Sampaikan materi puasa sunah, berkenaan dengan pengertian, jenis dan waktu pelaksanaan puasa sunah, serta keutamaan puasa sunah, kepada minimal 5 orang sehingga mereka tergugah untuk melaksanakan puasa sunah.
3. Mintalah tanggapan mereka terhadap apa yang telah kalian sampaikan
4. Buatlah laporan kegiatan yang kalian lakukan tersebut yang dilengkapi dengan:
  - a. Nama orang yang kalian temui
  - b. Foto ketika kalian menyampaikan materi
  - c. Jika ada di antara mereka yang bertanya, apa pertanyaannya ?



### Refleksi

Puasa sunah begitu banyak manfaat dan keutamaannya, apakah kalian pernah melaksanakan salah satu dari puasa sunah? Jika belum, mari kita biasakan melaksanakan puasa sunah seperti berpuasa pada setiap hari Senin dan hari Kamis.



### Rangkuman

1. Puasa sunah adalah salah satu ibadah yang dianjurkan oleh Allah Swt.

2. Puasa sunah adalah berpuasa pada waktu tertentu, di mana hukum pelaksanaannya sunah. Artinya jika dikerjakan, mendapat fahala dan jika tidak dikerjakan, tidak berdosa.
3. Jenis puasa sunah antara lain puasa Syawal, Senin-Kamis, Arafah, 'Asyura, puasa *Ayyām al Bīd*, puasa Syakban, puasa *Tasu'a*, dan puasa Nabi Daud.
4. Tujuan pelaksanaan puasa sunah adalah sebagai penyempurna ibadah wajib sebagai bukti ketaatan kepada Allah Swt.



### Karakterku

Salinlah tabel berikut pada buku tulis kalian, lalu berikan respon setuju (S), tidak setuju (TS), tidak tahu (TT) serta alasan terhadap resepon tersebut!

No	Pernyataan	Respon
1	Saya menyakini bahwa semua yang dianjurkan oleh Rasulullah saw. memiliki kebaikan bagi orang yang melaksanakannya.	
	Alasan: .....	
2	Saya akan berusaha melaksanakan puasa sunah sesuai dengan kemampuan dan keadaan	
	Alasan: .....	
3	Saya tidak melakukan puasa sunah setiap hari senin dan kamis, karena malu kepada teman sekolah	
	Alasan: .....	
4	Saya akan berusaha selalu melaksanakan puasa sunah setiap hari senin dan kamis agar bisa menurunkan berat badan	
	Alasan: .....	
5	Saya akan selalu melaksanakan puasa sunah sebagai bentuk ketaatan kepada Allah Swt.	
	Alasan: .....	



## Unjuk Kerja

**Ayo melaksanakan puasa sunah senin atau kamis bersama!**

1. Buatlah kegiatan gerakan puasa sunah senin dan kamis,
2. Ajaklah teman-temanmu melaksanakan puasa sunah pada hari senin dan kamis,
3. Lanjutkan dengan kegiatan berbuka puasa bersama di sekolah atau tempat lainnya,
4. Tuliskan laporan pelaksanaan puasa sunah bersama yang berisi tentang:
  - a. Nama Kegiatan
  - b. Tujuan Kegiatan
  - c. Tempat Pelaksanaan
  - d. Nama Peserta
  - e. Hasil yang diperoleh
  - f. Kendala dan hambatan
5. Sampaikan laporan kalian kepada guru PAI di sekolah.

## Uji Capaian Pembelajaran

**A. Berilah tanda silang (x) pada huruf A, B, C, atau D untuk jawaban yang paling benar!**

1. Ibadah puasa yang dianjurkan untuk dikerjakan oleh umat Islam merupakan pengertian dari puasa ....

A. Wajib	C. Nazar
B. Sunah	D. Qada
2. Alasan Nabi Muhammad saw. melaksanakan puasa pada hari senin adalah karena pada hari itu Nabi ....

A. melaksanakan haji	C. dilahirkan
B. masuk surga	D. menikah
3. Puasa yang dilakukan sebanyak enam hari setelah bulan Ramadan disebut dengan puasa ....

A. Zulqadāh	C. Syawal
B. Zulhijjah	D. Arafah



4. Puasa yang dilaksanakan pada pertengahan bulan hijriyah sebanyak tiga hari pada setiap tanggal 13, 14, dan 15 disebut dengan puasa ....
  - A. *Ayyāmūl Bīd*
  - B. *Ayyāmūl siyam*
  - C. *Ayyāmūl nahar*
  - D. *Ayyāmūl nisfi*
  
5. Berikut ini merupakan waktu-waktu yang dilarang untuk melakukan ibadah puasa, kecuali tanggal ....
 

A. 10 Zulhijjah	C. 1 Syawal
B. 11 Zulhijjah	D. 2 Syawal
  
6. Puasa sunah yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengiringi puasa sunah keesokan harinya yang akan membedakan dengan puasa yang dilakukan oleh agama lain, disebut dengan puasa ....
 

A. <i>tasu'a</i>	C. Asyura
B. Arafah	D. Syakban
  
7. Niat merupakan rukun dan harus dilakukan pada awal setiap ibadah dalam agama Islam, kecuali puasa sunah. Niat puasa sunah boleh dilakukan pada siang hari, dengan ketentuan ....
  - A. mampu melaksanakannya hingga sore hari
  - B. tidak bertentangan dengan anjuran dokter
  - C. belum makan apapun dan minum hanya sedikit
  - D. belum melakukan hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar
  
8. Berikut ini merupakan hal-hal yang dapat membatalkan puasa seseorang kecuali ....
  - A. hilang akal karena gila
  - B. makan dengan sengaja
  - C. keluar darah
  - D. muntah
  
9. Hikmah dan fungsi ibadah puasa dalam kehidupan di antaranya adalah sebagai upaya ....
  - A. mendekatkan diri kepada Rasulullah saw.
  - B. mendapatkan kedudukan yang tinggi di mata manusia
  - C. untuk dihormati oleh sesama muslim dan orang yang beriman
  - D. mendapatkan ridho dan mendekatkan diri kepada Allah Swt

10. Pernyataan yang benar tentang puasa sunah berikut ini adalah ....
- A. puasa sunah dikerjakan jika tidak mampu mengerjakan puasa wajib
  - B. puasa Daud merupakan ibadah puasa yang dicintai oleh Allah Swt.
  - C. puasa Syawal boleh dilaksanakan dimulai dari tanggal 1 Syawal
  - D. puasa sunah hukum melaksanakannya adalah fardu kifayah

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!**

1. Apakah yang dimaksud dengan puasa sunah?

.....  
.....

2. Tuliskan minimal tiga contoh puasa sunah dan waktunya!

.....  
.....  
.....

3. Mengapa dengan sering berpuasa dapat menjaga kesehatan?

.....  
.....

4. Mengapa puasa *tasu'a* sunah untuk dilaksanakan?

.....  
.....  
.....

5. Mengapa Nabi melaksanakan puasa Senin?

.....  
.....  
.....



**Pengayaan**

Bagi siswa yang telah menyelesaikan uji kompetensi dengan nilai sangat memuaskan, maka kerjakan kegiatan berikut!

Tuliskan dalil dari ayat al-Quran atau *hadiis* tentang keutamaan dari masing-masing puasa sunah yang dilengkapi dengan terjemahnya.



## Kisah Inspiratif

**Bacalah dengan cermat kisah berikut!**

### Sikap Muslim Ketika Salat

Seseoran bertanya kepada sahabat Nabi, *Hatim bin 'Ashim*, “Bagaimana seharusnya sikap kita apabila tiba waktu salat?” Hatim menjawab, “Apabila waktu salat tiba, pergilah berwudu, lalu ke masjid, dan duduklah beberapa menit sehingga ketenangan menghinggapi setiap organ tubuhmu.”



Gambar 9.14 Salat

Setelah kamu merasa tenang, lalu berdirilah untuk menunaikan salat. Bayangkan seakan-akan Ka'bah ada di depanmu, *sirat al-mustaqim* ada di bawah kakimu, surga berada di sebelah kananmu dan neraka di sebelah kirimu, serta Malaikat pencabut nyawa siap berdiri di belakangmu. Selanjutnya hadirkan dalam pikiranmu bahwa kita tidak ada jaminan akan bisa melaksanakan salat kembali, maka salat yang akan dilaksanakan ini, seakan-akan

merupakan ibadah salat kita yang terakhir. Dengan sikap yang penuh dengan tawakal dan harap-harap cemas karena memikirkan apakah salat yang kita kerjakan akan diterima atau akan ditolak oleh Allah Swt.

**Sumber: Kisah-Kisah Teladan**

**Catatan Orang Tua:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Paraf Orang Tua**

( ..... )