Buat 2 artikel 500 kata

Keyword utama: di antara bentuk pengamalan dari keyakinan terhadap al khabir adalah

**Makna dan Bentuk Pengamalan dari Keyakinan Terhadap al-Khabir**

Di dalam Asmaul Hunsa terdapat 99 nama-nama Allah dengan makna yang indah, salah satunya al-Khabir. Arti dari al-Khabir yakni Allah Maha mengetahui segala sesuatu yang terjadi di waktu lalu maupun di waktu mendatang baik perkara batin ataupun yang tersembunyi. Nama al-Khabir ini tercantum dalam Al-Qur’an surat al-An’am pada ayat ke 18 dan 103, dan masih banyak lagi. Jika dikaitkan dengan asmaul husna al-Khabir mempunyai arti yang sama dengan al-‘Alim, akan tetapi memiliki objek yang berbeda. Al-‘alim yang berarti al-‘ilmu yang artinya berada di bagian luar pengetahuan, sedangkan al-Khabir atau al-khibrah yang berarti batin atau yang tersembunyi. Berikut ini di antara bentuk pengamalan dari keyakinan terhadap al-Khabir adalah:

1. **Makna dan bentuk pengamalan dari keyakinan al-Khabir**

Al-Khabir adalah nama Allah yang memiliki keindahan yang menunjukkan sifat yang muta’addi. Yang artinya maha mengetahui perkara yang tersembunyi, nama Allah yang indah, dan segala perbuatan makhluknya yang terbesit di dalam hati mereka, dan tidak ada sesuatu yang ada dilangit dan dibumi yang tersembunyi dan luput dari pengetahuan Allah Swt. Sikap al-Khabir ini diceritakan dalam sebuah buku cerita asmaul husna yang menceritakan tentang ketampanan Nabi Yusuf AS yang membuat seorang Zulaikha tergoda terhadap bisikan setan. Ketertarikan Zulaikha sudah benar-benar membutakan mata hatinya hingga Nabi Yusuf AS difitnah dan dimasukkan ke dalam penjara. Nabi Yusuf AS menolak ajakan Zulaikha dengan tegas karena ia percaya bahwa Allah Maha mengetahui apapun yang dikerjakan, baik dan buruknya meskipun tidak terlihat oleh siapapun. Di antara bentuk pengamalan dari keyakinan terhadap al-khabir adalah sikap yang ditunjukkan dalam kisah Nabi Yusuf AS yang mempercayai Allah Swt yang Maha mengetahui dari yang terlihat maupun yang tersembunyi bahkan didalam hati manusia itu sendiri. Dengan keyakinan terhadap al-Khabir ini mengajarkan kita sebagai umat muslim untuk senantiasa bersikap jujur, karena Allah mengawasi gerak-gerik makhluknya bahkan yang tersembunyi sekalipun.

1. **Pengaruhnya berkeyakinan dengan al-Khabir di dalam ibadah**

Ketika umat muslim yakin bahwa Allah Maha mengetahui melalui keyakinannya terhadap nama Allah al-Khabir, maka di dalam kehidupan seorang muslim akan memberikan pengaruh yang baik dalam ibadahnya, diantaranya:

1. Tumbuhnya rasa yang muraqabatullah atau merasa selalu diawasi oleh Allah Swt yang maha sempurna di dalam jiwa hambanya. Karena ia akan merasa Allah mengetahui segala bentuk perbuatan dan juga dosa-dosanya.
2. Tumbuhnya di dalam jiwa seorang muslim yang selalu ingin mensucikan hati dari berbagai macam penyakit hati yang dapat mengotori hati itu sendiri.
3. Tumbuhnya rasa takut terhadap Allah Swt, karena Allah Maha melihat dan juga mengetahui segala sesuatu yang tersembunyi dihati manusia, dan juga menjada diri dan anggota tubunya dari perbuatan jahat terhadap orang lain. Di antara bentuk pengamalan dari keyakinan terhadap al-Khabir adalah mawas diri dan rasa takut berbuat dosa, percaya segala sesuatu yang diperbuat baik lisan dan hati manusia diawasi oleh Allah Swt. Dalam hal ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa cinta seorang muslim terhadap Allah Swt, dan senantiasa berbuat baik dan menjauhi larangan dari Allah Swt. Itulah tadi penjelasan mengenai pengamalan dari keyakinan al-Khabir yang bisa membawa pengaruh yang baik untuk kehidupan seorang muslim yang taat kepada Allah Swt. Selain itu, dapat membawa dampak yang baik dan positif di dalam ibadah dan juga keseharian muslim itu sendiri.

Keyword utama: pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan

**Serangkaian Gerak dalam Jalan Cepat yang Tepat**

Jalan cepat merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi di seluruh dunia. Jalan cepat merupakan gerak maju ke depan dengan cara melangkah tanpa terputus dengan tanah. Pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan langkah kaki diikuti gerakan tubuh yang seimbang. Jalan cepat biasa di sebut dengan racewalking yang menjadi cabang olahraga atletik nomor satu di dunia dengan jarak 20 km dan 50 km. Jalan cepat dilakukan dnegan cara bergerak maju ke depan dengan salah satu kakinya terhubung dengan tanah. Berikut ini serangkaian gerak dalam jalan cepat dengan membagi 3 tahapan yakni awalan, jaln cepat, dan garis finish, penjelasannya berikut ini:

1. **Gerakan awalan (start)**

Teknik gerakan awalan merupakan teknik dalam memulai jalan cepat. Gerakan awalan bisa dilakukan dengan cara:

* Sikap untuk bersedia dengan posisi berdiri di belakang garis start atau awalan.
* Saat petugas memberikan aba-aba dengan “bersedia”, Anda bisa meletakkan salah satu kaki dengan posisi lurus ke belakang dan kaki satunya digerakkan di posisi depan dan tetap di belakang garis start. Posisi lutut Anda bisa ditekuk sedikit.
* Posisi badan Anda tetap lurus dan sedikit maju ke depan, sedangkan kedua tangan tetap berada di sisi tubuh pelari dengan keadaan rileks.
* Berat badan pelari ditumpukkan pada kaki bagian depan
* Saat petugas bersiap memberikan aba-aba dengan berkata “ya” atau menggunakan pistol start, mulailah menggerakan kaki belakang untuk maju ke depan dengan mengayunkan tangan ke posisi belakang secara bergantian.

1. **Gerakan dalam jalan cepat**

Pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan sikap badan dan juga pandangan mata. Berikut ini tahapan dalam melakukan jalan cepat yakni:

* Gerakan dalam jalan cepat ini dimulai dengan cara mengangkat paha lalu mengayunkan kaki, lutut ditekuk sedikit dan tungkai bergantung pada posisi depan.
* Saat paha diayunkan ke depan, tungkai bawah juga diayunkan ke deparn dengan posisi lutut tetap lurus, lalu menapak tumit dahulu baru menyentuh tanah.
* Beriringan dengan ayunan kaki, kaki tumpu akan menolak dengan cara mengangkat tumit.
* Kemudian ujung kaki tumpu dilepaskan dari tanah dan bergantian untuk diayun.
* Posisi siku Anda dilipatkan kurang dari 90 derajat dengan gerakan tangan yang seirama dengan langkah kaki.

1. **Gerakan finish**

Teknik selanjutnya, dalam perlombaan gerakan finish merupakan gerakan jalan cepat yang terakhir setelah melewati garis finish. Sebelum menyentuh garis finisih, pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan langkah kaki yang diayun. Sampai pada jarak menyentuh garis finish lalu gerakan Anda bisa di perlambat hingga terhenti. Gerakan jalan cepat bisa di perlambat saat jarak sudah memasuki garis finish, namun jika khawatir akan tersalip dengan lawan pelari posisi tetap dalam gerakan jalan cepat hingga benar-benar melewati garis finish. Itulah tadi informasi berkaitan dengan serangkaian gerak dalam jalan cepat, jika Anda ingin mengikuti ajang perlombaan jalan cepat. Anda bisa mengikuti langkah-langkah di atas untuk mencapai gerakan yang cepat dan tepat baik dalam perlombaan maupun olahraga rutinitas yang bertujuan untuk kesehatan tubuh. Jalan cepat memang jarang sekali digunakan untuk berolahraga biasa, namun selalu hadir dalam ajang olimpiade ateltik. Olahraga lari dengan jalan cepat juga bisa menguatkan otot-otot tubuh dan menyehatkan badan. Selain mengkonsumsi makanan sehat, olahraga juga penting untuk tubuh. Sehingga, Anda sesekali perlu mencoba untuk melakukan jalan cepat supaya terasa perbedaannya setelah berjalan cepat dengan jalan biasa.