Sesungguhnya sebaik-baik puasa di sisi Allah adalah puasa Daud dan sebaik-baik salat di sisi Allah adalah salatnya Nabi Daud. Beliau biasa tidur separuh malam dan salat di sepertiga malam terakhir dan tidur lagi di seperenamnya. Sedangkan beliau biasa berpuasa sehari dan berbuka di hari berikutnya.

Dari Abdullah bin 'Amru bin 'Āṣ -raḍiyallāhu 'anhumā-, dia berkata, Rasullullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda, "Sesungguhnya sebaik-baik puasa di sisi Allah adalah puasa Daud dan sebaik-baik salat di sisi Allah adalah salatnya Nabi Daud. Beliau biasa tidur separuh malam dan salat di sepertiga malam terakhir dan tidur lagi di seperenamnya. Sedangkan beliau biasa berpuasa sehari dan berbuka di hari berikutnya."
[Hadis sahih] [Muttafaq 'alaih]

Di dalam hadits ini Abdullah bin Amru -raḍiyallāhu 'anhu- menginformasikan dari Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bahwa puasa dan salat yang paling dicintai oleh Allah Ta’ala adalah puasa dan salat Nabi-Nya Daud -'alaihissalām-, yakni beliau dahulu biasa berpuasa sehari dan berbuka/tidak berpuasa pada hari berikutnya, karena dengan cara tersebut seseorang dapat beribadah dan memberikan tubuh waktu untuk istirahat. Beliau dahulu juga biasa tidur di pertengahan malam pertama agar bangun dalam keadaan semangat dan ringan untuk melaksanakan ibadah. Lalu beliau salat pada sepertiga malam terakhir, kemudian tidur pada seperenam malam terakhir agar beliau menjadi semangat untuk beribadah pada permulaan siang (waktu pagi). Tatacara inilah yang dianjurkan oleh Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam-.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/4541