

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Dasar Teori

##### 1. Sholat Dhuha

###### 1. Pengertian Sholat Dhuha

Menurut Rasyid secara bahasa shalat adalah do'a, sedangkan menurut istilah shalat adalah ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan. Menurut Shiddieqy, secara lengkap makna shalat adalah gerakan tubuh dalam bermunajat kepada Allah dengan penuh rasa takut, penuh harap dan penuh keikhlasan, yang dimulai dengan takbiratul ihram dan di tutup dengan salam.

Ali Ahmad al-Jurjawi dalam Muhammad Sholikhin menyatakan, iman yang sempurna ketika shalat yang dilakukan dengan kekhusyu'an dan kehadiran hati serta ketenangan seluruh badan.

Shalat sunnah atau yang disebut juga dengan shalat tatawwu" adalah shalat diluar kelima shalat fardu yang dianjurkan untuk dikerjakan. Selain itu menurut Al-Jaziri shalat tatawwu" adalah shalat yang dituntut; bukan wajib; untuk dilakukan seorang mukalaf sebagai tambahan dari shalat wajib. Seorang yang melaksanakan shalat sunnah akan mendapatkan pahala dan bila tidak mengerjakannya pun tidak akan berdosa.

Shalat Dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan dipagi hari, yaitu ketika matahari mulai naik sepenggalahan (sekitar jam tujuh pagi) hingga menjelang tengah hari. Rasulullah Saw mewasiatkan kepada seluruh umat muslim untuk selalu mengerjakan shalat sunnah dipagi hari, yakni shalat sunnah dhuha. Sebagaimana hadist yang diriwayatkan Abu Hurairah r.a., yang berbunyi, "kekasihku (Rasulullah Saw) mewasiatkan tiga hal kepadaku (yang aku tidak akan aku tinggalkan sampai aku mati

kelak), yaitu puasa tiga hari pada tiap bulan, dua rakaat Dhuha, dan Shalat witir sebelum tidur.” (HR. Al-Bhukari)<sup>8</sup>

Berkaitan dengan hadist diatas, Imam Nawawi berpendapat bahwa shalat dhuha itu hukumnya adalah sunnah muakkad. Dengan demikian, maka jelaslah bahwa shalat dhuha adalah yang pernah diwasiatkan Rasulullah Saw kepada umatnya untuk dikerjakan dan dijaga dengan sempurna, karena didalamnya mengandung banyak sekali keutamaan Shalat dhuha.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa shalat dhuha merupakan salah satu sholat sunnah yang dilakukan saat matahari terbit hingga menjelang tengah hari dengan minimal 2 rakaat hingga umumnya 12 rakaat.

## 2. Keutamaan Shalat Dhuha

Sholat dhuha memiliki banyak keutamaan. Oleh karena itu, Rasulullah Saw sangat menekankan kepada umat muslim untuk semangat dalam melaksanakan shalat dhuha. Adapun keutamaannya adalah seperti berikut :<sup>9</sup>

a) Shalat Dhuha memiliki nilai yang sepadan dengan sedekah.

Rasulullah saw bersabda, “pada setiap tubuh manusia tercipta 360 persendian, dan wajib bagi pemilik sendi tersebut bersedekah untuk setiap sendinya.” Lalu para sahabat bertanya, “wahai rasulullah, siapa yang sanggup melakukannya?” rasulullah menjawab “membersihkan kotoran yang ada di masjid atau menyingkirkan sesuatu (yang dapat mencelakakan orang) dari jalan raya. Apabila ia tidak mampu maka shalat Dhuha dua rakaat dapat menggantikannya.” (H.R Muslim bin Hanbal dan Abu Dawud).

b) Diberi kecukupan dan kelapangan rezeki.

Nu'aim bin Hammar berkata bahwa dia mendengar rasulullah saw bersabda, “Allah berfirman, „wahai anak Adam, janganlah sekali-kali

<sup>8</sup> Budiman Mustofa, *Tuntunan Praktis Shalat Dhuha* (Solo:Ziyad Visi Media, 2011),18.

<sup>9</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Sholat Dhuha* (Jakarta: Wahyu Media, 2007), 20-21.

engkau malas melakukan shalat empat rakaat pada pagi hari (shalat Dhuha), karena akan kukukupi kebutuhanmu hingga sore hari.” (H.R Abu Dawud)

c) Shalat Dhuha sebagai penghapus dosa.

Anas bin Malik meriwayatkan bahwa Rasulullah saw bersabda, “barang siapa yang masih berdiam diri dalam masjid atau tempat sholatnya setelah melakukan shalat shubuh sampai melakukan dua rakaat sholat dhuha, tidak mengatakan sesuatu, kecuali kebaikan maka dosa-dosanya akan diampuni sekalipun banyaknya melebihi buih dilautan.” (H.R Abu Dawud)

d) Dibangunkan istana di surga.

Dari Anas bin Malik, bahwa Rasulullah saw bersabda, “barangsiapa mengerjakan shalat dhuha sebanyak dua belas rakaat maka Allah akan membangunkan untuknya istana di surga.” (H.R Tirmidzi)

e. Mendapatkan pahala seperti pahala haji dan umrah.

Dari Abu Umamah r.a., Rasulullah saw bersabda, “barangsiapa yang keluar dari rumahnya dalam keadaan bersuci untuk melakukan shalat wajib maka pahalanya seperti seorang yang melaksanakan shalat dhuha maka pahalanya seperti orang yang melaksanakan umrah.”

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa keutamaan shalat Dhuha adalah Mendapatkan derajat yang mulia, Tergolong hamba yang taat, Mendapatkan pahala setara ibadah umrah, Diampuni dosa-dosanya, Seperti perang cepat menang, Waktu mustajab pengkabulan doa, Kelapangan rezeki, Mendapatkan tempat khusus disurga dan Shalat Al-Abrar (orang-orang yang berbakti).

### 3. Waktu Shalat Dhuha

Waktu untuk mengerjakan shalat dhuha adalah mulai dari terbitnya matahari sampai tergelincir matahari (zawal). Adapun waktu yang lebih baik untuk mengerjakan shalat sunnah tersebut adalah ketika terik matahari terasa menyengat. Hal ini berdasarkan pada hadist yang

diriwayatkan Zaid bin Arqam r.a, Rasulullah bersabda: “shalat orang-orang yang kembali (awwabin) adalah ketika anak unta kepanasan.” (H.R Muslim)

Dari keterangan diatas, maka jelas bahwa waktu shalat dhuha itu dimulai setelah terbitnya matahari, dan habisnya shalat dhuha ditandai dengan tergelincirnya matahari karena shalat ini dilaksanakan di waktu dhuha (pagi hari). Sedangkan waktu setelah tergelincirnya matahari tidak disebut waktu dhuha.

#### **4. Jumlah Rakaat dalam Shalat Dhuha**

Shalat dhuha memiliki beberapa macam rakaat. Mulai dua rakaat hingga dua belas atau boleh lebih. Rasulullah SAW, pernah melakukan semua rakaat tersebut dalam shalat dhuha namun beliau tidak pernah lebih dari dua belas rakaat.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa jumlah rakaat dalam shalat dhuha mulai dua rakaat hingga dua belas rakaat.

#### **5. Fungsi Shalat Dhuha**

##### **a. Melakukan sholat agar tidak lupa diri**

Sholat dilakukan saat manusia dalam keadaan apapun tidak hanya dalam keadaan sangat membutuhkan saja. Untuk itu, setiap individu diharapkan dapat memperbarui keimanannya setiap hari dengan shalat, memuji, dan berdoa.

##### **b) Menumbuhkan rasa percaya diri**

Shalat memiliki tiga unsur pokok yang bisa menumbuhkan rasa percaya diri, yakni percaya kepada Allah, perhatian terhadap hal-hal yang bersifat fisik, mencegah keterasingan sosial, serta membangun hubungan sosial yang sehat.

##### **c) Menghalau kekhawatiran**

Shalat yang dilakukan dengan pelan-pelan dan tenang akan menyebabkan orang tersebut melepaskan ketegangan. Kekhawatiran berawal dari sifat tergesa-gesa, hal tersebut menjadikan individu tidak dapat mewujudkan tujuannya.

d) Menghalau rasa takut

Setiap kali hubungan seorang makhluk dengan Allah bertambah lewat ibadah, maka keyakinannya akan bertambah besar pula. Mengingat Allah dalam shalat bisa menenangkan jiwa dan mengusir rasa takut.

e) Keseimbangan Jiwa

Shalat merupakan proses mencurahkan berbagai emosi yang membebani jiwa, terutama di tengah-tengah sujud. Dalam sujud.

Dapat disimpulkan bahwa peneliti akan menyebutkan beberapa fungsi sholat secara umum diantaranya: Shalat membuat manusia manusia tidak lupa diri yang dapat menghancurkan dirinya sendiri, Shalat juga menumbuhkan kepercayaan diri, menghalau kekhawatiran dan rasa takut, menjaga keseimbangan jiwa, memberikan harapan yang terus ada, dan memunculkan ketenangan pada dirinya.

**1) Fisiologis Gerakan Shalat dalam Pandangan Medis Menurut Sagiran**

- a) Berdiri dalam shalat, yaitu kita diperitahkan untuk berdiri tegak, simetris antara belahan tubuh kanan dan kiri seperti unsur medis yang perlu diperhatikan yaitu berdirilah dengan tegak buka kaki selebar bahu pindahkan berat badan ke ujung telapak kaki putar tumit ke arah luar, hingga jari-jari mengarah ke depan. Kembali menapak mantap, rasakan bedanya semacam ada tarikan di paha sisi dalam ke bawah berat badan menumpu di sisi dalam telapak kaki
- b) Gerakan Takbiratul-ihram yaitu gerakan memulai shalat dengan mengangkat tangan sedemikian sehingga telapak menghadap kiblat di samping kanan kiri bahu atau wajah kita. Seorang ahli psikologi dari Belanda, Professor Vander Hoven tentang pengaruh membaca Al-Qur'an dan pengucapan berulang-ulang kata "Allah". Secara fisiologis, pengucapan huruf pertama yakni "A" melapangkan sistem pernafasan, berfungsi mengontrol gerak nafas. Kemudian saat mengucapkan konsonan "l" menurut cara orang Arab dengan lidah tertarik ke langit-langit dan sedikit tergelincir di bagian rahang atas, sejenak tertahan sebelum kemudian

mengucapkan bunyi “lah” membentuk ruang tertentu di rongga mulut. Jeda yang pendek dan kemudian disusul dengan jeda yang sama secara berurutan ini menimbulkan pengaruh yang nyata terhadap relaksasi pernafasan. Juga, pengucapan huruf terakhir yakni “h” membuat kontak antara paru-paru dan jantung dan pada gilirannya kontak ini dapat mengontrol denyut jantung.

- c) Rukuk adalah membungkukkan badan sedemikian sehingga punggung, leher, dan kepala menjadi posisi horizontal sama sekali. Posisi kaki masih tetap seperti saat berdiri pada awalnya pada saat rukuk sempurna, tulang belakang menjadi relatif lurus rukuk berfungsi ganda pegang lutut mantap jatuhkan badan ke muka, biarkan tersangga oleh lengan. Saat itu, ketiak benar-benar terbuka, dan ruas-ruas tulang belakang meregang.
- d) Sujud adalah bentuk ketundukan tertinggi seorang hamba di hadapan Tuhannya betapa tidak, kepala orang yang tidak bersujud itu direndahkan serendah kaki menapak. Dari sudut pandang medis, tentu ia sangat unik sujud adalah satu-satunya posisi di mana otak bisa lebih rendah dari jantung, yang mudah dikerjakan tanpa harus menjungkir-balikkan tubuh Gerakan sujud merupakan urutan-urutan dari gerakan-gerakan tubuh merendah dengan menekukkan badan dan lutut, telapak tangan mencapai lantai, disusul lutut mencapai lantai, jari-jari kaki tertekuk, telapak kaki berdiri tegak, tangan di lantai geser maju ke depan, muka tersungkur menyentuh lantai pada jidat dan hidung, pantat diangkat, paha pada posisi tegak lurus (jika tahap ini tidak dikerjakan, sujud akan tampak seperti mendekam), kedua telapak kaki dirapatkan, dengan tetap berdiri tegak dan jari-jari menekuk sehingga tetap mengarah ke kiblat.

Beberapa hal yang sering menyebabkan sujud tidak berfungsi optimal untuk pelurusan tulang belakang adalah tidak menegakkan paha mengangkat pantat dan berat tubuh bagian depan jangan ditopang penuh oleh tangan, akan tetapi kening menyangga lebih besar. Solusinya yakni hamparkan kepala dan badan cukup jauh ke depan, paha tegak, badan tersangga di kedua ujung dahi dan panggul, tulang punggung secara



otomatis melengkung ke depan.

- e) Duduk dalam shalat yaitu *Al-Qaadah* atau *julus* adalah posisi duduk dalam shalat yang sangat unik. Posisi tersebut dapat menghentikan aliran pembuluh darah utama di tungkai, sehingga menambah debit aliran darah ke otak dan organ dalam lainnya, pada waktu yang sama mengembangkan sirkulasi melalui pembuluh kolateral di kaki. duduk dalam shalat bisa jadi indikator kelenturan tubuh. Lakukan dengan sempurna bila ada kesulitan atau nyeri, mungkin perlu *stretching* segera.
- f) Gerakan salam adalah perbuatan yang terakhir dalam shalat. Salam diucapkan dua kali, disertai dengan gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri sehingga pipi dapat dilihat oleh orang yang berada di belakangnya. Salam pertama termasuk rukun shalat, sedang yang kedua hukumnya sunah. Yang demikian itu merupakan suatu isyarat implikasi sosial yang tinggi dari para pelaku shalat.

## B. Motorik Kasar

### 1. Pengertian Motorik Kasar

Motorik adalah terjemahan dari kata “motor” yang berarti suatu dasar biologi atau mekanika yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Motorik kasar erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Menurut Sumantri motorik kasar merupakan “keterampilan yang bercirikan gerak yang melibatkan sekelompok otot-otot besar utama gerakannya”.<sup>10</sup>

Menurut Hasnida menyatakan motorik kasar adalah “gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri, contoh kemampuan menendang, berlari, naik turun tangga dan lain-lain”.<sup>11</sup>

Menurut Hendra Sofyan perkembangan motorik kasar berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam menggerakkan tubuh baik secara sebagian (nonlokomotorik), yaitu perkembangan kemampuan

<sup>10</sup> Sumantri. *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: 2005 Dinas Pendidikan

<sup>11</sup> Hasnida. *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. 2016 Jakarta: PT. LUXIMA METRO MEDIA

menggerakkan sebagian dari tubuh, seperti menjangkau untuk mengambil sesuatu, dan kemampuan dalam menggerakkan tubuh secara keseluruhan (lokomotorik) yang terjadi pada waktu berjalan, berlari, melompat, olahraga, dll, dan gerakan pada waktu menarik dan mendorong. Pada usia dini kegiatan motorik anak sangat aktif dan mereka bergerak seolah-olah tidak pernah lelah.<sup>12</sup>

Dalam kaitannya dengan perkembangan motorik anak, perkembangan motorik berhubungan dengan perkembangan kemampuan gerak anak. Gerak merupakan unsur utama dalam pengembangan motorik anak Bambang Sujiono, Beberapa pengaruh perkembangan motorik terhadap konsentrasi perkembangan individu adalah sebagai berikut:

- a. Melalui keterampilan motorik, anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang.
- b. Melalui keterampilan motorik, anak dapat beranjak dari kondisi tidak berdaya pada bulan-bulan pertama dan kehidupannya, ke kondisi yang independent. Kondisi ini akan menunjang perkembangan rasa percaya diri.
- c. Melalui perkembangan motorik, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah.
- d. Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayanya bahkan dia akan terkucilkan.

Berdasarkan definisi motorik kasar menurut para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa fisik motorik adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu kegiatan dengan menggunakan koordinasi otot-otot besar tubuh manusia sehingga dapat bergerak dan beraktifitas. Dimana guru dan orang tua sangat perlu sekali melatih dan memberikan stimulus yang baik terutama fisik motoriknya untuk anak usia dini.

## **2. Tujuan Motorik Kasar**

---

<sup>12</sup> Hendra Sofyan *Perkembangan Anak Usia Dini Dan Cara Praktis Peningkatannya*,. 2014  
Jakarta infomedika



Tujuan dan pengembangan motorik adalah penguasaan keterampilan yang tergambar dalam kemampuan menyelesaikan tugas tertentu. Pada dasarnya tujuan pengembangan dari perkembangan motorik pada anak, yaitu pada pengembangan pada motorik kasar dan halus

Menurut Sumantri bahwa tujuan perkembangan motorik kasar anak usia dini yaitu:<sup>13</sup>

a. Mampu meningkatkan keterampilan gerak.

Kemampuan motorik kasar merupakan aspek perkembangan jasmani yang sangat penting bagi perkembangan tubuh anak, semakin terstimulasinya aspek perkembangan motoriknya, maka dalam keterampilan gerakan akan menjadi lincah, sehingga anak tidak merasa minder saat bermain dengan teman-teman sebayanya.

b. Mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani

Dengan terstimulasinya aspek dari unsur-unsur motorik kasar anak maka daya tahan tubuh anak berkembang sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik kasar sesuai dengan usia anak.

c. Mampu menanamkan sikap percaya diri

Dengan kemampuan motorik kasar yang berkembang dengan baik fisik akan menjadi sehat dan terampil, anak merasa percaya diri sehingga anak tumbuh dengan baik juga.

d. Mampu bekerjasama

Dengan kondisi fisik yang sehat dan bugar tentunya anak akan mampu melakukan kegiatan yang sesuai dengan karakteristik usia pada anak secara trampil.

e. Mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif

Kondisi fisik yang sehat dan bugar juga bisa mempengaruhi perilaku yang kurang baik, seperti cara berfikir. Jadi dengan kemampuan motorik ini bertujuan untuk bisa berperilaku disiplin, jujur dan sportif.

Dilihat dari pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa tujuan motorik kasar adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak anak

---

<sup>13</sup> Ibid., Hal 11

sehingga dapat terstimulus dengan baik dan menjadi anak yang baik tumbuh kembangnya.

### 3. Unsur-unsur Motorik Kasar

Pembelajaran motorik kasar tidak dapat terlepas dari unsur-unsur pokok. Guru harus memperhatikan unsur pokok pembelajaran motorik agar dapat mencapai kemampuan keterampilan gerakan fisik yang sesuai dengan target yang diharapkan.

Adapun unsur-unsur pokok pembelajaran motorik kasar menurut Bambang Sujiono, yaitu:<sup>14</sup>

#### a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot dapat dikembangkan melalui latihan-latihan otot melawan tahanan yang ditingkatkan sedikit demi sedikit. Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban.

#### b. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan. Daya tahan tubuh diberikan dalam bentuk kegiatan lari perlahan atau jalan cepat dengan jarak agak jauh, daya tahan otot dapat diberikan dengan latihan-latihan, seperti lompat tali, lari naik tangga, dorong mendorong, tarik menarik yang dilakukan dengan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama.

#### c. Kecepatan

Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Dapat diberikan dengan kegiatan latihan yang serba cepat, seperti lari dengan jarak yang pendek.

#### d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat. Komponen kelincahan adalah melakukan gerak perubahan arah

---

<sup>14</sup> Bambang Sujiono. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta 2017 hal 18 : Universitas Terbuka.

secara cepat, berlari cepat kemudian berhenti secara mendadak dan kecepatan bereaksi.

e. Kelentukan

Kelentukan adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan rentang gerakannya. Dapat dilakukan dengan latihan-latihan pelepasan sendi agar gerak sendi lebih luas.

f. Koordinasi

Koordinasi gerak merupakan kemampuan yang mencakup dua atau lebih kemampuan perseptual pola-pola gerak.

g. Ketepatan

Kegiatan yang dapat dilakukan pada anak usia Taman Kanak-kanak, misalnya melempar bola kecil ke sasaran tertentu atau memasukan bola ke dalam keranjang.

h. Keseimbangan

Keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam, yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan.

Pendidik perlu memiliki pengetahuan untuk menciptakan dan mengembangkan iklim belajar mengajar, dan kemampuan untuk mendorong tumbuhnya motivasi yang kuat pada diri anak-anak agar anak mau melakukan pembelajaran motorik kasar dengan lebih senang dan giat. Kemampuan seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasainya. Pengembangan jasmani pada anak usia dini menitik beratkan pada latihan gerak yang sifatnya informal dan bebas sehingga anak dapat menguasai gerakan-gerakan dasar yang sifatnya informal dan bebas sehingga anak dapat menguasai gerakan-gerakan dasar yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan diri

selanjutnya. Mereka dilatih agar mampu menggunakan otot-ototnya dengan baik agar anak-anak lebih tangkas di dalam gerakan-gerakannya.

Dilihat dari pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa keterampilan keterampilan motorik kasar mempunyai unsur-unsur yang identik dengan unsur yang dikembangkan dalam kebugaran jasmani pada umumnya.

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi Motorik Kasar**

Pencapaian suatu perkembangan motorik dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Mahendra dalam Sumantri faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga faktor yaitu:

##### **a. Faktor Proses Belajar**

Proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menjelmannya pembelajaran pada setiap anak atau peserta didiknya. Dalam hal pembelajaran motorik, proses belajar yang harus diciptakan adalah dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Teori-teori pembelajaran mengarahkan kita pada pemahaman tentang metode pengembangan atau pembelajaran yang efektif, yang akan membantu mengarahkan pada pencapaian keterampilan motorik.

##### **b. Faktor Pribadi**

Setiap orang merupaka individu yang berbeda-beda, baik dalam fisik, mental sosial, maupun kemampuan-kemampuannya. Seseorang anak lebih cepat menguasai keterampilan motorik, sedangkan anak yang lain terlihat memerlukan waktu yang lebih lama. Dari semua itu terlihat bahwa setiap individu memiliki ciri, kemampuan, minat, kecenderungan, serta bakat yang berbeda-beda. Semakin baik kemampuan dan bakat anak dalam keterampilan tertentu, maka akan semakin mudahlah ia menguasai keterampilan tersebut. Ini semua membuktikan bahwa faktor pribadi merupak sesuatu yang mempengaruhi penguasaan keterampilan motorik.

##### **c. Faktor Situasional**

Faktor situasional berhubungan dengan faktor lingkungan dan faktor-faktor lain yang mampu memberikan perubahan makna serta situasi pada kondisi pembelajaran. Dalam faktor situasional ini termasuk faktor-faktor seperti tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media pembelajaran, dan kondisi sekitar pembelajaran dilaksanakan. Faktor-faktor ini pada pelaksanaannya akan mempengaruhi proses pembelajaran dan kondisi pribadi anak, yang kesemuanya saling menunjang dan atau melemahkan.

### **5. Pentingnya Motorik Kasar**

Keterampilan motorik tidak akan berkembang melalui kematangan saja, tetapi keterampilan ini harus dipelajari. Bambang Sujiono, Ada enam hal penting dalam mempelajari keterampilan motorik yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:<sup>15</sup>

#### **a. Kesiapan Belajar**

Jika pembelajaran itu dikaitkan dengan kesiapan belajar maka hal yang dipelajari dalam waktu dan usaha tertentu yang sama maka anak yang sudah siap akan lebih unggul dibandingkan anak yang belum siap untuk belajar. Maka kesiapan belajar sangatlah berkaitan dengan dengan pengembangan keterampilan motorik.

#### **b. Kesempatan Belajar**

Banyak anak tidak memiliki kesempatan mempelajari motorik karena hidup dalam lingkungan yang tidak menyediakan kesempatan belajar atau karena orang tua takut anaknya mengalami kecelakaan ketika belajar atau bermain.

#### **c. Kesempatan Berfikir/Latihan**

Anak harus diberi waktu melakukan praktik atau latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu gerakan. Meskipun demikian, kualitas praktik atau latihan jauh lebih penting ketimbang kualitasnya.

#### **d. Model yang Baik**

---

<sup>15</sup> Ibid., Hal 14

Pada saat mempelajari motorik, meniru adalah suatu model yang sangat penting. Oleh karena itu, untuk mempelajari suatu gerakan dengan baik maka guru harus memberikan contoh yang baik pula kepada anak.

#### e. Bimbingan

Untuk memperoleh suatu model dengan benar, anak membutuhkan bimbingan yang mengarah kepada perbaikan suatu kesalahan. Gerakan yang salah, namun sudah terlanjur dipelajari dengan baik oleh anak akibatnya anak akan memperoleh keterampilan keterampilan tersebut dengan cara yang salah juga.

#### f. Motivasi

Sumber motivasi anak adalah kepuasan pribadi yang diperoleh dari kegiatan belajar, kemandirian, gengsi yang diperoleh dari kelompok sebayanya, dan kompetensi terhadap perasaan kurang mampu dalam bidang lain khususnya dalam tugas sekolah. Oleh karena itu, motivasi belajar sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan minat dari ketertinggalan anak selama anak belajar.

### **6. Tahap-tahap Motorik Kasar**

Menurut Bambang Sujiono, menyatakan bahwa tahap kemampuan motorik kasar anak usia dini dapat dikelompokkan sebagai berikut:

#### 1) Gerakan Refleks

Gerakan reflex adalah gerakan atau tindakan manusia yang timbul sebagai reaksi terhadap suatu stimulus tanpa keterlibatan kesadaran. Gerak reflex ini terjadi tanpa kemauan sendiri dan merupakan gerak dasar dari perilaku manusia yang telah dimiliki sejak lahir dan berkembang hingga dewasa.

#### 2) Gerak Dasar Fundamental

Gerak dasar fundamental merupakan pola yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks. Gerakan ini terjadi atas dasar gerakan reflex yang berhubungan dengan badannya, merupakan bawaan sejak lahir dan terjadi melalui latihan.

#### 3) Kemampuan Perseptual



Kemampuan perseptual membantu seseorang menafsirkan stimulus secara tepat sehingga ia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan dapat menghasilkan perilaku yang efektif dan efisien.

#### 4) Kemampuan fisik

Kemampuan fisik adalah karakteristik fungsional dari semua organ kekuatan. Apabila kemampuan tersebut dikembangkan pada seseorang maka ia akan mempergunakan secara benar dan efisien dalam melakukan suatu gerakan.

### 7. Karakteristik Perkembangan Motorik Anak Usia 5-6 Tahun

Menurut Bredekamp, Copple dan Bambang Sujiono anak usia 5-6 tahun sudah dapat melakukan aktivitas berikut ini:<sup>16</sup>

- a. Berjalan dengan menggunakan tumit kaki, berjinjit, melompat tak beraturan, dan berlari dengan baik.
- b. Berdiri dengan satu kaki selama 5 detik atau lebih, menguasai keseimbangan, berdiri diatas balok 4 inci (10,16 cm), tetapi mengalami kesulitan meniti balok selebar 5 cm tanpa melihat kaki.
- c. Menuruni tangga dengan kaki bergantian, dapat memperkirakan tempat berpijak kaki.
- d. Dapat melompat dengan aturan tempo yang memadai dan mampu memainkan permainan-permainan yang membutuhkan reaksi cepat
- e. Mulai mengkoordinasi gerakan-gerakannya pada saat memanjat atau berguling pada trampolin kecil (kain layar yang direntang untuk menampung akrobat).
- f. Menunjukkan peningkatan daya tahan dalam periode yang lebih lama, kadang-kadang terlalu bersemangat dan kehilangan control diri dalam kegiatan kelompok.

### 8. Perkembangan Motorik Anak Usia 5-6 Tahun

Perkembangan motorik merupakan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan kemampuan gerak anak. Perkembangan motorik anak,

---

<sup>16</sup> Bambang Sujiono. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta 2017 hal 15 : Universitas Terbuka.

yang lebih dulu berkembang adalah motorik kasar dari pada perkembangan motorik halusnyanya. Hal tersebut dapat terlihat saat anak lebih dahulu dapat berjalan menggunakan otot besarnya sebelum anak mampu menggunakan jari-jari tangannya untuk menangkap bola atau menggunting. Menurut Sujiono, menyatakan bahwa perkembangan motorik yaitu motorik kasar dan motorik halus. Gerakan motorik kasar anak akan terbentuk seperti orang dewasa saat anak sudah mulai memiliki koordinasi serta keseimbangan. Pendapat lain menurut Fikriyati (dalam Hidayanti, kemampuan motorik berkaitan erat dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir oleh susunan saraf, otak, otot, dan spinal cord.

Menurut Hurlock, mengemukakan bahwa selama empat atau lima tahun pertama pasca lahir, anak dapat mengendalikan gerakan yang kasar. Gerakan tersebut merupakan gerakan yang melibatkan bagian badan yang luas yang digunakan dalam berjalan, berlari, melompat, berenang, dan sebagainya. Beranjak umur lima tahun, perkembangan besar akan terjadi dalam pengendalian koordinasi lebih yang baik lagi dengan melibatkan kelompok otot-otot yang lebih kecil dan digunakan pada saat menggenggam, menangkap bola, menggunakan alat, melempar dan menulis.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa motorik dibedakan menjadi 2 jenis meliputi motorik kasar dan motorik halus. Perkembangan motorik usia 5-6 tahun akan berkembang pesat dalam pengendalian koordinasi yang lebih baik yang melibatkan otot-otot kecil yang digunakan anak untuk menggenggam, melempar, menangkap dll. Perkembangan motorik anak tidak dapat berkembang secara optimal apabila tidak adanya stimulus yang diberikan.

Berikut ini adalah tabel perkembangan motorik anak usia 5 - 6 tahun menurut Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) dalam Permendikbud No. 137 Tahun 2014.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Permendikbud No. 137 Tahun 2014

Motorik Halus	Motorik Kasar
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggambar sesuai gagasannya</li> <li>2. Meniru bentuk</li> <li>3. Melakukan eksplorasi dengan berbagai media dan kegiatan</li> <li>4. Menggunakan alat tulis dengan benar</li> <li>5. Menggunting sesuai dengan pola</li> <li>6. Menempel gambar dengan tepat</li> <li>7. Mengekspresikan diri melalui gerakan menggambar secara detail</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan.</li> <li>2) Melakukan koordinasi gerakan kaki, tangan, dan kepala dalam menirukan tarian atau senam</li> <li>3) Melakukan permainan fisik dengan aturan</li> <li>4) Terampil dalam menggunakan tangan kanan dan kiri</li> <li>5) Melakukan kegiatan Kebersihan</li> </ol>

Berdasarkan pembahasan tabel di atas, peneliti menggunakan karakteristik perkembangan motorik kasar sebagai referensi dalam membuat instrumen penelitian yang berjudul efektivitas gerakan sholat dhuha untuk meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 Tahun di Kober Mabdaul Huda Kelas B.

Instrumen berisi deskripsi kegiatan gerakan sholat dhuha yang dapat membantu menstimulasi motorik kasar anak yang meliputi keseimbangan anak.

### 9. Unsur-unsur yang akan dikembangkan

Dari berbagai unsur-unsur yang ada pada motorik kasar peneliti hanya akan mengambil unsur yaitu keseimbangan yang dirasa masih kurang perkembangannya pada anak di Kober Mabdaul Huda Kelas B.

#### a. Keseimbangan

Keseimbangan menurut O'Sullivan Wiwik Citra Pratiwi adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Kemampuan tubuh untuk

mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan yang berperan dalam pembentukan keseimbangan.

Sedangkan menurut U. Z Mikdar Arif Rohman bahwa keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat dan saat berdiri diam (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance).

Berdasarkan definisi keseimbangan menurut para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, saat melakukan gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis ataupun dinamis.

#### **b. Macam-macam Keseimbangan**

Fenanlampir menyebutkan terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung, dan sebagainya. Kualitas keseimbangan dinamis bergantung pada mekanisme dalam saluran semisirkular, persepsi kinestetik, tendon dan persendian, persepsi visual selama melakukan gerakan, dan kemampuan koordinasi. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan.

Melatih keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis menurut Harsono :

##### 1) Keseimbangan Statis

Menurut Harsono cara lain untuk mengembangkan kelentukan adalah dengan latihan peregangan statis (*static stretching*). *Static stretching* yang sebenarnya sudah lama dipraktikkan oleh penggemar-

penggemar yoga, kini semakin banyak penganutnya dan banyak dilakukan dalam program latihan kesegaran jasmani.

## 2) Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakan tubuh atau anggota tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh, sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregangkan, dan yang dimaksud ialah untuk secara bertahap meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi.

### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan

Menurut Irfan Wiwik Citra Pratiwi adalah:

#### 1. Pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*)

*Center of gravity* merupakan titik gravitasi yang terdapat pada semua benda baik benda hidup maupun mati, titik pusat gravitasi terdapat pada titik tengah benda tersebut. Fungsi dari *Center of gravity* adalah untuk mendistribusikan masa benda secara merata, pada manusia beban tubuh selalu ditopang oleh titik ini sehingga tubuh dalam keadaan seimbang. Tetapi jika terjadi perubahan postur tubuh maka titik pusat gravitasi pun berubah dan akan menyebabkan gangguan keseimbangan (*unstable*).

#### 2. Garis gravitasi (*Line of Gravity-LOG*)

Garis gravitasi (*Line Of Gravity*) adalah garis *imajiner* yang berada vertikal melalui pusat gravitasi. Garis ini adalah garis vertikal yang melalui titik pusat bidang tumpuan. Garis ini sering disebut garis gaya gravitasi.

#### 3. Jenis Kelamin

Perbedaan keseimbangan tubuh berdasarkan jenis kelamin antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan letak titik berat. Pada pria letaknya kira-kira 56% dari tinggi badannya sedangkan pada wanita letaknya kira-kira 55% dari tinggi badannya.

Pada wanita letak titik beratnya rendah karena panggul dan paha wanita relatif lebih berat dan tungkainya pendek.

## B. Penelitian Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian dengan judul :”pengaruh usia dan latihan keseimbangan terhadap kemampuan motorik kasar anak tunagrahita kelas bawah” oleh Arif Rohman Hakim, Dkk pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan motorik kasar pada anak tunagrahita. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Hasilnya berdasarkan temuan yang muncul secara statistik usia dan latihan keseimbangan tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan motorik kasar anak tunagrahita. Walaupun demikian terdapat peningkatan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita sebelum dan sesudah diberikan latihan keseimbangan menggunakan latihan garis lurus dan latihan papan titian.
2. Penelitian dengan judul: “ model permainan keseimbangan untuk anak berkebutuhan khusus (autisme) usia 6-10 tahun” oleh Yohanis Padafani pada tahun 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model pengembangan Borg and Gall. Hasil dari temuan yang muncul dalam penelitian ini bahwa model permainan keseimbangan yang diberikan kepada anak berkebutuhan khusus (autisme) efektif terhadap peningkatan keseimbangan.
3. Penelitian dengan judul: “peningkatan keseimbangan tubuh melalui berjalan diatas versa disc pada anak kelompok B PAUD taman Belia



candi Semarang” oleh Wiwik Chitra Pratiwi dan Muniroh Munawar pada tahun 2014. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan subjek penelitiannya yaitu siswa dan guru PAUD Taman Belia Candi Semarang, siswa yang menjadi subjek penelitian ini yaitu siswa kelompok B berjumlah 22 anak, perempuan 10 anak dan laki-laki 12 anak, sementara itu guru menjadi subjek pelaku tindakan ini. Hasil dari temuan yang muncul dari penelitian ini adalah kondisi awal yang diamati oleh peneliti ternyata ditemukan bahwa anak-anak Kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang masih rendah. Dibuktikan dengan hasil tes keseimbangan sebelumnya (melalui tes Romberg dan tes *One Leg Stand*) yang dilakukan sebagai *assessment* menghasilkan data 80% anak mengalami gangguan keseimbangan.

4. Penelitian dengan judul: “upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar keseimbangan tubuh anak melalui permainan tradisional engklek di kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2014/2015” oleh Yhana Pratiwi dan M. Kristanto pada tahun 2014. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan subjek penelitian yaitu anak Kelompok B yang berjumlah 25 anak, terdiri dari 7 anak laki-laki dan 18 anak perempuan. Hasil temuan yang muncul dalam penelitian ini yaitu permainan tradisional engklek ini dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar keseimbangan tubuh anak di kelompok B TK Tunas Rimba II Semarang tahun pelajaran 2014/2015.
5. Penelitian dengan judul “Pengaruh Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap pembentukan perilaku Religius Siswa di MTsN Ngantru Tulungagung kelas VIII 2016” ini ditulis oleh Mohammad Ma’ruf, NIM. 2811133166. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTsN Ngantru Tulungagung 2016 yang hanya melaksanakan sholat dhuha sebanyak 74 siswa. Dalam penelitian ini digunakan metode angket, dan dokumentasi.

Analisis data dalam penelitian ini adalah uji validitas, uji reabilitas dan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh antara pembiasaan shalat dhuha terhadap pembentukan perilaku religius keber islamansiswa di MTsN Ngantru Tulungagung 2016 dengan hasil analisis  $r$  hitung  $0,034 < r$  tabel  $0,05$ . (2) Tidak ada pengaruh antara pembiasaan shalat dhuha terhadap pembentukan perilaku religius praktik agama siswa di MTsN Ngantru Tulungagung 2016 dengan hasil analisis  $r$  hitung  $0,162 > r$  tabel  $0,05$ . (3) Tidak ada pengaruh antara pembiasaan shalat dhuha terhadap pembentukan perilaku religius akhlak siswa di MTsN Ngantru Tulungagung 2016 dengan hasil analisis  $r$  hitung  $0,703 > r$  tabel  $0,05$ .

6. Penelitian dengan judul Hubungan gerakan sholat dengan keluhan nyeri punggung bawah *myogenik* pada wanita lanjut usia, oleh Risky Novita Sari, Tujuan penelitian: untuk mengetahui adanya hubungan antara gerakan sholat dengan keluhan nyeri punggung bawah *myogenik* pada wanita lanjut usia. Metode penelitian: dengan pendekatan case control dan desain penelitian *observational*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita lanjut usia yang ada di Posyandu Lansia Abadi V Nilasari, Kec. Kartasura Kab. Sukoharjo yang berusia 45-79 tahun. Total sampel 35 responden. Hasil penelitian dianalisa dengan menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian: Uji Chi Square menunjukkan hasil  $p = 0,044 < 0,05$  yang berarti ada hubungan yang signifikan antara gerakan sholat dengan keluhan nyeri punggung bawah *myogenik* pada wanita lanjut usia.
7. Penelitian dengan judul Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Ketahanan (*Endurance*) Otot *Extensor* Punggung Bawah Pada Mahasiswa Fisioterapi Umm Oleh Safun Rahmanto. Jenis penelitian ini bersifat *experimental* menggunakan metode *pre experimental*, One Grup *pretest-posttest Design* dengan membandingkan *pre* dan *post-test* yang menilai adanya hubungan sebab akibat antara variabel independen dan

dependen dalam jangkan waktu tertentu. Populasi dan subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang berjumlah 38 Mahasiswa, subjek berumur 17-24 tahun, tidak sakit yang berkaitan dengan posture dan pengukuran dengan metode Sorensen tes untuk mengetahui status endurance otot extensor punggung bawah. Pengambilan endurance otot extensor punggung bawah dengan metode Beiring-Sorensen tes dengan menggunakan alat stopwatch. Data diolah dengan bantuan komputer program SPSS 22 untuk mengetahui pengaruh gerakan sholat terhadap ketahanan (endurance) otot extensor punggung bawah dengan dilakukan uji statistik parametrik dengan metode uji t berpasangan. Hasil pengukuran di peroleh data ada pengaruh gerakan sholat terhadap ketahanan (endurance) otot extensor punggung bawah. Hubungan yang signifikan antara sholat wajib dan rowatib dengan sholat tahajjud ( $p = 0,000$ )

8. Penelitian dengan judul: “meningkatkan keseimbangan dinamis melalui berjalan di atas garis lurus di TK A ABA krajan Yogyakarta” oleh Riska Lasmaida pada tahun 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah anak kelompok A1 di TK ABA Krajan Yogyakarta dengan jumlah sebanyak 28 orang, perempuan berjumlah 12 anak dan laki-laki berjumlah 16 anak. Hasil dari temuan yang muncul dalam penelitian ini yaitu kemampuan latihan keseimbangan dinamis telah meningkat dan telah mencapai target tingkat keseimbangan yaitu 80%.

### C. Kerangka Berfikir

Perkembangan motorik kasar pada unsur keseimbangan, ketahanan. Dan koordinasi ini dapat mempengaruhi aspek perkembangan lainnya. Maka dari itu agar perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun dapat berkembang secara optimal dibutuhkan pemilihan metode pembelajaran yang tepat untuk merangsang perkembangan motorik kasar keseimbangan anak, salah satunya adalah dengan gerakan sholat dhuha. Gerakan sholat dhuha dapat memberikan pengalaman gerak secara langsung kepada anak sehingga anak dapat belajar gerak dengan mudah dan mendapatkan keterampilan motorik kasar yang baik seperti keseimbangan anak.

Pada dasarnya pembelajaran ibadah sholat tidak memiliki batasan baik usia maupun batasan apa saja yang harus diberikan kepada anak-anak dalam pengenalan ibadah sholat, walaupun di dalam gerakan dan bacaan sholat secara sepintas sangat sulit untuk diberikan kepada anak usia dini akan tetapi sesungguhnya sholat dapat mudah dipahami dan dilaksanakan apabila disiplin dan dibiasakan dalam pelaksanaannya, dan tidak akan menjadi beban pembelajaran bagi anak.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa gerakan sholat dhuha dapat meningkatkan kemampuan keterampilan fisik motorik pada anak. Berdasarkan paparan di atas, maka alur kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:

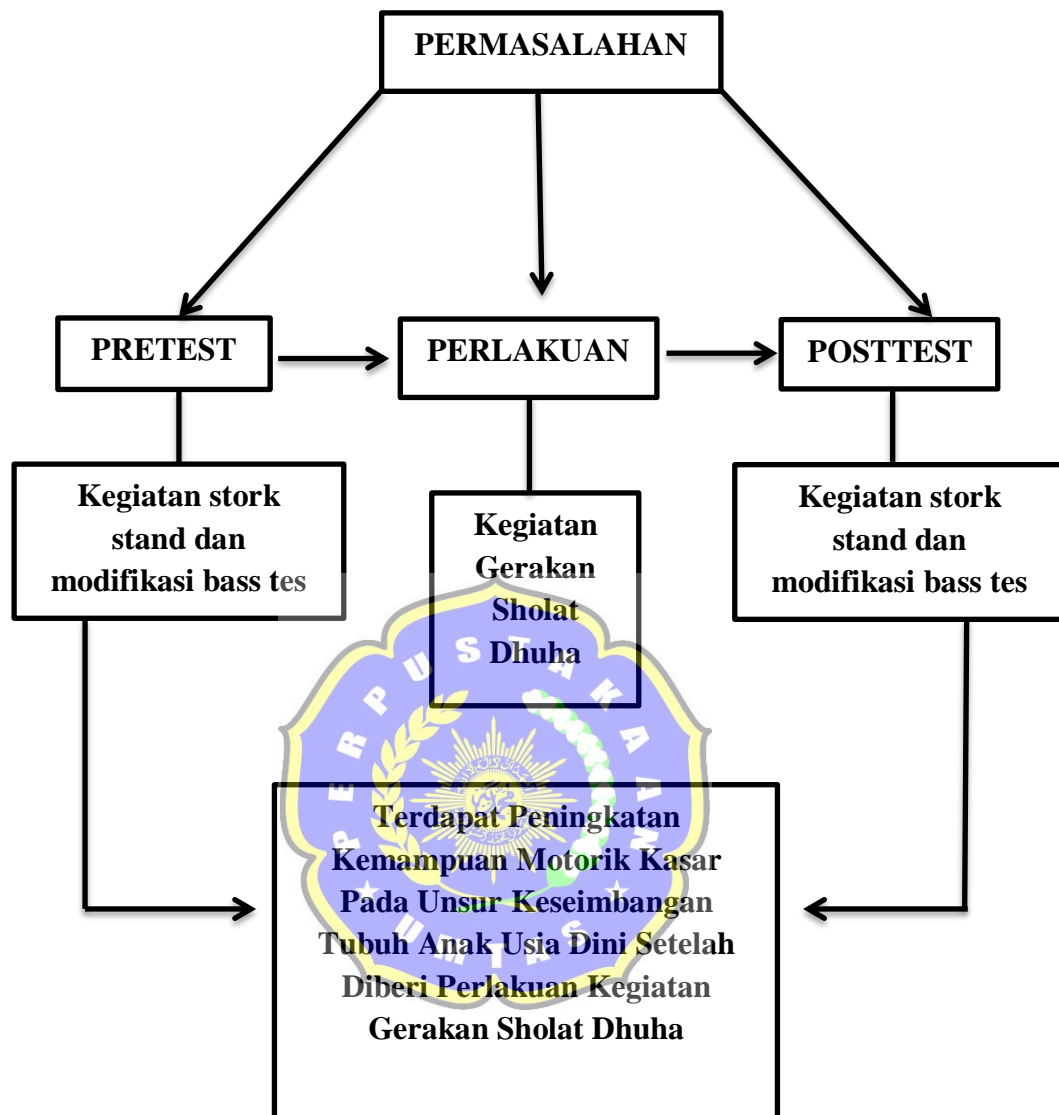


Diagram 1. Kerangka Berfikir Penelitian

#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut, dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Gerakan sholat dhuha dapat meningkatkan keseimbangan, ketahanan, dan koordinasi tubuh anak usia 5-6 tahun.