

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sholat menurut arti bahasa adalah doa dan pada awalnya merupakan istilah untuk menunjukkan makna dari doa secara keseluruhan, namun semakin mengikuti zaman kemudian berubah menjadi istilah secara khusus. Sehingga yang pada awalnya berasal dari kata doa kemudian di pindah artikan kepada pemahaman shalat berdasarkan syariat. Shalat diwajibkan atas dasar Al-Qur'an, Sunnah dan Ijma' Ummat bagi semua umat muslim yang baligh dan berakal kecuali bagi wanita yang haid dan nifas, ada lima shalat yang Allah wajibkan bagi hambanya, bagi siapa yang menunaikannya dan tidak mengabaikannya dengan sikap menyepelkan maka Allah berjanji akan memasukkannya ke dalam surga. (Sa'id, 2008).

Mengingat ibadah sholat adalah wajib dan menjadi keharusan semua orang baik dari usia baligh hingga lansia sebelum dia meninggal tetap melaksanakannya. Kududukan shalat dalam agama islam merupakan ibadah yang menempati posisi penting dan tidak dapat digantikan oleh ibadah apapun juga, shalat sebagai tiang agama, amal yang paling pertama di hisab, pilar kedua setelah syahadat dan dalam garis besarnya di bagi menjadi dua yaitu shalat fardhu atau diwajibkan dan sunnah atau tidak diwajibkan.

Mulai dari pertanyaan yang mendasar. “Untuk apa tujuan kita hidup?”, lalu kita bisa melihat lebih jelas dan kaji lebih dalam bahwa Allah telah berfirman kepada makhluk-Nya “Aku tidak menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku” (*QS Az-Zaariyaat (51):56*). Sehingga dari kalimat tersebut kita dapat memproyeksikan bahwa kehidupan kita untuk beribadah kepada Allah SWT secara makna seluas-luasnya (Habiba,2013).

Menurut (Said, 2008) Sujud adalah salah satu gerakan atau rukun dari sholat, sujud sebagaimana yang di perintahkan dilakukan di atas tujuh anggota badan yaitu kening dan hidung, kedua telapak tangan, kedua lutut, dan ujung – ujung jari kaki. Sedangkan sholat sendiri adalah kewajiban bagi semua umat muslim di dunia tanpa terkecuali dan tidak memandang bagaimana kondisi saat itu namun ada beberapa hal yang menggugurkan sholat seperti, kehilangan akal, belum baligh, berhalangan untuk sholat dan meninggal. Ketika sujud membaca Subhaana Robbiyal Aa’la namun lebih utama jika dibaca sebanyak tiga kali berdasarkan hadist sahih dari Abu Hudzaifa RA dan boleh juga ditambahkan dengan bacaan doa lainnya sesuai syariat.

Yuarsa (2013) menyatakan fleksibilitas merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal, elastisitas gerak

tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

Salah satu cara untuk memelihara kesehatan tulang *vertebrae*, Gerakan tersebut didapatkan dalam gerakan sholat. Gerakan sholat yang teratur, baik dan benar akan mempengaruhi fleksibilitas *vertebrae*. Pada gerakan sholat terdapat gerakan ruku' dan sujud. Gerakan tersebut akan terjadi peregangan pada *vertebrae* dan otot tubuh bagian belakang. Saat gerakan tersebut maka otot-otot postural akan terulur atau mengalami peregangan (Sari, 2015).

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan gerakan sujud terhadap fleksibilitas otot para vertebra.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui fleksibilitas otot punggung.

2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui hubungan dari gerakan sujud terhadap fleksibilitas otot para vertebra.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan atau wawasan pembelajaran berikutnya mengenai ilmu – ilmu fisioterapi atau lainnya dan sumber ilmu baru.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Fisioterapi

Dapat memberi wawasan lebih dan membuat program latihan yang memanfaatkan gerakan sholat.

b. Bagi Masyarakat

Memberi pengetahuan baru akan pentingnya kesehatan dan fleksibilitas otot tulang belakang (otot para vertebra) hanya dengan shalat.

c. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan pedoman dan rekomendasi dalam penelitian atau penemuan berikutnya bagi tenaga kesehatan baik fisioterapi atau yang lainnya