

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

“Sejumlah pelaku dan mantan olahragawan menemui ajalnya tatkala sedang melakukan olahraga. Ada yang sedang bermain sepak bola, bulu tangkis, dan bermain golf. Kasus-kasus yang terjadi dalam olahraga ini, menarik untuk dikaji dari berbagai aspek”.

Latihan kesegaran jasmani mempunyai tujuan memperbaiki dan mempertahankan fungsi-fungsi tubuh seperti kekuatan, keuletan, daya tahan, dan sistem sirkulasi pernapasan. Kesegaran jasmani harus dijadikan *way of life* dan gaya hidup Anda yang menyenangkan. Jaringan dan fungsi-fungsi tubuh dapat diperbaiki melalui latihan atau kegiatan fisik. Oleh karena itu, setiap latihan harus intensif dengan frekuensi yang cukup untuk merangsang pertumbuhan tubuh.

Tanpa kita sadari bahwa ternyata setiap hari tubuh kita sudah melakukan *treatment* dimana olahraga tersebut dapat kita lakukan dimanapun kita berada baik pagi, siang, bahkan malam, dan yang menarik lagi untuk melakukan *treatment* yang sangat bagus untuk tubuh kita, kita tidak perlu memerlukan biaya mahal. *Treatment* dan olahraga yang dimaksud adalah sholat (gerakan-gerakannya). Dimana setiap kita melakukan sholat, aliran darah kita mengalir dengan sempurnanya ke seluruh tubuh, setiap bagian dari tubuh kita bergerak seraya mengikuti aliran darah tubuh kita.

Sholat adalah amalan ibadah yang paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Gerakan-gerakannya sudah sangat melekat dengan gestur (gerakan khas tubuh) seorang muslim. Namun pernahkah terpikirkan manfaat masing-masing gerakan? Sudut pandang ilmiah menjadikan sholat gudang obat bagi berbagai jenis penyakit.

Dalam buku mukjizat gerakan sholat, Sagiran mengungkapkan bahwa gerakan sholat dapat melenturkan urat syaraf dan mengaktifkan sistem keringat dan sistem pemanas tubuh. Selain itu juga membuka pintu oksigen ke otak, mengeluarkan muatan listrik negatif dari tubuh, membiasakan pembuluh darah di otak mendapat tekanan tinggi serta membuka aliran darah di bagian dalam tubuh (arteri jantung).

Sholat mempunyai macam-macam gerakan dimana setiap gerakan-gerakan sholat mempunyai banyak manfaat bagi kesegaran jasmani tubuh kita. Adapun gerakan-gerakan dalam sholat yaitu : Takbiratulihram, Rukuk, I'tidal, Sujud, Duduk, ditambah lagi dengan gerakan-gerakan saat kita mengambil air wudhu. Dalam buku mukjizat gerakan sholat, Allah SWT telah menunjukkan sebagian kecil karunia-Nya pada umat manusia, ini merupakan langkah besar yang sangat monumental sebagai perkembangan peradaban manusia di masa depan.

Melalui Senam Ergonomis berdasarkan gerakan sholat, jika dilakukan dengan benar, rutin, teratur dan keyakinan tinggi akan manfaatnya dipastikan dapat mengembalikan individu pada keseimbangan fisik, mental, dan spiritual melalui fungsi-fungsi anggota dan organ tubuhnya secara alamiah, misalnya stimulasi sistem peredaran darah dan kerja sistem otot dalam tubuh secara optimal

dan hasilnya seperti yang diinginkan, sosok individu yang berkualitas, baik dari sisi jasmani, maupun rohani yang sangat dibutuhkan oleh bangsa Indonesia ke depan.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa manfaat senam ergonomik (gerakan-gerakan sholat) terhadap kesegaran jasmani yang dilakukan oleh santriwati di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak, Yogyakarta?.
2. Apakah ada perbedaan kesegaran jasmani antara siswa yang melakukan senam ergonomik dengan yang tidak melakukan senam ergonomik?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui manfaat senam ergonomis (gerakan-gerakan sholat) terhadap kesegaran jasmani tubuh santriwati di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.
2. Mengetahui kualitas kesegaran jasmani antara siswa yang melakukan senam ergonomis dengan kelompok yang tidak melakukan senam ergonomik.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Menambah pengetahuan khususnya bagi santri tentang manfaat gerakan-gerakan sholat dalam senam ergonomik.
2. Menambah wawasan kepada semua orang tentang manfaat gerakan sholat bagi kesegaran jasmani.
3. Menambah keyakinan dan keimanan kita akan karunia yang Allah SWT tunjukan kepada kita melalui gerakan-gerakan sholat.