

ANALISIS GERAKAN SHOLAT DHUHA TERHADAP PENGUATAN POSTUR TUBUH ANAK USIA 4-5 TAHUN DI RA AL IZZAH SERANG BANTEN

Ratna Setiawati¹, Fadlullah², Luluk Asmawati³

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa^{1,2,3}

2228220018@untirta.ac.id¹, fadlulah@untirta.ac.id², lulukasmawati@untirta.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to analyze the contribution of each movement in Dhuha prayer to strengthening the body posture of children aged 4-5 years at RA Al-Izzah Serang, Banten. The research employed a qualitative descriptive method with eight children from Group A as research subjects. Data were collected through observations in seven Dhuha prayer sessions, interviews with the principal and classroom teacher, and documentation. Data analysis used an interactive model comprising data reduction, display, and conclusion drawing. The findings reveal that each movement in Dhuha prayer contributes specifically to postural strengthening: standing (qiyam) develops balance and spinal alignment; bowing (ruku') enhances back flexibility; standing after bowing (i'tidal) trains dynamic balance; prostration (sujud) strengthens arms and shoulders; sitting (jalsa and tasyahud) improves hip and ankle joint flexibility. Children who regularly performed Dhuha prayer demonstrated more controlled movements, better postural stability, and improved body coordination. Therefore, Dhuha prayer serves not only as an act of worship but also as an activity supporting children's holistic physical development.

Keywords: *Dhuha prayer, body posture, early childhood, physical development, habituation.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis kontribusi setiap gerakan sholat dhuha terhadap penguatan postur tubuh anak usia 4-5 tahun di RA Al-Izzah Serang, Banten. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan delapan anak Kelompok A sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui observasi tujuh sesi sholat dhuha, wawancara dengan kepala sekolah dan guru kelas, serta dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap gerakan sholat dhuha memiliki kontribusi spesifik terhadap penguatan postur: berdiri (qiyam) melatih keseimbangan dan kelurusan tulang belakang; rukuk melatih kelenturan punggung; i'tidal melatih keseimbangan dinamis; sujud memperkuat lengan dan bahu; duduk jalsa dan tasyahud meningkatkan fleksibilitas sendi panggul dan pergelangan kaki. Anak yang rutin sholat dhuha menunjukkan gerakan

lebih terarah, postur lebih stabil, dan koordinasi tubuh lebih baik. Dengan demikian, sholat dhuha tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga mendukung perkembangan fisik anak secara menyeluruh.

Kata Kunci: sholat dhuha, postur tubuh, anak usia dini, perkembangan fisik, pembiasaan.

A. Pendahuluan

Anak usia dini berada pada tahap perkembangan yang sangat kritis, di mana hampir seluruh aspek tumbuh kembang mengalami masa peka (golden age). Salah satu aspek yang kerap luput dari perhatian dalam pendidikan anak usia dini adalah pembentukan postur tubuh yang optimal. Padahal, kebiasaan gerak yang dibentuk pada usia 4-5 tahun berpengaruh signifikan terhadap perkembangan fisik anak di tahap berikutnya.

Postur tubuh yang kurang optimal pada anak usia dini, seperti berdiri kurang tegak, punggung membungkuk, atau posisi duduk yang tidak stabil, dapat berkembang menjadi kebiasaan yang semakin sulit dikoreksi seiring bertambahnya usia. Namun selama ini, pembahasan postur tubuh seringkali diabaikan dalam praktik pendidikan PAUD yang lebih berfokus pada aspek kognitif, religius, dan karakter.

Pada lembaga Raudhatul Athfal (RA), kegiatan pembiasaan ibadah khususnya sholat dhuha telah menjadi bagian penting dari aktivitas harian. Sholat dhuha melibatkan rangkaian gerakan tubuh yang terstruktur dan berulang, seperti berdiri, rukuk, i'tidal, sujud, dan duduk, yang secara anatomis berpotensi memberikan stimulasi fisik bagi perkembangan postur anak.

Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji sholat dhuha dari aspek nilai religius, pembentukan karakter, dan perkembangan kognitif. Kajian yang secara khusus menganalisis kontribusi setiap gerakan sholat dhuha terhadap penguatan postur tubuh anak usia dini masih sangat terbatas. Padahal pemahaman tentang dimensi fisik sholat dhuha sangat penting agar program pembiasaan ibadah dapat dirancang lebih holistik.

Berdasarkan pengamatan awal di RA Al-Izzah Serang, meskipun

sholat dhuha telah dilaksanakan secara rutin, masih ditemukan anak-anak yang menunjukkan sikap tubuh kurang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan sholat dhuha yang sudah baik masih dapat dimaksimalkan manfaatnya melalui bimbingan gerakan yang lebih terarah. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis secara mendalam kontribusi gerakan sholat dhuha terhadap penguatan postur tubuh anak usia 4-5 tahun.

Tinjauan Pustaka

1. Gerakan Sholat Dhuha

Sholat dhuha adalah sholat sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi setelah matahari naik, minimal dua rakaat. Dari perspektif fisik, sholat dhuha merupakan rangkaian gerakan terstruktur yang melibatkan hampir seluruh anggota tubuh. Sayyid Sabiq dalam Fiqh Sunnah mengemukakan bahwa sholat merupakan ibadah yang menggabungkan dimensi ruhani dan jasmani secara sempurna (Hasan, 2020). Gerakan sholat yang dilakukan berulang setiap hari dapat membentuk memori motorik yang memperkuat pola gerak dan postur tubuh anak.

2. Postur Tubuh Anak Usia Dini

Postur tubuh merupakan susunan relatif dari bagian-bagian tubuh yang saling berhubungan dalam mempertahankan posisi melawan gaya gravitasi secara efisien (Kisner & Colby, 2021). Pada anak usia 4-5 tahun, postur tubuh masih dalam fase pembentukan aktif yang sangat dipengaruhi oleh kebiasaan gerak. Unsur-unsur pembentuk postur meliputi kekuatan otot, keseimbangan, kelenturan, koordinasi, dan keselarasan tubuh (Rahmat, 2021). Kelima unsur ini secara bersamaan dapat distimulasi oleh rangkaian gerakan sholat dhuha.

3. Perkembangan Fisik Motorik Kasar

Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar (Sujiono, 2019). Pada usia 4-5 tahun, perkembangan motorik kasar sedang berada pada tahap yang kritis. Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 menetapkan bahwa anak usia 4-5 tahun diharapkan mampu melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan. Standar ini secara langsung relevan dengan gerakan

sholat dhuha yang menuntut koordinasi, kelenturan, dan keseimbangan tubuh.

4. Pembiasaan dalam Pendidikan Anak Usia Dini

Pembiasaan merupakan pendekatan yang paling efektif dalam pendidikan anak usia dini karena sesuai dengan cara kerja otak anak yang belajar melalui pengulangan (Wiyani, 2022). Ketika sebuah gerakan dilakukan berulang kali secara konsisten, otak anak merekamnya sebagai pola yang dapat dilakukan secara otomatis. Prasetyo dan Andriani (2022) menemukan bahwa program pembiasaan gerak yang terintegrasi dalam rutinitas harian lebih efektif dalam memperkuat postur dibandingkan program latihan fisik yang terpisah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan menggambarkan kondisi lapangan secara natural tanpa perlakuan eksperimental (Creswell, 2020). Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin memperoleh gambaran mendalam tentang pelaksanaan gerakan sholat dhuha dan kaitannya dengan penguatan postur tubuh anak.

Penelitian dilaksanakan di RA Al-Izzah, Jl. Tubagus Raya Pabuaran Unyur, Kota Serang, Banten pada bulan April-Mei 2026. Subjek penelitian adalah 8 anak Kelompok A2 (Pineapple) usia 4-5 tahun. Informan penelitian terdiri dari kepala sekolah dan guru kelas.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik. Pertama, observasi partisipatif moderat selama tujuh sesi sholat dhuha menggunakan pedoman observasi terstruktur yang mencakup kualitas gerakan pada setiap posisi sholat dan aspek penguatan postur tubuh. Kedua, wawancara semi-terstruktur dengan kepala sekolah dan guru kelas untuk menggali informasi tentang kebijakan program, metode pembimbingan, dan dampak yang diamati. Ketiga, dokumentasi berupa foto, video, modul ajar, catatan perkembangan anak, dan rapor.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2019) yang mencakup kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik, perpanjangan keikutsertaan, ketekunan

pengamatan, pengecekan sejawat, analisis kasus negatif, dan member check.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Gambaran Umum Lembaga

RA Al-Izzah merupakan yayasan sekolah Islam terpadu yang berdiri sejak tahun 1992 di Kota Serang, Banten. Kurikulum yang digunakan merupakan perpaduan Kurikulum Merdeka, KEMENDIKBUD, KEMENAG, JSIT, dan kekhasan yayasan dengan model pembelajaran inquiry terbimbing. Lembaga ini memiliki 23 guru dan 145 peserta didik, dengan kelas A2 (Pineapple) yang menjadi lokasi penelitian berjumlah 8 anak usia 4-5 tahun.

Kegiatan pembelajaran di RA Al-Izzah berlangsung pukul 07.30-11.45 WIB dengan rangkaian kegiatan yang terstruktur, termasuk jurnal pagi, mengaji, sholat dhuha berjamaah, dan pembelajaran berbasis panggung (sentra).

2. Pelaksanaan Sholat Dhuha

Berdasarkan hasil observasi dari tujuh sesi (14 April-30 April 2026), program sholat dhuha di RA Al-Izzah berjalan secara terstruktur dan konsisten. Program dilaksanakan

setiap hari sekolah pukul 09.00-09.15 WIB, terintegrasi dalam kurikulum harian lembaga. Kepala sekolah menegaskan bahwa program ini telah menjadi kurikulum pembiasaan sejak sekolah berdiri, berlandaskan visi sekolah untuk membentuk generasi yang berakhlak dan sehat (CWK1).

Pelaksanaan sholat menggunakan sistem imam bergilir di antara anak laki-laki. Tercatat Mikhail (CL.1), Kasyif (CL.2 dan CL.6), Reino (CL.3 dan CL.5), serta Arshan (CL.4) bergantian memimpin sholat. Sistem ini mendorong setiap anak yang menjadi imam untuk menampilkan gerakan terbaik karena menjadi pusat perhatian seluruh jamaah.

Guru membimbing menggunakan pendekatan demonstrasi langsung yang dikombinasikan dengan observasi individual dan koreksi halus. Strategi verbal berbasis analogi digunakan untuk membantu anak memahami posisi tubuh yang benar, seperti "berdiri seperti pohon yang kuat" untuk posisi qiyam dan "punggungnya rata seperti meja makan" untuk posisi rukuk (CWG5).

3. Karakteristik Gerakan dan Kontribusinya terhadap Postur Tubuh

Hasil observasi dan wawancara mengungkapkan karakteristik setiap gerakan sholat dhuha dan kontribusi spesifiknya terhadap penguatan postur tubuh anak. Temuan per gerakan dapat dirangkum sebagai berikut.

Takbiratul Ihram mengawali rangkaian sholat dengan gerakan mengangkat kedua tangan sejajar telinga sambil berdiri tegak sempurna. Gerakan ini mengaktifkan otot deltoid dan rotator cuff pada bahu, melatih koordinasi otot bahu, dan menstimulasi keseimbangan statis awal sholat.

Qiyam merupakan fondasi utama sholat yang melatih kemampuan anak mempertahankan posisi berdiri tegak dalam waktu tertentu. Posisi ini melibatkan otot-otot inti tubuh (erector spinae dan abdominal muscles) untuk mempertahankan keseimbangan. Pengamatan lapangan menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin sholat dhuha menampilkan postur berdiri yang lebih tegak dan stabil (CWG4).

Gerakan Ruku' diidentifikasi sebagai gerakan paling signifikan dan sekaligus paling menantang. Posisi membungkuk dengan punggung

sejajar lantai mengaktifkan otot hamstring, gluteus, dan erector spinae secara bersamaan. Guru menyatakan bahwa ruku' melatih kelenturan punggung dan keseimbangan, dan karena dilakukan berulang, memberikan dampak nyata pada postur anak (CWG9).

Gerakan I'tidal melatih koordinasi tubuh dalam transisi dari posisi membungkuk ke posisi berdiri tegak. Gerakan transisi postural ini merupakan aspek penting dari perkembangan keseimbangan dinamis. Kepala sekolah menyebutkan bahwa sholat dhuha melatih koordinasi otak dari gerakan, yang merujuk pada integrasi sistem saraf motorik dengan koordinasi gerak tubuh (CWK6).

Gerakan Sujud merupakan posisi paling unik dalam sholat karena tidak ditemukan dalam aktivitas fisik sehari-hari anak. Tujuh titik tumpuan pada sujud (dahi, kedua telapak tangan, kedua lutut, ujung jari kaki) menempatkan kepala di bawah jantung. Kepala sekolah mencatat: "Ketika mereka sujud ada darah yang mengalir dari atas ke bawah kemudian naik kembali pasti ada manfaatnya" (CWK5). Selain dampak sirkulasi,

sujud mengaktifkan otot bahu dan lengan secara aktif sekaligus melatih fleksibilitas sendi lutut dan pergelangan kaki.

Posisi Duduk Jalsa (iftirasy) dan Tasyahud melatih fleksibilitas sendi panggul, lutut, dan pergelangan kaki. Kepala sekolah secara khusus menyebutkan bahwa ada anak yang tidak dapat menekuk saat tasyahud akhir, namun dengan latihan rutin, kelenturan sendi ini bertahap meningkat (CWK6). Hal ini menunjukkan bahwa gerakan yang belum dikuasai sempurna merupakan zona perkembangan proksimal yang paling produktif bagi peningkatan fleksibilitas sendi.

Tabel 1 Karakteristik Gerakan Sholat Dhuha dan Kontribusinya terhadap Postur Tubuh

Gera kan	Posisi Tubu h	Otot/ Sendi Aktif	Manfa at Postur
Takbi ratul Ihram	Berdiri tegak, tangan terangk at sejajar telinga	Deltoid, rotator cuff, trapezi us	Koordin asi bahu, keseimb angan statis

Qiya m	Berdiri tegak sempur na, tangan bersed ekap	Erector spinae, abdomi nal, gluteus	Kelurus an tulang belakan g, keseimb angan statis
Ruku'	Membu ngkuk 90°, punggu ng sejajar lantai	Hamstr ing, erector spinae, gluteus	Kelentur an punggu ng, penguat an otot posterior
I'tidal	Bangkit ke berdiri tegak sempur na	Core muscle s, quadric eps, otot punggu ng	Keseim bangan dinamis, koordina si transisi postural
Sujud	7 titik tumpua n: dahi, telapak tangan, lutut, ujung jari kaki	Bahu, trisept, fleksor pinggul , pergela ngan kaki	Kekuata n lengan- bahu, fleksibilit as sendi bawah
Jalsa (dudu k antar a dua sujud)	Duduk iftirasy di atas kaki kiri	Sendi panggu l, lutut, pergela ngan kaki	Fleksibili tas sendi, keseimb angan duduk

Tasyahud	Duduk tawarruk, kaki kiri di bawah kanan	Sendi panggul, lutut, ligamen pinggul	Fleksibilitas sendi maksimal, kestabilan panggul
----------	--	---------------------------------------	--

4. Hasil Observasi Penguatan Postur Tubuh

Hasil observasi terhadap delapan anak subjek penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) hingga Berkembang Sangat Baik (BSB) pada keempat aspek postur yang diamati. Rangkuman hasil observasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Rangkuman Hasil Observasi Penguatan Postur Tubuh Anak

Aspek Postur	Sangat Baik (BSB)	Sesuai Harapan (BSH)	Mulai Berkembang (MB)	Belum Berkembang (BB)
Keseimbangan Tubuh	3 anak (37,5%)	5 anak (62,5%)	-	-

	37,5%	62,5%		
Kekuatan Otot	3 anak (37,5%)	5 anak (62,5%)	-	-
Kelenturan Sendi	3 anak (37,5%)	4 anak (50%)	1 anak (12,5%)	-
Tegaknya Tulang Belakang	3 anak (37,5%)	5 anak (62,5%)	-	-

Data menunjukkan bahwa tiga anak (Mikhail, Arshan, Nada) mencapai kategori BSB pada hampir seluruh indikator. Ini adalah anak-anak yang paling konsisten hadir dan paling aktif dalam sholat berjamaah, termasuk bertugas sebagai imam. Lima anak lainnya berada pada kategori BSH yang menunjukkan perkembangan postur yang memadai sesuai tahap usia mereka.

5. Model Pembiasaan yang Efektif

Model pembiasaan sholat dhuha yang efektif di RA Al-Izzah

terdiri dari empat komponen saling sinergis. Pertama, demonstrasi langsung dan peniruan terstruktur, di mana guru memperagakan seluruh gerakan secara perlahan kemudian anak menirukan bersama-sama. Kedua, strategi verbal berbasis analogi yang mengaitkan instruksi gerakan dengan pengalaman sehari-hari anak. Ketiga, penguatan positif dengan koreksi afektif, di mana guru memberikan apresiasi terlebih dahulu sebelum mengoreksi. Keempat, sistem imbalan bergilir yang mendorong motivasi intrinsik anak.

Efektivitas model ini terbukti dengan indikator bahwa anak-anak telah mulai meminta sendiri untuk berwudhu sebelum jadwal sholat, bahkan meminta orang tua mengajarkan sholat dhuha di rumah (CWG6). Ini menunjukkan pembiasaan telah berhasil melampaui batas lingkungan sekolah dan terinternalisasi sebagai kebiasaan mandiri.

6. Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor pendukung yang teridentifikasi meliputi: (1) komitmen kelembagaan yang kuat, program sholat dhuha terintegrasi dalam kurikulum formal; (2) guru yang adaptif

dengan strategi kreatif; (3) sarana prasarana yang memadai termasuk sajadah sesuai ukuran anak dan ruang yang nyaman; (4) sistem evaluasi berlapis mulai dari lembar observasi harian, rapat guru bulanan, hingga pelaporan rapor; dan (5) karakteristik anak usia 4-5 tahun yang secara alamiah adalah peniru handal.

Faktor penghambat utama adalah keterbatasan pemahaman guru dalam aspek anatomis gerakan sholat. Kepala sekolah mengakui bahwa pelatihan yang ada baru mencakup aspek bacaan (BTQ/tilawah Al-Qur'an), belum mencakup aspek kinesologis gerakan (CWK7). Keterbatasan ini berpotensi mengurangi efektivitas koreksi gerakan karena tidak didukung pemahaman anatomis yang mendalam. Faktor lain adalah variasi kemampuan motorik individual anak dan durasi konsentrasi yang terbatas (10-15 menit).

7. Pembahasan

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa sholat dhuha memiliki potensi yang sangat relevan sebagai media penguatan postur tubuh anak usia 4-5 tahun. Hal ini sejalan dengan kajian Mudarsa (2024) yang menganalisis gerakan sholat

sebagai media pengembangan motorik kasar anak, serta penelitian Lita dkk. (2024) yang menemukan dampak nyata kegiatan sholat hands-on terhadap perkembangan motorik kasar.

Dari perspektif kinesologi, rangkaian gerakan sholat dhuha secara bersama-sama menstimulasi kelima unsur postur tubuh yang diidentifikasi oleh Rahmat (2021): kekuatan otot (qiyam, sujud), keseimbangan (qiyam, i'tidal), kelenturan (rukuk, tasyahud), koordinasi (i'tidal, transisi antar posisi), dan keselarasan tubuh (qiyam, takbiratul ihram). Ini menjadikan sholat dhuha sebagai aktivitas fisik yang luar biasa komprehensif dalam satu sesi singkat.

Temuan tentang sistem imam bergilir merupakan kontribusi orisinal penelitian ini yang belum banyak dibahas dalam literatur sebelumnya. Sistem ini mengaktifkan mekanisme peer modeling yang oleh Bandura disebut sebagai cara belajar paling efektif bagi anak, karena model sebaya lebih mudah diidentifikasi dibandingkan model orang dewasa.

Identifikasi posisi tasyahud sebagai zona perkembangan

proksimal merupakan temuan yang membedakan penelitian ini dari kajian sebelumnya. Gerakan yang belum dikuasai sempurna justru menjadi peluang perkembangan terbesar. Implikasi praktisnya adalah guru sebaiknya tidak menyederhanakan gerakan sulit, melainkan memberikan bimbingan lebih intensif pada gerakan-gerakan tersebut.

Keterbatasan pelatihan guru dalam aspek anatomis merupakan temuan kritis yang perlu mendapat perhatian. Tanpa pemahaman kinesologis yang memadai, potensi penguatan postur yang seharusnya dapat dicapai tidak akan terwujud secara optimal. Kolaborasi antara lembaga PAUD dengan tenaga fisioterapi anak merupakan inovasi yang sangat potensial untuk dikembangkan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi di RA Al-Izzah Serang Banten, dapat disimpulkan bahwa setiap gerakan dalam sholat dhuha memiliki kontribusi spesifik terhadap penguatan postur tubuh anak usia 4-5 tahun. Berdiri (qiyam) melatih keseimbangan statis dan kelurusan

tulang belakang; rukuk melatih kelenturan punggung dan penguatan otot hamstring; i'tidal melatih keseimbangan dinamis dalam transisi postural; sujud memperkuat otot lengan-bahu dan meningkatkan fleksibilitas sendi ekstremitas bawah; serta duduk jalsa dan tasyahud melatih fleksibilitas sendi panggul, lutut, dan pergelangan kaki.

Pelaksanaan sholat dhuha di RA Al-Izzah berjalan secara terstruktur dan konsisten dengan dukungan kelembagaan yang kuat. Anak-anak yang rutin mengikuti sholat dhuha menunjukkan gerakan yang lebih terarah, postur yang lebih stabil, dan koordinasi tubuh yang lebih baik. Model pembiasaan yang efektif terdiri dari demonstrasi langsung, strategi verbal berbasis analogi, penguatan positif, dan sistem imam bergilir.

Faktor pendukung lebih dominan dibandingkan penghambat, menjadikan program ini berpotensi besar untuk dikembangkan lebih optimal. Rekomendasi utama adalah perlunya pelatihan guru dalam aspek anatomis dan kinesologis gerakan sholat, serta peningkatan konsistensi pembiasaan antara sekolah dan

rumah agar manfaat penguatan postur dapat dicapai secara maksimal

DAFTAR PUSTAKA

Artikel In Press:

- Amrullah, A. F. (2021). Keutamaan Sholat Dhuha dalam Perspektif Hadis dan Implikasinya terhadap Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 18(2), 120–134.
- Apriyanto, D. & Kusumastuti. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Terstruktur terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Postur Tubuh Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 45–58.
- Creswell, J. W. (2020). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fitriani, R. & Hayati. (2021). Implementasi Pembiasaan Ibadah di Lembaga Raudhatul Athfal. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 1–15.
- Hasan, M. (2020). Shalat sebagai Terapi Fisik dan Spiritual: Kajian Integratif Hadis dan Ilmu Kesehatan. *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis*, 4(2), 88–105.
- Kisner, C. & Colby. (2021). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques* (7th ed.). F.A. Davis Company.

- Lita, D. A. dkk. (2024). The Impact of Hands-On Prayer Activities on the Development of Gross Motor Skills and Spiritual Intelligence in Young Children. *Journal of Early Childhood Education and Development*, 6(1), 34–50.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Mudarsa, M. (2024). Gerakan Shalat sebagai Media Pengembangan Motorik Kasar pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 12(1), 1–12.
- Mulyasa, E. (2021). *Manajemen PAUD*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhadi, D. (2022). Pengaruh Gerakan Sholat Dhuha Terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Unsur Keseimbangan Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia*, 6(2), 88–100.
- Prasetyo, A. & Andriani. (2022). Efektivitas Program Pembiasaan Gerak Terintegrasi dalam Penguatan Postur Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 55–70.
- Rahmat, A. (2021). Analisis Postur Tubuh dan Hubungannya dengan Gangguan Muskuloskeletal pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 210–225.
- Santoso, B. (2022). Postur Tubuh Anak Usia Dini: Faktor Risiko dan Strategi Intervensi. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 1–18.
- Soetjningsih, C. H. (2019). *Perkembangan Anak: Sejak Pembuahan sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*. Prenada Media Group.
- Sujiono, Y. N. (2019). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. PT Indeks.
- Wiyani, N. A. (2022). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Gava Media.
- Wulandari, I. & Supriyanto. (2023). Penguatan Postur Tubuh Melalui Aktivitas Motorik Kasar pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 134–148.
- Zaira, F. & Marlina. (2023). Efektivitas Penggunaan Media Audio Visual untuk Menstimulasi Motorik Kasar melalui Gerakan Sholat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4321–4335.