

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Membidik
Karakter
Hebat

Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

UU No. 28 Tahun 2014

Defrizal Siregar
Yessy Yanita Sari

Membidik Karakter Hebat



GEMA INSANI
Jakarta, 2017

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

SIREGAR, Defrizal dan Yessy Yanita Sari

Membidik Karakter Hebat; Penulis, Defrizal Siregar dan Yessy Yanita Sari;--Cet.

1--Jakarta: Gema Insani, 2017.

xviii + 210 hlm.; 23 cm

ISBN 978-602-250-485-6

1. Keluarga-Parenting I. Judul II. Mardiaty

Membidik Karakter Hebat

Penulis

Defrizal Siregar dan Yessy Yanita Sari

Penyunting

Mardiaty

Perwajahan dan Penata Letak

Tutik Dwi Suwarsih

Desain Sampul

Dede Suryana

Ilustrator

Intan Rainy Legita dan Azurecca

Penerbit

GEMA INSANI

Depok: Jl. Ir. H. Juanda Depok 16418

Telp. (021) 7708891, 7708892, 7708893 Fax. (021) 7708894

<http://www.gemainsani.co.id>

e-mail: penerbitan@gemainsani.co.id

Facebook: Gema Insani GIP Twitter: @gemainsanigip

Layanan SMS/WA: 0815 86 86 86 86

Anggota IKAPI

Cetakan Pertama, Rabi'ul Akhir 1439 H / Desember 2017 M

Cetakan Kedua, Jumadil Akhir 1439 H / Maret 2018 M

▶▶▶ PENGANTAR PENERBIT

Alhamdulillah Rabbil `alamiin.

Puji dan syukur hanyalah teruntuk Allah SWT atas segala nikmat dan limpahan rahmat-Nya. Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurah pada Baginda Nabi Muhammad saw., keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut Nabi Muhammad saw. hingga akhir zaman.

Sesungguhnya, berabad tahun silam, Nabi Muhammad saw. telah menyinggung tentang memanah dalam haditsnya. Nabi saw. menyerukan para orang tua Muslim untuk mengajarkan anak-anak, antara lain memanah. Mengapa belajar memanah menjadi begitu penting? Buku *Membidik Karakter Hebat* mencoba untuk mengulik manfaat atau hal positif dari mempelajari panahan (memanah) terhadap pembentukan karakter hebat pada diri anak. Ada empat bidikan karakter yang coba dibedah dalam buku ini, yakni *calm* (tenang), *focus* (fokus), *brave* (berani), dan *win* (menang).

Ketika para orang tua terjebak dalam kebingungan tentang bagaimana mengatasi karakter atau perilaku anak-anak yang kadang dianggap terlalu aktif, sulit untuk fokus atau berkonsentrasi pada pelajaran, pemalu dan rendah diri, tidak berani, serta kurang memiliki kepercayaan diri bahwa mereka bisa dan mampu, olahraga panahan bisa menjadi sebuah solusi tepat untuk mengatasi segala problematik ini.

Dalam buku ini, pembaca akan mendapatkan banyak pengetahuan yang akan memperluas khazanah ilmu pembaca. Penerbit mengucapkan terima kasih kepada Coach Def dan Bunda Yes yang telah bekerja sama menggarap buku ini, dengan memadukan kepakaran keduanya dalam bidang olahraga dan pendidikan (parenting). Semoga, buku ini bisa menjadi karya yang bermanfaat. Selamat memiliki dan membaca buku ini.

Wallaahu a`lam bish shawaab. Billaahit taufiq wal hidayah.

Penerbit



▶▶▶ PENGANTAR PENULIS

“Anak aktif merupakan fitrah dan naluri dasar seorang anak yang senang bergerak dan ekspresif, belum terlatih untuk tenang dan fokus.”

(Coach Def)

Banyak kalangan yang belum memahami konsep pertumbuhan anak sudah memvonis bahwa anak yang aktif adalah anak nakal, kurang perhatian dari orang tua, keturunan yang kurang baik, dan berbagai penghakiman lainnya. Padahal, secara natural, ketika ditanya kepada orang tua yang memiliki anak usia dini, “Apakah mereka menyukai anak yang pendiam atau aktif dan ceria?” Kebanyakan mereka menjawab bahwa mereka lebih menyukai anak yang aktif dan ceria.

Anak yang aktif merupakan tanda bahwa anak tersebut dalam kondisi sehat dan sedang membentuk ruang gerak fisiknya. Namun, gerakan yang aktif pada anak apabila tidak terkontrol dengan baik akan berdampak terhadap pertumbuhan otak dan mentalnya sehingga banyak para orang tua yang merasa kewalahan kala menghadapi anak-anak yang sulit untuk tenang dan fokus. Pada akhirnya, kondisi tersebut dapat mengganggu pola komunikasi dan proses belajar si anak. Anak akan sulit untuk tenang saat berada di rumah, sekolah, serta mengalami kesulitan untuk bertahan dalam proses belajar di sekolah.

Anak-anak yang tidak fokus dalam pembelajaran mereka akan berdampak pula pada pencapaian prestasi akademik mereka. Kondisi seperti ini membuat beberapa orang tua merasa kesulitan dalam menangani anak mereka sehingga tidak sedikit orang tua yang berkonsultasi kepada para psikiater tentang bagaimana cara mengatasi permasalahan anak mereka agar anak bisa dapat lebih tenang dan fokus. Oleh sebab itu, para orang tua perlu memahami konsep dasar perkembangan motorik pada anak dan bagaimana menstimulasinya agar dapat mengontrol aktivitas pertumbuhan gerakanya.

Pada prinsipnya, anak yang aktif bergerak adalah positif, tetapi orang tua juga harus berperan mendampingi atau menyalurkan energi anak sesuai tujuan yang ingin dicapai. Orang tua perlu memiliki pemahaman tentang berbagai jenis olahraga serta dampak kebugaran jasmani dan karakter yang dibentuk dari jenis olahraga tersebut agar dapat menyesuaikan dengan tujuan yang ingin diraih, misal orang tua yang ingin anaknya memiliki daya tahan jantung yang kuat maka libatkanlah anak pada olahraga aerobik, antara lain lari, renang, dan sepeda.

Orang tua yang ingin anaknya lebih lincah dan lentur tubuhnya bisa diarahkan untuk mengikuti olahraga beladiri, senam, dan olahraga permainan. Orang tua yang ingin meningkatkan fokus dan ketenangan anak bisa mengarahkan anak untuk mengikuti olahraga panahan, menembak, dan catur. Khusus untuk olahraga panahan, ini bisa menjadi solusi tepat bagi orang tua yang ingin anaknya lebih bisa fokus, tenang, serta untuk meningkatkan aspek kognitif dan afektifnya. Olahraga memberikan dampak positif bagi pertumbuhan anak. Hal yang penting adalah memilih olahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dibentuk pada anak.

Semoga dengan diterbitkan buku ini dapat menambah khazanah ilmu dan meningkatkan antusiasme terhadap olahraga panahan dalam membentuk sikap dan karakter personal agar anak-anak dapat melejitkan potensi yang ada di dalam dirinya. Saya menyampaikan rasa terima kasih kepada mama tercinta, Lismarini Simanungkalit, yang selalu mendoakan saya; mertua saya, Syamsuir Syam dan Roswati Juniwan; istriku tercinta, Festia Meliza, yang selalu mendukung saya; anak-anak saya, Muharrik Rabbani dan Najla Hamidah, yang menjadi objek riset saya dalam olahraga panahan; si kembar, Hafeezur Rahman dan Fathan Mubarrok, yang telah mengiringi keceriaan hari-hari saya. Terakhir, saya juga mengucapkan rasa terima kasih kepada tim saya di DSR Sportman dan klub-klub INASP yang telah mengiringi langkah saya selama empat tahun ini.

Saya persembahkan puji dan syukur yang tertinggi kepada Allah SWT yang senantiasa memudahkan jalan, mengabulkan segala doa, dan memberikan ridha dan rahmat-Nya dalam setiap aktivitas saya. Semoga ilmu yang dianugerahkan terhadap saya menjadi amal saleh yang terus berkembang sampai akhir nanti. Sebagai manusia biasa, tentu saya dan Bunda Yes memiliki kelemahan dan kekurangan, mohon dimaafkan jika ada yang kurang berkenan atau ada ketidaksesuaian antara konsep ideal dan realitas dalam buku ini. Dengan senang hati, kami menerima masukan dan saran agar buku ini lebih sempurna dan bermanfaat. Terima kasih telah menjadikan buku ini sebagai koleksi bacaan Anda. Semoga bermanfaat.

Defrizal Siregar



▶▶▶ PENGANTAR PENULIS

"Saat busur telah digenggam, diangkat, ternyata tidak ringan, mulai bergetar, ragu. Terganggu dengan tatapan, khawatir cedera, tidak sampai sasaran. Getaran meningkat menjadi goyangan. Tarik napas, tenangkan pikiran, buang jauh ambisi ingin beraksi. Diam tak ingin tergoda memburu. Tatap yang dituju, arahkan busur yang masih setia, tak memaksa. Berawal berat, ternyata berkurang. Ini bukan untuk dirasa. Fokus saja dengan apa yang dicita maka beban itu menjadi sirna. Mundur, setelah anjang, bukan tak jadi berjuang. Ini hanya sekadar mengumpulkan kekuatan yang lebih besar untuk selanjutnya meraih kemenangan. Kemenangan mengendalikan diri itu yang hakiki. Melesat dan tertancap di titik pusat terhebat."

Yes, I am possible.

(Bunda Yes: menulis bermula dari menyelami)

Tahun 2009, delapan tahun silam, saya sudah tergoda untuk mengkaji lebih jauh tentang hadits ini, "Kewajiban orang tua terhadap anaknya adalah memberikan nama yang baik, mendidik (perilaku yang baik), mengajarkan berenang, memanah, berkuda, memberi makan dengan makanan yang baik, serta menikahkan apabila ia telah dewasa." (HR al-Hakim)

Saya mencoba mengaitkan hadits ini dengan teori kecerdasan majemuk dari Gardner. Satu per satu coba diuraikan, salah satunya adalah memanah.

Memanah terkait dengan logical smart. Untuk dapat memanah tepat sasaran, seorang pemanah harus mampu menghitung jarak, posisi sasaran, sekaligus menyeimbangkan dengan arah dan kecepatan angin yang datang. Keberhasilan mengenai sasaran membutuhkan kecerdasan matematis logis, antara lain melalui proses penghitungan, prediksi, dan analisis yang tepat.

Itu sebagai kajian awal sebagai orang yang awam dalam bidang olahraga panahan. Saya hanya meyakini bahwa jika hal itu tersebut dalam sabda Nabi saw., ada berjuta ilmu di dalamnya yang harus digali. Takdir Allah SWT, sekitar tiga tahun kemudian, Coach Def mengajak saya berbincang tentang panahan. Perbincangan santai yang melahirkan ide penginisiasian kegiatan ekstrakurikuler panahan di sebuah sekolah Islam. *No action, miracle happen*. Ide langsung dituangkan. Mulailah panahan masuk ke sekolah, yang kala itu belumlah banyak yang familier dengan olahraga eksklusif ini. Perjalanan *archery go to school* ternyata begitu masif. Dari satu sekolah, menyebar ke sekolah lainnya. Tidak lagi hanya di Depok, tetapi semakin meluas, di bawah asuhan Coach Def, hingga ratusan klub dengan ribuan peserta tergabung di dalamnya.

Kembali lagi, kami berbincang beberapa bulan lalu, tentang pencapaian yang “tak diduga” dari klub-klub panahan yang tumbuh, yakni perubahan positif karakter pada anak-anak. Coach Def meminta saya untuk memberikan pengetahuan pada para pelatih di INASP agar lebih terencana ketika memasukkan muatan karakter dalam tiap latihan memanah, dan



agar memiliki pijakan ilmiah. Menarik sekali, mengkaji panahan dikaitkan dengan pendidikan karakter, dan benang merahnya semakin nyata. Bukan hanya kajian dari berbagai literatur yang mengarah pada bidang ini, melainkan juga observasi, wawancara, testimoni, hingga saat mencoba sendiri terasa sekali bahwa panahan bukanlah sekadar olahraga biasa. Tentulah bukan perkara biasa jika Nabi saw. tercinta menyebutnya dalam haditsnya.

Kini, buku ini hadir sebagai uraian dari kajian delapan tahun silam. Siapa menyangka Allah Al-Jamii`, Allah Yang Maha Mengumpulkan, pertemuan saya dan Coach Def dalam lingkaran kehidupan menjadi bagian dari cara Allah SWT melesatkan pikiran dan memenuhi keingintahuan hingga mendekat titik lingkaran target X yang dibidik. Ya, ini baru pemanasan, masih panjang jalan di hadapan. Kesempurnaan adalah milik-Nya. Kembali bertafakkur menjadi kenikmatan tersendiri untuk terus mencari makna hakiki dari hadits Nabi saw. ini, *Allaahummaa shalli `alaa Muhammad.*

Aliran doa sepenuh rindu kepada almarhumah Mama dan almarhum Papa terlantun senantiasa yang takkan pernah bisa bakti hamba membalas kasih sayang dan pengorbanan mereka. Panah cinta pun tak ingin rasanya tercerabut dari belahan jiwa yang tak jemu kebersamai aktivitas sang istri, begitu pula lima anak panah emas yang mengitari memberi energi, teruntukmu, Ay Didi Diarsa Adiana, dan padamu: Kaka Qibty Almayra Aflah Lahfan, Abang Ikrima Al Zanki, Kaka Lubna Qumillai Al Kaysa, Kaka Sheza Bazla Al Kanz, dan si mungil, Awfi Lana Al Syakura. Panah asmaraku untuk kalian semua.

Yessy Yanita Sari



DAFTAR ISI

PENGANTAR PENERBIT • v
PENGANTAR PENULIS (DEFRIZAL SIREGAR) • vii
PENGANTAR PENULIS (YESSY YANITA SARI) • xi
DAFTAR ISI • xv

Bagian 1

ANAK HEBAT, ANAK BERKARAKTER

Pendidikan di Mana Saja, Kapan Saja, dan oleh Siapa Saja • 3
Karakter Baik Adalah Sebuah Keniscayaan • 5
Menuju Realitas yang Ideal • 7
Pendidikan Karakter dalam Kata • 11
Spontan Itu Baru Karakter • 13
Karakter Profetik • 15
Bermula dari Rumah • 21
Knowing the Good, Feeling the Good, and Doing the Good • 24
Bagaimanakah Implementasi dari Knowing the Good, Feeling the Good, and Doing the Good? • 26

Bagian 2

AJARILAH ANAK MEMANAH

Manfaat Olahraga bagi Pertumbuhan Anak • 40
Mitos dan Asumsi Seputar Panahan • 42
Meluruskan Mitos dan Seputar Panahan • 46

- Filosofi Panahan ● 49
- Panahan dalam Perjalanan Bumi ● 54
- Panahan dan Islam ● 57
- Kontroversi Panahan, Sunnah atau Mubah? ● 61
- Nomena di Balik Fenomena ● 65

Bagian 3

TARIK BUSURMU, LESATKAN AKHLAKMU

- Pendidikan Karakter Melalui Panahan ● 74
- Sebuah Prolog (Calm, Focus, Brave, and Win) ● 77

Bagian 4

CALM 'TENANG'

- Definisi Calm ● 84
- Mengapa Calm Dibutuhkan? ● 88
- Dampak Negatif dari Rasa Cemas ● 91
- Penyebab dari Sulit Merasakan Ketenangan ● 95
- Memanah dan Aktivitas Mencapai Ketenangan ● 97

Bagian 5

FOCUS 'FOKUS'

- Definisi Focus ● 104
- Mengapa Focus Dibutuhkan? ● 106
- Faktor Penyebab dan Dampak Negatif dari Tidak Focus ● 108
- Gejala Anak yang Sulit Focus ● 111
- Sebelas Cara agar Anak Bisa Focus ● 114

Bagian 6

BRAVE 'BERANI'

- Definisi Brave ● 121
- Mengapa Brave Dibutuhkan? ● 124

Dampak Negatif dari Takut • 127
Faktor yang Bisa Menumbuhkan Brave pada Anak • 129

Bagian 7

WIN 'MENANG'

Definisi Win • 135
Mengapa Win Dibutuhkan? • 137
Karakter Win (Winner) Penting Ditanamkan
dalam Diri Anak? • 140

Bagian 8

MEMANAH UNTUK MUHASABAH

Evaluasi Itu Penting • 145

Bagian 9

JANGAN ABAIKAN TUGAS PERKEMBANGANNYA

Fase Prasekolah • 151
Fase Sekolah • 156

Bagian 10

KENALI BUSURMU AKAN TEPAT SASARANMU

Mengenalinya Alat (Aksesori) Panahan • 165
Menentukan Busur yang Tepat dengan Karakter • 178

Bagian 11

MENIKMATI AKTIVITAS PANAHAN

Ayo, Belajar Panahan • 183
Perwujudan Calm, Focus, Brave, dan Win saat Memanah • 186
Tingkatkan Kualitas Fisik • 189

Bagian 12

COACH

(PEMERAN UTAMA PEMANAH BERKARAKTER)

Sosok Penting di Balik Kesuksesan Pemanah • 195

Bagian 13

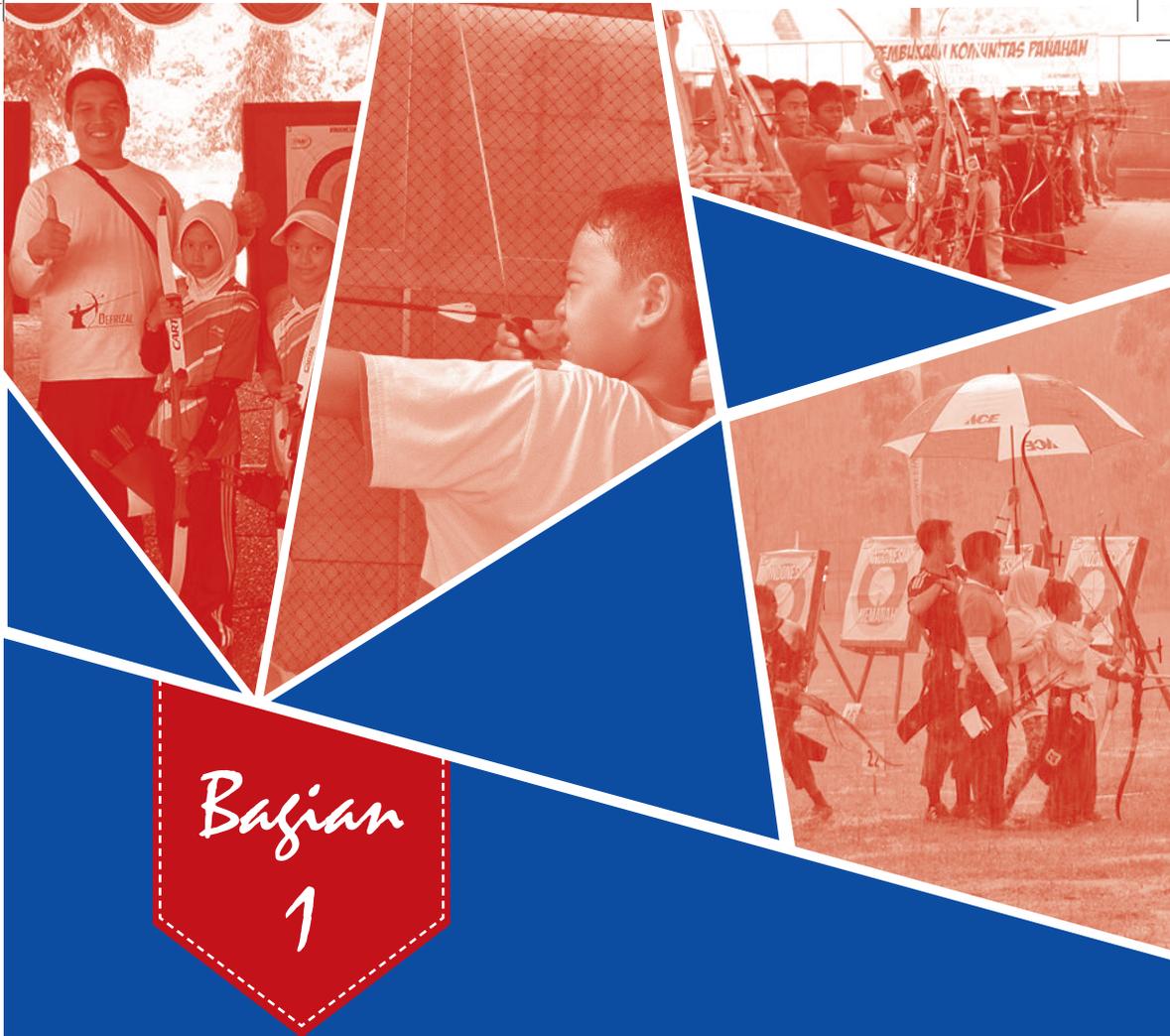
**PEMANAH NAIKKAN LEVEL
DAN UJILAH MENTALMU**

Level dalam Panahan • 201

DAFTAR PUSTAKA • 205

RIWAYAT PENULIS (DEFRIZAL SIREGAR) • 207

RIWAYAT PENULIS (YESSY YANITA SARI) • 209



Bagian
1

**ANAK HEBAT,
ANAK BERKARAKTER**

Pada salah satu ruang konsultasi sebuah rumah sakit jiwa di kawasan ibu kota, seorang anak kecil sedang duduk berhadapan dengan seorang profesor bidang ilmu pendidikan luar biasa. Ia seorang pedagog, bukan seorang psikolog dan bukan seorang psikiater. Ia sedang mengobservasi tingkah laku si anak. Ia mengajak si anak berbincang, tetapi tidak banyak yang bisa digali karena si anak lebih banyak bungkam. Anak kecil tersebut dibawa oleh kakek dan neneknya untuk berkonsultasi kepada ahlinya karena meskipun telah melampaui usia balitanya, si anak belum mampu melakukan banyak hal seperti anak-anak lain yang seusianya.

Ketika profesor tersebut menyodorkan sekeping biskuit kepada si anak. Dengan semangat, muka si anak mendekat ke arah tangan profesor tersebut, dan mengambil langsung biskuit tersebut. Si anak bukan mengambil biskuit tersebut dengan tangannya, melainkan dengan mulutnya. Dari sini, tabir masalah mulai terkuak. Kisah pun mengalir dari bibir kakek dan nenek anak kecil tersebut. Anak kecil tersebut merupakan anak yatim piatu. Ayah dan ibunya meninggal dalam kecelakaan ketika ia masih sangat kecil (balita). Akhirnya, kakek dan neneknyalah yang mengasuh anak kecil tersebut. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dua manusia renta ini bekerja keras siang dan malam mencari nafkah. Dengan terpaksa, si kecil yang malang ini harus melalui hari-harinya dengan hanya ditemani seekor anjing. Jadi, anjinglah sang “pendidik” utama anak ini.



01

PENDIDIKAN DI MANA

SAJA, KAPAN SAJA,

DAN OLEH SIAPA SAJA

Allah SWT, *Rabbul`aalamiin*, Sang Pendidik semesta alam, dan engkau yang diciptakan pada hakikatnya mengemban nilai keilahian. Mendidik menjadi kewajiban.



Pendidikan tidak melulu harus di sekolah. Mengenyam pendidikan bisa di mana saja. Rumah sebagai tempat pembelajaran yang utama dan pertama. Utama karena orang tua yang akan ditanya kelak tentang pendidikan sang anak. Pertama karena sang anak, mulai dari janin hingga awal kehidupan bersua dengan segenap anggota keluarga. Semua anggota rumah berpeluang melakukan pendidikan bagi anggota barunya.

Sejatinya, pendidikan dimaknai sebagai upaya memunculkan potensi yang telah ada dalam diri masing-masing individu tetapi belum tergal. Melalui pendidikan, potensi diri akan terlihat yang selanjutnya bisa diberdayakan secara optimal dan menyeluruh agar memberi kebermanfaatn bagi diri sang anak maupun orang lain di sekitarnya dalam rangka ke-

takwa kepada Allah SWT. Saat di rumah, anak meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya.

Ketika di sekolah, anak mengikuti apa yang diajarkan gurunya, bahkan teman sebaya. Ketika bepergian, anak belajar dari perilaku orang yang dilihatnya. Di mana pun anak berada, banyak hal yang akan memengaruhi perkembangan dirinya. Betapa indah jika pada setiap sudut tempat dan waktu pelajaran adalah hal baik yang dipetik. Betapa bahagia jika disadari bahwa setiap insan adalah pendidik. Sebuah titisan mandat dari Allah SWT, Sang Pendidik semesta alam. Pada hakikatnya, setiap orang memiliki tugas untuk mendidik, yakni mendidik dirinya, anak, keluarga, dan masyarakat di sekelilingnya. Jika hal ini bisa dijalankan, tentu takkan lagi ditemui manusia yang tidak terdidik di negeri ini. Mari, bersama mewujudkan impian ini.



02

KARAKTER BAIK

ADALAH SEBUAH

KENISCAYAAN

“Sesungguhnya, orang yang paling aku cintai dan paling dekat kedudukannya dengan majelisku pada hari Kiamat nanti adalah orang yang paling baik akhlakunya. Sebaliknya, orang yang aku benci dan paling jauh dari diriku adalah orang yang terlalu banyak bicara (yang tidak bermanfaat) dan sombong.”
(HR at-Tirmidzi)



Manakah yang lebih kita pilih, anak yang pintar dengan nilai pelajaran tinggi tetapi karakternya membuat teman-teman dan gurunya merasa tidak nyaman berdekatan dengannya atau anak yang biasa-biasa saja secara akademik tetapi teman-teman dan gurunya merasa senang berdekatan dengannya? Tentu saja, semua orang tua ingin memiliki anak yang cerdas dalam segala sisi. Cerdas akalinya dan jiwanya. Bagus dalam nilai pelajaran sekolah dan beradab dalam keseharian. Namun, kemudahan dan kecepatan seseorang dalam menangkap pelajaran yang didominasi oleh kemampuan kognitif tidaklah selalu dimiliki setiap anak, *nature* (bawaan) memberi peran. Sebaliknya, perilaku yang baik dapat disumbangkan melalui *nurture* (pengasuhan). Perilaku dapat dibentuk, dan karakter dapat dibangun.

Setiap manusia tentu merasa bahagia bila berteman dengan orang yang ramah, sopan, rendah hati, suka membantu, dan berbagai karakter baik yang melekat dalam diri orang tersebut. Sebaliknya, seseorang akan merasa tidak nyaman dan tidak ingin berdekatan dengan orang yang tidak sopan, kasar, suka merendahkan, dan segudang sifat buruk lainnya. Lantas, bagaimana jika lebih banyak ditemui anak-anak yang memiliki permasalahan yang kompleks? Prestasi akademik tidak bisa diraih, dan kesantunan tidak tampak dalam diri mereka. Apakah solusinya? Awalilah dengan mulai membenahi karakter sang anak sehingga kelak akan lahir pribadi sukses dunia dan akhirat karena memiliki karakter yang baik. Jika kesuksesan seseorang diibaratkan sebuah bangunan, karakter adalah pondasi tempat berdiri bangunan tersebut. Jika pondasinya rusak atau goyah, akan goyah pula bangunannya.

Syekh Naquib al-Attas, seorang ilmuwan dari negeri jiran, yang memiliki kepedulian besar terhadap dunia pendidikan menyimpulkan dari hasil kajiannya bahwa kekurangan (kemerosotan) adab menjadi penyebab utama permasalahan manusia dan kehidupannya di dunia ini. Telah banyak ditemui manusia yang tidak beradab. Tanpa adab, manusia akan berbuat semaunya serta tidak peduli kepada orang lain dan lingkungan. Dari sinilah, timbul berbagai persoalan dalam sendi kehidupan bermasyarakat. Solusi yang ditawarkan dalam kajian ini adalah pendidikan berbasis adab. Salah satu turunan dari pendidikan berbasis adab ini adalah pendidikan karakter. Jika adab mencakup hubungan manusia yang luas—baik secara vertikal terhadap Penciptanya maupun secara horizontal terhadap sesamanya—pendidikan karakter lebih berfokus pada hubungan kepada sesama manusia.



03

MENUJU REALITAS

YANG IDEAL

Ideal mungkin sulit teraih. Namun, bukan berarti tidak boleh berlari meskipun tidak sampai. Bukankah ia penilai upaya?



Di belahan bumi mana pun, pendidikan karakter diyakini telah menjadi sebuah tuntutan dan kebutuhan, tidak terkecuali di Indonesia. Pendidikan karakter individu akan menjadi dasar (tonggak) bagi pembentukan karakter berkualitas sebuah bangsa yang tidak mengabaikan nilai-nilai sosial, seperti toleransi, kebersamaan, kegotongroyongan, saling membantu, dan saling menghormati. Pendidikan karakter akan melahirkan pribadi unggul yang tidak hanya memiliki kemampuan kognitif, melainkan juga memiliki karakter yang mampu mewujudkan kesuksesan.

Pendidikan karakter akan mengubah cara pandang seseorang sehingga masyarakat akan sulit untuk menerima hal-hal yang menyimpang. Penanaman pendidikan karakter sejak dini akan melindungi seseorang

dari perilaku yang tidak sesuai dengan norma-norma agama dan sosial. Sebaliknya, jika penanaman pendidikan karakter tidak dimulai sejak dini, akan sulit untuk mengubah perilaku dan melindungi pribadi tersebut dari hal-hal yang menyimpang. Pribadi tersebut akan mudah terpengaruh hal negatif dan tidak memiliki filter terhadap segala hal yang masuk ke dalam dirinya.

Sejatinya, pendidikan karakter di negeri ini sudah ada dalam rentang waktu yang cukup lama, bahkan jauh sebelum masa kemerdekaan RI. Negeri ini tentu tidak akan bisa menapaki masa emasannya jika tidak memiliki karakter yang baik dan kuat. Negeri ini pernah mengalami masa jaya pada masa Kerajaan Majapahit, Kerajaan Sriwijaya, Kerajaan Samudra Pasai, dan berbagai kerajaan lainnya. Banyak lembaga pendidikan yang telah melahirkan tokoh-tokoh hebat di negeri ini, antara lain pondok pesantren dan pendidikan yang lebih modern sebagaimana yang digagas oleh K.H. Ahmad Dahlan dan Ki Hajar Dewantara.

Para pendahulu negeri ini tidak pernah melepaskan pendidikan karakter dalam pola pendidikan mereka. Namun kini, sungguh disayangkan, karakter bangsa ini perlahan mulai memudar, tampak jelas saat bangsa ini memasuki era pembangunan dan saat pendidikan karakter perlahan-lahan mulai menghilang. Seiring era revolusi industri di dunia, Indonesia pun terkena imbasnya. Mulailah pembangunan di sana sini, dan pabrik-pabrik tumbuh menjamur. Negara membutuhkan banyak sekali tenaga pekerja, baik untuk pegawai negeri maupun swasta.

Untuk mendapatkan pekerjaan dibutuhkan ijazah dan nilai yang baik sebagai persyaratan utama. Pada masa inilah, seolah angka dan nilai menjadi tujuan utama. Dunia pendidikan, melalui persekolahan, berlomba-lomba mencetak manusia-manusia yang mampu meraih angka (nilai) yang tinggi. Target keberhasilan sebuah sekolah diukur dari perolehan angka (nilai) tinggi yang bisa diraih oleh para peserta didik. Namun, ada kabar baik bagi dunia pendidikan, yakni beberapa tahun terakhir ini, pemerintah mulai

menyadari betapa penting pendidikan karakter bagi murid (pelajar). Ini terlihat dari semangat dan upaya pemerintah untuk memprioritaskan pendidikan karakter sebagai dasar pembangunan pendidikan. Semangat tersebut secara implisit ditegaskan dalam Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) tahun 2005-2015. Pemerintah menjadikan pembangunan karakter sebagai salah satu program prioritas pembangunan nasional.

Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbang) Kemendiknas telah menyusun *grand design* pendidikan karakter (tahun 2010). Di sini dijelaskan bahwa secara psikologis dan sosial kultural, pembentukan karakter dalam diri individu merupakan fungsi dari seluruh potensi individu manusia (kognitif, afektif, konatif, dan psikomotorik) dalam konteks interaksi sosial kultural (keluarga, sekolah, dan masyarakat) dan berlangsung sepanjang hayat. Ini dilanjutkan dengan Program Penguatan Pendidikan Karakter (PPPK) yang diluncurkan sejak setahun yang lalu (tahun 2016).

Konfigurasi karakter dalam konteks totalitas proses psikologis dan sosial kultural tersebut dapat dikelompokkan dalam empat kategori, yakni olah hati (*spiritual and emotional development*), olah pikir (*intellectual development*), olah raga dan kinestetik (*physical and kinesthetic development*), serta olah rasa dan karsa (*affective and creativity development*). Lantas, sudah sampai di manakah pencapaiannya?

Konsep pendidikan karakter masih menjadi perbincangan hangat dalam dunia pendidikan di tanah air. Mulai dari dicanangkan secara resmi konsep pendidikan karakter pada tahun 2010, tepatnya pada hari Pendidikan Nasional, hingga saat ini, permasalahan dunia pendidikan bangsa ini masih berkutat pada masalah karakter. Kedisiplinan, kejujuran, dan kesantunan seakan masih menjadi barang langka yang bisa ditemukan dalam diri para pelajar kita. Sebaliknya, *bullying*, tawuran, narkoba, dan narkolema seakan menjadi santapan harian yang menjangkiti generasi muda bangsa ini.

Insitusi pendidikan yang bernama sekolah menjadi sorotan utama sebagai lembaga yang paling bertanggung jawab dalam menangani berbagai permasalahan tersebut. Sekolah dianggap sebagai lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter peserta didik. Fokus pemerintah, dalam hal ini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, adalah bagaimana menggagas konsep yang tepat dalam pembentukan karakter peserta didik. Wacana *full day school* pun digulirkan sebagai salah satu solusi yang ditawarkan pemerintah, yang sebelumnya, kurtilas atau kurikulum 2013 telah coba dirancang sedemikian rupa dengan menitikberatkan pada sisi pembentukan karakter. Namun, belumlah sempurna perjalanannya, berbagai kendala mengakibatkan konsep ini harus ditunda.

Hingga saat ini, penerapan konsep pendidikan karakter masih belum menemukan poin kunci. Evaluasi terhadap program pendidikan karakter yang telah berjalan masih harus terus dilakukan. Melalui berbagai hasil penelitian yang ada, tampak efektivitas pelaksanaan konsep pendidikan karakter belum dapat dikatakan baik. Ada satu hal yang menarik untuk dicermati, yakni apakah konsep pendidikan karakter yang diimplementasikan di sekolah-sekolah telah melibatkan orang tua dan masyarakat di dalamnya?



04

PENDIDIKAN

KARAKTER

DALAM KATA

Kata mengandung aneka makna. Tarik benang merah nya, kautemukan sari patinya.

Definisi Pendidikan Karakter

Ada beragam definisi dari pendidikan karakter, antara lain sebagaimana berikut ini.

- Menurut Lickona, *character education is the deliberate effort to help people understand, care about, and act upon core ethical values*. Lickona menyebutkan bahwa pendidikan karakter adalah suatu usaha yang disengaja untuk membantu seseorang sehingga ia dapat memahami, memperhatikan, dan melakukan nilai-nilai etika inti.
- Menurut Suyanto, karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas setiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, maupun negara. (Suyanto, 2010)



- Menurut Kertajaya, karakter adalah ciri khas yang dimiliki oleh suatu benda atau individu. Ciri khas tersebut adalah asli dan mengakar pada kepribadian benda atau individu tersebut, serta merupakan “mesin” yang mendorong bagaimana seorang bertindak, bersikap, berucap, dan merespons sesuatu. (Kertajaya, 2010)
- Menurut Ratna Megawangi, pendidikan karakter sebagai sebuah usaha untuk mendidik anak-anak agar dapat mengambil keputusan dengan bijak dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga mereka dapat memberikan kontribusi yang positif kepada lingkungannya.
- Menurut Hernowo, karakter adalah watak, sifat, atau hal-hal yang sangat mendasar pada diri seseorang. Karakter juga bisa diartikan sebagai watak, tabiat, atau akhlak yang membedakan seseorang dengan orang lain.
- Menurut Wikipedia, *character education is an umbrella term loosely used to describe the teaching of children in a manner that will help them develop variously as moral, civic, good, mannered, behaved, nonbullying, healthy, critical, successful, traditional, compliant or socially acceptable beings. Concepts that now and in the past have fallen under this term, include social and emotional learning, moral reasoning and cognitive development, life skills education, health education, violence prevention, critical thinking, ethical reasoning, and conflict resolution and mediation. Many of these are now considered failed programs, for example religious education, moral education, and values clarification.*
- Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), karakter diartikan sebagai sifat-sifat, kejiwaan, akhlak, atau budi pekerti yang menjadi ciri khas seseorang.



05

SPONTAN ITU

BARU KARAKTER

Tidak butuh perintah
atau hadiah.
Karena paham mengapa,
menjadi terbiasa.



Seorang anak terlihat memunguti sampah yang ada di hadapannya. Diambil dan dibuangnya ke tempat sampah. Tanpa ada perintah, tanpa peduli ada yang melihat, apalagi menilai dan memberi pujian. Si anak telah memiliki karakter peduli terhadap lingkungan. Mengapa? Karena ia melakukan perbuatan tersebut secara spontan. Di belahan bumi lainnya, para murid berbaris rapi dan tertib dalam antrian (deretan). Mereka mengucapkan salam saat masuk kelas. Mereka bersedia membantu guru di kelas dan merapikan kembali alat tulis pada tempatnya. Namun, di rumah? Tiba-tiba, karakter baik yang tampak di sekolah hilang semua. Ini bermakna bahwa sikap tersebut belumlah menjadi karakter dalam diri mereka—belum mengakar, belum otomatis, belum refleks, dan belum spontan.

Proses pembentukan karakter hingga terimplementasi secara spontan membutuhkan setidaknya tiga hal, yakni berkelanjutan, bersambung, dan menyeluruh. Membuat seorang anak tertib, misalnya, tidak serta-merta bisa terwujud hanya dengan mence-ramahinya tentang betapa penting untuk berperilaku tertib lalu diberi berbagai aturan terkait menjaga ketertiban tersebut. Tidak seperti mengajarkan anak tentang sebuah rumus matematika yang mungkin hanya butuh beberapa jam saja, latihan beberapa kali, lalu ia akan mampu mengerjakan soal.

Karakter bukan sekadar diajar, melainkan juga butuh dibimbing dan dilatih. Butuh waktu panjang sampai akhirnya karakter terintegrasi dalam diri seseorang. Memerlukan rancangan yang direncanakan agar terbentuk pola pembangunan karakter seseorang. Melibatkan berbagai unsur untuk berkolaborasi dan bersinergi. Mengaitkan dengan banyak sisi agar terjalin harmonisasi. Satu sama lain berpeluang berkontribusi dan saling mewarnai.

Untuk mengubah atau membentuk pribadi yang unggul dan berkarakter, tidak dapat dicapai secara instan tetapi memerlukan proses yang panjang. Penanaman nilai-nilai tersebut harus dilakukan secara berkesinambungan. Jika penanaman pendidikan karakter tersebut telah berhasil dan melahirkan pribadi-pribadi yang berkarakter mulia, kelak, merekalah yang akan menjadi pemimpin dan membangun negeri ini menjadi negeri yang ditumbuhi oleh benih-benih generasi penerus yang berkualitas dan berkarakter.



06

KARAKTER

PROFETIK

“Dan, engkau (Muhammad saw.) memiliki akhlak yang luar biasa sempurna.”



Bukan saja wajah rupawan yang diakui siapa pun yang memandang. Namun, disempurnakan dengan perilaku yang menawan di hadapan kawan maupun lawan. Allah SWT mengabadikan kemuliaan akhlaknya dalam banyak ayat. “*Wa inaka la`ala khuluqin `azhiim ‘Dan, engkau memiliki akhlak yang luar biasa sempurna’.*” Demikian, Allah SWT memuji Nabi saw., sang lelaki pematik hati. Dikuatkan pula oleh Aisyah r.a., istri yang senantiasa bersamanya, orang terdekat yang tidak lagi bisa seseorang menyembunyikan keaslian akhlaknya di hadapan pasangannya, “*Kaana khuluqul Qur’an ‘Akhlaknya seperti Al-Qur’an berjalan’.*”

Begitu kagum seorang Istri terhadap kesempurnaan tingkah laku kekasih hatinya hingga sulit mengungkapkan kata perumpaan yang te-

pat, kecuali menyajarkannya dengan Al-Qur'an berjalan. Siapa lagi yang begitu dekat dalam kesehariannya? Anas bin Malik r.a., pembantu Nabi saw., yang selama sepuluh tahun mendampingi Nabi saw.. Ditanya pula kesaksian Anas r.a., "Belum pernah sekali pun, Nabi saw. berkata kasar terhadap siapa pun, termasuk pada keluarganya. Nabi saw. selalu memenuhi kebutuhan siapa pun yang membutuhkan. Nabi saw. senantiasa memberi salam kepada yang muda, apalagi yang tua. Tidak ada celah cacat perilaku yang pernah dilihat dan dirasa oleh Anas bin Malik r.a. dari Nabi saw., masya Allah.

Komunikasi manusia dengan orang-orang yang ada di sekitarnya sangat dipengaruhi oleh karakter yang ia miliki karena terkait timbal balik dari komunikasi yang dilakukan. Kalau karakter individu tersebut baik dalam berkomunikasi, akan terjadi komunikasi yang efektif dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang berkomunikasi kurang baik dengan orang-orang yang ada di sekitarnya maka timbal balik yang didapatkan akan tidak sesuai dengan yang diinginkan sehingga rentan terjadi konflik.

Karakter juga memengaruhi mental juang seseorang dalam menjalani kehidupannya. Apabila memiliki semangat juang yang tinggi, kesuksesan yang ingin diraih akan mudah didapatkan dan terus terjaga. Karakter dimulai dari sikap positif yang dilatih terus-menerus hingga akhirnya menjadi kebiasaan dan sikap mental individu yang mengakar, menjadi karakter yang terus terbawa sampai akhir hidupnya.

Penemuan karakter positif pada diri individu akan mampu melejitkan potensi diri yang dimiliki. Kemampuan untuk fokus melakukan sesuatu yang disatukan dengan keberanian akan melahirkan sikap percaya diri untuk memengaruhi kemampuan dominan dalam meraih cita-cita yang diinginkan. Jiwa kepemimpinan pun akan lahir pada individu yang memiliki karakter. Penguasaan sepenuhnya terhadap diri akan mampu memengaruhi orang-orang di sekitarnya.

Karakter akan terus dibawa sampai ke surga. Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT diciptakan untuk beribadah dan melakukan amal saleh. Penemuan pendekatan karakter yang dilakukan manusia hendaklah sesuai dengan panduan yang diwahyukan para nabi, yakni karakter profetik yang wajib ditanamkan agar kelak manusia dapat memberikan manfaat pada seluruh alam. Karakter para nabi yang dijalankan dan disampaikan akan menjadi modal akhir kehidupan manusia hingga meninggal dalam kondisi terbaik (*husnul khatimah*) dan diberikan tempat terbaik saat di akhirat nanti.

Menurut ajaran Islam, membentuk karakter pada manusia dimulai dari memilih istri atau suami yang akan dinikahi karena karakter yang dilahirkan pada anak dipengaruhi oleh genetik dari kedua orang tuanya. Oleh sebab itu, pilihlah istri yang agamanya baik. Begitu pula, dalam memilih suami. Ketika ada seorang laki-laki yang baik agamanya datang ke rumah dan hendak melamar, sangat dianjurkan untuk tidak menolaknya sehingga akan lahir anak-anak yang secara genetik memiliki modal karakter positif dari kedua orang tuanya. Ini akan memudahkan orang tua dalam membentuk karakter pada anak ketika mereka dilahirkan nanti.

Fase-Fase Pembentukan Karakter pada Anak

Ada beberapa fase dalam pembentukan karakter pada anak yang patut diketahui.

- *Fase anak dalam kandungan.* Suasana hati ibu ketika hamil akan memengaruhi karakter anak sejak di dalam kandungan. Suasana hati yang bahagia akan memunculkan sikap positif. Sebaliknya, suasana hati yang sedih, cemas, dan marah akan membuat ibu yang sedang mengandung melakukan aktivitas yang merugikan. Inilah yang akan mengganggu tumbuh kembang janin dalam rahim. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menghasilkan cara atau metode yang membuat ibu ha-

mil merasa nyaman dan bahagia. Ini ditujukan bukan hanya untuk si ibu, melainkan lebih utama untuk si janin.

- *Fase anak usia 1-6 tahun.* Fase balita merupakan fase perkembangan pesat otak anak. Oleh sebab itu, interaksi intensif orang tua—baik secara verbal maupun fisik—akan memengaruhi informasi jangka panjang bagi anak. Keteladananlah yang paling berperan pada fase anak sedang menjadi peniru ulung. Selanjutnya, *moral development* ‘pembangunan moral’ seorang anak hendaklah mulai ditanamkan sejak usia empat tahun, antara lain dengan bercerita atau berkisah. Tidak kalah penting adalah membantu perkembangan ranah psikomotorik mereka yang akan berkorelasi dengan perkembangan ranah afektif dan kognitifnya.
- *Fase anak usia 6-10 tahun.* Tingkat keaktifan fisik anak yang tinggi pada fase ini harus diarahkan pada aktivitas yang positif. Oleh sebab itu, perlu diberikan berbagai aktivitas untuk menstimulasi beragam kecerdasan anak. Pengarahan tentu diiringi narasi dan deskripsi tentang aktivitas yang dilakukan agar anak dapat mengambil hikmah positifnya. Kemampuan nalar anak yang mulai berkembang pada fase ini akan sangat membantu memotivasi dirinya untuk melakukan berbagai kegiatan positif, bukan karena meniru, melainkan karena mulai disadari arti penting dari aktivitas tersebut. Kesempatan untuk melakukan pembiasaan kegiatan yang baik sangat dibutuhkan pada fase ini.
- *Fase anak usia 10-15 tahun.* Pada fase ini, seorang anak sedang mengalami masa transisi kehidupannya, dari dunia anak-anak menuju pra-akil baligh. Membangun tanggung jawab dan peran sangatlah penting untuk membentuk eksistensi diri anak sehingga anak merasa menjadi bagian subjek penting dalam keluarga dan lingkungannya. Pada fase ini, anak sudah menyadari akan makna sebuah konsekuensi. Pembiasaan untuk menjalankan aturan pada fase sebelumnya akan memperku-

at fase ini, dengan kesadaran akan betapa penting bertindak atas dasar pemahaman baik atau buruk. Niat menjadi kata kuncinya, sebelum melakukan sesuatu.

- *Fase anak usia 15-21 tahun.* Inilah fase terakhir para orang tua “mendampingi” pembentukan karakter anak karena fase ini merupakan jenjang strategis arah hidup seorang anak pada masa yang akan datang (masa depan). Karakter positif hendaklah sudah tertanam kuat dan menjadi kebiasaan yang sudah terbentuk dalam jiwa anak. Mental juang untuk mengarungi kehidupan harus dimiliki agar mereka tidak cengeng (lemah) menghadapi arus kehidupan. Orang tua hendaklah berperan sebagai sahabat. Sahabat yang dipercaya walau sekadar membantu mengingatkan. Sahabat yang bisa jadi teman curhat yang nyaman. Setelah fase ini, pendampingan dari orang tua mungkin tidak lagi dibutuhkan anak karena anaklah yang akan mendidik diri sendiri, bukan lagi mengharap pendampingan orang lain (orang tua).

Masih banyak metode lain dalam membentuk karakter anak, yang bisa disesuaikan dengan teknologi, konteks, serta berbagai khazanah para orang tua dan pendidik dalam membangun karakter dalam diri anak. Pertanyaan berikutnya, yakni karakter yang bagaimana yang patut ditanamkan dalam diri anak? Karakter dari budaya Barat atau Timur? Budaya Arab atau Eropa? Generasi zaman *now* atau *semono*? Jawabannya hanya satu, yakni karakter yang dicontohkan (diteladankan) oleh para nabi, terutama Nabi Muhammad saw.. Seorang manusia yang berakhlak bagaikan Al-Qur’an berjalan. Dengan kata lain, karakter yang dicontohkan oleh Rasulullah saw., yang lebih dikenal dengan istilah akhlakul karimah.

Akhlak adalah sifat yang muncul dari jiwa seseorang untuk melakukan perbuatan secara tidak sadar atau tanpa pertimbangan terlebih dahulu. Implementasi dari akhlakul karimah pasti ti-

dak bertentangan dengan syari`at. Berbeda dengan karakter yang sifatnya lebih pada kesesuaian budaya dan kebiasaan di daerah tersebut, yang dianggap wajar dan baik. Akhlak berlandas ketentuan yang termaktub dalam Al-Qur`an dan Sunnah. Ada beragam definisi dari akhlak yang dinyatakan oleh beberapa tokoh (ulama), antara lain Imam al-Ghazali yang memaknai akhlak sebagai sifat yang tertanam dalam jiwa, yang melahirkan berbagai macam perbuatan dengan mudah, tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan.



07

BERMULA

DARI RUMAH

Baiti jannati surga
tersebab sakinah. Ayah
sang kepala sekolah, ibu
sang madrasah.
Bersama menjalani
amanah, mengasuh
anugerah terindah.



Pada era globalisasi dan digitalisasi saat ini, rumah sebagai sarana pendidikan yang utama memiliki tantangan tersendiri. Pada masa ini, tidak sedikit orang tua yang sibuk bekerja sehingga terlupa pada tugas mendidik buah hatinya. Akibatnya, pengasuhan terhadap anak mulai terbengkalai, pendidikan karakter menjadi terabaikan, seakan semua larut dengan pergerakan zaman yang begitu cepat. Sejatinya, pendidikan karakter berawal dari rumah. Keluarga menjadi sekolah terbaik bagi segenap anggota keluarga yang ada di dalamnya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ
نَارًا

“Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka....” (at-Tahriim: 6)

Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* (4/391) dijelaskan bahwa menurut Ibnu Abbas r.a., “... *Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...*,” ini bermakna lakukanlah ketaatan kepada Allah SWT dan meninggalkan maksiat, serta memerintahkan mereka untuk berdzikir kepada Allah SWT. Dengan ini, Allah SWT akan menyelamatkan kalian dari api neraka. Sementara itu, Ali bin Abi Thalib r.a. mengatakan bahwa makna dari, “... *Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...*,” adalah didiklah mereka dan ajarkan ilmu kepada mereka (didiklah dengan adab dan ajarilah dengan ilmu).

Menarik untuk dicermati perkataan Ali bin Abi Thalib r.a. tersebut, yakni kata *qu* ‘peliharalah’ yang dimaknai Ali r.a. sebagai didiklah. Ini berarti memelihara diri dan keluarga dari api neraka adalah melalui pendidikan. Mendidik seperti apa yang dibutuhkan? *Aadiibu wa`aliimu*, yakni mendidik adab mereka, dan membekali mereka dengan ilmu pengetahuan. Orang yang terdidik tentu akan memilih maslahat dan menghindari hal yang mudharat.

Perintah mendidik juga tersirat dalam surah al-Israa’ ayat 24,

وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا

“Dan, rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang, dan ucapkanlah, ‘Wahai Tuhanku, sayangilah keduanya sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku pada waktu kecil.’”

Kalimat *kamaa rabbayaanii* mengandung arti sebagaimana mereka berdua (orang tua) mendidik. Lantas, bagaimana jika orang tua tidak memiliki persentase tabungan mendidik buah hatinya yang optimal? hanya mengandalkan harta untuk membayar pendidik di luar rumah. Tidakkah mereka merasa merugi? Doa yang dinanti dari anak yang selama ini dibiayai agar menjadi anak yang saleh, tetapi sungguh sayang beribu sayang tidak diperoleh. Doa anak yang sejatinya mampu mengangkat harkat orang tua-

nya dengan terampuni segenap dosa, ternyata di luar dugaan malah tidak ada. Tidak banyak manfaat dan karunia yang bisa dipetik orang tua karena begitu minim (sedikit) tarbiyah langsung yang diberikan orang tua terhadap anaknya.

Mendidik, dari kata *rabba*, berfokus pada pendidikan yang mengantarkan seorang anak pada nilai-nilai Rabbani, yang antara lain melalui pendidikan karakter atau akhlakul karimah. Karakter baik diambil dari sifat-sifat kenabian yang diturunkan oleh Allah SWT. Sementara itu, kata *shagiiiran* menyiratkan waktu (periode) emas mendidik anak adalah saat anak belum akil baligh. Ketika masa kanak-kanak itulah, fondasi harus ditanam dengan kuat, mengakar, sehingga tidak mudah goyah jika kelak pada saat anak dewasa, ia menemui banyak godaan dan tantangan kehidupan.

Rancanglah rumah sebagai tempat bagi akhlakul karimah mulai tumbuh dan berkembang. Sebagai imam, ayah memimpin proses pendidikan dalam keluarga—dan ibu membantu bersinergi mewujudkan pendidikan yang hakiki—karena kelak, ayah akan ditanya sudahkah engkau menjaga dirimu serta anak dan istrimu?



KNOWING THE GOOD,

FEELING THE GOOD,

AND DOING THE GOOD

08

Karakter berbeda dengan kepribadian. Kepribadian telah dibawa dari lahir. Karakter dapat dibentuk setelahnya. Melalui proses pendidikan, karakter akan terbentuk. Untuk mewujudkan pendidikan karakter yang benar dan bisa memberikan hasil terbaik, tentu dibutuhkan metode terbaik dalam menanamkan karakter dalam diri anak.

Knowing the Good

Ilmu sebelum amal. Pengetahuan merupakan ranah kognitif. Berpikir akan diperlukan sebagai landasan bertingkah laku. Tahu lalu paham. Melakukan sesuatu tanpa pemahaman akan tidak ber-ruh dan berjiwa ibarat kumpulan benda mati yang dirancang berjalan. Bergerak tanpa rasa dan tanpa tahu alasannya serupa dengan robot. Anak harus mengetahui alasan dari sesuatu. Mengapa

Tahu karena mau
diberitahu.
Merasa karena
selalu diasah.
Berbuat itulah
buktinya.



saya harus berkarakter? Mengapa saya perlu disiplin? Mengapa, mengapa dan mengapa?

Feeling the Good

Berbekal pemahaman, rasa akan terasah. Dalam ranah afektif, yang dominan adalah faktor psikologis. Nilai rasa sangat ditentukan oleh keterjagaan jiwa dan tempaan batin yang terdidik. Hati yang bersih peka terhadap hal yang baik yang semestinya dilakukan atau sebaliknya. Kesadaran sebagai kunci.

Doing the Good

Tahu dan merasa saja belumlah cukup. Aksi menjadi bukti ada pemahaman dan kesadaran. Karakter itu tertampak (terlihat). Performa baik yang dilakoni menjadi hasil dari pengetahuan dan kesadaran. Pada akhirnya, yang disebut karakter adalah kompilasi dari teori yang diketahui, kesadaran dari pemahaman, dan lahirlah laku yang ditunjukkan. Pendidikan karakter dibangun atas pengetahuan, penghayatan, dan pengamalan dalam kehidupan sehari-hari. Karakter ini cukup unik. Sekali saja, ia ditanam dan tertanam dalam diri seseorang maka akan sulit sekali untuk diubah. Dalam kehidupan nyata, baik untuk kesuksesan di dunia maupun akhirat, karakter memberikan pengaruh yang sangat penting.



BAGAIMANAKAH IMPLEMENTASI

DARI KNOWING THE GOOD,

FEELING THE GOOD,

AND DOING THE GOOD?

09

Keteladanan

Children see children do, apa yang dilihat anak, itu yang dilakukan. Meniru karena melihat lebih mudah daripada sekadar mendengar. Memberikan keteladanan adalah hal yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter anak. Orang tua teladan pertama bagi anaknya. Sebagai ilustrasi, pernahkah Anda mengajarkan anak usia dua tahun untuk shalat? Memperkenalkannya rukun shalat dan gerakan shalat? Memintanya melakukan shalat sesuai syari`at? Tentu, jawabannya adalah belum. Namun, mengapa sering kita temui anak usia di bawah dua tahun tampak melakukan gerakan shalat, lengkap dengan atribut sajadah beserta perlengkapan shalat lainnya?

TELADAN

KEMENGAPAAAN

PEMBIASAAN

SISTEM

BIMBINGAN

DOA

Betul, jawabannya adalah karena anak tersebut meniru orang tua atau anggota keluarganya. Mereka tidak diajarkan begitu, tetapi mereka melihatnya setiap saat. Anak adalah sang peniru ulung. Sebaliknya, berharap anak sehat dan rajin berolahraga, tetapi ia jarang sekali melihat ayah maupun ibunya rutin berolahraga, kira-kira apakah ia akan meniru dari mana (siapa)? Usia tujuh tahun pertama, anak merupakan cerminan dari orang tua atau orang dewasa yang mengasuhnya karena yang sering dilihat dan didengarnya sejak kecil adalah orang-orang dari lingkup keluarga dan lingkungan terdekatnya.

Sejatinya, pendidikan karakter yang baik adalah ketika orang tua terlebih dahulu memperbaiki diri dan karakter mereka. Jika ingin melahirkan anak yang berkarakter baik, tentu dibutuhkan kesadaran dari para orang tua untuk menanamkan karakter baik dalam diri anaknya. Orang tua juga perlu menambah wawasan keilmuan tentang bagaimana menjalankan pendidikan karakter dalam keluarga. Melalui keilmuan yang memadai, orang tua akan berupaya memastikan bahwa yang dilihat, didengar, dan dicontoh oleh sang anak merupakan sesuatu yang bermanfaat dan mendidik.

Bagaimana kondisi saat ini? Apakah anak lebih sering melihat dan mendengarkan orang lain daripada orang tuanya? Terlebih lagi, orang lain tersebut mempertontonkan atau menceritakan hal-hal yang tidak baik. Orang lain tersebut pun bisa mengacu pada sosok yang muncul di layar televisi, ponsel, komputer, dan perangkat gawai lainnya. Tanpa sadar, atau sadar, tetapi karena dalih sayang dan agar anak bisa mengikuti perkembangan zaman, tidak sedikit orang tua yang membiarkan saja anaknya menonton tontonan yang tidak layak ditonton oleh anaknya, serta mengikuti segala permintaan anak untuk memiliki gawai dan leluasa menggunakannya tanpa batas. Akibatnya, hal-hal yang terlihat sederhana (sepele) seperti ini pada akhirnya akan turut membentuk karakter dan kepribadian anak. Pada akhirnya, karakter dan ke-

pribadian anak dibentuk oleh hal-hal yang ditontonnya. Teladan, idola, yang ditiru dan dicontoh bukan lagi orang tua, melainkan bisa siapa saja yang dianggap menarik oleh sang anak. Masalahnya adalah jika hal tersebut jauh dari nilai-nilai kebaikan, tentu karakter atau kepribadian yang tumbuh juga jauh dari nilai-nilai kebaikan.

Diakui atau tidak, anak-anak muda atau remaja kita hari ini mengalami krisis keteladanan. Sedari kecil mereka dijejali oleh teladan-teladan semu yang jauh dari nilai-nilai Islam, nilai-nilai bangsa kita, dan nilai-nilai yang mendidik. Secara tidak langsung, para orang tua telah mengenalkan teladan-teladan semu tersebut kepada anak-anak sejak mereka kecil, seperti mengenalkan berbagai tokoh kartun—Dora, Sponge Bob, Doraemon, dan lain-lain—serta berbagai macam *superhero* buatan Barat, misal Batman, Spiderman, Superman, dan lain-lain.

Anak-anak mengetahui hanya itu saja tokoh-tokoh hebat di dunia. *Superhero* dan tokoh-tokoh kartun tersebut menjadi idola anak-anak kita. Saat tokoh-tokoh tersebut sudah menjadi idola, anak akan berusaha untuk selalu dekat dengan idolanya, mulai dari menggunakan pakaian dengan gambar tokoh idolanya, sepatu bergambar tokoh idolanya hingga tas bergambar tokoh idolanya. Jika ini dibiarkan berlangsung terus, tentu anak-anak akan kehilangan keteladanan. Padahal, sepatutnya, anak-anak memiliki tokoh-tokoh hebat yang lebih pantas untuk mereka teladani. Tokoh yang benar-benar ada di alam nyata, misal Nabi Muhammad saw., para sahabat dan sahabatnya Nabi saw., para tokoh-tokoh Islam, para ulama, dan tentu saja orang tua mereka sendiri.

Memang, tidak semua orang tua bisa menjalankan pendidikan karakter pada anak mereka karena tidak semua orang tua memiliki modal pengetahuan serta kapasitas yang cukup untuk menjalani prosesnya. Namun, jika kesadaran sudah muncul dalam diri setiap orang tua, ini akan membantu setiap orang tua untuk mau belajar dan meningkatkan kapasitas diri mereka agar mam-

pu menjadi orang tua yang bisa menjalankan pendidikan karakter untuk anak-anaknya. Hal ini penting untuk disadari oleh setiap calon orang tua agar segera mempersiapkan diri menjadi orang tua yang mampu memberikan pendidikan karakter terhadap anak-anaknya sebab yang paling bertanggung jawab terhadap pendidikan karakter anak adalah para orang tua.

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kapasitas diri sebagai orang tua agar mampu memberikan pendidikan karakter terhadap anak-anak. Beberapa cara yang bisa dilakukan, antara lain membekali diri dengan berbagai ilmu pengasuhan, baik melalui buku, mengikuti berbagai seminar (kajian), maupun menemui langsung para ahli (pakar) yang telah terbukti berhasil dalam dunia pengasuhan anak. Bisa juga, dengan belajar pada para orang tua yang telah sukses mendidik anak-anak mereka. Belajar ini tentu membutuhkan proses yang tidak singkat. Selain kesadaran, dibutuhkan juga kesabaran untuk menjalaninya. Setiap orang tua harus mau berproses dan bersabar menjalaninya.

Kemengapaan

Kemengapaan selaras dengan prinsip, ilmu sebelum amal. Sebelum anak diminta melakukan sesuatu, orang tua hendaklah membekalinya dengan pengetahuan tentang alasan (mengapa) sesuatu itu penting untuk dilakukan. Pengetahuan yang didapat lalu meningkat menjadi pemahaman yang akan menguatkan niat dan semangat anak untuk melakukan apa yang memang ia yakini ada nilai kebaikan di dalamnya.

“Mengapa saya harus melakukan ini?”

“Karena saya....”

Jika anak memahami jawaban dari Kemengapaan tersebut, ia tidak lagi menjadi robot atau pelakon suruhan orang tua atau guru. Anak bertindak bukan karena dorongan luar atau motivasi eksternal. Anak akan memiliki motivasi internal, yang secara sa-

dar meniatkan atas apa yang akan dijalankannya. Sesungguhnya, motivasi internal inilah yang akan lebih kuat menjaga konsistensi perilaku baik anak.

Membekali ilmu dapat ditempuh dengan cara mengenalkan atau mengajarkan nilai-nilai kebaikan pada anak, misal bagaimana harus bersikap kepada orang tua? Mengapa harus hormat kepada orang tua? Adakah landasan Al-Qur'an dan Sunnahnya? Apa hikmah di dalamnya? Apa dampak positif dan negatifnya? Rangkaian pertanyaan ini harus terjawab dalam benak sang anak, sebelum ia mengimplementasikan adab kepada orang tua. Melalui berkisah, sebuah metode islami, akan lebih mudah untuk memasukkan nilai-nilai akhlakul karimah kepada anak-anak.

Pembiasaan

Masih ingat hadits Nabi Muhammad saw. tentang perintah mengajarkan anak shalat pada usia tujuh tahun? Diriwayatkan oleh Abu Dawud dan Ahmad—dishahihkan oleh al-Albani dalam *Irwa' u Ghalil*, no. 247—telah meriwayatkan dari Amr bin Syu'aib, dari bapaknya, dari kakeknya, ia berkata, "*Rasulullah saw. bersabda,*

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاصْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ

'Perintahkan anak-anak kalian untuk melakukan shalat saat usia mereka tujuh tahun, pukullah mereka saat usia mereka sepuluh tahun, dan pisahkan tempat tidur mereka.' (HR Abu Dawud, no. 495, dan Ahmad, no. 6650)

Hadits ini bukan sekadar berbicara tentang shalat, melainkan juga memiliki keterkaitan dengan dunia kependidikan. Pembiasaan menjadi salah satu proses yang harus dilakukan sejak dini, mulai dari anak berusia tujuh tahun hingga sepuluh tahun, ini adalah waktu yang cukup panjang. Terjadi pengulangan shalat Fardhu lima kali dalam sehari hingga kebiasaan ini terus berlangsung

sampai ribuan kali. Jadi, setelah ribuan kali latihan, masih mungkin seorang anak tidak melakukan shalat?

Terbayangkan bahwa mereka akan secara otomatis melakukan shalat ini karena telah terbiasa dan terpol. Lihatlah, betapa Islam begitu memperhatikan ilmu kejiwaan seorang manusia, bahkan sedari mereka masih kecil. Anak-anak disiapkan dengan latihan sedemikian rupa hingga tiba masa bagi mereka untuk menanggung (mendapat) beban sebagai seorang mukallaf karena telah akil baligh. Lantas, bagaimana dengan kita? yang terkadang kurang waktu dan sabar memberi kesempatan pada anak kita untuk berlatih dan terbiasa. Setelah memberi pengetahuan secara umum dengan gaya berceramah, tiba-tiba kita berharap anak-anak kita langsung memahami dan segera melakukan. Salahkah jika kemudian anak-anak seolah banyak yang tidak patuh atau dianggap tidak menurut? Sungguh, mereka hanya butuh diberi kesempatan untuk mengulang-ulang perilaku baik hingga mereka menjadi terbiasa.

Sistem

Umumnya, jika di negara maju, sistem yang ada dapat membantu pembangunan karakter masyarakatnya, misal Singapura yang terkenal sebagai negara sejuta aturan sehingga tidak heran bila ketertiban tampak lekat dalam keseharian masyarakatnya, atau Jepang dengan sistem dan budaya yang mengakar sehingga membuat masyarakatnya terbiasa dengan segala keteraturan dan kedisiplinan. Di negara yang sistem dijalankan dan aturan ditegakkan, konsekuensi tidak pandang bulu diberikan sehingga membuat siapa pun, termasuk pendatang yang berkunjung, dipaksa atau terpaksa ikut berkarakter yang sama, baik suka maupun tidak suka. Sistem diduga menjadi salah satu faktor terbangun karakter bangsa, yang dimulai dari individu di dalamnya. Namun, di negara-negara berkembang, belumlah demikian.

Indonesia masih termasuk dalam kategori negara berkembang menuju maju. Sistem dan aturan di Indonesia masih terus

diupayakan untuk dibenahi dan ditegakkan. Konsekuensi pun belum terkontrol dengan rapi. Jika demikian, tentu bukanlah hal yang bijaksana jika kita hanya menunggu hingga sistem dan aturan terbangun sempurna lalu baru berharap akan ada perbaikan karakter bangsa. Mari, diawali dari rumah kita karena pada hakikatnya yang diminta tanggung jawab secara syari`at oleh Allah SWT kelak adalah ayah lalu ibu (orang tua).

Pernahkan ditemui seorang anak yang dianggap tidak berakhlak, padahal orang tuanya terlihat begitu baik akhlaknya? Keteladanan menjadi faktor utama meskipun bukanlah satu-satunya. Anak-anak tentu bukan hanya melihat pada orang tua mereka, melainkan juga banyak kompetitor orang tua yang mereka jadikan sebagai panutan. Pada era digital ini, kompetitor terberat orang tua adalah gawai. Melalui gawai, banyak informasi yang mudah dan cepat didapat anak, termasuk pengetahuan dan tontonan yang kurang baik. Apa yang dilihat dan didengar inilah yang turut berkontribusi (berpengaruh) dalam perkembangan kejiwaan dan perilaku anak-anak.

Mari, bantu anak-anak dengan membangun sistem di rumah kita lalu menjalankannya, mulai dari perumusan visi misi dan nilai-nilai keluarga hingga aturan yang disepakati bersama. Sistem dibutuhkan untuk menjaga agar anak-anak tetap komitmen dan konsisten terhadap perilaku baik yang sedang dilatih. Sistem yang dirancang bersama akan dirasa sebagai kesepakatan, bukan sekadar perintah. *Sense of belonging* terhadap sistem itu akan dirasakan oleh semua anggota keluarga sehingga setiap orang secara sadar akan berupaya menjaga dan saling mengingatkan. Sudah adakah sistem di rumahmu?

Bimbingan dan Nasihat

Masa anak-anak merupakan masa yang membutuhkan pengasuhan. Salah satu unsur dalam pengasuhan adalah membimbing. Setelah anak-anak dicontohkan, dipahami, dibiasakan, dan di-

jaga dengan sistem, selanjutnya harus disertai dengan bimbingan. Saat mereka dalam kebingungan, peran pendidiklah (orang tua) untuk membimbing mereka. Ketika anak-anak melakukan kesalahan (*break the rule*), yang lebih dibutuhkan bukan sekadar mengedepankan konsekuensi, melainkan bimbingan agar mereka dapat menjalankan aturan. Boleh jadi, anak belum memahami dengan baik atau tergoda dengan berbagai hal, dan ini hal yang wajar saja terjadi mengingat usia mereka yang masih anak-anak dan jiwa mereka masih labil.

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

“Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (al-`Ashr: 1-3)

“Kecuali, orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” Ayat ketiga dalam surah al-`Ashr ini menjadi pengingat untuk saling memberi nasihat. Dalam memberikan nasihat dibutuhkan kesabaran sebagaimana diisyaratkan dalam kalimat *wa tawaa shawbil haqqi wa tawaa shawbish shabri* bahwa nasihat sejajar dengan sabar. Sekali diberi nasihat belum tentu langsung didengar. Nasihat ada yang cepat dan mudah didengar, tetapi ada juga yang butuh waktu dan pengulangan. Begitulah, fakta di lapangan dalam kebaikan.

Doa

Allah berfirman dalam Al-Qur'an, surah al-Mu'min ayat 60,

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

“Dan, Tuhanmu berfirman, ‘Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya, orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk Neraka Jahannam dalam keadaan hina-dina.’” (al-Mu’min: 60)

Manusia wajib berusaha (berikhtiar), sedangkan hasil adalah hak prerogatif Allah SWT. Setelah orang tua berusaha memberikan keteladanan, memberi pemahaman, melakukan pembiasaan, dan membangun sistem yang disertai pembimbingan, selebihnya adalah berdoa kepada Sang Pemilik jiwa manusia, Allah SWT. Yakintlah bahwa Allah Yang Mahaadil akan menilai sekecil apa pun yang hamba-Nya kerjakan. Tugas orang tua hanyalah menunaikan hal yang menjadi amanah mereka, yakni titipan Allah SWT berupa anak.

Sungguh, kekuatan doa begitu dahsyat. Janji Allah SWT kepada orang yang meminta adalah doanya akan dikabulkan sebagaimana termuat dalam hadits Nabi saw. yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad—Syekh Syu`aib al-Arnauth mengatakan bahwa sanadnya jayyid.

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا إِثْمٌ وَلَا قَطِيعَةٌ رَحِمَ إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثٍ إِمَّا أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ وَإِمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ وَإِمَّا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا قَالُوا إِذَا نُكِّرُوا قَالَ اللَّهُ أَكْثَرُ

“Tidaklah seorang Muslim memanjatkan doa kepada Allah, selama tidak mengandung dosa dan memutuskan silaturahmi (antarkerabat, pen.), melainkan Allah akan berikan kepadanya tiga hal, yakni Allah akan segera mengabulkan doanya, Allah akan menyimpan baginya di akhirat kelak, dan Allah akan menghindarkan kejelekan yang semisal darinya.” Kemudian, sahabat mengatakan, “Kalau begitu, kami akan memperbanyak berdoa.” Kemudian, Nabi berkata, “Allah nanti yang memperbanyak mengabulkan doa-doa kalian.” (HR Ahmad, 3/18)

Doa orang tua, terutama doa ibu, merupakan doa yang sungguh mustajab seolah-olah tidak ada hijab antara doanya dan Allah SWT. Berdoa dan memintalah kepada Allah SWT, kepada Dzat Yang Maha Membolak-balikkan hati manusia. Jika ikhtiar tunai digelar, biarkan Allah SWT yang melanjutkan, diringi doa yang senantiasa tidak boleh putus dari lisan orang tua. Doakan anak setiap saat—saat menjelang tidurnya, saat ia terjaga, setiap kali ia berangkat ke sekolah, dan dalam setiap sujud pada siang dan malam hari. Peluklah anak kita, dan bisikkan doa-doa terindah untuknya agar akhlak mulia tercermin dalam tingkah lakunya.







Bagian
2

**AJARILAH ANAK
MEMANAH**

Pernahkah engkau mendengar seorang sahabat Nabi saw. yang bernama Rafi bin Khadij r.a.? Mungkin, tidak banyak yang mengetahui sosok Rafi r.a. karena ia hidup tidak lama sehingga interaksinya dengan Nabi saw. pun cukup singkat. Namun, waktu yang singkat tidaklah menghapus kenangan indah penuh hikmah dalam perjuangannya membela agama. Rafi bin Khadij r.a. merupakan seorang anak belia. Pada usianya yang baru 15 tahun, ia telah memiliki kedewasaan dalam berpikir dan berperilaku. Pada saat itu, kaum Muslimin sedang mempersiapkan diri untuk menghadapi Perang Uhud, termasuk para pemuda (remaja).

Rafi r.a., yang masih tergolong belia, merasa terpanggil untuk turut di dalamnya. Ia berusaha membantu semampunya. Tidak puas dengan sekadar membantu logistik, ia pun memohon kepada ayahnya, yang bernama Khadij, untuk diperbolehkan ikut dalam pasukan perang nanti. Tidak tahan dengan bujuk rayu Rafi r.a., sang ayah pun pergi menemui Nabi saw.. Sang ayah mengutarakan maksud kedatangannya, yakni karena didorong oleh permohonan anak yang begitu disayangnya. Agar bisa meyakinkan hati Nabi saw., sang ayah berusaha mempromosikan kemampuan yang dimiliki Rafi r.a., yakni memanah dan bermain tombak, sekaligus memperkenalkan Rafi r.a. yang ikut saat itu.

Ketika Rafi r.a. beranjak menghampiri Nabi saw., agar terlihat lebih tinggi, Rafi r.a. pun berjinjit di hadapan Nabi saw..



Nabi saw. pun mengamati dan menguji kemampuan Rafi r.a.. Pada akhirnya, izin pun diberikan kepada Rafi r.a. untuk ikut dalam Perang Uhud. Sebenarnya, dalam peperangan sebelumnya, Rafi r.a. pernah mengajukan diri juga, tetapi belum dikabulkan oleh Nabi saw.. Selain karena usia Rafi r.a. masih belia, Perang Badar dianggap cukup berat untuk ukuran anak seusianya.

Dalam Perang Uhud tersebut, Allah SWT menakdirkan Rafi r.a. terluka. Ia terkena anak panah pada bagian dada dan bawah ketiak. Darah terus mengalir dari lukanya. Pada saat itu, ia melihat Nabi saw.. Ia pun memohon kepada Nabi saw. agar dicabut anak panah dari tubuhnya sambil menahan rasa sakit yang hebat, "Ya Rasulullah, tolonglah anak panah ini dicabut," ujar Rafi r.a.. Rafi r.a. berharap bahwa lukanya akan segera pulih jika anak panah itu dicabut sehingga ia dapat kembali berlaga di medan perang, masya Allah.

Nabi saw. memberikan pilihan pada Rafi r.a., "*Wahai Anak Muda, aku bisa mencabut panah ini beserta mata panahnya, dan engkau akan segera sembuh. Namun, jika engkau mau, aku akan mencabut panah ini dan meninggalkan mata panahnya di tubuhmu, dan aku akan memberi keterangan pada hari Kiamat nanti bahwa engkau telah mati syahid.*" Lantas, manakah yang dipilih oleh anak muda yang pemberani tersebut? Dengan gagah, Rafi r.a. memilih agar mata panah itu tetap berada dalam tubuhnya sehingga gelar syuhada pun disandanginya.



MANFAAT OLAHRAGA

BAGI PERTUMBUHAN

ANAK

01

Dunia anak adalah bermain, ungkapan ini sering diperdengarkan ketika ada pembahasan tentang anak usia dini. Pada fase pertumbuhan anak, kemampuan motorik akan terlihat dan sangat dominan, mulai dari tengkurap, merangkak hingga berjalan. Stimulasi aktivitas fisik pada fase pertumbuhan anak sangatlah penting untuk meningkatkan kemampuan motorik yang merupakan modal dasar fisik untuk beraktivitas, yang juga berdampak terhadap pembentukan kesegaran jasmani.

Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan

Berikut ini, beberapa keterkaitan antara kesegaran jasmani dan kesehatan.

- Komposisi tubuh, ideal antara tinggi dan berat badan.

Dunia anak adalah bermain.



- Sistem paru dan jantung, kemampuan maksimal jantung untuk mengikat oksigen.
- Kekuatan dan daya tahan otot untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
- Kelenturan tubuh sesuai ruang gerak maksimalnya.

Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan

Berikut ini, beberapa keterkaitan antara kesegaran jasmani dan keterampilan.

- Koordinasi antara otot dan otak untuk melakukan aktivitas maksimal.
- Keseimbangan tubuh saat melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Kelincahan tubuh dalam bergerak.
- Kecepatan tubuh bergerak.
- Daya ledak otot.
- Ketepatan dalam bergerak.

Pada fase pertumbuhan anak, seluruh aspek kesegaran jasmani hendaklah dapat diraih karena akan menjaga tingkat kesehatan dan kebugaran anak. Prinsip dasar gerak motorik dasar untuk anak adalah bagaimana membentuk sikap tubuh yang benar, baik saat aktivitas gerak maupun aktivitas tubuh sehari-hari, yakni *sikap berjalan, sikap berlari, sikap duduk, serta sikap lompat dan loncat*. Aktivitas fisik yang dilakukan juga sangat berpengaruh terhadap mental dan akal, serta dapat membangun keberanian dan kemandirian dalam diri anak. Tentunya, aktivitas fisik harus mengedepankan keamanan dan pendampingan agar tidak berdampak terhadap risiko cedera yang berlebihan.



MITOS DAN ASUMSI

SEPUTAR PANAHAN

02

Dahulu, jika mendengar istilah panahan, mungkin kita hanya sekedar mengetahui bahwa itu adalah salah satu cabang olahraga. Jangankan mencoba olahraga ini, melihat alatnya pun mungkin hanya melalui gambar atau televisi. Namun, saat ini, panahan sudah cukup populer di tengah masyarakat. Panahan bukanlah lagi olahraga eksklusif. Bahkan, panahan sudah masuk ke banyak sekolah sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler atau intrakurikuler. Panahan mulai marak ada di lapangan-lapangan rakyat.

Kalau coba dikilas balik, sekitar 20 tahun silam, memanah tidak termasuk olahraga populer. Tidak terdengar penggemarnya sebagaimana sepakbola, bulu tangkis, atau balap motor dan mobil. Informasi tentang prestasi dalam cabang olahraga panahan pun tidak banyak terdengar,

“Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang, dan memanah.”

(HR al-Bukhari dan Muslim)



apalagi olahragawannya. Hanya segelintir atlet olahraga panahan yang berprestasi, seperti Donal Pandiangan yang disebut-sebut sebagai Robin Hood Indonesia karena berhasil meraih juara Sea Games sebanyak empat kali.

Di balik prestasinya tersebut, Donal Pandiangan juga melahirkan tiga putri pemanah Indonesia yang lebih populer dengan sebutan Tiga Srikandi. Buah dari didikan Donal ini berhasil meraih medali perak di Olimpiade Seoul tahun 1988, yang merupakan medali pertama bagi Indonesia sepanjang partisipasinya di olimpiade. Namun, setelah itu? Sepertinya belum ada lagi kemunculan permata panahan Indonesia.

Mengapa olahraga panahan belum begitu populer pada saat itu? Panahan menjadi olahraga yang eksklusif mungkin karena beberapa faktor, antara lain tersebar mitos di tengah masyarakat tentang panahan.

Panahan Hanya untuk Atlet

Orang-orang masih beranggapan bahwa panahan hanya olahraga untuk para atlet saja, atau khusus untuk mereka yang akan mengikuti kejuaraan, sehingga yang lain tidak merasa begitu tertarik untuk mengetahui atau menggeluti cabang olahraga ini secara lebih mendalam.

Panahan Tidak Begitu Menarik untuk Dimainkan

Orang-orang beranggapan bahwa olahraga panahan tidak terlalu menarik untuk dimainkan, termasuk untuk ditonton. Mengapa anggapan ini bisa muncul? Mungkin salah satu penyebabnya adalah karena dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk melihat siapa pemenangnya sebab harus melalui proses penghitungan terlebih dahulu. Ketika diminta menonton pertandingan panahan, mungkin orang-orang akan bertanya, “Keseruan olahraga ini ada di mananya?” Ditambah lagi, untuk menyaksikan ketepatan anak panah mencapai papan target pun membutuhkan teropong.

Kesulitan ketika Memulai Permainan Panahan

Sebagian orang akan kesulitan untuk memulai permainan panahan. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, antara lain panahan membutuhkan banyak alat dan lokasi khusus untuk bermain. Pada umumnya, tempat khusus untuk bermain panahan masih sangat jarang ditemukan di negeri ini.

Panahan Merupakan Olahraga yang Mahal

Memang, tidak bisa dipungkiri kalau panahan tergolong olahraga yang mahal. Untuk memiliki sebuah busur panah, mengharuskan kita merogoh kocek sebesar Rp500.000, dan ini termasuk kualitas yang biasa. Jika menginginkan busur panah kualitas terbaik, tentu harganya akan jauh lebih mahal. Belum lagi, peralatan yang lain, misal anak panah yang untuk harga satuannya saja bisa mencapai seratus ribuan—dan ini termasuk yang paling murah—papan target, serta alat-alat lain yang harganya lumayan mahal.

Jika memutuskan untuk mengikuti dan bermain di klub panahan pun, tetap akan membutuhkan biaya. Setidaknya, butuh merogoh kocek sekitar lima puluh ribuan untuk bisa bermain panahan selama satu jam. Tentu ini jauh lebih mahal jika dibandingkan dengan permainan futsal yang hanya perlu merogoh kocek sebesar Rp150.000 untuk satu kali pemakaian lapangan futsal, dan ini pun bisa dibayar patungan oleh sepuluh orang pemain.

Panahan Merupakan Olahraga yang Berbahaya

Panahan tergolong olahraga yang “berbahaya”. Asumsi ini banyak diyakini oleh para orang tua sehingga mereka melarang anak-anak mereka untuk bermain panahan. Memang benar bahwa olahraga panahan tergolong olahraga “berbahaya”, yang tidak hanya membahayakan diri sendiri, tetapi juga orang lain jika tidak dilakukan dengan benar. Namun, di sisi lain, panahan dianggap sebagai salah satu olahraga yang relatif lebih aman dibandingkan

olahraga lain karena berisiko kecil (cedera ringan), misal lecet atau lebam di pergelangan tangan. Berbeda hal dengan olahraga lain, yang mungkin saja bisa menyebabkan cedera berat, misal patah tulang, atau bahkan berisiko kematian.

Panahan Hanya Budaya Islam (Latihan Panah Hanya untuk Menghadapi Perang Akhir Zaman)

Bagi sebagian kalangan, mereka berpendapat bahwa panahan adalah bagian dari budaya Islam. Apalagi, akhir-akhir ini, semakin marak muncul kesadaran banyak orang untuk bermain panahan sebagai persiapan menghadapi perang akhir zaman. Karena ada keyakinan ini, orang-orang yang “fobia” terhadap Islam semakin menjauhi panahan karena mereka beranggapan bahwa panahan merupakan budaya Arab semata, atau milik satu golongan saja, yaitu umat Islam. Bahkan, muncul juga pemikiran bahwa dalam bermain panahan, orang-orangnya akan diajarkan pemikiran yang mengarah pada aktivitas terorisme.

Panahan Hanyalah Olahraga Milik Orang Kaya

Sebab olahraga panahan memang tergolong mahal, sebagian orang beranggapan bahwa olahraga ini adalah olahraga untuk orang kaya (kalangan ekonomi menengah atas).

Itulah beberapa asumsi (anggapan) seputar panahan yang telanjur beredar dan diyakini oleh masyarakat kita saat ini. Lantas, bagaimana keshahihan (kevalidan) dari beberapa anggapan tersebut? Apakah benar begitu realitasnya? Ataupun itu hanyalah mitos belaka? Dalam penjelasan selanjutnya, pertanyaan ini akan terjawab, insya Allah.



MELURUSKAN MITOS

DAN SEPUTAR PANAHAN

03

Panahan Hanya untuk Atlet

Pandangan masyarakat saat ini bahwa panahan hanyalah olahraga untuk para atlet, benarkah demikian? Memang, dahulu, panahan terlihat hanya diperuntukkan untuk para atlet yang memainkan olahraga ini. Namun, kini, sudah berbeda. Panahan mulai dimainkan oleh semua orang dan semua umur, mulai dari anak muda hingga orang yang sudah tua. Olahraga memanah sudah masuk sebagai salah satu pelajaran ekstrakurikuler, bahkan intrakurikuler, pada banyak sekolah. Panahan menjadi fenomena baru di tanah air. Berlatih memanah bukan hanya untuk ajang perlombaan, apalagi untuk menang, melainkan juga menjadi salah satu olahraga pilihan untuk menjaga kesehatan.

*Man jadda wa jada.
Barangsiapa
bersungguh-sungguh
pasti akan
mendapatkan hasil.
(Pepatah Arab)*



Panahan Tidak Begitu Menarik untuk Dimainkan

Ibarat buah manggis, bermain panahan jika dilihat dari luar, memang tidak terlalu menarik. Namun, jika sudah dicoba dan dirasakan, pasti akan “kecanduan” juga. Apalagi, jika sudah mengetahui manfaat besar dari olahraga ini, yang beberapa manfaatnya tidak akan bisa didapatkan dari jenis olahraga yang lain.

Kesulitan ketika Memulai Permainan Panahan

Terkait kesulitan yang ditemui ketika memulai olahraga panahan, tentu ini bersifat relatif. Selama ada niat dan kemauan, akan selalu ada jalan untuk memulainya. Pada umumnya, perasaan sulit muncul karena belum mengetahui lebih jauh tentang panahan, misal filosofi, sejarah, keutamaan, dan betapa asyik memanah.

Panahan Merupakan Olahraga yang Mahal

Saat ini, panahan menjadi olahraga yang relatif murah dan terjangkau oleh semua kalangan masyarakat berkat kemunculan klub panahan, antara lain DSR. Sistem latihan secara kolektif menjadi solusi alternatif sehingga biaya olahraga panahan bisa lebih terjangkau (murah). Bahkan, peralatan untuk panahan pun bisa disewa. Sebuah hal menarik yang dilakukan oleh sebuah sekolah, yakni membuat panahan tradisional yang murah meriah.

Panahan Merupakan Olahraga yang Berbahaya

Panahan adalah olahraga yang “berbahaya”? Jika dilakukan di tempat umum dan tidak sesuai dengan prosedurnya, tentu ini akan membahayakan. Namun, olahraga ini akan berjalan baik-baik saja selama melakukannya sesuai prosedur dan di lokasi yang memang telah dikhususkan untuk panahan.

Panahan Hanya Budaya Islam (Latihan Panah Hanya untuk Menghadapi Perang Akhir Zaman)

Panahan memang merupakan salah satu anjuran dari Rasulullah saw.. Bagi umat Islam, jika melakukan aktivitas panahan dengan niat untuk menjalankan Sunnah Rasulullah saw., tentu ini akan menjadi amal ibadah. Namun, sesungguhnya, jika diperhatikan dan diteliti, aktivitas panahan ini juga telah menjadi budaya (tradisi) pada berbagai suku bangsa yang ada di dunia. Atribut panahan yang selalu menyertai “perjuangan” Robin Hood dan Srikandi menjadi bukti tersendiri bahwa panahan itu membumi.

Panahan Hanyalah Olahraga Milik Orang Kaya

Panahan hanyalah olahraga milik orang kaya? Sebenarnya, tidak hanya orang kaya yang bisa bermain panah. Selama ada kemauan, siapa pun bisa ikut bermain panahan. Bahkan, saat ini, banyak organisasi atau komunitas yang menyediakan fasilitas bermain panahan dengan harga yang relatif murah—hanya dengan membayar infak seikhlasnya, bahkan gratis. Pada dasarnya, saat ada kemauan, insya Allah akan selalu ada kesempatan (jalan).



04

FILOSOFI

PANAHAN

An arrow can only be shot by pulling it backward. So, when life is dragging you back with difficulties, it means that it is going to launch you into something great. So, just focus and keep aiming.

(NN)



Anak panah hanya akan melekat dengan cara menariknya ke belakang. Demikian juga kehidupan, saat kesulitan hidup menyeretmu ke belakang, ini bermakna bahwa engkau akan diluncurkan menuju sesuatu yang lebih hebat. Jadi, fokuslah dan tetaplah membidik.

Berikut ini, ada sebuah ulasan menarik dari seorang peserta Panahan DSR Club (anggota klub INASP), yang didokumentasikan di www.fitnessformen.co.id.

Pada trial 'percobaan' beberapa waktu lalu, saya mencoba aktivitas yang disebut Sveda Yoga Glow in the Dark, yang amat menempa fleksibilitas (kelenturan) tubuh. Kali ini, saya dan rekan saya dari FFM, Jordhi Farhansyah, mengajak Anda untuk merasakan keseruan dari olahraga panahan yang selain menempa otot tubuh, juga melatih mental, teruta-

ma konsentrasi. Untuk itu, Indonesia Archery School Program di kawasan Beji, Depok, kami sambangi—setelah sebelumnya, kami membuat janji terlebih dahulu dengan ketuanya, Defrizal Siregar.

Kami datang dengan hanya membawa badan (tubuh) saja seperti yang disarankannya. Defrizal, begitu ia biasa disapa, mengatakan bahwa semua peralatan sudah tersedia di sana. Begitu sampai di sana, kami disuguhi pemandangan sekelompok anak muda yang sedang berlatih panahan. Tak pelak lagi, kami terpaksa harus menunggu giliran. Namun, sebelum kami diperbolehkan menyentuh dan memainkan alat panah, Defrizal mengenalkan semua peralatan panahan, dan mengajari kami tentang teknik memanah yang benar.

“Pertama, kita mengatur posisi tubuh dulu. Posisi kaki harus selebar bahu. Berdiri menyamping di antara garis batas. Badan harus tegap lurus dengan target. Kemudian, tangan kiri memegang pegangan (grip) yang ada di reser (inti kerangka busur). Setelah itu, baru masukkan anak panah,” ucap Defrizal.

“Selanjutnya, pegang tarikan dengan tiga jari di bawah anak panah, dan angkat busur ke atas. Jika sudah siap ‘menembak’, lanjutkan full draw, yaitu posisi tarikan maksimal dari tiga jari dengan anak panah diarahkan ke papan target. Ingat, posisi tangan pada tarikan harus berada di bawah dagu. Kemudian, lepaskan anak panah tidak lebih dari empat detik,” tambah Defrizal sambil memperagakan.

Tidak semudah “membidik” cewek. Melihat peragaan Defrizal itu, saya hanya tersenyum tipis, ah, gampang, batin saya. Namun, begitu mencobanya, ternyata tidaklah semudah yang saya kira. Begitu saya menarik anak panah ke belakang, tangan kiri saya bergetar, goyah. Ternyata, agar bisa membidik dengan stabil, saya harus mengerahkan tenaga dan berfokus pada grip. Saya pun merasakan kontraksi pada otot punggung atas dan otot bisep saya. Sayangnya, karena teknik saya belum sempurna, tali string pelontar anak panah menyerempet lengan bagian dalam saat di-

lepaskan. Aduh, sakitnya bukan main. Seketika, lengan saya langsung memerah. Ternyata, memanah tidak semudah “membidik” hati cewek idaman, Bung.

“Itu karena posisi kamu tidak tegap, dan lengan tidak lurus. Jadi, string mengenai lengan,” koreksi Defrizal.

Begitu saya mengikuti anjurannya, strip busur tidak lagi mengenai lengan. Begitu anak panah saya lepas, dalam sepersekian detik, menancap mantap dalam lingkaran warna biru. Saya pun melirik ke rekan saya. Ia tampak belum terbiasa pula. Tembakkannya keluar target, padahal jaraknya hanya lima meter. Bak Arjuna, saya pun mencoba lagi, dan kali ini, anak panah berhasil menancap titik tengah target. Wow! Sepertinya, saya sudah mulai terbiasa dengan olahraga ini, batin saya. Tanpa terasa, dada saya pun sedikit membusung seakan merasa bagaikan Robin Hood.

Filosofi panahan. Kondisi yang saya alami sedikit berbeda dengan Jordhi. Tampaknya, ia masih harus berlatih banyak. Anak panah kedua yang ia lepaskan tetap keluar dari lingkaran target atau hanya bersarang pada warna putih. Wajahnya terlihat semakin tegang karena penasaran. Melihat roman Jordhi itu, Defrizal langsung memberi saran, “Jangan pernah ngotot dalam olahraga ini. Semakin kita emosional maka semakin kita tidak bisa berkonsentrasi. Tenangkan diri, aturlah napas. Olahraga ini tidak hanya membutuhkan fisik, melainkan juga mentalitas dan kemampuan analisis,” saran Defrizal.

“Analisis dibutuhkan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dengan menandai target saat melepaskan ‘tembakan’. Sementara itu, mentalitas dibutuhkan untuk mengambil keputusan ketika sudah menemukan arah tembakan. Jadi, bisa juga dibilang, panahan itu olahraga pertarungan dengan nafsu dalam diri sendiri. Pernah ada orang yang ketika ia sudah menarik anak panah, ia tidak berani melepaskannya. Mengapa bisa begitu? karena ia tidak berani memutuskan sebab ia tidak yakin (ragu-ragu). Me-

manah itu mirip dengan hidup ini. Dalam hidup, kita pasti memiliki target yang ingin dicapai dengan melihat berbagai peluang. Saat sudah mendapatkan peluang, target kita 'kunci' lalu dieksekusi," ujar Defrizal berfilosofi.

Setelah mendengar penjelasan Defrizal tersebut, Jordhi mulai santai sehingga hasilnya adalah anak panahnya tidak lagi keluar lingkaran, bahkan masuk ke tengah (lingkaran kuning), mantap! Setelah beberapa percobaan tersebut, kami berdua pun semakin terbiasa sehingga semakin banyak anak panah yang kami lepas. Tidak terasa, muncul aroma persaingan antara saya dan Jordhi. Mengendus hal itu, Defrizal pun menantang kami dengan memundurkan jarak papan target menjadi delapan meter. Wah, ini semakin menarik! Tentu semakin menarik jika di papan target dipasang foto hati Maria Selena. Pastilah kami semakin bersemangat membidiknya.

Bakar kalori 500 Kalori. Setelah berpuluh anak berterbangan dari busur kami berdua, intensitas memanah kami mulai berkurang saat saya dan Jordhi mulai merasa letih pada set terakhir latihan. Saat menarik string, tangan mulai terasa bergetar. Rasa pegal mulai menjalar dari ujung jari hingga ke pangkal bahu. Oleh sebab itu, pada tembakan terakhir, tangan saya bergetar hebat hingga saya tidak bisa stabil membidik target. Alhasil, tembakan saya hanya bersarang pada lingkaran putih. Sebuah sesi penutup yang buruk meskipun dua tembakan awal saya mengenai lingkaran merah dan putih.

Melihat kondisi tersebut, Defrizal berkata, "Inilah nikmat dari panahan. Satu sesi latihan ini, sekitar satu setengah jam, bisa membakar kalori sebanyak 500 kkal. Itu jumlah yang banyak dan sudah mampu membuat Anda berkeringat, serta melatih otot Anda. Jika dilakukan secara teratur, olahraga ini akan melatih postur tubuh menjadi lebih tegap." Namun, tidak hanya terkait dengan masalah kalori, panahan memiliki banyak manfaat lainnya yang berguna, termasuk untuk latihan mental.

“Sebenarnya, teknik memanah itu sendiri hanya sarana. Namun, yang tidak kalah penting ialah makna di baliknya. Melalui panahan, kita bisa melatih karakter diri, seperti berani menaklukkan tantangan dan mengambil keputusan,” ucap Defrizal.

“Orang yang ingin melatih kemampuan konsentrasi, menggal jati diri, atau melatih agar mengatasi segala ketakutan bisa bermula di sini,” tambah Frizal.

Saya sangat setuju dengan pendapat Defrizal tersebut. Untuk bisa menancapkan anak panah ke lingkaran kuning, kita harus “berdamai” dengan diri sendiri dulu—agar bisa tenang. Jika kita sudah tenang, tubuh mampu memfokuskan target dan bisa mengunci target dengan penuh rasa percaya diri. Akhirnya, kita berani mengambil keputusan untuk melepas anak panah. Memang, olahraga panahan terlihat mudah. Namun, kami telah membuktikan bahwa olahraga ini tidak sesederhana perkiraan semula. Kalau masih tidak percaya, silakan coba saja sendiri.

Cerita yang dipaparkan di atas selaras dengan filosofi yang bisa dipetik dari olahraga unik ini, antara lain sebagai berikut ini.

- Panahan mencakup tiga aspek perkembangan, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotorik.
- Otot saja tidak cukup, otak dibutuhkan juga.
- Kadang, hasil tidak selalu sama dengan apa yang diniatkan.
- Mempersiapkan segala sesuatu dengan matang dan saksama.
- Mundur untuk mengumpulkan energi lalu kembali beraksi.
- Terapi sabar dan konsentrasi.
- Bernilai spiritual dan seni.
- Mental menjadi modal.
- Hidup harus ada target, yakin akan peluang, berani mengeksekusi keputusan, dan tunjukkan sikap.



PANAHAN DALAM PERJALANAN BUMI

05

Sejak kapankah panahan itu ada? Menurut Wikipedia dan sumber lainnya, panahan merupakan salah satu olahraga tertua di dunia. Olahraga ini sudah mulai ada sejak lima ribu tahun yang lalu. Pada awalnya, panah digunakan untuk berburu lalu berkembang sebagai senjata dalam pertempuran, dan selanjutnya sebagai olahraga ketepatan. Seseorang yang gemar atau ahli dalam memanah disebut sebagai pemanah.

Busur telah ditemukan pada zaman prasejarah, tepatnya pada masa Paleolitik atau awal masa Mesolitik. Petunjuk tertua tentang fungsi busur di Eropa datang dari Stellmoor di Lembah Ahrensburg, bagian utara dari Hamburg, Jerman, dan masa dari akhir Paleolitik, sekitar tahun 10.000-9.000 SM. Busur dan panah telah ada dalam budaya Yunani sejak

Jibril a.s. pun diutus untuk menyampaikan busur dan dua anak panah kepada Adam a.s..



keduanya berasal dari pradinasti (masa sebelum ada kerajaan). Di Levant, artefak yang mungkin menjadi gagang panah pelurus diketahui berasal dari budaya Natufian. Orang-orang el-Khiam dan PPNA memanggul Khiampoints mungkin sebagai panah.

Penemuan fosil mayat seorang prajurit kuno yang menemui ajal karena ditembus anak panah pada sekitar 2100 tahun SM, oleh para ahli di Mesir, semakin menguatkan dugaan bahwa panahan telah ada sejak berabad silam. Peradaban klasik, terutama Assirian, Persian, Parthian, Indian, Korean, Cina, Jepang, dan Turki telah menerjunkan pemanah dalam jumlah yang besar sebagai bagian dari tentara perangnya. Busur besar Inggris terbukti nilainya untuk pertama kali pada Perang Benua, ketika terjadi Pertempuran Crecy. Pemanah Amerika telah tersebar luas ketika terjadi kontak dengan Eropa.

Mari, kita telusuri lebih lanjut. Pernahkah melihat simbol malaikat membawa busur lengkap dan anak panah dalam cerita-cerita Romawi kuno? Mengapa busur yang dibawa? Apakah busur diturunkan dari langit? Apakah makhluk pertama yang menggunakan busur adalah malaikat, bukan manusia? Tercatat dalam sejarah Islam, dikisahkan tentang Malaikat Jibril a.s. yang diutus oleh Allah SWT untuk menyampaikan busur dan dua anak panah kepada Nabi Adam a.s.. Lantas, untuk apakah itu? Untuk memburu seekor burung yang telah mencuri tanaman milik Adam a.s.. Dengan busur dan anak panah itulah, sang burung tewas di tangan Adam a.s.. Boleh jadi, kisah inilah yang menginspirasi gambar tentang sosok “malaikat kecil” yang dilengkapi busur dan panah, wallahu a`lam.

Jika pada zaman Nabi Adam a.s. telah ada panahan, tentu dengan model yang sesuai dengan zaman tersebut. Bisa dipastikan bahwa pada zaman setelah itu pun, panahan tetap menjadi salah satu alat penopang hidup, misal untuk berburu atau untuk berperang. Jadi, panahan sungguh layak disebut sebagai olahraga tertua di dunia. Selanjutnya, panah atau panahan kembali sering

disebut pada masa kenabian Nabi Muhammad saw.. Sebut saja, tentang nama-nama busur milik Nabi saw.. Memang unik, Nabi saw. selalu menamai senjatanya, termasuk busur-busurnya.

Ada Sembilan busur Nabi saw. yang diketahui memiliki nama, yakni Rawja (nama tempat), Baidha ‘putih’, Rawha ‘wangi’, Safra ‘kuning’, Zawra ‘melengkung’, Katum ‘bengkok’, Miqdam ‘keras’, Muaqqabah ‘gagah’, dan Sadad ‘lurus’. Konon, masih tersimpan tiga buah anak panah, yang diyakini milik Nabi Muhammad saw., di Istana Topkapi, Istanbul, Turki.

Panahan di belahan dunia lainnya juga mengalami perkembangan yang pesat. Istilah Sanskerta untuk panahan adalah dhanurveda—pada saat ini, digunakan untuk istilah seni beladiri. Di Asia Timur, Goguryeo, satu dari tiga kerajaan Korea, terkenal dengan resimennya yang sangat berbakat dalam memanah. Selanjutnya, memasuki abad ke-17, panahan mulai dijadikan sebagai salah satu jenis olahraga. Sejarah mencatat bahwa pada tahun 1844, Inggris menyelenggarakan lomba panahan dunia. Sejak itu, lomba olahraga panahan semakin meluas hingga ke seluruh penjuru dunia, dan mulai merambah ke Amerika hingga tanah air, yang masuk dalam cabang olahraga yang diperlombakan di Pekan Olahraga Nasional (PON).



06

PANAHAH

DAN ISLAM

Ketahuiilah,
sesungguhnya,
kekuatan itu adalah
memanah.



Sejak masa Nabi Muhammad saw., peperangan demi peperangan terus silih berganti. Fungsi panahan sebagai alat berburu seakan tertutup dengan penggunaan panahan sebagai salah satu senjata perang. Fungsi panahan kala itu sangat besar dan penting, terutama untuk melanjutkan kehidupan dan penyiaran Islam. Ini dikuatkan dengan landasan shahih, sebuah hadits yang dishahihkan oleh al-Albani, Nabi saw. bersabda, *“Memanah dan berkudalah! Dan, kalian memanah lebih aku sukai daripada berkuda.”* (HR Ahmad, at-Tirmidzi, dan Ibnu Majah)

Jika tersabda dari lisan mulia dari sang Hamba Pilihan, Muhammad saw., tentu banyak ibrah dan berjuta hikmah yang terkandung di dalamnya. Berbagai hadits terkait panahan telah teriwayatkan, antara lain seba-

gaimana yang diriwayatkan dari Uqbah bin Amir r.a., ia berkata, “Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda di atas mimbar,

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ
الرَّمِيَّ

‘Dan, persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka. Ketahuilah, sesungguhnya, kekuatan itu adalah memanah. Ketahuilah, sesungguhnya, kekuatan itu adalah memanah. Ketahuilah, sesungguhnya, kekuatan itu adalah memanah.’ (HR Muslim, at-Tirmidzi, an-Nasa’i, Ahmad, dan lainnya)

Sebuah hadits lain dari Nabi saw.—diriwayatkan oleh at-Tirmidzi dan ia menggolongkan hadits ini hadits hasan shahih—yang akan semakin menguatkan kita akan betapa penting belajar dan berlatih memanah, “*Sesungguhnya, Allah akan memasukkan tiga orang ke dalam surga karena satu anak panah, yakni orang yang membuatnya dengan tujuan baik, orang yang melemparkannya, dan orang yang menyiapkannya. Hendaklah, kalian memanah dan berkuda, sedangkan memanah lebih aku sukai daripada berkuda.*” (HR at-Tirmidzi)

Apakah memanah hanya untuk berperang saja? Riwayat lain.—diriwayatkan oleh at-Tirmidzi dan ia menggolongkan hadits ini hadits hasan shahih—mengungkap sabda Nabi saw., “*Setiap permainan laghwun yang dilakukan seorang Muslim adalah batil, kecuali ketika ia melemparkan panah dengan busurnya, ketika ia melatih kudanya, dan bercanda dengan istrinya. Ketiga hal ini adalah haq.*” (HR at-Tirmidzi)

Panahan ini dianjurkan pada zaman dahulu karena bukan hanya sebagai ajang pelatihan kesabaran dan kedisiplinan yang sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari, melainkan juga sebagai hiburan—sebagaimana dalam hadits disebutkan bahwa panahan termasuk dalam tiga jenis hiburan yang diridhi Allah SWT. Jadi, panahan selain sebagai hiburan, juga untuk mempersiapkan

diri dalam berperang demi membela agama Allah Azza wa Jalla. Mari, kita simak kembali, terkait panahan, beberapa sabda Nabi Muhammad saw. berikut ini.

- Setiap hari, Uqbah bin Amir al-Juhani r.a. keluar dan berlatih memanah. Kemudian, ia meminta Abdullah bin Zaid agar mengikutinya. Namun, sepertinya, ia hampir merasa bosan. Uqbah r.a. pun berkata, *“Maukah kamu, aku kabarkan sebuah hadits yang aku dengar dari Rasulullah saw.?”* Ia menjawab, *“Mau.”* Uqbah berkata, *“Aku telah mendengar Rasulullah saw. bersabda, ‘Sesungguhnya, Allah Azza Wajalla akan memasukkan tiga orang ke dalam surga karena satu anak panah, yakni orang yang saat membuatnya mengharapkan kebaikan, orang yang menyiapkannya di jalan Allah, serta orang yang memanahkannya di jalan Allah.’* Kemudian, Rasulullah saw. bersabda, *‘Berlatihlah memanah dan berkuda. Dan, jika kalian memilih memanah, hal itu lebih baik daripada berkuda.’”* **(HR Ahmad)**
- Nabi saw. bersabda, *“Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang.”* **(HR an-Nasa’i)**
- Nabi saw. bersabda, *“Kamu harus belajar memanah karena memanah itu adalah sebaik-baik permainanmu.”* **(HR al-Bazzar dan ath-Thabrani)**
- Suatu ketika, Umar bin Khatthab r.a. pernah berpesen, sebagaimana hadits Nabi saw., *“Ajari anak-anakmu berenang, memanah, dan naik kuda.”*

Itulah beberapa pesan dari Nabi Muhammad saw. kepada kita, terkait memanah. Nabi saw., termasuk Umar r.a., begitu menyarankan kita agar belajar memanah tentu karena banyak hikmah yang ada di balik olahraga ini, yang tentu bukan sekadar

untuk berlatih perang dengan senjata panah atau untuk olahraga semata.

Pada hadits pertama, Nabi saw. menasihati Uqbah bin Amir al-Julani r.a. untuk lebih memilih memanah, dan menyebutkan itu lebih baik daripada berkuda. Pada hadits kedua, Nabi saw mengingatkan kita agar mengisi waktu luang dengan memanah dan menghindari senda gurau. Sementara itu, pada hadits terakhir, Nabi saw. memberitahukan kita bahwa memanah adalah sebaik-baik permainan.

Jelaslah sudah bahwa memanah adalah anjuran dari Nabi saw.. Setiap anjuran dari Nabi saw. tentu tersimpan hikmah dan kebaikan di dalamnya. Menjalankan anjuran dari Nabi saw. termasuk amal baik yang mengundang pahala dari Allah SWT karena berarti telah mengikuti Sunnah Nabi saw.. Jadi, akan baik sekali jika setiap orang tua mulai melatih diri mereka untuk memanah, serta membudayakan aktivitas memanah ini di tengah keluarganya dengan cara mengajarkan anak-anak memanah.



07

KONTROVERSI

PANAHAN, SUNNAH

ATAU MUBAH?

Kala teknologi musnah.
Senjata canggih tidak
berguna.
Panah kembali menjadi
senjata penting.



Seiring semakin marak pertumbuhan olahraga panahan di tengah masyarakat, diyakini bahwa landasan utamanya adalah karena ingin mengamalkan salah satu Sunnah Nabi Muhammad saw.. Hal ini dapat diterima dan dipahami karena hampir semua klub panahan, mayoritas, diinisiasi oleh orang Muslim, yang menggaungkan bahwa panahan adalah olahraga sunnah, setelah berenang, dan sebelum ber kuda. Hal inilah yang menimbulkan pro dan kontra, dan ini merupakan hal yang wajar dan biasa.

Pandangan yang kontra harus dimaknai sebagai bahan refleksi bersama, bahkan bisa memperluas cakrawala berpikir dengan bertambah informasi dan pengetahuan kita. Salah satu hal yang dikritisi adalah bahwa jumlah hadits yang membahas tentang panahan relatif sedikit.

Hanya ada beberapa literatur hadits yang menunjukkan keutamaan memanah—sebagaimana hadits yang telah dipaparkan sebelumnya. Selanjutnya, walaupun hadits tersebut termasuk dalam kategori shahih, masih perlu dikaji lebih lanjut lagi, hadits tersebut termasuk kategori yang mana? Apakah hadits tersebut mengategorikan tindakan Nabi saw. itu benar sebagai sunnah atau tidak, atau sekadar budaya pada masa itu saja? Selain itu, perlu juga dipahami *asbabul wurud* hadits tersebut.

Menurut sebuah sumber, pensyarah Abu Dawud, Abdul Muhsin bin Hammad al-Abbad mengatakan bahwa hadits tersebut diungkapkan Nabi saw. kepada para sahabat ketika masa perang dan kekurangan pasukan sehingga senjata yang paling efektif untuk menunjang peperangan saat itu adalah panah mengingat panah adalah senjata satu-satunya yang ada saat itu. Ibnu Hajar juga menekankan bahwa poin penting dalam hadits-hadits di atas adalah kemampuan untuk mengalahkan musuh yang lebih efektif. Pada saat itu, Nabi saw. melihat bahwa panah adalah senjata yang paling efektif sehingga Nabi saw. akan sangat kesal jika ada seorang pemanah jitu yang menyia-nyiakan kemampuannya.

Kesimpulannya adalah hadits ini turun karena sebab yang kondisional—pada saat itu, belum ada senjata lainnya yang dianggap lebih mumpuni yang bisa dipakai dalam peperangan, kecuali busur dan anak panah. Jika ditilik dari metode haditsnya, hadits ini menunjukkan bahwa memanah hanya sebagai wasilah atau sarana, bukan tujuan. Tujuan mendasarnya adalah bisa memenangkan perang dengan mengalahkan musuh melalui panah yang akan merobohkan lawan.

Pada era modern ini, tentu panahan tidak lagi dianggap sebagai senjata yang sangat penting dan dibutuhkan. Masih banyak senjata lainnya yang lebih canggih dan mutakhir daripada panah, yang sekali “tembak” bukan satu musuh, melainkan puluhan hingga ratusan musuh bisa ditaklukkan sekaligus. Jadi, ketentuan sunnahnya jatuh bukan dalam hal memanahnya, melainkan terletak

pada kemampuan untuk mengalahkan lawan, yang saat ini tidak lagi berupa senjata fisik, melainkan juga bisa melalui perang digital. Dengan demikian, hukum memanah hanya bersifat mubah, bukan sunnah. Bagi yang tidak bisa atau belum bisa memanah tidak dapat disebut bahwa ia tidak melakukan Sunnah Nabi saw., atau bahkan telah melanggar syari`at.

Pandangan (opini) tersebut cukup menarik untuk dicermati, dan menjadi pengingat para penggiat panahan agar lebih berhati-hati ketika mengklaim makna (pengertian) sebuah hadits, yang memang tidak semua bisa begitu saja diartikan apa adanya, sesuai yang tertulis. Di sisi lain, ruang diskusi menjadi bagian dari tradisi belajar yang baik. Mari, kita cermati kembali, terkait pandangan (opini) tersebut.

Perkara makna sunnah bisa mengacu pada dua hal, yakni *pertama*, sunnah yang memiliki pengertian jika dikerjakan, mendapat pahala, tetapi jika ditinggalkan, tidak mengapa (tidak berdosa). *Kedua*, Sunnah yang memiliki pengertian *ittibaa`ur Rasul* 'mengikuti (meneladani) Rasul' dalam hal keteladanan atau kebaikan. Boleh jadi, segelintir penggiat panahan tanah air memaknai hadits tersebut, tentang memanah, sebagai Sunnah Nabi saw. yang "harus" dilakukan. Namun, boleh jadi, sebagian besar menganggap memanah adalah sunnah. Apa buktinya jika ini dianggap Sunnah yang "wajib"? Tentu, olahraga berkuda juga akan sama semaraknya dengan olahraga panahan. Namun, mengapa faktanya tidak demikian? karena dari sisi biaya dan sarana belumlah terjangkau dan tidak memungkinkan. Jika panahan diyakini sebagai sunnah, tentu tidak ada alasan untuk menganggap mereka yang tidak berlatih renang, panahan, atau berkuda sebagai ingkar Sunnah, bukan?

Hal lainnya, yakni jika dikaitkan dengan senjata zaman dahulu dan sekarang mungkin bisa berbeda. Akan tetapi, peringatan para ulama terdahulu sungguhlah patut diperhatikan. Beberapa ulama telah menyampaikan bahwa suatu saat nanti akan ada perang

akhir zaman ketika semua teknologi mutakhir akan musnah tidak bisa dipakai. Pada saat itulah, panah akan kembali menjadi senjata yang paling memungkinkan untuk disiapkan, wallahu a`lam. Terlepas dari semua itu, sudah sepantasnya apresiasi diberikan pada siapa pun yang berupaya mengingatkan kita akan sebuah hakikat, bukan sekadar mengikuti tren atau salah dalam memaknai.



08

NOMENA

DI BALIK FENOMENA

Ajarkanlah anak-anak memanah.



Kita mengetahui bahwa generasi terbaik umat ini adalah generasi yang hidup pada zaman Nabi Muhammad saw. lalu generasi setelahnya, lalu setelahnya, dan setelahnya. Lantas, bagaimana generasi pada zaman Nabi saw. ini lahir menjadi generasi terbaik? Bagaimana Nabi saw. membentuk karakter istimewa (hebat) pada generasi terbaik umat ini? Ternyata, salah satunya adalah melalui aktivitas memanah.

Seribu empat ratus tahun yang lalu, Nabi saw. telah berpesan kepada para orangtua, “Ajarkanlah anakmu memanah.” Apakah pesan ini hanya untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi peperangan saja? Tentu tidak, karena ternyata banyak sekali manfaat dan kebaikan yang bisa diperoleh dari aktivitas memanah. Apa sajakah manfaat dari aktivitas memanah?



Gambar 2.1 Melatih anak memanah.

Sumber: koleksi pribadi

Berikut ini, beberapa manfaat yang bisa diperoleh dari aktivitas memanah.

Spiritual

Secara spiritual, masyarakat memaknai bahwa memanah memiliki sejarah panjang kehidupan. Bermula dari surga hingga *nubuwwah* kenabian. Berbagai dalil yang ada semakin menguatkan akar spiritual pemainnya. Di sisi lain, di luar umat Islam, panahan diyakini bisa menjadi alat meditasi yang efektif. Ketenangan dan konsentrasi menjadi kata kunci.

Kesehatan

Menjaga kesehatan melalui olahraga tidak ada yang tidak sepakat. Panahan sebagai salah satu cabang olahraga tentu dapat membuat tubuh kita sehat. Ahli medis mengungkapkan bahwa jika ditilik dari sisi kesehatan, setidaknya ada beberapa manfaat

dari panahan, yaitu menjaga daya tahan tubuh, melatih keseimbangan tubuh, menjaga kesehatan (kebugaran) organ jantung, melenturkan otot tangan khususnya, dan membentuk tubuh.

Meningkatkan Kecerdasan

Fokus, mencoba memprediksi, dan melakukan analisis merupakan bagian dari melatih kemampuan kognitif anak. Tanpa disadari, anak-anak sedang mengasah kecerdasannya.

Sebagai Hiburan

Saat ini, panahan semakin banyak dinikmati dan diminati sebagai hiburan, baik anak-anak maupun orang dewasa menikmatinya. Bahkan, pada beberapa pusat perbelanjaan dan tempat wisata, arena panahan dilengkapi dengan alat dan pelatihnya sudah pun disiapkan. Siapa saja bisa mencoba dan “bermain” dengan panah.

Mengubah Pola Pikir

Anthony Park, koordinator panahan di Cullman, Taman dan Rekreasi di Alabama, mengatakan kepada Asosiasi Perdagangan Panahan: “Setelah anak-anak menyadari bahwa mereka hanya bisa menembak jika mereka mengikuti aturan, mereka pun mendapatkannya. Saya telah melihat anak-anak dengan masalah perilaku terburuk mampu meluruskan karena mereka tahu jika mereka mengikuti aturan, mereka akan bisa menembak.”

Mengendalikan Diri

Dengan latihan, pemanah pemula bisa belajar untuk tidak terlalu emosional ketika mereka membuat bidikkan (tembakkan) yang buruk. Sebaliknya, menunjukkan nilai diri mereka pada permainannya, mereka akan belajar untuk menganalisis bidikkan (tembakkan) mereka dengan pikiran yang dingin, dan memperbaikinya pada putaran berikutnya.

Meningkatkan Ketangguhan Mental

Pemanah tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik, melainkan juga ketangguhan mental. Hanya dengan berlatih panahan, pemanah pemula akan bisa memperkuat fokus dan kesabaran, serta belajar untuk tetap memotivasi diri.

Meningkatkan Kepercayaan Diri

Panahan menawarkan kepuasan besar dalam menggabungkan kemampuan fisik dan mental untuk efek yang baik. Apa pun hasil akhirnya, setiap pemanah mendapatkan kepuasan dari memenangkan pertempuran dalam dirinya sendiri.

Memberikan Sebuah Rasa Pencapaian

Tidak semua anak menyukai olahraga tim. Olahraga perorangan seperti panahan dapat memberikan anak-anak tempat untuk berprestasi. Berada dalam posisi untuk menarik tali dan berhasil menembakkan panah langsung pada target pasti akan memberi seorang anak rasa pencapaian yang hebat.



Gambar 2.2 Pemenang lomba panahan.

Sumber: koleksi pribadi

Mengajarkan Anak Menetapkan Tujuan

Dalam olahraga panahan, fokusnya adalah pada target. Panahan menawarkan lingkungan penetapan tujuan yang sempurna, mulai dari tujuan-tujuan yang sederhana—seperti berfokus pada cincin target yang lebih kecil dan peningkatan—pemanah pemula dapat menetapkan target sendiri untuk setiap sesi latihan dan memantau kemajuan mereka.

Sesuatu yang Hebat

Setiap anak memimpikan dirinya menjadi pahlawan (kesatria) hebat. Mampu membidikkan (menembakkan) panah akan membuat anak-anak merasa seperti pahlawan (kesatria) hebat, seperti Nabi Adam a.s., Nabi Muhammad saw., Sa`ad bin Abi Waqqash r.a., Shalahuddin al-Ayuubi, Muhammad al-Fatih, dan tokoh pahlawan lainnya yang bersenjatakan panah.







Bagian
3

**TARIK BUSURMU,
LESATKAN AKHLAKMU**

Tahukah engkau siapa sahabat yang pertama kali mele-
satkan anak panahnya dalam perjuangan di jalan Allah
SWT? Ia adalah Sa`ad bin Abi Waqqash bin Wuhaib bin
Abdi Manaf r.a., yang berasal dari Bani Zuhrah, dan terke-
nal akan kemampuannya dalam memanah. Tecermin dalam
performanya yang berani dan kuat, bukan karena kebutuhan
berperang, melainkan, konon, sahabat Nabi saw. yang satu ini
memang menggemari dunia memanah.

Sa`ad bin Abi Waqqash r.a. dikenang karena kekuatan
imannya dalam mempertahankan Islam yang telah dipilihnya
sebagai agama barunya. Walaupun sang ibu tidak merestui,
bahkan terus membujuknya untuk kembali pada ajaran nenek
moyang, Sa`ad r.a. tetap bergeming, “Demi Allah, aku tidak
akan meninggalkan agamaku dan tidak akan berpisah dari-
nya.”

Dalam keadaan lemah dan sakit, sang ibu terus meminta
agar Sa`ad r.a. keluar dari Islam. Berharap agar Sa`ad r.a. me-
rasa iba dan mau ke luar dari Islam. Namun, Sa`ad r.a. tetap
kukuh, “Wahai Ibu, demi Allah, andai engkau mempunyai tu-
juh puluh nyawa yang keluar satu demi satu, aku tetap tidak
akan meninggalkan agamaku untuk selama-lamanya.”

Sa`ad bin Waqqash r.a. termasuk golongan pertama yang
beriman kepada Nabi Muhammad saw., “Aku adalah orang
ketiga yang paling dulu masuk Islam, dan aku adalah orang



yang pertama kali memanah musuh di jalan Allah.” Dalam setiap peperangan, Sa`ad r.a. selalu menampilkan kepiawaiannya dalam menggunakan panah. Musuh-musuh tewas dengan anak panah dari busurnya. Kehebatannya diyakini Sa`ad r.a. sebagai bagian dari keberkahan yang dianugerahkan Allah SWT kepadanya dan anak panahnya, “Ini adalah panah yang diberkati Allah,” ujar Sa`ad r.a.. Pada saat itu, pasukan panahan merupakan pasukan elit yang disegani dalam peperangan. Boleh jadi, kondisi ini akan berulang kembali pada kelak kemudian hari.



PENDIDIKAN KARAKTER

MELALUI PANAHAN

01

Mari sekilas mengulas tentang peran seorang pendidik. Pendidik bukan sekadar guru, apalagi pengajar. Pendidik adalah murabbi yang mengemban amanah Ilahi, yakni mendidik manusia lainnya. Setidaknya, seorang murabbi memiliki lima peran strategis.

- *Pertama*, murabbi adalah sebagai seorang *mudarris* atau *mu`alim* yang bertugas menyampaikan ilmu pengetahuan. *Mu`alim* setara dengan fungsi seorang guru (*teacher*).
- *Kedua*, murabbi adalah sebagai seorang *muwajjih* yang senantiasa memberi nasihat kepada anak didiknya, atau dikenal istilah *advisory*. Nasihat dibutuhkan untuk menyadarkan dan menghaluskan jiwa anak.
- *Ketiga*, murabbi memiliki peran untuk menjadi seorang *mursyid*.

Pendidik adalah murabbi yang mengemban amanah Ilahi untuk mendidik manusia lainnya.



Sederhananya, *mursyid* bak seorang konsultan. Seorang konsultan dituntut untuk senantiasa terbuka mendengarkan keluhan kesah dan kesulitan muridnya. Selain itu, seorang konsultan lebih dominan mendengarkan bukan menyampaikan. Setelah mendengar, barulah berupaya membantu memberikan alternatif jalan keluar terhadap masalah yang sedang dihadapi orang yang sedang berkonsultasi kepadanya.

- *Keempat*, murabbi adalah sebagai seorang *mudarrif*, disebut juga *trainer* atau pelatih. Seorang pelatih tentu bukan sekadar mentransfer ilmu, melainkan juga memberi kesempatan peserta didik untuk berlatih. Melalui latihan, akan dihasilkan kemampuan yang mumpuni.
- *Kelima*, murabbi berperan sebagai seorang *mu`addib*, atau pembentuk adab, yang disejajarkan dengan istilah *coach* 'pelatih'. Mengapa *coach*? Dalam membentuk akhlak seseorang yang lalu melahirkan adab, tidak dapat dilakukan secara masal, tetapi butuh "sentuhan" langsung dan pendekatan personal. Inilah keutamaan seorang *coach*, yang umumnya dikenal dalam istilah keolahragaan. Sejatinya, kegiatan olahraga atau kegiatan fisik lainnya yang membutuhkan pendampingan seorang *coach* dapat dimanfaatkan untuk pembentukan karakter seorang anak. Kedekatan dan intensitas interaksi personal sangat memengaruhi ikatan batin yang akan mempermudah proses mentransfer nilai kepada seorang anak.

Bagaimana panahan bisa mendukung program pendidikan karakter ? Panahan mampu menjadi salah satu cara dalam mendukung pendidikan karakter anak karena dalam panahan terjadi sinergi antara pikiran, fisik, dan mental. Jika anak melakukan latihan panahan secara konsisten dan berulang, ini akan turut membentuk kepribadian dan karakter baik dalam diri anak. Mungkin, muncul sebuah pertanyaan besar mengapa panahan tetap bertahan dalam rentang waktu yang cukup lama? Panah (panahan)

telah digunakan oleh lintas peradaban, lintas keyakinan, dan lintas generasi. Tentu, ada “rahasia” tersenyembunyi dari panah (panahan) ini. Panah (panahan) bukan hanya sebagai senjata atau cabang olahraga saja, melainkan juga sebagai alat untuk membentuk kepribadian seseorang.

Jika kita mengilas balik sejarah orang yang memiliki keahlian memanah, umumnya mereka memiliki kepribadian yang bagus, serta kematangan mental dan cara berpikir. Akhir-akhir ini, muncul sebuah penemuan—penemuan inilah yang menjadi salah satu alasan dari buku *Membidik Karakter Hebat* ini hadir ke hadapan para pembaca—bahwa panahan bisa mengubah karakter seseorang.

Aktivitas memanah mampu dijadikan sebagai sarana mengubah karakter karena terjadi (ada) aktivitas pengulangan dalam memanah. Sebagaimana yang kita ketahui, sesuatu yang dilakukan secara berulang akan membentuk kebiasaan, dan kebiasaan yang terus dipupuk akan membentuk sebuah karakter. Aktivitas memanah memiliki empat langkah latihan, yang jika keempat langkah ini diulang terus-menerus secara teratur, ini akan mampu mengubah karakter seseorang.



02

Tenang tak mudah
berang.
Fokus pertanda serius.
Berani Menunjukkan
jati diri.
Menang agar berjuang.



SEBUAH PROLOG

CALM, FOCUS,

BRAVE, AND WIN

Defrizal Siregar, pelatih (*coach*) panahan dan Presiden Indonesia Archery Schools Program (INASP), mengatakan bahwa ada empat karakter yang bisa dilatih melalui aktivitas panahan (*character building*).

- *Pertama*, calm ‘*tenang*’. Ketenangan ini diperoleh melalui pengendalian diri. Bahkan, Nabi Muhammad saw. juga mengatakan bahwa jihad terbesar manusia adalah menahan hawa nafsunya. Nafsu-nafsu negatif, seperti amarah, harus bisa dikendalikan pada saat akan memanah. Membuat diri setenang mungkin dan melepaskan semua hal yang mengganggu pikiran tentu membutuhkan latihan yang terus-menerus. Jika tidak, akan sangat sulit untuk bisa mengendalikan anak panah dan melepaskannya

menuju target. Latihan yang rutin bisa membuat kita terlatih mengendalikan pikiran sehingga kita bisa lebih tenang dalam merespons sekeliling kita dalam aktivitas sehari-hari.



Gambar 3.1 Permainan penuh edukasi.

Sumber: koleksi pribadi

- *Kedua, focus 'fokus'.* Setelah seluruh tubuh dan jiwa kita tenang, hal berikutnya yang dibutuhkan adalah fokus. Fokus pada tujuan dan memindahkan papan target mendekati jarak pandang kita meskipun jarak aslinya sekitar 5 m, 7 m, 10 m, atau 15 m. Kita akan berlatih memusatkan pikiran kita pada satu titik, titik target yang akan dicapai. Singkirkan hal-hal yang bisa mengganggu (memecah) fokus kita. Begitu otak terpusat pada target (pada satu titik), tubuh pun akan merespons dan bergerak menuju target tersebut.
- *Ketiga, brave 'berani'.* Menarik busur panah membutuhkan keberanian dan kekuatan. Berani mengeluarkan energi yang ada dan mengarahkannya dengan penuh keyakinan, tidak

boleh ragu. Hal inilah yang dilatih dalam proses memanah. Tanpa ini, tidak mungkin anak panah akan melesat menuju sasaran yang jaraknya jauh (tidak dekat).

- *Keempat, win 'menang'*. Meraih kemenangan adalah harapan semua orang. Apa pun bentuknya, semua bergantung pada target kita. Untuk mencapainya, membutuhkan *effort* 'usaha'. *No pain no gain*, tidak ada hal yang mudah. Dalam memanah pun, kita membutuhkan perjuangan. Ada tubuh yang lelah, badan pegal, otot kaku, dan sebagainya. Namun, demi meraih kemenangan, hal-hal tersebut harus "dipinggirkan" lebih dahulu. Saat mengawali aktivitas memanah, setiap orang membutuhkan ketenangan. Oleh sebab itu, latihan pertama yang terus dilatih dalam panahan adalah ketenangan. Selanjutnya, langkah kedua, saat menarik anak panah, dibutuhkan fokus. Fokus pada satu tujuan, yaitu papan target. Langkah ketiga, ketika menarik anak panah, di sinilah keberanian dibutuhkan. Berani untuk melepaskannya (panah). Langkah terakhir, ketika anak panah mencapai sasarannya, inilah yang disebut *win* 'menang'.

Untuk menjadi pemanah yang unggul (hebat), tentu tidak sekali jadi. Ini membutuhkan waktu untuk latihan, niat yang kuat, kemauan yang kuat, dan kesabaran. Saat berlatih panahan, banyak sekali kebaikan yang didapat. Jika aktivitas memanah ini diajarkan pada anak sejak dini, tentu akan banyak sekali manfaatnya bagi anak. Dari empat langkah yang kita bahas, yaitu *calm, focus, brave, and win*, jika dilatih secara maksimal dan teratur, tentu akan membuahkan karakter yang baik dalam diri.







Bagian
4

CALM
'TENANG'

Arrik adalah anak yang penuh gerak (sangat aktif) sesuai dengan makna namanya, yakni Muharrik, yang berarti banyak bergerak. Arrik tumbuh menjadi anak yang aktif bergerak dan tidak kenal lelah. Menurut ayah dan ibunya, sejak balita, Arrik memang sangat aktif dan tidak bisa tenang. Jika diminta tenang sepuluh detik saja, sulitnya bukan main. Karena terlalu aktifnya, beberapa kali Arrik kecil mengalami cedera, bahkan Arrik pernah mendapat 30 jahitan.

Saat mulai memasuki dunia sekolah, Arrik pun tergolong anak yang tidak bisa diam di dalam kelas. Kondisi ini membuat sang ayah, yang juga seorang pelatih panahan, tertarik mengajak Arrik untuk berlatih memanah. Ketika Arrik duduk di bangkus kelas 2 SD, mulailah Arrik diperkenalkan dengan olahraga memanah oleh sang ayah. Namun, melatih Arrik memang tidaklah semudah melatih anak yang berpembawaan tenang. Untuk membuat Arrik tenang, memanah dengan tiga anak panah saja membutuhkan pengondisian yang “ekstra”.

“Kalau hanya melatih panahan dengan gaya latihan para atlet akan sulit, saya mencoba memodifikasi proses latihannya,” ujar sang ayah, *Coach Def*.

“Agar Arrik tenang, saya membuatkan target dengan gambar-gambar menarik, seperti, gambar hewan, balon, apel, dan gambar menarik lainnya untuk anak lelaki seusia Arrik. Alhamdulillah, melalui metode ini, membuat Arrik bisa lebih



tenang menghabiskan anak panah yang dilesatkan,” tutur *Coach Def*.

Tantangan pun harus terus ditingkatkan agar daya tariknya semakin tinggi, ini untuk menjaga semangat Arrik agar terus berlatih panahan. Akhirnya, setelah enam bulan berlatih, tampak perubahan sikap dalam diri Arrik, Arrik jauh lebih tenang. Di arena memanah, Arrik semakin tampak asyik dan tenang. Ternyata, hal tersebut berdampak pula di kelas. Menurut para guru, Arrik mengalami perubahan yang signifikan. Ia bisa melakukan aktivitas belajar dengan lebih tenang.

Saat ini, Arrik sudah duduk di bangku kelas 6 SD, dan semakin asyik berlatih memanah. Berbagai *event* pemula, baik lokal maupun nasional, Arrik ikuti, dan hasilnya cukup membanggakan. Arrik berhasil meraih juara satu pada Youth and Sport Festival yang diselenggarakan oleh Kemenpora. Selain itu, Arrik juga berhasil menjadi juara satu dalam Indonesia Memanah, juara satu Festival Margonda, dan masih banyak lagi medali yang Arrik peroleh. Perolehan prestasi di lapangan juga diikuti dengan peningkatan prestasi akademik di sekolah, ini ditunjukkan dengan perolehan nilai akademiknya yang selalu baik.



DEFINISI

CALM

01

Calm dari Sisi Linguistik

Calm bermakna tenang. Secara bahasa, tenang dimaknai dengan tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman, dan tenteram—tentang perasaan hati atau keadaan. Berbagai masalah kehidupan yang dihadapi, beragam tantangan kehidupan, masa lalu yang menyakitkan, ketakutan menghadapi masa depan, serta persoalan lainnya membuat banyak orang merasakan kegelisahan dalam hidupnya dan sulit untuk menemukan ketenangan.

Calm dari Sisi Kesehatan

Menurut filsuf, kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, tentram, serta upaya untuk menemukan ketenangan batin yang dapat dilakukan, antara lain melalui penyesuaian diri dengan cara penyerahan diri sepenuhnya kepada

Ketenangan adalah anugerah Allah SWT. Penguat jiwa, peneduh hati.



Tuhan. Menurut ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang, dan perkembangannya itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Calm dari Sisi Agama

Calm adalah karunia Allah SWT yang hanya diberikan kepada orang-orang yang beriman. Tentang hal ini, Allah SWT berfirman,

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang Mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan, milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana.” (al-Fath: 4)

Syekh Abdurrahman as-Si`dy rahimahullah berkata, “Allah mengabarkan tentang karunia-Nya atas orang-orang yang beriman dengan menurunkan sakinah dalam hati mereka. Ia adalah ketenangan dan keteguhan dalam kondisi terhimpit cobaan dan kesulitan yang menggoyahkan hati, mengganggu pikiran, dan melemahkan jiwa. Di antara nikmat Allah atas orang-orang yang beriman dalam situasi ini adalah Allah meneguhkan dan menguatkan hati mereka agar mereka senantiasa dapat menghadapi kondisi ini dengan jiwa yang tenang dan hati yang teguh sehingga mereka tetap mampu menunaikan perintah Allah meskipun dalam kondisi sulit seperti ini. Oleh sebab itu, bertambahlah keimanan mereka dan semakin sempurnalah keteguhan mereka.” (*Tafsir al-Karim*, 791)

Calm dari Sisi Psikologi

Ada sebuah penemuan baru yang dilakukan oleh Icahn School of Medicine di Mount Sinai, New York, mengungkapkan bahwa orang yang tenang cenderung memiliki ingatan yang lebih kuat

dibandingkan dengan orang yang mudah gelisah. Para peneliti menemukan fakta bahwa orang yang menunjukkan kegelisahan tinggi memiliki koneksi saraf yang lebih lambat dan ingatan yang lebih lemah dibandingkan dengan mereka yang lebih rileks atau lebih santai.

Untuk mengetahui bagaimana kepribadian dapat memengaruhi ingatan, para peneliti mengukur aktivitas otak dari 40 orang dewasa dengan cara mereka harus mengikuti tes ingatan yang melibatkan susunan huruf. Selanjutnya, setiap peserta diminta mengikuti tes NEO-PI-R, suatu tes psikologi yang cukup terkenal, untuk mengukur lima tipe kepribadian utama, yaitu mudah gelisah, ekstraversi, terbuka pada pengalaman baru, berhati-hati, dan menyenangkan.

“Kami menemukan bahwa orang yang mudah gelisah mungkin karena mereka cenderung sering merasa khawatir, dan hal ini tidak efisien,” ujar Sofie Frangou, pimpinan penulis dalam penelitian tersebut. Sofie juga menjelaskan bahwa peserta yang memperoleh nilai tertinggi dalam tipe kepribadian “berhati-hati” cenderung menjalani tes dengan lebih santai, tidak stres, dan mampu menyelesaikan tes dengan lebih cepat serta tepat. Jadi, kita harus belajar untuk lebih rileks sekarang. Mengingat (memikirkan) setiap jadwal, tugas, atau hal-hal penting lainnya tentu saja boleh sebagai wujud tanggung jawab kita, tetapi jangan biarkan hal tersebut membuat kita gelisah, cemas, serta merasa khawatir berlebihan.



Afhham merupakan siswa kelas 4 di SDIT Mutiara Hati, Kota Malang. Pertama kali datang ke Jabal Uhud Archery Club, ibunya mengatakan kepada coach bahwa putranya ini tidak bisa diam, baik di kelas maupun di rumah, selalu

mondar-mandir sehingga mengganggu proses belajar mengajar. Gurunya pun mengeluhkan hal yang sama. Setelah mengikuti beberapa kali latihan panahan, Afham mulai tertarik dengan hobi barunya ini hingga akhirnya orang tua Afham membelikannya busur dan anak panah.

Dalam empat bulan latihan, ada perubahan pada diri Afham. Ibunya bercerita kepada coach, "Alhamdulillah, setelah ikut memanah, Afham banyak perubahannya, dari yang sangat aktif, mondar-mandir saja kalau di kelas, dan susah fokus, sekarang lumayan terkendali. Kalau dahulu, Afham tidak mau disuruh duduk tenang, sekarang sudah lumayan mau. Dalam hal pelajaran juga berpengaruh, Afham paling suka matematika, tetapi bidang menggambar, ia kurang berminat. Rasa percaya diri Afham juga semakin kuat. Dalam hal muraja'ah, Afham juga tergolong cepat, Coach, meskipun saat muraja'ah kadang Afham masih suka muter dan umek. Apalagi, setelah Afham mengikuti kejuaraan Bali Open 2017, wah, bisa menahan emosinya itu yang sampai membuat saya menangis, emosi, deg-degan. Antara keinginan untuk menang dan legawa bercampur aduk, tetapi Afham bisa mengendalikannya."



MENGAPA CALM

DIBUTUHKAN?

02

Setiap orang, baik kaya maupun miskin, tentu memiliki masalah dalam berbagai persoalan. Namun, mungkin, ada satu kesamaan yang dirasa, yakni ketidaktenangan jiwa. Sesungguhnya, ketenangan hidup, ketenteraman jiwa, atau kebahagiaan batin bukanlah selalu bergantung pada faktor-faktor luar, seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, dan lain sebagainya, melainkan lebih pada cara dan sikap seseorang dalam menghadapi faktor-faktor luar tersebut.

Menurut Zakiah (1996), yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas berputus asa, pesimis, atau apatis karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan dalam hidup dengan tenang dan wajar, serta mampu mene-

Sejatinya, ketenangan bersumber dari hati. Ketenangan yang membaluti jiwa dalam rasa damai.



rima kegagalan sebagai pelajaran yang akan membawa kesuksesan nantinya.



Saya Denok S.P., ibu dari Ando Julisant Chamelo. Pertama kali Ando mengenal olahraga panahan adalah berkat saran dan ide dari saya agar Ando mau mengikuti kegiatan di luar sekolah. Saya memberikan Ando dua pilihan, yaitu ikut olahraga panahan atau berenang. Akhirnya, pilihan Ando jatuh pada olahraga panahan. Walaupun usia Ando masih kecil, bukan halangan untuk Ando bisa beraksi ala Robin Hood, sosok yang tenar dengan keahliannya memanah. Selain sebagai Sunnah Rasul saw., panahan adalah olahraga yg melatih kedisiplinan diri, fokus, konsentrasi, mental, dan mengontrol emosi karena targetnya tidak bergerak, dan musuhnya adalah diri sendiri.

Setelah mencari di internet, akhirnya pilihan jatuh pada Jabal Uhud Archery Club. Pertama kali datang ke klub ini, pada awal bulan Agustus 2017, Ando diberikan *free trial*. Pada minggu kedua, Ando diberikan tentang pengenalan alat lalu bisa langsung mencoba. Sebelum membidik, dilakukan pemanasan terlebih dahulu. Pekan berikutnya, meskipun belum begitu bersemangat, Ando tetap mengikuti sesi latihan. Walaupun belum mempunyai peralatan memanah, kami tidak khawatir karena Jabal Uhud Archery Club mau meminjamkannya bagi yang belum punya. Akhirnya, pada minggu keempat, Ando mulai terlihat antusias dan semangat untuk terus berlatih memanah.

Dari minggu ke minggu, dengan latihan yang tekun dan teknik yang benar sesuai arahan dari *coach*, Ando mulai bisa membidik pada sasaran meskipun terkadang masih

ada di luar sasaran. Alhamdulillah, karena sering berlatih-selama empat bulan-dan tidak pantang menyerah, kini, Ando banyak sekali perubahan dan perkembangannya dalam olahraga panahan. Selain itu, perkembangan dalam kesehariannya pun. Ando jadi lebih disiplin, lebih konsentrasi, dan lebih fokus dalam pelajaran di sekolah, serta tenang dalam menghadapi banyak hal. Ando juga mulai bisa mengontrol emosi.



03

DAMPAK NEGATIF

DARI RASA CEMAS

Kesehatan mental yang terganggu dapat memengaruhi keseluruhan hidup seseorang.



Untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya tidaklah mudah karena tidak mudah diukur, diperiksa, atau dilihat dengan peralatan sebagaimana memeriksa kesehatan tubuh. Biasanya, yang dijadikan dasar penelitian (pengamatan) gejala (tanda-tanda) apakah seseorang memiliki gangguan mental atau tidak? adalah dari tingkah laku atau perasaannya karena bila seseorang terganggu kesehatan mentalnya, akibat dari keguncangan emosi, akan tampak pada tingkah laku atau tindakannya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien-pasien yang terganggu kesehatan mental mereka, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat memengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Berikut ini adalah beberapa dampak buruk dari hidup yang tidak tenang.

- Kesulitan untuk mendapatkan hasil terbaik dalam setiap pekerjaannya.
- Sulit untuk belajar—bagi para pelajar.
- Sulit fokus dalam melakukan sesuatu.
- Merasa diri kesepian.
- Sulit bergaul.
- Ceroboh dan tidak teliti dalam mengerjakan sesuatu.
- Bisa menyebabkan fobia.
- Tidak khusyu` dalam beribadah.

Sigmund Freud, seorang ahli psikoanalisis, menyebutkan bahwa salah satu ekspresi dari ketakutan dan kecemasan adalah kegelisahan atau sulit menemukan ketenangan. Dalam analisisnya, Sigmund Freud menyebutkan bahwa ada tiga jenis kecemasan yang menimpa manusia.

- *Kecemasan objektif.* Kecemasan akan kenyataan merupakan suatu pengalaman perasaan sebagai akibat dari pengamatan atau suatu bahaya dari dunia luar. Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya. Pengalaman bahaya dan timbul kecemasan mungkin dari sifat pembawaan, dengan kata lain bahwa seseorang mewarisi kecenderungan untuk menjadi takut kalau ia berada dekat dengan benda-benda tertentu, atau keadaan tertentu dari lingkungannya. Kenyataan yang pernah dialami seseorang, misal pernah terkejut ketika mengetahui ada kecoak dalam pakaiannya. Keterkejutannya tersebut begitu hebat sehingga baginya, kecoak merupakan hewan yang mencemaskan. Dalam kasus lain, seorang perempuan yang pernah mengalami kekerasan seksual oleh laki-laki yang tidak bertanggung jawab sering merasa cemas dan takut saat melihat atau bertemu dengan laki-laki asing, dan perempuan itu sendirian. Kecemasan akibat dari kenyataan pahit yang pernah ia alami akan sangat terasa jika pengalaman itu mengancam eksistensi hidupnya.

- *Kecemasan neurotis (syaraf)*. Kecemasan ini timbul karena pengamatan terhadap bahaya dari naluriah. Menurut Sigmund Freud, kecemasan ini dibagi tiga macam. *Pertama*, Kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan. Kecemasan timbul karena orang tersebut takut akan bayangannya sendiri, atau takut akan diri sendiri, sehingga terus menekan dan menguasai egonya. Kecemasan seperti ini menjadi sifat dari seseorang yang gelisah, yang selalu mengira bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi pada dirinya. *Kedua*, bentuk ketakutan yang menegangkan dan irasional (fobia). Bentuk khusus dari fobia adalah bahwa intensitas ketakutan melebihi proporsi yang sebenarnya dari objek yang ditakutkannya, misal seorang perempuan takut memegang benda yang terbuat dari karet. Padahal, ia tidak mengetahui penyebab dari ketakutannya tersebut. Setelah dianalisis, ternyata ketika masih kecil dulu, ia sering diberi balon karet oleh ayahnya, satu untuknya dan satu untuk adiknya. Dalam suatu pertengkaran, ia memecahkan balon adiknya sehingga ia mendapat sanksi keras dari ayahnya. Hukuman yang didapat dan perasaan bersalah menjadi terhubung dengan balon karet. *Ketiga*, rasa takut lainnya, seperti rasa gugup, gagap, dan sebagainya. Reaksi ini muncul secara tiba-tiba, tanpa ada provokasi yang tegas. Reaksi gugup ini adalah perbuatan menenangkan diri yang bertujuan untuk membebaskan seseorang dari sergapan kecemasan neurotis yang sangat menyakitkan, yakni dengan jalan melakukan sesuatu yang dikehendaki oleh dirinya meskipun egonya melarang.
- *Kecemasan morel*. Kecemasan morel disebabkan karena pribadi seseorang. Setiap pribadi memiliki bermacam-macam emosi, antara lain iri, benci, dendam, dengki, marah, gelisah, cinta, dan rasa kurang. Rasa iri, benci, dengki, dan dendam tersebut merupakan sebagian dari pernyataan individu

secara keseluruhan berdasarkan konsep yang tidak benar. Oleh karena itu, sering kali alasan untuk iri, benci, dan dengki tersebut kurang dapat dipahami oleh orang lain.



04

Permata berharga dalam hidup ini adalah ketenangan hati.



PENYEBAB DARI

SULIT MERASAKAN

KETENANGAN

Ada banyak faktor yang bisa memengaruhi ketidaktenangan dalam hidup seseorang, antara lain sebagai berikut ini.

- *Tidak hidup sesuai syari`at yang allah SWT tuntunkan.* Orang akan mengalami ketidaktenangan dalam hidup, antara lain karena tidak hidup sesuai syari`at Islam, tidak menjalankan norma-norma yang ada, sering berbohong, menipu, dan lain-lain. Perasaan bersalah karena perbuatan yang melanggar itulah yang membuat hati menjadi tidak tenang.
- *Faktor keluarga.* Faktor keluarga bisa memberi pengaruh besar dalam membentuk kecemasan dalam diri anak. Anak yang dibesarkan dalam keluarga yang penuh konflik akan sulit mendapatkan ketenangan. Hal yang sama juga dirasakan oleh anak-anak

dari keluarga *broken home* (bercerai), atau mereka yang tidak mendapatkan kasih sayang secara utuh dari orang tua.

- *Karena tidak percaya diri.* Ketidaktenangan bisa disebabkan karena tidak memiliki kepercayaan diri sehingga merasa rendah diri (*minder*) dalam melakukan sesuatu.

Sikap tidak tenang jika terus dibiarkan dalam diri, secara langsung atau tidak langsung, akan banyak memberi pengaruh buruk terhadap kepribadian seseorang. Terlebih lagi, jika kegelisahan atau sikap tidak tenang ini dibiarkan dari ia anak-anak hingga dewasa, tentu dapat berdampak buruk terhadap masa depannya. Jika ada sesuatu hal yang lebih berharga daripada emas dan permata di dunia ini, mungkin hal tersebut adalah ketenangan.

Banyak orang yang memiliki harta kekayaan yang banyak tetapi tidak merasakan ketenangan dalam hidupnya. Oleh sebab itu, bisa dikatakan bahwa orientasi sejati dari kehidupan ini adalah ketenangan. Jadi, jangan heran jika berbagai pelatihan dan sarana untuk mencapai ketenangan mulai menjamur, seperti yoga, meditasi, dan berbagai ritual keagamaan lainnya. Sebagai Muslim, ketenangan didapat dengan selalu mengingat Allah SWT (*dzikrullah*).



05

MEMANAH DAN AKTIVITAS MENCAPAI KETENANGAN

Jika ingin berhasil dalam kehidupan, jangan sesekali mengabaikan dan melupakan ketenangan.



Ketika klub panahan mulai merebak di tanah air, para peserta (anggota) yang mendaftar masuk bukan hanya sekedar karena ingin menjadi atlet atau sekedar mencoba, melainkan juga banyak di antara mereka merupakan orang tua yang ingin menerapi anaknya yang tidak bisa diam (sangat aktif) sehingga mengganggu proses belajar di sekolah. Panahan adalah olahraga yang menuntut ketenangan bagi para pemanahnya agar para pemanah dapat memusatkan pikiran, hati, dan fisik untuk mencapai tingkat akurasi optimal saat melesatkan anak panah.

Salah satu aktivitas untuk mencapai ketenangan adalah melalui panahan. Dalam panahan, langkah awal bagi pemanah sebelum menarik busur panahnya adalah ia sudah harus merasakan ketenangan. Jika

Anda menyaksikan film Tiga Srikandi tentu akan mengetahui dan memahami bagaimana pelatih tim panah putri Indonesia, Donal Pandiingin, melatih ketenangan. Beberapa latihan yang dilakukan, antara lain memanah seraya berdiri di atas drum yang selalu bergerak-gerak, memanah di atas air, memanah di atas batu, memanah ketika angin kencang berembus. Dengan melakukan proses (latihan) seperti ini secara terus-menerus, para pemanah yang berlatih secara kontinu dapat meraih ketenangan diri karena kebiasaan ini akan menjadi bagian sikap dan karakter yang tidak terpisahkan dari seorang pemanah. Oleh karena itu, sikap tenang akan dapat diraih oleh seorang pemanah.

Beberapa langkah yang biasa dilakukan dalam membentuk ketenangan, yakni *pertama*, dengan menarik napas dalam-dalam, sebelum memanah. Kedua, membiasakan teknik standar yang harus dikuasai seorang pemanah. Ketiga, meningkatkan fisik para pemanah pemula serta men-*drill* fase-fase teknik satu per satu agar memudahkan mereka membentuk teknik secara komprehensif. Ketenangan juga akan dapat diraih jika seseorang mampu mengendalikan dirinya, serta menahan hati dan perasaannya. Pengendalian diri dan bersabar inilah yang dilatih dalam aktivitas panahan. Memang hal ini membutuhkan kesabaran, terlebih lagi jika sebelumnya, sang anak sudah memiliki sifat tidak sabar, ingin segera cepat selesai dan terburu-buru ketika melakukan sesuatu.

Ketika ketenangan telah terlatih dan terpatri dalam diri seseorang dengan baik, ia juga akan bisa menghadapi kehidupan ini dengan lebih tenang, mampu mengendalikan diri, tidak serba terburu-buru, tidak menjadi generasi instan yang maunya serba cepat, mampu menahan diri dari amarah, serta mampu menahan diri untuk tidak mudah ikut-ikutan. Pelajaran pertama yang akan di dapat dari panahan adalah kesabaran. Untuk belajar tenang, seseorang membutuhkan kesabaran. Ia harus tenang ketika belajar tentang ketenangan. Dalam aktivitas panahan, ketenangan

menjadi salah satu kunci utama dari sukses atau tidak anak panah melesat menuju papan target.

Ketenangan adalah pertama dan utama yang dipelajari dalam panahan. Jika masih gagal untuk bisa tenang, besar kemungkinan akan gagal juga dalam menarik anak panah sehingga anak panah pun akan gagal melesat tepat mengenai papan target. Ketenangan adalah pondasi. Ketenangan adalah awal dari segalanya. Jika seseorang berhasil menjadi pribadi yang tenang, ia juga akan berhasil melahirkan fokus, membuahkan keberanian, dan akan meraih kemenangan pada akhirnya. Sejatinya, begitu pun dalam hidup. Jika ingin berhasil dalam kehidupan, kita jangan sekali-kali mengabaikan dan melupakan ketenangan. Dalam shalat pun, kita dianjurkan untuk thuma'нинah dan khusyu`, ibadah yang penuh ketenangan dan hanya fokus pada Allah SWT. Inilah ibadah yang akan mengantarkan kita menuju kemenangan sejati, insya Allah.



Ghifari (15 tahun) pada awalnya tergolong anak yang sangat aktif, tidak bisa diam, sembrono, sulit untuk fokus, serta cepat merasa bosan. Berbagai kegiatan, telah orang tuanya coba untuk mengarahkan energi Ghifari yang seolah tidak pernah padam. Berbagai jenis olahraga, seperti bulutangkis, berenang, sepakbola, sepatu roda, basket, dan bersepeda tidak bisa bertahan lama untuk ditekuni oleh Ghifari. Namun, pada akhirnya, Ghifari pun jatuh cinta dengan olahraga panahan. Dua tahun menggeluti panahan, mulai tampak perubahan dalam diri Ghifari. Ghifari menjadi lebih tekun, sabar, fokus, disiplin, dan penuh pertimbangan ketika hendak memutuskan sesuatu-ia mencoba menimbang sisi positif dan negatifnya. Ghifari juga mulai

belajar untuk mengevaluasi diri dan memilah hal yang perlu ditingkatkan, dipertahankan, atau ditinggalkan. Selain itu, Ghifari juga belajar menyusun target pencapaian serta berkompetisi secara sehat. Ghifari pun memutuskan untuk lebih fokus mendalami dunia panahan, dan panahan menjadi kurikulum pilihan program belajarnya sebagai *homeschooler*.





Bagian
5

FOCUS
'FOKUS'

Dua tahun silam, seorang ibu memperkenalkan anaknya yang sedang duduk di bangku kelas 4 SD, Nahl, tentang olahraga panahan. Sang ibu mendapat informasi tentang klub panahan dari sosial media. Sang Ibu bercerita bahwa Nahl memiliki masalah dalam hal konsentrasi. Nahl tidak dapat fokus saat belajar sehingga ini berdampak terhadap hasil belajarnya. Sang ibu pun pernah menemui psikiater untuk mengkonsultasikan perihal tersebut. Psikiater tersebut menganjurkan agar Nahl menggeluti olahraga yang bersifat individual (perseorangan), dan ia merekomendasikan olahraga berkuda atau panahan.

Pada awalnya, sang ibu berusaha mencari tempat kursus latihan berkuda. Namun, setelah dihitung, biayanya sangat mahal hingga akhirnya diputuskan untuk beralih mencoba rekomendasi yang lain, yakni panahan. Selanjutnya, sang ibu mencari klub panahan melalui sosial media hingga didapatkan informasi tentang DSR Archery Club. Setelah berbincang langsung dengan *coach* di DSR, sang ibu pun memutuskan bahwa Nahl akan bergabung dan menjadi anggota DSR Archery Club.

Pada sesi awal latihan panahan, Nahl tampak tidak terlalu aktif karena mungkin ini merupakan aktivitas baru baginya. Namun, setelah beberapa kali latihan, Nahl tampak mulai bersemangat mengikuti sesi latihan, dan disiplin mengikuti



proses latihan memanah. Metode dan pendekatan yang membuat nyaman(*cozy*), yang digunakan selama latihan, boleh jadi merupakan salah satu faktor membuat Nahl bersemangat.

Setelah enam bulan berlatih, sang ibu melaporkan bahwa Nahl mulai fokus belajar, bahkan nilai matematikanya pun meningkat. Saat ini, Nahl terus menggeluti panahan. Berawal dari niat mengikuti panahan sebaga terapi, kini, Nahl terlihat begitu menikmati olahraga panahan, dan memberanikan diri untuk mengikuti berbagai ajang lomba. Kini, Nahl resmi menjadi atlet PORDA Kota Depok.



DEFINISI

FOCUS

01

Focus dari Sisi Ilmu Fisika

Titik atau daerah kecil tempat berkas cahaya mengumpul atau menyebar, setelah berkas cahaya itu menimpa sebuah cermin atau lensa. Berkas cahaya yang datang berada dalam keadaan paralel dengan sumbu cermin atau lensa tersebut (titik api).

Fokus adalah mengerahkan dan memusatkan pikiran pada satu titik (satu hal).

Focus dari Sisi Linguistik

Unsur yang menonjolkan suatu bagian kalimat sehingga perhatian pendengar (pembaca) tertarik pada bagian tersebut.

Focus dari Sisi Psikologi

Fokus adalah memusatkan perhatian terhadap satu urusan. Jadi, fokus merupakan *single priority* 'prioritas tunggal'. Ketika seseorang memfokuskan pikirannya, ini berarti



segudang proses dalam pikirannya, ia arahkan pada satu urusan. Ada prioritas dan ada upaya mengendalikan pikiran, serta ada proses *me-remote* pikiran.



Saya adalah Fitria, yang memiliki anak bernama Ihya Ulumuddin. Ihya merupakan salah satu anggota dari Jabal Uhud Archery Club, Malang. Setelah mengikuti latihan panahan, alhamdulillah, banyak perubahan yang tampak pada diri Ihya, baik dari segi fisik maupun psikis. Dari segi fisik, badan (punggung) Ihya yang dulu cenderung membungkuk, jika berdiri tidak bisa selalu tegak badannya, alhamdulillah, setelah rutin latihan panahan, sekarang, jika berdiri, bisa lebih tegak punggungnya. Bahkan, kini, sekolah menunjuk Ihya sebagai petugas paskibra di sekolah untuk mewakili siswa kelas 3. Selain itu, otot tangan Ihya terasa lebih padat. Dari segi psikis, ada banyak kemajuan Ihya dalam hal akademik. Jika, dahulu, Ihya cenderung suka melamun di dalam kelas dan kurang fokus sehingga perintah guru jadi sering keliru diserap, saat ini, Ihya bisa cepat fokus, konsentrasinya sudah sangat baik, dan lebih teliti. Alhamdulillah, saya ingin mengucapkan rasa terima kasih terhadap coach yang telah turut membantu memberikan perubahan pada Ihya.



MENGAPA FOCUS

DIBUTUHKAN?

02

Fakta ilmiah dalam psikologi modern menemukan fakta unik bahwa manusia setiap detik dapat merekam kurang lebih 2 GB informasi. Informasi yang diingat dan terekam lebih kuat adalah informasi yang disadari dan masuk dalam prioritas fokus seseorang. Otak kita bekerja mengolah milyaran pesan dan informasi setiap waktu. Perlu kita ketahui bahwa hasil dari proses berpikir kita ditentukan oleh bagaimana data dan informasi tersebut diarahkan. Fokuslah yang menjadi penentu hasil kerja otak tersebut.

Hasil dari kerja otak akan memengaruhi perkataan, sikap, perilaku dan karakter kita. Anak-anak dan generasi muda saat ini mengalami sedikit kesulitan untuk bisa fokus, bahkan beberapa di antara mereka ada yang tidak bisa fokus sama sekali.

Otak (akal) serupa perpustakaan besar yang sanggup menyimpan banyak data jika fokus.



Talitha dan Jeneta merupakan kakak beradik, yang masing-masing duduk di bangku kelas 6 SD dan 3 SD. Pada awalnya, Talitha dan Jeneta sering merasa uring-uringan, serta kurang fokus. Namun, setelah sekitar tiga bulan mengikuti latihan panahan di Klub SBAC, ada perubahan yang cukup signifikan pada diri Talitha dan Jeneta. Kini, mereka bisa lebih fokus dan bisa mengendalikan emosi. Setiap kali datang untuk latihan memanah, mereka tampak antusias. Begitulah, penuturan sang Ibu kala mengungkapkan kebahagiaannya pada para coach di South Borneo Archery Club, Banjarmasin, klub tempat Talitha dan Jeneta berlatih.



FAKTOR PENYEBAB DAN DAMPAK NEGATIF DARI TIDAK FOCUS

03

Televisi, Games, dan Gadget (Gawai)

Sebuah tantangan utama para orang tua saat ini, pada era digital, adalah pengaruh “kecanduan” gawai (*gadget addict*) terhadap anak. Saat ini, gawai, televisi, dan *games* seolah sudah menjadi hal yang lumrah (biasa) bagi anak. Anak-anak begitu mudah kecanduan karena memang tidak sedikit orang tua yang sengaja memfasilitasi anak mereka dengan benda-benda tersebut. Pada awalnya, niat orang tua memang baik, yakni ingin membahagiakan anak, tetapi yang lupa disadari adalah dampak negatif dari benda-benda tersebut terhadap tumbuh kembang anak.

Salah satu dampak negatif dari benda-benda tersebut, yakni membuat anak kesulitan untuk bisa fokus. Banjir stimulasi dengan berbagai

Fokus bisa memilah satu dari beragam pikiran yang menggelayuti benak.



tontonan via gawai membuat anak sulit beradaptasi saat mendapatkan pembelajaran atau proses arahan yang dianggap tak se-meriah dan menarik tontonan yang selama ini didapat dari gawai tersebut.

Terlalu Banyak Pekerjaan sehingga Bingung Menentukan Prioritas

Terlalu banyak pekerjaan (tugas) yang ditangani juga bisa menyebabkan seseorang sulit untuk bisa fokus dan menentukan prioritas. Bingung menentukan mana yang perlu dikerjakan lebih dahulu? Apalagi, jika merasa kalau semua pekerjaan adalah penting dan harus didahulukan. Pada akhirnya, kebingungan ini bisa menyebabkan ada pekerjaan (tugas) yang terbengkalai atau tidak bisa diselesaikan (ditunaikan) dengan baik.

Kurang Tidur (Istirahat)

Kurang tidur (istirahat) atau terlalu sering tidur larut malam bisa menyebabkan seseorang kehilangan fokus, baik bagi pelajar maupun pekerja (karyawan), sehingga mengganggu aktivitas pada keesokan hari. Kurang tidur (istirahat) yang menyebabkan tidak fokus bisa berakibat fatal, misal bagi seorang pelajar, ia bisa saja tertidur di kelas saat pelajaran berlangsung sehingga guru pun memberinya sanksi. Sementara itu, bagi seorang pekerja (karyawan), ia juga bisa saja tertidur di ruang kerjanya sehingga ia mendapatkan sanksi dari atasannya.

Stres atau Memiliki Banyak Masalah

Stres atau memiliki banyak masalah bisa menyebabkan seseorang tidak fokus sehingga bisa berakibat pada banyak hal, antara lain sering terlihat suntuk dan banyak pikiran, selalu mengalami kegagalan, dan lain-lain. Biasanya, pada anak-anak, stres atau banyak pikiran bisa karena ada masalah keluarga di rumah, di-bully teman, atau keinginannya yang tidak pernah tercapai.

Tidak Memiliki Impian

Tidak memiliki impian bisa menjadi salah satu penyebab seseorang tidak bisa fokus. Ketika seseorang tidak memiliki impian, ia juga akan kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakannya terlebih dahulu dan apa yang harus lebih sering ia lakukan.

Tidak Memiliki Prestasi

Prestasi adalah pendorong seseorang untuk bisa menjadi lebih fokus dan lebih baik lagi pada suatu bidang. Jika seseorang tidak memiliki prestasi, ia akan kesulitan untuk bisa fokus karena tidak memiliki dorongan dari dalam dirinya.

Kurang Olahraga

Kurang berolahraga bisa menyebabkan seseorang tidak fokus karena jika kurang berolahraga akan menyebabkan berkurang aliran oksigen pada otak sehingga bisa saja orang tersebut sering melakukan kesalahan atau kelalaian dalam kesehariannya.



04

GEJALA ANAK YANG SULIT FOCUS

Sulit fokus bisa disembuhkan, kenali gejalanya.



Tidak bisa fokus, sebagaimana kelainan dan gangguan mental lainnya, bisa disembuhkan. Namun, sebelum memasuki tahap penyembuhan, tentu para orang tua harus terlebih dahulu mengenali gejala-gejala anak yang sulit untuk bisa fokus. Berikut ini adalah beberapa gejala anak sulit fokus yang dapat dilihat dari beberapa kejadian kecil dalam keseharian mereka.

- Tidak menaruh perhatian pada hal yang detail.
- Ceroboh.
- Perhatian cepat teralih begitu ada stimulus lain.
- Terlihat tidak mendengarkan ketika kita berbicara padanya.
- Kesulitan mengingat sesuatu.
- Tidak mau mengikuti instruksi.
- Mudah bosan.
- Bisa mendadak meninggalkan kegiatan yang sedang dikerjakan.

- Sering kehilangan alat tulis, kotak makanan, buku, mainan, dan sebagainya.



Liar merupakan julukan awal bagi Mumtaz kala itu. Walaupun ia telah menjadi murid SMP, Mumtaz masih mempunyai “pekerjaan rumah” (PR) dalam hal perkembangan kejiwaannya, yakni belum mampu mengendalikan diri dengan baik, belum bisa konsisten untuk fokus, dan sering terganggu konsentrasinya yang mengakibatkan ia tidak betah berada di kelas. Kabur (bolos) menjadi ciri khasnya. Sering kali, para guru tidak tahu harus berbuat apa untuk dapat membuat Mumtaz nyaman berada di kelas, dan tuntas mengikuti pelajaran.

Saat mengikuti kegiatan luar sekolah, seperti perkemahan, Mumtaz memang tampak senang, tetapi juga semakin sulit diatur. Bahkan, pernah suatu waktu, saat anak-anak disuruh berbaris, Mumtaz menghilang, dan akhirnya ditemukan di atas sebuah pohon. Pernah juga, klub panahan, di bawah INASP asuhan Coach Def, menggelar latihan memanah di lapangan dekat sekolah Mumtaz. Pada awalnya, Mumtaz hanya melihat dan mendekat, tetapi akhirnya ia mulai tertarik untuk mencoba dan langsung bersemangat mendaftar.

Mumtaz latihan panahan secara rutin selama tiga bulan, dan mulai tampak perubahan yang signifikan pada dirinya, terutama pada karakternya. Mumtaz mulai tampak tenang dan disiplin. Ternyata, perubahan pada diri Mumtaz juga dirasakan para guru. Kesempatan ini bisa dimanfaatkan untuk mengedukasi sekolah tentang man-

faat dari panahan. Selanjutnya, kegiatan ekstrakurikuler panahan pun mulai dibuka di sekolah Mumtaz. Pihak sekolah merekomendasikan secara khusus beberapa anak pada orang tuanya agar murid-murid tersebut mengikuti kegiatan ekstrakurikuler panahan, dengan harapan akan membantu memperbaiki karakter mereka.



SEBELAS CARA

AGAR ANAK

BISA FOCUS

05

Terdapat banyak beragam cara yang bisa ditempuh untuk meningkatkan fokus pada anak. Berikut ini sebelas cara yang dapat dilakukan oleh orang tua pada anak.

- *Pertama, sesuaikan pemberian tugas dengan usia anak.* Ada kalanya, anak-anak tidak bisa fokus dalam melakukan suatu tugas karena tugas tersebut terlalu mudah atau terlalu sulit untuk mereka. Jadi, berikanlah jenis tugas yang sesuai perkembangan usianya. Setiap tahap perkembangan tentu berbeda pula cara pendekatannya.
- *Kedua, bagilah tugas dalam beberapa bagian yang lebih kecil.* Tugas yang terlalu banyak akan membuat anak-anak merasa berat untuk memulainya. Dengan membagi tugas tersebut menjadi tugas yang lebih sedikit, anak-

Fokus adalah usaha, latihan, dan pembiasaan yang terus dibangun dan diasah.



anak akan merasa lebih mudah dalam mengerjakannya.

- *Ketiga, meminimalkan gangguan dan pengalih perhatian.* Untuk melatih konsentrasi, anak harus diberi kesempatan untuk menyelesaikan tugasnya, tanpa gangguan. Gangguan tersebut bisa berupa suara musik yang terlalu keras, godaan untuk menonton televisi, atau bermain *games*.
- *Keempat, memberikan permainan “deadline”.* Biasakanlah anak untuk dapat menyelesaikan tugas dalam rentang waktu tertentu, misal mengerjakan sepuluh soal matematika dalam waktu setengah jam. Dengan demikian, anak akan lebih memfokuskan dirinya untuk menyelesaikan tugas dalam rentang waktu tersebut.
- *Kelima, ajari anak cara menetapkan tujuan.* Dengan menetapkan tujuan, akan membantu kemampuan anak untuk fokus dalam melakukan tugas. Biarkan anak-anak menyusun sendiri tujuannya, dengan bantuan kita jika diperlukan.
- *Keenam, jangan pelit dengan pujian.* Pada saat anak telah berhasil mengerjakan tugas yang diberikan, berikanlah pujian atas keberhasilannya. Anak-anak harus diberi pujian atas usaha keras mereka dalam menyelesaikan pekerjaan, bukan karena hasil pekerjaan mereka.
- *Ketujuh, permainan melatih ingatan.* Permainan dalam mengingat sesuatu merupakan cara yang menyenangkan untuk melatih fokus dan konsentrasi. Permainan juga dapat dilakukan dengan menggunakan media digital, seperti komputer atau tablet.
- *Kedelapan, hindari tugas yang terlalu banyak.* Anak-anak memerlukan waktu yang cukup untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai. Memberikan tugas terlalu banyak, justru akan membuat anak kehilangan konsentrasi karena pikirannya melayang untuk melakukan pekerjaan lain yang lebih ia sukai.
- *Kesembilan, berikan ancang-ancang waktu.* Berikanlah ancang-ancang waktu saat kita meminta anak untuk berpindah

melakukan pekerjaan yang lain dari yang sedang ia kerjakan, misal ketika anak belajar komputer dan kita ingin menyuruhnya untuk belajar matematika, janganlah memintanya untuk melakukan tugas itu seketika. Katakanlah, misal, dalam waktu sepuluh menit, ia harus mematikan komputernya dan mulai belajar matematika.

- *Kesepuluh, berikanlah nutrisi yang baik, dan istirahat yang cukup.* Asupan nutrisi yang baik dan istirahat yang cukup adalah faktor yang sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi. Berikanlah makanan yang cukup mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh anak, serta berikan waktu tidur yang cukup.
- *Kesebelas, ajari anak panahan.* Hal terakhir, yang merupakan salah satu cara cukup efektif untuk meningkatkan fokus anak, adalah dengan mengajarnya memanah. Memanah akan meningkatkan kualitas fokus anak terhadap sesuatu. Fokus dan konsentrasi merupakan fase kedua dari peningkatan sikap

seorang pemanah. Sikap tersebut diraih saat seorang pemanah bisa tenang dalam aktivitas panahan yang dilakukannya.

Fokus didapatkan dengan cara membiasakan diri

berkonsentrasi, sesuai tahapan teknik yang diajarkan.

Seorang pemanah tidak diperkenankan memikirkan hal

lain di luar dirinya saat proses memanah dilakukan. Ia harus fokus dengan kekurangan dan kelebihan dirinya, dan tidak bo-



leh melihat hasil penembakan pemanah di sebelahnya. Sikap fokus yang tinggi berdampak pada akurasi yang didapatkan, serta para pemanah dapat membenahi segala kekurangannya, baik dari segi teknik, fisik, maupun mental saat melepaskan anak panah. Pada saat akan melepaskan anak panah, pemanah harus fokus dan konsentrasi agar tidak meleset. Kali ini, bagian lobus frontal otak yang dioptimalkan. Semakin lama bagian otak ini dilatih akan semakin membuat kita lebih mudah untuk berkonsentrasi. Jika kita terbiasa fokus dan konsentrasi, akan berdampak pada keseharian kita, seperti saat mengambil keputusan dalam bekerja, atau bagi yang sekolah atau kuliah, akan bisa fokus dan konsentrasi saat sedang belajar atau sedang ujian. Kunci utama dari panahan, yang bisa meningkatkan fokus, adalah semakin sering dan konsisten dalam melakukan latihan. Konsentrasi yang terus-menerus pada sesi latihan panahan akan memberikan dampak terhadap sikap fokus anak saat mereka beraktivitas, baik belajar (masalah akademik) maupun dalam kehidupan sehari-hari, bahkan dapat meningkatkan ketajaman analisisnya dalam mengamati perubahan-perubahan lingkungan di sekitarnya. Hal ini telah pula dibuktikan oleh para pemanah yang dilatih oleh klub-klub panahan INASP. Melalui panahan, seseorang bisa belajar tentang fokus, memahami kalau fokus lebih utama daripada keberanian, dan menjadi salah satu tangga penting untuk menggapai kesuksesan. Meraih fokus memang tidak mudah, butuh latihan, kesabaran, dan keteguhan diri untuk terus bersabar dan mencoba lagi jika mengalami kegagalan. Fokus adalah kerja pikiran, hati, dan fisik. Ketiganya saling bersinergi. Jadi, untuk mendapatkan fokus yang baik, seseorang harus mampu mengendalikan pikiran, hati, dan fisiknya. Membuatnya selaras fokus pada satu target. Jika fokus ini dimiliki oleh seorang anak, akan memudahkannya untuk belajar, menjalani kehidupan ini, berkompetensi, dan

pada akhirnya meraih kemenangan. Jika mengikuti aktivitas memanah, seseorang akan merasakan bagaimana fokus dilatih secara sungguh-sungguh hingga anak panah berhasil mengenai papan target dengan tepat. Fokus adalah tangga kedua untuk mencapai sebuah kemenangan dalam melepas anak panah menuju papan target. Begitu pun dalam hidup, butuh fokus. Jika kita perhatikan, orang-orang yang berhasil dalam hidupnya memiliki kemampuan untuk fokus lebih baik daripada yang lainnya.





Bajian
6

**BRAVE
'BERANI'**

Siapa menduga bahwa gadis peraih berbagai juara lomba memanah ini pada awalnya sosok yang suka ragu-ragu. Awal berlatih, yakni saat ia duduk di bangku kelas 5 SD, Tasia yang tergolong sangat aktif, bahkan cenderung tidak sabaran, ternyata tidak seberani performanya. Saat berlatih panahan, Tasia memang selalu tampak antusias walaupun sering kali tangannya terserempet tali busur saat melesatkan anak panahnya. Namun, di sisi lain, sering kali, Tasia tidak berani melakukan perubahan yang diinstruksikan para pelatih.

Cukup panjang proses melatih Tasia. Setiap kali latihan, para pelatih terus menyampaikan agar Tasia berani mengambil keputusan untuk perubahan dirinya. Seiring dengan semangatnya yang semakin tinggi, Tasia pun berusaha memunculkan keberaniannya. Kini, bukan hanya saat berlatih panahan, melainkan juga Tasia mulai memberanikan dirinya untuk ikut berkompetisi. Tujuan utamanya bukanlah menjadi juara, melainkan untuk menguji mental beraninya. Melalui kompetisi tersebut diharapkan Tasia akan semakin berani mengambil sikap dan terus memperbaiki diri. Pada akhirnya, berbagai kompetisi yang diikuti Tasia sukses membuahkan hasil yang gemilang. Saat ini, Tasia sudah duduk di bangku kelas 8 (SMP), dan telah berhasil menjuarai berbagai lomba, antara lain juara tiga di Moslem Archery Solidarity, juara satu di Bali Open, dan juara satu di Al Haraki Cup.



01

Keberanian adalah
memiliki hati
menghadapi ketakutan.



DEFINISI

BRAVE

Brave dari Sisi Linguistik

Keberanian berasal dari bahasa Latin, yaitu *cor* yang berarti jantung, dan bahasa Perancis—pada abad pertengahan lama—*corage* yang berarti hati dan jiwa, atau *cuer* yang berarti hati. Untuk memiliki keberanian haruslah memiliki hati untuk menghadapi ketakutan, bahaya, atau sakit yang diperlukan dalam membela kebenaran, kehidupan, rumah, mata pencaharian, budaya, keluarga, maupun keyakinan.

Brave dari Sisi Agama

Menurut pandangan Islam, berani bukanlah ditentukan oleh kekuatan fisik, melainkan oleh kekuatan hati dan kebersihan jiwa. Nabi Muhammad saw. bersabda, “*Bukanlah yang dinamakan pemberani adalah orang yang kuat bergulat.*”

Sesungguhnya, pemberani ialah orang yang sanggup menguasai dirinya ketika marah.” (HR Muttafaq `Alaih)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri (hawa nafsu) ketika marah adalah bentuk keberanian yang muncul dari hati dan jiwa yang kuat. *Syaja`ah* ‘berani’ bukanlah sifat yang tidak pernah merasa takut, melainkan sifat yang dapat mengatasi rasa takut. Dengan sifat ini, rasa takut tersebut dapat dikendalikan, dan bahaya dari hal yang ditakuti tersebut dapat diperkecil atau dihindari. Oleh karena itu, orang yang mempunyai sifat berani memiliki ketenangan hati dan kemampuan mengolah sesuatu dengan pikiran yang tenang.

Brave dari Sisi Psikologi

Keberanian adalah suatu sikap untuk berbuat sesuatu dengan tidak terlalu merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk. Aristoteles mengatakan, *“The conquering of fear is the beginning of wisdom* ‘Kemampuan menaklukkan rasa takut merupakan awal dari kebijaksanaan’.” Ini berarti orang yang mempunyai keberanian akan mampu bertindak bijaksana, tanpa dibayangi oleh ketakutan-ketakutan yang sebenarnya merupakan halusinasi belaka. Orang-orang yang mempunyai keberanian akan sanggup menghidupkan mimpi-mimpi dan mengubah kehidupan pribadi mereka sekaligus orang-orang di sekitar mereka.



Suatu hari, awal tahun 2016, teman satu gedung kantor dengan saya membawa kedua anaknya (kakak beradik) ke rumah. Ia mengatakan ingin *trial* memanah. Saat baru datang dan masih sesi ramah tamah, si Kakak (anak cowok) tampak cemberut dan tidak mau lepas dari mainannya. Kemudian, mulailah kami memberikan petunjuk

bagaimana memanah dan mencobanya. Pada awal memanah, si Kakak masih terlihat malas-malasan. Namun, setelah beberapa kali berlatih panahan, wajah si Kakak berubah antusias ingin mencoba dan mencoba. Akhirnya, ketika tiba saat untuk pulang, si Kakak terlihat enggan mengakhiri permainan memanah yang beradu dengan ayahnya. Sesungguhnya, memanah dapat mengubah mood menjadi baik.



MENGAPA BRAVE

DIBUTUHKAN?

02

Sejatinya, setiap orang memiliki sifat berani, tetapi keberanian yang dimiliki oleh setiap individu berbeda beda. Sifat berani adalah salah satu sifat yang dikaruniakan oleh Allah SWT kepada setiap manusia. Berani merupakan satu kekuatan tersembunyi yang ada di dalam diri setiap manusia untuk menghadapi cobaan dan masalah hidup. Kemampuan tersebut mungkin ditonjolkan melalui pemikiran dan tindakan seseorang.

Berani juga diibaratkan sebagai senjata ampuh bagi setiap orang untuk menangkis segala rintangan dan halangan yang akan merintangai segala hal yang diinginkan atau dicita-citakan oleh orang tersebut. Seluruh makhluk (ciptaan Allah SWT) di dunia ini diciptakan berpasang-pasangan. Oleh sebab itu, berani juga mempunyai pasangannya, yaitu takut. Dalam

Berani merupakan satu kekuatan tersembunyi dalam jiwa manusia.



mengejar berbagai impian, kita memerlukan keberanian. Berani mengambil keputusan, berani menghadapi beragam tantangan, dan berani untuk menerima risiko, yaitu berupa kegagalan.

Sifat berani merupakan modal paling besar yang ada dalam diri setiap orang, apalagi jika ia memiliki impian yang besar. Salah seorang ahli falsafah dan tokoh agama terkemuka mengatakan bahwa di antara sifat yang perlu ada dalam diri setiap Muslim ialah semangat berani, termasuk bagi orang tua, mereka perlu menanamkan sifat berani ini dalam diri anak mereka sedini mungkin.



Gambar 6.1 Bersiap dan berani membidik.

Sumber: koleksi pribadi

Sifat berani ada yang baik dan ada yang tercela. Berani yang tercela ialah apabila seseorang berani melakukan kemungkar dan meninggalkan kebaikan. Secara fitrah, setiap orang mempunyai sifat berani, tetapi perbedaannya adalah sifat berani jenis apa yang kita miliki? Apakah sifat berani yang negatif (buruk) atau positif (baik)? Setiap orang yang berani tentu memiliki ciri-ciri. Berikut ini beberapa cirinya.

- Semangat dan pantang menyerah.
- Berpikir untuk menciptakan kemajuan.
- Nekat, bertekad kuat, serta siap menanggung risiko.
- Konsisten (istiqamah).
- Optimis, berpikir secara matang, dan terukur sebelum bertindak.
- Mampu memotivasi tindakan orang lain.
- Selalu tahu diri, rendah hati, serta mengisi jiwa dan pikiran dengan pengetahuan baru yang benar.
- Bertindak nyata dan elegan.

Saya Fitri, ibu dari Rifqi Akmal. Rifqi bergabung dengan Jabal Uhud Archery Club sejak kelas 5 SD. Semangat saya untuk mengikutkan Rifqi di klub panahan adalah untuk mengalihkan perhatiannya dari kecanduannya terhadap Play Station (PS) yang membuat ia lebih asyik dengan diri sendiri dan sangat ekspresif (emosional). Alhamdulillah, setelah setahun Rifqi bergabung di klub panahan, banyak perubahan yang tampak pada dirinya, mulai dari kecanduannya terhadap Play Station yang berangsur hilang, emosi yang meledak-ledak perlahan berkurang, dan ada peningkatan konsentrasi terhadap pelajaran meskipun belum banyak. Selain itu, saya mendapatkan informasi dari teman-teman Rifqi, karena ada agenda *family gathering* di kantor setiap tahun, bahwa Rifqi mulai terlihat percaya diri dan tidak pemalu lagi. Saya mengucapkan terima kasih atas bimbingan para *coach*, *jazakumullah khairan*.



03

DAMPAK NEGATIF

DARI TAKUT

Jika tunas keberanian tidak tersemai, takut akan menjeruji hati.



Lawan dari berani adalah takut. Anak yang tidak memiliki sikap berani dalam dirinya akan tumbuh menjadi pribadi penakut atau minder. Anak akan selalu merasa ketakutan ketika akan melakukan sesuatu, dan bisa jadi ini karena ia takut salah, takut dimarahi, takut diejek, takut dikatakan bodoh, atau takut dikucilkan. Jika hal ini ada dalam diri anak, ini bisa menyebabkan muncul kepribadian yang buruk. Berikut ini adalah beberapa dampak negatif dari anak yang memiliki sifat penakut.

- Tidak berani untuk memulai.
- Tidak berani mengambil keputusan.
- Tidak berani melakukan hal baru.
- Cenderung menjadi pengikut (*follower*).
- Tidak memiliki pendirian.
- Takut salah jika melakukan sesuatu.

Jika orang tua menginginkan anak mereka bisa meraih masa depan yang sukses (berhasil), anak harus memiliki sifat berani dalam dirinya. Orang tua harus mulai menumbuhkan sifat berani ini dalam diri anak semenjak dini.

Najwa merupakan seorang anak perempuan (7 tahun) yang menjadi anggota salah satu bimbingan stimulasi pejok bermain DIRA, Bangka Belitung, Pangkal Pinang. Pada awalnya, ketika baru bergabung dan berlatih memanah bersama teman teman sebayanya di Master Archery Club, Najwa adalah sosok yang pemalu. Namun, seiring berjalan waktu dan rutin mengikuti latihan panahan, Najwa menjadi lebih percaya diri. Bahkan, konsentrasi Najwa sekarang sangat baik sekali, mengungguli standar rata-rata daya konsentrasi anak-anak seusianya. Inilah penuturan dari sang ibu kepada coach di klub panahan yang melatih Najwa. Hal yang sama juga dirasakan oleh para coach Najwa, mereka menilai daya ketahanan belajar dan konsentrasi Najwa dalam belajar panahan semakin meningkat.



04

FAKTOR YANG BISA MENUMBUHKAN BRAVE PADA ANAK

Rasa berani perlu
dipupuk dan
dipelihara.



Beri Kepercayaan pada Anak

Banyak orang tua yang tidak bisa memberi kepercayaan pada anaknya sehingga orang tua selalu berusaha memberi bantuan pada anaknya dalam melakukan sesuatu. Anak tidak diberi kesempatan untuk berkreativitas dan mencoba sesuatu yang baru. Biasanya, sikap tidak mau memberi kesempatan pada anak karena orang tua terlalu khawatir jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan pada anaknya. Jika ingin menumbuhkan sikap berani dalam diri anak, orang tua harus berani pula memberi kepercayaan pada anaknya.

Beri Apresiasi pada Anak

Jika anak telah berani melakukan sesuatu dan berhasil, berilah ia apresiasi. Apresiasi yang diberikan bisa berupa pujian atau kata motivasi, se-

perti kamu pintar, kamu anak hebat, dan lain sebagainya. Selain itu, orang tua juga bisa memberikan apresiasi dalam bentuk sentuhan, seperti memberikan pelukan dan ciuman pada anak.

Kegagalan dan Kesalahan Adalah Hal Wajar

Ketika anak mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan, sampaikan padanya kalau hal itu merupakan sesuatu yang wajar. Jangan sampai memarahi atau membentak anak saat ia mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan. Jika itu terjadi, bisa-bisa anak akan menjadi penakut. Saat melakukan sesuatu, ia akan merasa takut gagal atau salah sehingga ia lebih memilih untuk tidak melakukannya. Beri tahu anak bahwa kegagalan atau kesalahan adalah salah satu sarana pembelajaran terbaik.

Jangan Membanding-bandingkan Anak

Satu hal yang cukup efektif membuat anak minder adalah saat orang tua membandingkannya dengan anak-anak lain. Meskipun niat orang tua adalah untuk memotivasi, hal ini bisa berakibat buruk pada anak. Anak akan merasa kalau dirinya bukanlah siapa-siapa dan tidak bisa melakukan apa-apa. Selain itu, anak akan selalu beranggapan bahwa anak lain selalu lebih hebat dan memiliki kemampuan lebih dibandingkan dirinya.

Berikan Motivasi yang Membangun

Beri anak motivasi yang membangun diri dan kepribadiannya, serta tunjukkan padanya bahwa dirinya memiliki keunggulan. Jika ada yang ia tidak bisa lakukan, sedangkan teman-teman seusianya bisa melakukan hal tersebut, sampaikan padanya bahwa setiap anak memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Ajak Anak Bermain Panahan

Salah satu solusi efektif untuk menumbuhkan dan menamkan karakter berani dalam diri anak adalah dengan bermain panahan.

Latihan memanah yang selalu dilakukan secara kontinu, terutama ketika hendak melepaskan busur panah sebab ini akan memunculkan keberanian dalam diri anak. Berani adalah sikap mental, yakni bagaimana seorang anak mau melakukan sesuatu dan siap dengan berbagai risiko atas sesuatu yang dilakukannya tersebut. Keberanian adalah sebuah karakter. Meskipun secara fitrah, banyak yang sudah terlahir dalam keadaan berani, keberanian ini bisa dibentuk, ditumbuhkan, dan dikembangkan.

Salah satu cara terbaik untuk menumbuhkembangkan keberanian dalam diri anak adalah melalui aktivitas panahan. Melakukan aktivitas panahan secara konsisten akan membantu menumbuhkan keberanian dalam diri anak. Melalui panahan, anak akan diajarkan untuk berani mengambil keputusan, berani melakukan sesuatu, yaitu menarik anak panah untuk dilepaskan pada papan target. Selain itu, dibutuhkan keberanian untuk menerima risikonya, yaitu keberhasilan atau kegagalan. Apakah anak panah berhasil mengenai sasaran dengan tepat atau malah meleset. Setelah ini, dibutuhkan lagi keberanian untuk terus mengulang, tidak mudah berpuas diri jika berhasil, dan tidak mudah menyerah jika menemui kegagalan. Berani untuk belajar kembali hingga berhasil meraih kemenangan.

Berani menerima segala hal yang terjadi dan berani untuk kembali belajar menjadi pribadi yang lebih baik adalah salah satu manfaat dari aktivitas panahan. Dalam aktivitas panahan, setiap anak juga belajar bahwa keberanian sejatinya adalah saat berani melawan kemalasan yang ada dalam diri, berani mengalahkan sikap pantang menyerah, mudah putus asa, serta berbagai sikap buruk lainnya.

Setiap anak yang belajar memanah pada akhirnya akan menyadari betapa penting keberanian dalam proses meraih keberhasilan, termasuk dalam kehidupan nyata. Jika latihan ini dilakukan dengan sungguh-sungguh, karakter berani akan terinstal dalam benak anak-anak yang melakukan aktivitas panahan. Harapannya

adalah tentu karakter berani yang sudah tertanam dalam dirinya ini bisa dimanfaatkan serta diamankan dalam kehidupan yang sesungguhnya. Saat menghadapi masalah, anak berani menghadapinya. Saat bertemu dengan kegagalan, anak berani mencoba lagi. Saat meraih prestasi, anak juga memiliki keberanian untuk terus berjuang mendapatkan prestasi lainnya, dan tidak mudah berpuas diri.





Bajian
7

WIN
'MENANG'

Juara bukanlah karena selalu memenangkan pertandingan. Juara adalah saat engkau mampu mengendalikan diri dan berlomba dengan diri sendiri. Hari ini lebih baik daripada hari kemarin. Mungkin ungkapan inilah yang paling cocok disematkan pada Meischa, seorang siswi yang masih duduk di bangku kelas 4 SD. Meischa mulai berlatih panahan sejak kelas 2 SD. Meischa merupakan anak yang tenang dan cukup terbiasa dalam aktivitas fisik. Sikap-sikap yang dimiliki Meischa memudahkannya untuk membangun mental juara dalam dirinya.

Selama berlatih, Meischa selalu menjalankan instruksi dari *coach*. Dengan serius, Meischa memperhatikan semua petunjuk dari *coach*, dan berupaya mengikuti semaksimal mungkin. Walaupun banyak tantangan, Meischa tidak pernah mengeluh. Kematangan emosi Meischa berdampak pula pada akurasi kemampuan memanahnya. Keyakinan Meischa terhadap teknik, alat, dan kemampuan fisiknya membuatnya lebih mudah untuk meningkatkan akurasinya saat memanah. Keyakinan ini turut memengaruhi kepercayaan diri Meischa saat mengikuti kompetisi. Hal yang menarik adalah ketika Meischa belum berhasil menjadi juara pada beberapa kejuaraan yang diikutinya, Meischa dengan wajah tenang, tidak tampak beresedih, dan tetap tegar menghadapi kenyataan bahwa dalam perlombaan hal yang lazim jika ada menang dan ada kalah. Tanpa mengenal rasa putus asa, Meischa tetap semangat untuk mengikuti perlombaan selanjutnya.



01

Pemenang adalah mereka yang mempersembahkan hal terbaik dari diri mereka untuk kebermanfaatan dan kebaikan.



DEFINISI

WIN

Win dari Sisi Linguistik

Menang adalah dapat mengalahkan (musuh, lawan, atau saingan), unggul, meraih atau mendapat hasil karena dapat mengalahkan lawan (saingan), serta mendapat hadiah (dalam lomba, pertandingan, dan sebagainya).

Win dari Sisi Agama

Sebenarnya, siapa sajakah pemenang sejati itu? Sesungguhnya, Allah SWT telah meninggikan umat Islam sebagai pemenang, dalam firman-Nya,

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ
بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ
وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمُ
الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

“Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia (karena kamu) menyuruh (berbuat)

yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya, Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka, ada yang beriman, tetapi kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik.” (Aali `Imraan: 110)

Selain diperkuat oleh firman Allah SWT, kita juga harus mengingat bahwa setiap manusia adalah pemenang, yang terlahir melalui seleksi sel sperma yang mampu bertahan dan menembus ovum dari jutaan sel sperma lainnya. Bukankah setiap diri kita sungguh luar biasa? Namun, ada beberapa standar yang mungkin berbeda dari standar pemenang yang kita kenal selama ini. Kita dapat menyebut pemenang-pemenang ini adalah pemenang sejati.



Di Savana Archery Club, Bogor, ada anggota klub yang bernama Thoriq, siswa kelas 5 SD. Tahun lalu (tahun 2016), Thoriq mengikuti Sertifikasi Kemampuan Memanah (SKM), tetapi tidak lulus sehingga ini membuatnya sedih. Namun, secara perlahan, dengan latihan panahan menggunakan konsep (pendekatan) mendidik menyenangkan dan cerdas dalam menganalisis hal yang menjadi kekuatannya, pada SKM berikutnya (tahun 2017), Thoriq berhasil lulus SKM level I, bahkan ia mendapatkan nilai terbaik peringkat satu untuk kategori yang dikutinya. Panahan terbukti telah membuat Thoriq menjadi lebih mampu mengelola emosinya, dan membuatnya mampu mengasah mental pemenang. Dalam proses memanah, seseorang selalu memiliki titik target sehingga hal inilah yang membentuk mental seseorang untuk menjadi pemenang.



02

MENGAPA WIN

DIBUTUHKAN?

Menang adalah proses dan usaha bukan sekadar tujuan akhir.



Menjadi seorang pemenang bukanlah sebuah tujuan utama, melainkan lebih pada pembangunan sikap mental dan kesungguhan berusaha. Setiap orang ingin menjadi pemenang, tetapi hanya sedikit yang siap untuk kalah. Ada kisah menarik dari cerita klasik bangsa Cina. Ketika seorang pemanah memanah tanpa kepentingan dan emosi, ia memiliki kemampuan tertingginya. Kemungkinan besar, ia akan berhasil. Ketika ia memanah untuk memenangkan pertandingan, kemampuannya menurun seperempat. Kemungkinan besar, ia akan gagal memanah targetnya. Ketika ia memanah untuk mendapatkan hadiah emas dan permata, ia kehilangan seluruh kemampuannya. Kegagalan adalah kepastian.

Hikmah dari cerita ini adalah tentang kebebasan hati. Inilah ke-

menangan sejati, yakni ketika ia tidak peduli lagi apakah menang atau kalah? Hal yang paling penting baginya adalah melakukan prosesnya sebaik mungkin. Orang harus berusaha melakukan (memperjuangkan) sesuatu, tanpa melibatkan emosi dan obsesi akan keberhasilannya nanti. Ia harus berusaha sungguh-sungguh, tanpa harus terpaksa pada hasil yang akan dicapainya nanti. Intinya, ia harus berusaha melakukan (memperjuangkan) sesuatu dengan hati yang “bebas”, ia siap menang dan siap kalah.

Kekalahan adalah “kata”. Ia hanyalah label yang kita tempelkan pada suatu peristiwa. Ia bukanlah kenyataan itu sendiri. Ia adalah tempelan pikiran kita atas pengalaman tertentu.

Begitu pula, dengan kemenangan. Ia juga adalah “kata”. Ia juga adalah label. Ia bukanlah kenyataan, dan ia akan berubah sejalan dengan perubahan manusia dan masyarakat. Baik kekalahan maupun kemenangan, keduanya bersifat sementara dan semu. Keduanya akan berubah. Keduanya akan datang lalu pergi. Orang yang menjadikan kemenangan atau kekalahan sebagai tujuan sekaligus obsesi dalam hidupnya berarti ia telah menjalani hidup yang palsu, tidak akan mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَلِيمِ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

“Dan, katakanlah, ‘Bekerjalah kamu maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang Mukmin. Dan, kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui yang gaib dan yang nyata lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.’” (at-Taubah: 105)

Tugas manusia adalah berusaha, sedangkan hasil menjadi hak prerogatif Allah SWT. Seseorang yang suka “menuhankan” kemenangan akan selalu berorientasi untuk menjadi pemenang dan takut kalah, ia tidak akan pernah menjadi pemenang sejati. Pada

akhirnya, hal ini menimbulkan beragam masalah, seperti terjadi tawuran yang berawal dari kekalahan pada pertandingan futsal atau lainnya, tidak bisa menerima dengan lapang dada saat tidak lulus ujian hingga depresi, bahkan bunuh diri, atau frustrasi ketika gagal masuk universitas favorit, dan berbagai kegagalan lainnya. Menang bukanlah tujuan, melainkan menjadi konsekuensi logis dari upaya yang dilakukan dengan optimal.



KARAKTER WIN (WINNER)

PENTING DITANAMKAN

DALAM DIRI ANAK

03

Karena anak akan menghadapi beragam tantangan dalam kehidupannya nanti, menanamkan karakter pemenang adalah sebuah keharusan. Setiap anak harus memiliki karakter ini dalam dirinya, yakni sikap atau mental seorang pemenang. Ketika karakter pemenang sudah ada dalam diri anak, akan memberi kemudahan bagi anak untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya kelak.

Anak akan siap dalam segala kondisi. Ketika ia menang, ia mensyukurinya dan tidak menjadi sombong. Begitu juga, saat menerima kekalahan, tidak membuat dirinya frustrasi, depresi, patah hati, atau hal negatif lainnya. Anak yang memiliki karakter pemenang dalam dirinya akan menjadi anak yang berjiwa besar. Lantas, bagaimana cara yang harus dilakukan agar anak memiliki karakter pemenang?

Jika mental pemenang sudah tertanam, segala kesulitan dan tantangan akan mudah dilalui.



Menyiapkan Diri Sebaik-baik Mungkin

Menanamkan, dalam diri anak, sikap untuk selalu melakukan persiapan sebaik dan semaksimal mungkin dalam menghadapi segala hal. Selanjutnya, menjalani proses dengan sebaik mungkin. Ini adalah salah cara sederhana untuk meraih kemenangan.

Mendampingi Anak

Anak membutuhkan mentor atau *coach* yang mendampinginya. Tugas seorang mentor adalah mengenali diri anak dan potensinya lalu memunculkan dan mengasah potensi tersebut se-optimal mungkin. Tujuan mentor adalah memberi motivasi pada anak untuk selalu melakukan hal yang terbaik, dan memberi pemahaman padanya bahwa kekalahan bukanlah akhir dari segalanya jika ia mengalami kekalahan suatu ketika nanti.

Membentuk Karakter Anak Melalui Aktivitas (Latihan) Panahan

Ada satu aktivitas yang cukup baik dalam membentuk sikap atau mental pemenang dalam diri anak, yaitu panahan. Dalam panahan, anak dilatih untuk mencapai sebuah tujuan, yaitu melesatkan anak panah pada papan target, dengan target utama adalah lingkaran tengah kuning. Namun, tidak setiap anak panah yang melesat akan mengenai sasaran titik kuning tersebut. Akan ada momennya, anak panah itu melesat ke luar dari papan target atau mengenai sasaran dengan tepat.

Jika ini dilakukan secara berulang-ulang, akan terbentuk satu sikap mental untuk menjadi pemenang dalam diri anak. Anak sudah terbiasa menerima kegagalan ketika anak panah tidak mencapai papan target, dan pernah merasakan bahagia ketika anak panah mengenai papan target dengan tepat. Jika mengalami kegagalan, bisa diulang kembali, dipelajari lagi, dan lesatkan kembali anak panahnya. Oleh sebab itu, untuk para orang tua, memanah

adalah salah satu metode terbaik dalam melatih anak untuk berjiwa pemenang hingga akhirnya karakter pemenang tertanam kuat dalam dirinya.

Latihan panahan yang dilakukan secara berulang juga akan menumbuhkan sikap bekerja keras, pantang menyerah, dan selalu melakukan usaha terbaik dalam diri anak sebab anak yang berlatih dengan baik akan menyadari bahwa untuk mendapatkan sebuah kemenangan yang sesungguhnya butuh latihan, pengulangan, kerja keras, kesabaran, serta kapasitas ilmu.





Bajian
8

**MEMANAH
UNTUK MUHASABAH**



01

EVALUASI ITU

PENTING

Panahan bukanlah tentang kekuatan, melainkan tentang jiwa.

Hanya hati yang mencinta,
mampu mengendalikannya.



Setelah membidik, proses pendidikan belumlah usai. Anak diajak berlatih agar membuat dirinya belajar melakukan evaluasi diri atau bermuhasabah—menyadari kesalahan dan berupaya melakukan perbaikan dengan menerima berbagai masukan. Orang yang terbiasa mengevaluasi diri bukanlah orang yang meratapi dan menyesali perbuatannya jika melakukan kesalahan, melainkan orang yang sadar diri dan bersedia melakukan perbaikan ke arah yang lebih baik. Ia bukan pula orang yang menyalahkan orang lain atau memberikan banyak alasan untuk menutupi kesalahannya.

Memang, kadang, sulit untuk menerima suatu kesalahan yang telah diperbuat, apalagi jika lingkungan di sekeliling kita dipenuhi oleh orang-orang perfeksionis yang menganggap “kesempurnaan” berarti tidak

membuat kesalahan sama sekali. Membuat kesalahan berbeda dengan gagal melakukan sesuatu. Kegagalan adalah suatu usaha sadar yang tidak berhasil dilaksanakan, sedangkan kesalahan dapat dibuat secara tidak sadar.

Orang bijak mengatakan bahwa melakukan kesalahan adalah hal biasa. Namun, bisa menerima dan memaafkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan, ini barulah hal luar biasa. Sebagaimana manusia biasa pada umumnya, tentu kita pun tidak sempurna karena tidak ada manusia yang sempurna. Karena ketidaksempurnaan itulah, setiap kita memiliki peluang untuk melakukan suatu kesalahan. Hal ini manusiawi dan memang seperti itulah kenyataan yang tidak bisa ditolak. Adapun cara seseorang agar bisa menerima kesalahan adalah dengan memahami dua hal penting.

- *Pertama, siap berbuat salah.* Tidak ada manusia yang dapat menghindari kesalahan, dan tidak ada manusia yang luput dari kesalahan.
- *Kedua, kesalahan yang dilakukan memberi banyak hal baru dan pembelajaran agar tidak mengulangi kesalahan yang sama.* Pandanglah kesalahan sebagai sebuah kesempatan. Kesalahan yang diperbuat bisa menjadi kesempatan kita untuk lebih fokus pada apa yang dikerjakan dengan cara berusaha lebih baik lagi.

Berikut ini adalah beberapa cara yang bisa dilakukan agar bisa menerima kesalahan.

- *Beri diri sendiri atau anak kesempatan untuk belajar dari kesalahan.* Normalnya, setiap orang lumrah melakukan kesalahan. Namun, saat melakukan kesalahan, jadikanlah itu sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki kesalahan.
- *Fokus pada kekuatan yang dimiliki.* Setiap orang tentu memiliki kekuatan. Oleh sebab itu, daripada menyibukkan diri dengan penyesalan dan meratapi kesalahan, tentu akan lebih baik menemukan kekuatan diri dan fokus pada kekuatan diri.

- *Catatlah kesalahan yang dilakukan.* Catatlah setiap kesalahan yang dilakukan, ingatlah kesalahan tersebut, dan temukan cara (solusi) agar kesalahan tersebut tidak terulang lagi.
- Bekerja sama dengan orang lain. Bekerja samalah dengan orang lain untuk saling mengingatkan agar bisa mengurangi terjadi pengulangan kesalahan yang pernah dilakukan.

Panahan dapat dijadikan sebagai sarana penanaman karakter agar mau menerima koreksi atau masukan dari orang lain. Mau menerima kesalahan dengan penuh keikhlasan adalah sebuah karakter yang harus dibiasakan dan sididik. Banyak cara untuk menanamkan karakter ini dalam diri kita, salah satu yang cukup efektif adalah melalui aktivitas panahan. Panahan adalah aktivitas yang sangat kompleks, banyak sekali teknik-teknik yang dibutuhkan dalam melakukannya, mulai dari cara memegang busur panah, memegang anak panah, cara menarik anak panah, serta posisi kaki, posisi tangan, posisi mata, posisi dagu, dan posisi kepala ketika menarik anak panah dan lain sebagainya. Setiap teknik tersebut membutuhkan ilmu dan cara tersendiri sehingga sangat memungkinkan jika seseorang melakukan kesalahan.

Saat mengalami kegagalan, cobalah untuk mengevaluasi diri, tenangkan diri, dan jangan memperturutkan emosi. Jeda akan memperbaiki kondisi hati. Terburu buru atau terlalu bernafsu hanya akan semakin menjauhkan peluang untuk bisa tepat membidik sasaran. Ketika seseorang sering berlatih panahan, ia akan sering juga melakukan kesalahan atau menerima kesalahan sehingga lambat laun sikap menerima kesalahan akan menjadi karakter dalam dirinya.







Bajian
9

**JANGAN
ABAIKAN TUGAS
PERKEMBANGANNYA**

Setelah melewati berbagai pembelajaran, yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa memanah (panahan) merupakan sarana yang cukup efektif dalam membentuk karakter dan kepribadian baik dalam diri anak. Memanah sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu. Ini tentu menandakan bahwa panah memang memiliki suatu manfaat besar, antara lain untuk membentuk kepribadian seseorang. Jika, pada zaman dahulu, memanah diperuntukkan untuk kepentingan perang, secara tidak langsung, proses untuk menjadi orang yang ahli dalam memanah akan membentuk orang tersebut menjadi pribadi yang *calm* 'tenang', *focus* 'fokus', *brave* 'berani', dan *win* 'menang'. Kapankah sebaiknya anak diajarkan memanah?



Gambar 9.1 (a) anak belajar memanah, (b) balita belajar berenang, dan (c) remaja belajar berkuda

Sumber: (a) <https://sdksummareconbekasi.bpkpenaburjakarta.or.id/2017/02/14/salam-panahan/>, (b) <http://portalanak.com/>, (c) <http://www.smpipbsoedirman.sch.id/2017/01/27/nyantri-di-daarut-tauhiid/>



01

FASE

PRASEKOLAH

Usia 0-6 tahun, masa otak anak mengalami perkembangan yang paling pesat.



Pada periode ini (prasekolah), anak memasuki fase ketika otak anak mengalami perkembangan yang paling cepat dalam masa pertumbuhannya. Kurang lebih 80% otak anak mengalami perkembangan pada usia 0-6 tahun. Usia inilah yang disebut sebagai fase *golden age* atau fase emas tumbuh kembang anak dari sisi otak. Tentu, pada tiap tahapan lainnya pun memiliki *golden period* dari sisi lain. Kembali pada fase enam tahun pertama, setiap informasi akan diserap anak, baik informasi positif maupun negatif. Semua informasi yang diserap oleh anak akan menjadi deposit sebagai modal menuju fase selanjutnya dalam membentuk karakter anak.

Pada fase ini, berlangsung kematangan fungsi fisik dan psikis yang siap memberi respons terhadap stimulasi-stimulasi yang diberikan

oleh lingkungan sekitar, terutama keluarga. Stimulasi pada ranah psikomotorik sangatlah dibutuhkan, yang bermula dari motorik kasar untuk persiapan motorik halusnya. Pada fase ini pula, akan menjadi fase dasar untuk mengembangkan kemampuan kognitif pada anak, begitu pula dengan pengembangan emosional, linguistik, spiritual, dan moral.

Fase ini begitu berharga sehingga para orang tua diharapkan bisa memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi anak-anak, memberikan pendidikan, memberi stimulasi dengan maksimal, dan mengenalkan mereka pada berbagai aktivitas yang diminati. Orang tua serta orang-orang yang berada dalam lingkaran keluarga adalah orang-orang yang memberi pengaruh besar dalam perkembangan anak pada kelak kemudian hari. Di bawah ini, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam tumbuh kembang anak pada enam tahun pertama.

- *Kematangan Fisik.* Kematangan saraf otot dan struktur tulang anak yang digunakan untuk melakukan suatu aktivitas, misal kematangan otot-otot di kaki agar ia mampu berjalan, serta otot tangan sebagai persiapan untuk penggunaan alat makan, menulis, dan lain sebagainya.
- *Latihan.* Jika kematangan otot kaki sudah tercapai, selanjutnya latihan yang baik akan menentukan keterampilan anak. Jika ia sudah matang untuk berjalan tetapi ia lebih sering ditaruh di kereta dorong atau digendong, akhirnya akan menghambat kemampuan anak dalam berjalan.
- *Stimulasi.* Pemberian stimulasi yang tepat sesuai usianya akan meningkatkan kemampuan anak. Dalam hal kemampuan berbicara, misal anak perlu banyak mendengar suara-suara, diajak berbicara, dan kerap dilatih berbicara sehingga lambat laun anak pun akan bisa berbicara. Ajarkanlah anak untuk menyelesaikan latihan perkembangannya pada setiap tahapan usianya. Bukan hanya perkembangan fisiknya, melainkan juga emosi dan sosialnya. Rangsangan ini didapat mela-

lui pola asuh orang tua, serta interaksi dengan lingkungan dan teman sebayanya.

Rangsangan Fisik yang Dibutuhkan Anak

Berikut ini merupakan beberapa rangsangan fisik yang dibutuhkan anak.

- *Rangsangan fisik.* Dalam fase ini, makanan bergizi menjadi kebutuhan asupan jasmani karena besar sekali pengaruhnya terhadap perkembangan otak. Ini sangatlah penting bagi anak karena gizi yang kurang akan membuat perkembangan otak anak menjadi tidak baik. Adapun rangsangan fisik lainnya, bisa juga dilakukan dengan mengajak anak untuk berenang dan olahraga yang sesuai dengan usianya.
- *Rangsangan berpikir untuk melakukan sesuatu.* Mengajak anak berbicara, bernyanyi, mendengarkan bacaan Al-Qur'an, mengenalkan bermacam-macam benda, membacakan cerita, dan melakukan tanya jawab sederhana merupakan cara untuk merangsang kemampuan berpikir anak.
- *Rangsangan motorik.* Beri rangsangan pada anak untuk melakukan kegiatan yang melibatkan motorik kasar dan halus yang sesuai dengan perkembangan usianya, misal memanjat, berlari, mewarnai, dan meronce. Pada fase ini, biarkan anak mengeksplorasi di tempat yang cukup memadai.
- *Rangsangan lingkungan.* Berikan anak kesempatan untuk bisa berteman dengan orang lain, anak seusianya, agar ia belajar bersosialisasi, misal dengan memberinya kesempatan bermain di luar rumah agar anak tidak takut ketika melihat anak-anak lain, dan dengan begitu, anak akan terbiasa bersosialisasi. Bermain dengan anak lain pada fase ini perlu pendampingan untuk menjaga hal-hal yang tidak diinginkan.
- *Rangsangan emosional.* Seorang bayi hanya bisa menunjukkan reaksi emosi yang terbatas, misal ketika ia lapar atau sakit, biasanya ia hanya bisa menangis. Sebaliknya, bila merasa

kenyang, ia akan tenang. Bila ada interaksi dengan orang tua atau kakaknya, lambat laun reaksi emosi anak pun akan berkembang. Anak akan melihat apa yang dilakukan orang lain di sekitarnya, dan ia akan melakukan hal yang sama.

Dari pemaparan di atas, apakah anak usia di bawah enam tahun bisa dilatih memanah? Jawabannya bisa iya dan bisa tidak. Memanah dalam artian berlatih dengan alat sesungguhnya, dengan standar kedisiplinan dan aturan yang seharusnya, tentu belum cocok (tepat) dengan tahapan usia anak (usia di bawah enam tahun). Pada fase ini (prasekolah), anak dapat dikenalkan dengan panahan, hanya sebatas pengenalan.

Langkah untuk Mengenalkan Panahan pada Anak

Terkait pengenalan aktivitas panahan pada anak fase prasekolah, ada beberapa hal yang bisa dilakukan orang tua sebagaimana berikut ini.

- *Mengenalkan panahan pada anak sejak dini.* Panahan bisa dikenalkan pada anak sejak dini, misal melalui film kartun panahan, membelikan peralatan panah mainan dan memainkannya bersama anak, serta menceritakan tentang kisah-kisah Nabi Muhammad saw. dan para sahabat yang juga menggunakan panah.
- *Memberikan keteladanan pada anak.* Dalam hal ini, sangat dianjurkan bagi orang tua untuk juga melakukan aktivitas panahan, serta sesering mungkin mengajak anak menonton latihan atau kejuaran memanah.
- *Mengajak anak bermain dengan komunitas atau klub panahan anak-anak.* Saat ini, telah tersebar banyak klub panahan pada beberapa wilayah Indonesia. Orang tua bisa mengajak anak-anak untuk melihat-lihat klub tersebut. Membiarkan anak melebur dalam klub panahan sebagai penikmat terlebih dahulu agar anak dapat merasakan energi ketika berada ber-

sama-sama dengan pemanah lainnya.

- *Menyampaikan pada anak bahwa panahan memiliki banyak manfaat.* Sampaikan pada anak bahwa panahan memiliki banyak manfaat untuk diri dan masa depan anak—sebagaimana yang telah kita bahas pada bab-bab sebelumnya.
- *Menyampaikan pada anak bahwa panahan adalah sesuatu yang asyik dan menyenangkan.* Orang tua perlu menyampaikan pada anak-anak bahwa panahan adalah olahraga yang asyik dan menyenangkan. Panahan juga merupakan olahraga yang sedang tren saat ini karena hampir pada setiap negara berbagai belahan dunia memiliki klub panahan anak. Bahkan, *the asianparent* menyebutkan bahwa panahan merupakan pola pengasuhan anak terpanas saat ini.



FASE

SEKOLAH

02

Mike Duncan dan Raeann Melvin, yang mengajarkan pendidikan jasmani pada siswa SD Nolanville di Nolanville, Texas, memulai kelas panahan sejak enam tahun lalu dengan tujuan untuk membantu siswa kelas 3-5 SD mengerti bagaimana menentukan luas dan keliling pada geometri. *The Killeen Daily Herald* melaporkan.

Amy Miseli, siswi kelas 5 SD, memulai panahan saat ia kelas 3 SD, dan melihat kemampuannya meningkat, baik kemampuan memanah maupun di kelas.

“Menyenangkan,” ujar Miseli, “Ini sangat membantu di sekolah karena ini menggunakan bagian otak untuk matematika,” jelasnya.

Mencatat jarak adalah hal penting ketika membidik target atau mengerjakan soal matematika. Pada

Aktivitas panahan membantu anak untuk fokus dan membangun kepercayaan diri.



saat kelas 3 SD, Miseli mengatakan bahwa ia mendapatkan peringkat 12 pada kejuaraan sekolah, dan tahun berikutnya, ia menjadi juara panahan.

Aktivitas Panahan, yang mulai semakin banyak ditawarkan di sekolah-sekolah, membantu mengasah konsentrasi dan keterampilan hidup. Panahan juga menawarkan nilai positif pada anak-anak agar terus bekerja dengan baik untuk memperoleh nilai yang baik. Brad Cowan, seorang guru panahan dan *bowhunting* untuk kelas 7 dan kelas 8 di Locust Grove School di Oklahoma, mengatakan bahwa anak dan orang tua adalah penggemar berat dari program panahan. Alasan mereka menyukai panahan ini berbeda-beda. “Semua murid saya harus mendapatkan rata-rata nilai C untuk bertahan di kelas panahan dan *bowhunting*” tutur Cowan. “Jika pada olahraga lain memerlukan rata-rata nilai D, itu tidak cukup tinggi bagi saya. Selama enam tahun saya mengajar kelas panahan dan *bowhunting*, saya hanya menemukan empat siswa yang tidak mampu meningkatkan nilainya. Kelas ini menyenangkan dan ini adalah *benefit* yang kuat bagi siswa untuk menunjukkan kemampuan terbaik secara akademis,” ujar Cowan.

Mendapatkan nilai yang baik sehingga mereka bisa mengikuti panahan adalah alasan yang cukup bagi kebanyakan siswa untuk belajar dengan giat—siswa masih tetap dapat memanah meskipun nilainya tidak mencukupi. Pada komunitas kelas panahan, pemanah pemula dapat cepat belajar dengan aturan jika mereka ingin merasakan sensasi memanah.

“Saat kelas baru dimulai, anak-anak selalu gaduh dan sulit untuk mengikuti aturan,” jelas Anthony Park, koordinator panah pada Cullman Parks and Recreation di Alabama. “Namun, saat mereka memanah pertama kali, mereka menyukainya. Saat mereka menyadari mereka bisa memanah hanya jika mereka mengikuti aturan, mereka mengerti. Saya telah melihat, bahkan anak-anak

dengan perilaku buruk pun mulai meluruskan karena mereka tahu bahwa jika mengikuti aturan, mereka bisa memanah. Ini seperti sihir,” ujar Park.

Berikut ini, kutipan (sumber: <https://www.archerytrade.org>) dari beberapa guru tentang manfaat aktivitas panahan bagi siswa.

- “Anak-anak belajar untuk fokus dan konsentrasi. Mereka membangun kebanggaan pada diri mereka. Banyak anak-anak berpikir mereka akan bergabung, dan dapat memanah target tepat di tengah. Untuk melihat mereka menyadari bahwa mereka harus benar-benar meningkatkan kemampuan dan melihat bagaimana mereka meningkatkannya, itu sungguh memuaskan.” (Zoe Irwin, asisten manajer di Sterling Community Center).
- “Saya memiliki seorang siswa yang dulu hanya duduk di lantai dan menangis saat ada di *gym*, ketika ia kelas 2. Saat ia kelas 3, ia memulai panahan dan memenangkan empat turnamen pada tahun yang sama. Sekarang, tingkat kepercayaannya luar biasa.” (Gary James, guru di Keystone School, Oklahoma)
- “Panahan adalah olahraga satu-satunya yang saya lihat begitu terstruktur. Anak-anak belajar untuk menunggu giliran, mengikuti arahan, menentukan tujuan, dan menantang diri mereka. Saat mereka diberikan instruksi, hampir tidak ada siswa yang membuat masalah. Panahan mengembangkan karakter, dan para siswa akan mendapatkan manfaat dalam kehidupan mereka.” (Wyat Kingston, spesialis rekreasi di Kota Richmond)
- “Tim panahan saya dan kelas petualangan *outdoor* mendapatkan banyak anak-anak yang tidak terlibat dalam kegiatan sekolah. Panahan memberikan mereka tempat untuk dimilikinya.” (Jason Anderson, guru di Allen High School, Texas)

Pada fase usia 7-10 tahun inilah, fase yang tepat untuk anak berlatih memanah dalam artian sesungguhnya. Melewati usia enam tahun, anak sudah dapat diajarkan untuk berlatih disiplin, menaati prosedur, tertib, dan serius. Hal ini sesuai dengan hal yang disabdakan oleh Baginda Muhammad saw.

Abu Dawud (no. 495) dan Ahmad (6650) telah meriwayatkan dari Amr bin Syu'aib, dari ayahnya dari kakeknya, ia berkata, "Rasulullah saw. bersabda—diriwayatkan oleh Abu Dawud dan Ahmad, dishahihkan oleh al-Albani dalam *Irwa'u Ghalil* no. 247.

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاصْرِبْهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ
وَقَرِّبُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ

"Perintahkan anak-anak kalian untuk melakukan shalat saat usia mereka tujuh tahun, dan pukullah mereka saat usia sepuluh tahun. Dan, pisahkan tempat tidur mereka." (HR Abu Dawud dan Ahmad)

Perintah shalat baru dimulai saat anak berusia tujuh tahun. Ini menunjukkan bahwa pada usia tersebut, anak mulai dapat memahami aturan dengan baik. Shalat merupakan ibadah yang tertib dan sistematis. Pada usia tujuh tahun, nalar anak berkembang dengan baik. Ia melakukan sesuatu, bukan sekadar meniru sebagaimana anak pada tahapan usia sebelumnya. Memberikan pemahaman tentang apa dan mengapa terkait yang akan mereka lakukan. Ini dibutuhkan agar mereka menjalankan segala sesuatu dengan pijakan yang kuat. Selanjutnya, anak masih dalam tahap berlatih sampai usia sepuluh tahun. Pada usia sepuluh tahun ini, barulah anak secara tegas diberi hukuman, bukan sekadar konsekuensi, jika menolak menaati aturan. Pada tahapan ini pun, bakat anak akan mulai tampak. Tugas pendidik adalah terus mengeksplorasi dan memfasilitasi anak hingga ia menemukan mana bakat yang paling menonjol pada dirinya, setelah diberi kesempatan mencoba dan berlatih.

Memasuki usia tujuh tahun, kematangan emosi anak pun sudah lebih berkembang. Anak akan dapat diberikan pemahaman tentang urgensi latihan memanah, yakni bukan sekadar permainan saja, melainkan juga memiliki kebermanfaatan. Anak juga sudah dapat diarahkan untuk mengendalikan diri agar tidak merasa sombong jika bisa atau menang, dan bertingkah seperti jagoan dengan panahnya, atau bahkan sebaliknya, merasa trauma atau sedih karena belum berhasil, gagal, atau kalah dalam perlombaan.

Melatih Anak untuk Memanah

Pada fase ini, agar anak dapat berlatih memanah dengan nyaman dan merasa bahagia, tentu ada beberapa tips yang bisa dipraktikkan. Berikut ini, beberapa tips untuk melatih anak memanah.

- *Dibuat nyaman dan tanpa beban.* Sampaikan pada anak bahwa panahan adalah sebuah permainan, permainan untuk dinikmati. Dengan memahami hal ini, tentu anak akan lebih menikmati aktivitas memanahnya. Orang tua harus mampu menanamkan pemahaman dalam diri anak bahwa memanah bukan hanya olahraga, melainkan juga pembelajaran yang penuh manfaat dan sangat menyenangkan. Anak yang baru berlatih memanah tidak perlu diberi target, misal harus berhasil, harus mendapat poin, atau harus ikut kejuaraan panah dan memenangkannya. Hal tersebut sama sekali tidak perlu dilakukan karena hanya akan menjadikan panahan sebagai beban dalam diri anak. Jika anak sudah beranggapan panahan sebagai beban, ia tidak lagi menikmati aktivitas memanah. Selanjutnya, andai anak masih mau memanah, mungkin itu hanya untuk membahagiakan orang tuanya saja atau takut kena marah jika tidak mau memanah. Ketika anak sudah merasakan betapa asyik memanah, anak dengan sendirinya akan berusaha mencapai hasil terbaik dalam aktivitas memanahnya.

- *Bertahap dan disesuaikan.* Pelatihan memanah dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan usia serta kemampuan anak, termasuk penyesuaian dalam hal ukuran busur panah, jarak papan target, dan lama (waktu) berlatih. Dalam melatih anak memanah, tidak perlu terburu-buru, harus mengejar target, dan sebagainya. Lalui saja dengan penuh kesabaran, tidak perlu memaksakan materi pelatihan pada anak. Pada akhirnya, latihan memanah adalah mengenal dan mencoba menaklukkan diri sendiri. Lawan sejati dalam panahan adalah diri sendiri. Anak yang berlatih memanah secara konsisten tentu secara perlahan-lahan akan mengenal dirinya sendiri.
- *Dilatih oleh tenaga profesional.* Agar hasil dari pelatihan dapat dicapai secara maksimal, dan untuk menjaga keamanan dari segala risiko buruk, tentu dibutuhkan *coach* ‘pelatih’ yang berpengalaman. Seorang *coach* yang sudah berpengalaman tentu sudah memiliki teknik-teknik melatih panah yang telah teruji. *Coach* yang telah profesional tentu mengerti tahap demi tahap dalam mengajarkan anak memanah. *Coach* juga akan memilih cara melatih terbaik sesuai dengan pribadi masing-masing anak. Seorang *coach* yang profesional akan memahami anak didiknya. Ia tahu tahap-tahapan melatih anak untuk memanah dengan baik. Untuk menemukan *coach* terbaik, profesional, dan berpengalaman, orang tua bisa menerapkan beberapa hal, yakni *pertama*, pilihlah *coach* yang telah memiliki jam terbang cukup tinggi, minimal 10.000 jam. Untuk mengetahuinya, tentu orang tua bisa langsung menanyakan pada *coach* tersebut sudah berapa lama ia mengikuti aktivitas memanah? *Kedua*, pilihlah pelatih yang telah terbukti memberikan pelatihan terbaik. Hal ini bisa diketahui dengan cara melihat sejauh mana keberhasilan yang dicapai *coach* tersebut dalam melatih seseorang? Lihat murid-muridnya dan temui mereka, serta tanyakan langsung pada mereka bagaimana pelatih tersebut? *Ketiga*, pilihlah *coach* yang telah

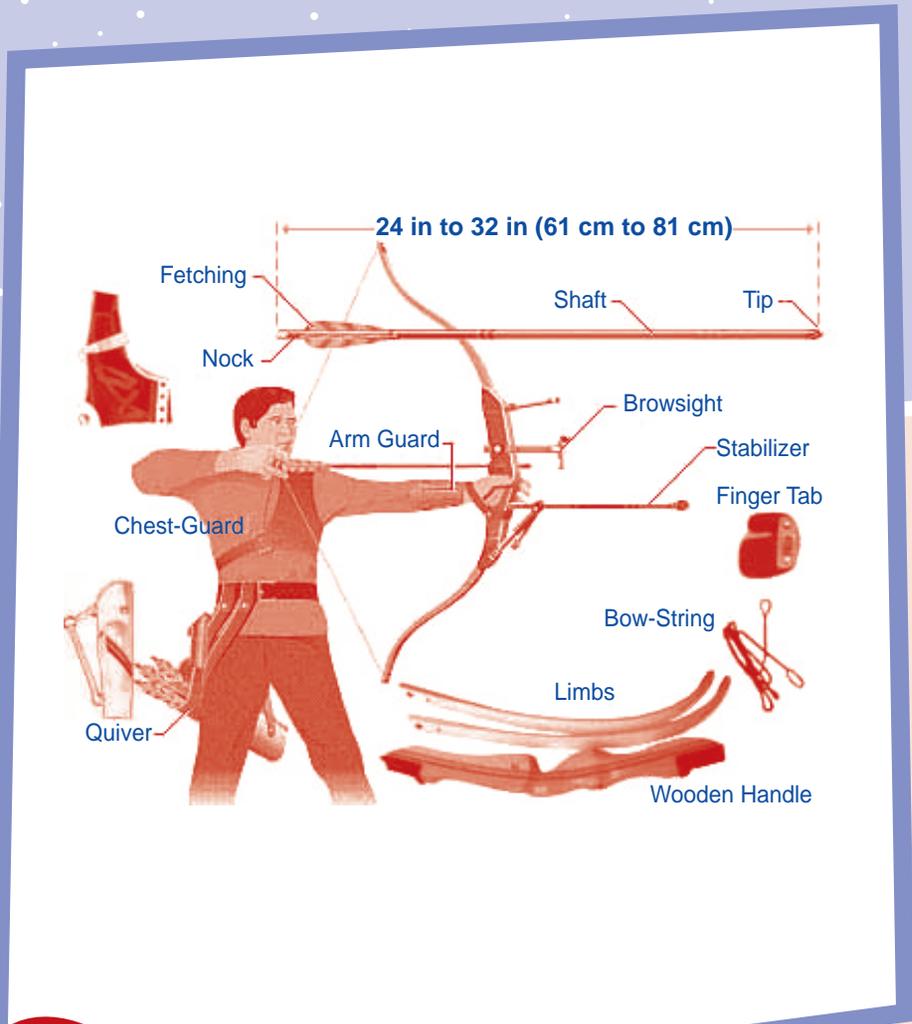
tergabung secara resmi dengan organisasi panahan nasional atau internasional. Ini penting untuk melihat seberapa besar kapasitas seorang *coach*.





Bagian
10

**KENALI BUSURMU
AKAN TEPAT
SASARANMU**



01

MENGENALI ALAT

(AKSESORI) PANAHAN

Ketika sang manusia tangguh berhati salju memberi nama satu per satu, seakan ia akan menggantinya dengan suara merdu, “Wahai Azzawra, kini giliranmu. Apakah engkau mau? yang lain silakan menunggu.” “Ya Rauha, Baydha, Kattum, Saddad, Safra...” Seolah busur busur itu bernyawa agar ada ikatan membakar asa.



Variabel penting dalam olahraga panahan adalah peralatan, yakni busur dengan berbagai aksesorinya. Busur tidak harus yang termahal tetapi yang terpenting adalah bagaimana seorang pemanah mengenali kekuatan dan kelemahan busur yang dimiliki. Pemanah pemula hendaklah memahami tentang peralatan panahan dan bagaimana mekanisme kerjanya agar dapat maksimal meraih keterampilan memanah dan bisa mengarahkan agar tepat pada sasaran yang ingin diraih.

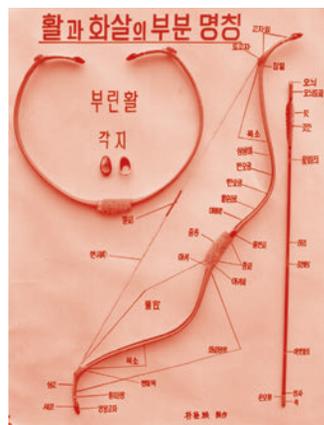
Bow (Busur)

Secara umum, peralatan memanah yang disebut busur, terdiri atas *limb* yang melengkung, dengan tali busur terikat pada kedua ujungnya. Saat tali busur ditarik ke belakang, *limb* akan melengkung lebih dalam, mengubah energi gerak tarikan tali busur menjadi energi potensial pe-

gas. Busur modern (*recurve*) mempunyai satu bagian lagi, yaitu *riser* yang berfungsi sebagai pegangan dan tempat bersandar *limb* atau bagian-bagian lain, misal *stabilizer* dan *visir*.

Panjang, ketebalan, bentuk, dan jenis material penyusun *limb* memengaruhi energi potensial maksimum yang dapat disimpan, dinyatakan sebagai *draw weight*, dan diukur dalam ukuran pound atau kilogram. Selain itu, ukuran tubuh, dalam hal ini, panjang lengan atau *draw length*. Seorang pemanah juga berperan menentukan seberapa besar energi yang dihasilkan dari sebuah *draw*. Oleh karena itu, seorang pemanah harus memilih busur yang sesuai dengan tinggi tubuhnya untuk memperoleh hasil yang optimal. Berikut ini, beberapa jenis peralatan memanah yang perlu diketahui antara lain.

Pertama, *traditional bow*. *Traditional bow* adalah busur yang lahir dari budaya masing-masing daerah. Biasanya, *traditional bow* masih dibuat secara manual dan tidak dilengkapi aksesoris, misal *sight* atau *stabilizer*. Bentuk dan bahannya pun beragam, masing-masing daerah memiliki ciri khas dan keunikan tersendiri, misal di Korea, bahan busur yang digunakan adalah tanduk banteng, dan dinamakan Gak Gung atau Busur Nasional Korea.



Gambar 10.1 Gak Gung.

Sumber: <http://www.koreanarchery.org/punbb/viewtopic.php?id=491>

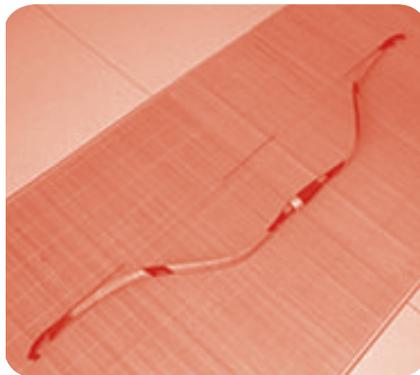
Di Turki, *traditional bow* terbuat dari campuran kayu maple, tanduk dan gelatin hewan, dikenal dengan sebutan Ottoman Turkish Bow.



Gambar 10.2 Ottoman Turkish Bow.

Sumber: <http://www.ottomanturkishbows.com/>

Di Cina, pada era Dinasti Ming, *traditional bow*-nya bernama Kaiyuan, yang terbuat dari campuran tanduk hewan dan bambu.



Gambar 10.3 Kaiyuan.

Sumber: http://military.wikia.com/wiki/Composite_bow

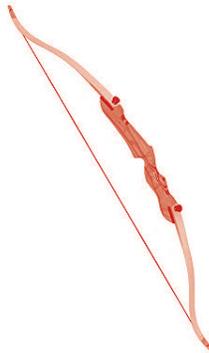
Di Indonesia, *traditional bow* terbuat dari bambu atau kayu lokal lainnya. Kompetisinya bernama Jemparingan.



Gambar 10.4 Latihan jemparingan di Yogyakarta.

Sumber: <https://tangtungan.com/jemparingan-seni-memanah-gaya-mataram/>

Kedua, standard bow. Standard bow adalah busur yang dipakai oleh pemanah pemula, saat ini banyak dipakai untuk para penggemar panahan di Indonesia. Busur ini juga dipakai dalam kompetisi di Indonesia, yakni Ronde Nasional. Busur terbuat dari kayu (*wooden*) dan dilapisi fiber pada *limb*-nya.

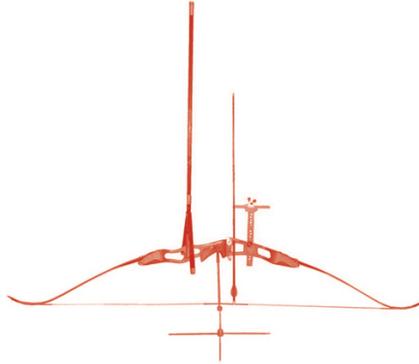


Gambar 10.5 Standar bow yang terbuat dari kayu.

Sumber: [//www.archerytek.com/](http://www.archerytek.com/)

Ketiga, recurve bow. Recurve bow adalah busur yang riser-nya berbahan metal atau karbon, sedangkan *limbs*-nya dari kayu atau lapis karbon, atau *fiber glass*. Busur ini biasa dipakai untuk

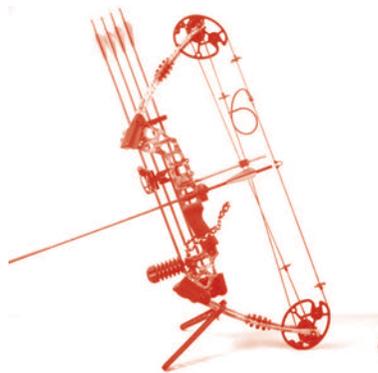
pertandingan *Ronde Recurve*, dan hanya busur ini yang masuk dalam kompetisi *multi event* tingkat dunia, yaitu Olimpiade.



Gambar 10.6 Recurve atau metal bow, standar olimpiade.

Sumber: <http://www.burtonbridgearchers.co.uk/about-archery/bow-types/>

Keempat, compound bow. *Compound bow* adalah busur dengan mekanisme katrol yang memudahkan seorang pemanah untuk membidik saat tarikan maksimal atau *full draw*.

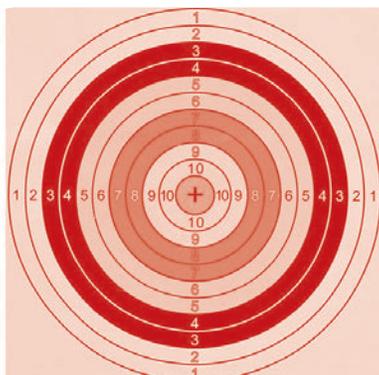


Gambar 10.7 Compound Bow dengan sistem katrol.

Sumber: <https://i.pinimg.com/736x/71/ca/f6/71caf626ff298e39b68941a585826a11.jpg>

Hal yang dijadikan fokus dalam olahraga panahan adalah membidik target yang diletakkan pada jarak tertentu. Target panahan memiliki lima lingkaran warna, dan masing-masing warna

memiliki nilainya sendiri. Warna-warna tersebut adalah kuning dengan nilai 10 dan 9, merah dengan nilai skor 8 dan 7, biru dengan nilai skor 6 dan 5, hitam dengan nilai skor 4 dan 3, serta putih dengan nilai skor 2 dan 1.



Gambar 10.8 Target panahan.

Sumber: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Anak Panah (Arrow)

Anak panah adalah alat yang diletakkan untuk mencapai sasaran. Jenis anak panah cukup beragam, bergantung kualitas dan fungsi yang diinginkan. Anak panah terbuat dari berbagai jenis bahan, antara lain kayu, bambu, aluminium, fiber, platinum, dan karbon.



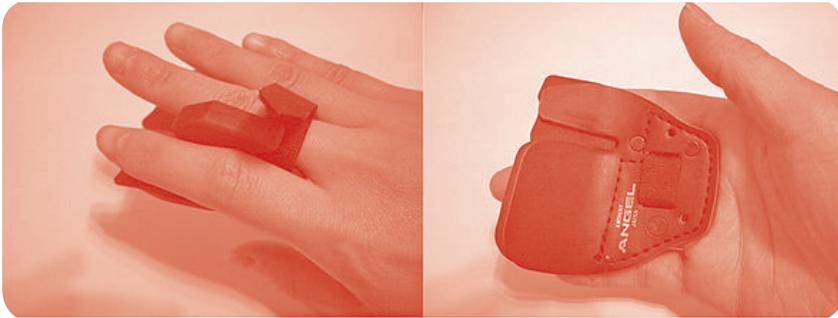
Gambar 10.9 Ragam anak panah.

Sumber: <http://blog.thecrossbowstore.com/2013/07/08/type-of-archery-arrows/>

Alat Pengaman (Pelindung)

Ada beberapa alat pengaman yang kerap digunakan saat berlatih untuk melindungi diri dari cedera.

Pertama, finger tab. *Finger tab* adalah pelindung jari agar tidak lecet terkena *string*. *String* pada busur modern biasanya menggunakan bahan dakron. Sementara itu, *finger tab* terbuat dari kulit atau sintetis.



Gambar 10.10 Finger tab atau pelindung jari dari kulit atau sintetis.

Sumber: https://en.wikipedia.org/wiki/Finger_tab

Kedua, arm guard. *Arm guard* adalah pelindung lengan kiri bawah bagian dalam agar tidak terkena jepretan *string*. Ada yang terbuat dari bahan kulit atau plastik.



Gambar 10.11 Arm Guard dari plastik.

Sumber: <http://www.slatergartrellsports.com.au/index.php/brands/sg/archery-arm-guard-junior.html>

Ketiga, chest guard. Chest guard adalah pelindung dada sebelah kiri agar tidak terkena jepretan *string*.



Gambar 10.12 Chest guard.
Sumber: <https://eastonarchery.com/>

Visir dan Stabilizer

Untuk membantu anak panah tepat melesat pada target, pemanah dapat menggunakan beberapa aksesoris sebagaimana berikut ini.

Pertama, visir. Visir adalah *kekeran* untuk membidik target.



Gambar 10.13 Visir.
Sumber: <https://www.bukalapak.com/>

Kedua, stabilizer. Stabilizer adalah alat untuk menstabilkan busur.



Gambar 10.14 Stabilizer.

Sumber: <http://www.bignami.it/en/archery-crossbows/>

Alat (Aksesori) Pendukung Lainnya

Berikut ini, berapa aksesori pendukung lainnya agar performa pemanah lebih maksimal.

Pertama, bow stringer. Bow stringer adalah alat bantu untuk memasang tali *string* pada pengait di *limb* busur karena untuk pemula memasang tali bukanlah hal yang mudah. Oleh sebab itu, *bow stringer* akan membantu untuk memudahkan memasang tali busur.



Gambar 10.15 Memasang tali busur menggunakan bow stringer.

Sumber: <http://topbow.net/how-to-string-a-recurve-bow.aspx>

Kedua, bow stand. Bow stand berfungsi menyandar busur pada saat pemanah mencabut anak panah. Ini termasuk alat penting karena untuk menghindarkan busur dari risiko terinjak atau kotor terkena air dan lumpur di lapangan.



Gambar 10.16 Bow stand.

Sumber: <https://www.redfrogstore.co.uk/>

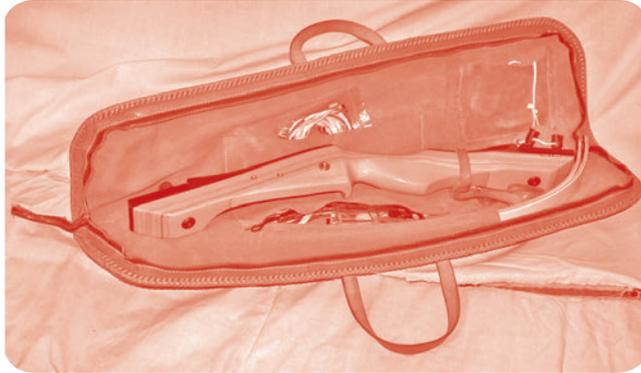
Ketiga, side quiver. Side quiver adalah tas kecil yang diikatkan dipinggang untuk menaruh anak panah. Tas ini sangat berguna untuk memudahkan pemanah mengambil anak panah yang akan dilesatkan dan agar aman.



Gambar 10.17 Side quiver.

Sumber: <https://www.ebay.com/>

Keempat, archery bag. Archery bag adalah tas busur untuk memudahkan pemanah membawa busur apabila bepergian untuk berlatih atau berkompetisi. Sebaiknya, para pemanah pemula tidak membawa busur dalam keadaan terbuka untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan.



Gambar 10.18 Archery bag.

Sumber: <http://sgleathers.co.uk/archery.html>

Kelima, string. String adalah tali yang digunakan pada busur untuk penyangga anak panah dan melesatkan anak panah. Ada beberapa jenis *string*, yakni *dacron* untuk pemula, *fast string* untuk yang mahir, dan *BCY* untuk pemanah profesional.



Gambar 10.19 String.

Sumber: <https://archery.dasroggel.nl/nl/pees-dacron-longbow>

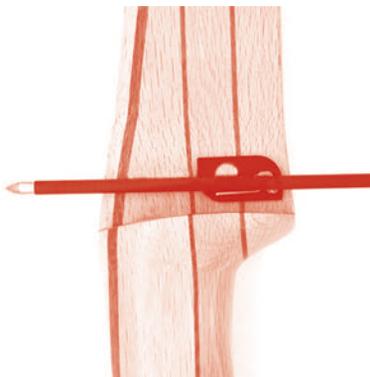
Keenam, sling. Sling adalah tali yang disimpul pada saat jari kita, memegang *grip* pada *riser*. Ini berguna agar busur tidak jatuh pada saat pemanah melepaskan anak panah.



Gambar 10.20 Sling.

Sumber: <http://www.lancasterarchery.com/blog/wrist-and-finger-slings-do-i-need-one/>

Ketujuh, arrow rest. Arrow rest adalah penyangga anak panah di *window* pada *riser*. Ini berguna untuk menjaga kestabilan anak panah saat ditarik *full draw*.



Gambar 10.21 Arrow rest.

Sumber: <https://www.tokopedia.com/>

Kedelapan, plunger. Plunger atau *panic button* adalah alat untuk menjaga tekanan anak panah saat diletakkan, dan menentu-

kan kelurusan anak panah pada busur sehingga anak panah akan melesat tegak lurus menuju target yang diinginkan.



Gambar 10.22 Plunger.

Sumber: <https://archerysets.com/>

Kesembilan, nock point. *Nock point* adalah penyangga anak panah pada *string*. Kelurusan pemasangan sangatlah penting agar anak panah melesat lurus.



Gambar 10.23 Nock point.

Sumber: <https://worldarchery.org/>



MENENTUKAN BUSUR

YANG TEPAT

DENGAN KARAKTER

02

Sebagai pemanah pemula, seseorang harus memahami dasar-dasar dalam menentukan busur yang tepat dengan karakter masing-masing orang, dan kemampuannya secara finansial. Beragam busur yang saat ini tersedia memiliki spesifikasi alat dan teknik yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, beberapa hal yang harus dilakukan, sebelum memulai belajar panahan adalah sebagaimana berikut ini.

- Tentukan tujuan berlatih memanah, apakah untuk sekadar ingin tahu, menjalankan Sunnah, mahir memanah, atau menjadi atlet panahan?
- Variasi busur juga memberikan dampak perbedaan terhadap teknik yang digunakan. Oleh sebab itu, sesuaikanlah pemilihan busur dengan tujuan dan anggaran yang dimiliki.

Hal yang terbiasa berpeluang menjadi luar biasa.



- Untuk pemanah yang suka menggunakan *feeling* (intuisi) saat memanah, ia bisa menggunakan *traditional bow* atau *standard bow*, tanpa aksesoris (*barebow*).
- Untuk pemanah yang menginginkan ketepatan yang tinggi, ia bisa menggunakan *standard bow*, *recurve bow*, atau *compound bow*. Alat-alat ini ditunjang aksesoris yang mampu memaksimalkan akurasi pada saat memanah.
- Mulailah pada berat tarikan (*draw weight*) yang sesuai kemampuan fisik. Cara untuk menentukan kemampuan fisik, yaitu dengan mencoba menarik atau menguji busur yang tersedia lalu lakukan tarik kering (menarik busur sampai maksimal), lakukan sekuatnya. Kalau bisa menarik antara 12-15 kali tanpa berhenti, berat busur tersebut sesuai dengan kemampuan fisik.
- Biasanya, *standard bow* menyesuaikan dengan panjang tarikan (*draw length*) agar lontaran busur dapat maksimal atau sesuai dengan ukuran berat tarikan yang ada pada *limb* busur sehingga busur yang diletakkan akan terlontar dengan lurus mencapai target.
- Busur yang berkarakter adalah busur yang sering ditarik dan diletakkan anak panahnya sehingga bisa mengenali karakteristik busur dan mengetahui ke arah mana akan dibidikkan agar mendapatkan akurasi yang tepat.
- Peralatan panah terbaik bukanlah yang paling mahal, melainkan peralatan yang paling sering dipakai, dan berinteraksi dengan kelemahan serta kelebihanannya. Prinsip panahan adalah membangun kebiasaan. Apabila terbiasa, akan berpeluang menjadi luar biasa.







Bagian
11

**MENIKMATI
AKTIVITAS
PANAHAHAN**



01

*Just enjoy it or leave it
(nikmati atau tinggalkan).*



Ayo,

BELAJAR PANAHAN

Panahan merupakan olahraga yang menyenangkan karena gerakan yang dilakukan tidak terlalu bervariasi sehingga sangat mudah dibentuk dan diajarkan pada siapa pun. Olahraga panahan memiliki target yang hendak diraih sehingga bisa membuat penasaran apabila kita tidak dapat meraih sasaran terbaik yang diinginkan. Namun, terkadang, banyak dari kita yang tidak merasa menikmati saat berlatih panahan, misal karena ada rasa pegal, bosan, terburu-buru, cepat letih, dan tidak maksimal. Ini bisa terjadi mungkin karena memanah tidak berdasarkan sistematika yang benar. Akan berdampak kurang baik apabila kita melakukan aktivitas panahan, tanpa ilmu yang memadai karena akan berdampak pula terhadap pertumbuhan otot dan postur tubuh seorang pemanah.

Menurut Schmidt (1982), belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Meskipun penekanan pada belajar motorik ialah penguasaan keterampilan, tidaklah berarti aspek domain kognitif diabaikan.

Menurut Meinel (1976), belajar gerak terdiri dari penguasaan, penghalusan, dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga. Oleh sebab itu, setiap pemanah pemula harus melalui fase-fase pembelajaran gerak agar teknik dan fisik yang terbentuk sesuai dengan karakteristik olahraga yang akan dibentuk. Berikut ini, fase-fase belajar motorik.

- *Fase kognitif*, yaitu fase belajar mengenal, menelaah, dan menggali informasi tentang aktivitas gerak yang akan dilakukan, gerakan yang efektif dan aman. Fase ini merupakan fase perencanaan untuk melakukan aktivitas memanah yang dapat meningkatkan keterampilan saat memanah.
- *Fase asosiatif*, yaitu fase melakukan secara berulang-ulang teknik dan keterampilan yang dikehendaki saat memanah. Pada fase ini, peran *coach* sangatlah penting untuk mendampingi para pemanah pemula agar mendapatkan kebiasaan teknik yang baik karena pemanah yang dilatih memiliki beragam kemampuan sehingga harus disesuaikan secara individual.
- *Fase otomatisasi*, yaitu fase terbentuk teknik yang tetap, yang bersifat otomatis, karena telah terjadi hubungan yang permanen antara reseptor dan afektor sehingga gerakan otomatisasi bukan lagi melalui perintah sistem saraf pusat, melainkan melalui sistem saraf otonom.

Jika ketiga aspek tersebut terpenuhi, akan terbentuk pola yang tetap saat memanah sehingga tingkat akurasi akan semakin maksimal. Selain itu, akan memudahkan pemanah untuk melaku-

kan aktivitas berlatih yang berdampak positif saat mengikuti sertifikasi kemahiran memanah (SKM) dan kompetisi.



PERWUJUDAN CALM,

FOCUS, BRAVE, DAN

WIN SAAT MEMANAH

02

Nilai-nilai karakter yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya dapat terwujud melalui proses internalisasi teknik panahan yang dilakukan saat latihan. Berikut ini, penanaman nilai pada saat melakukan teknik.

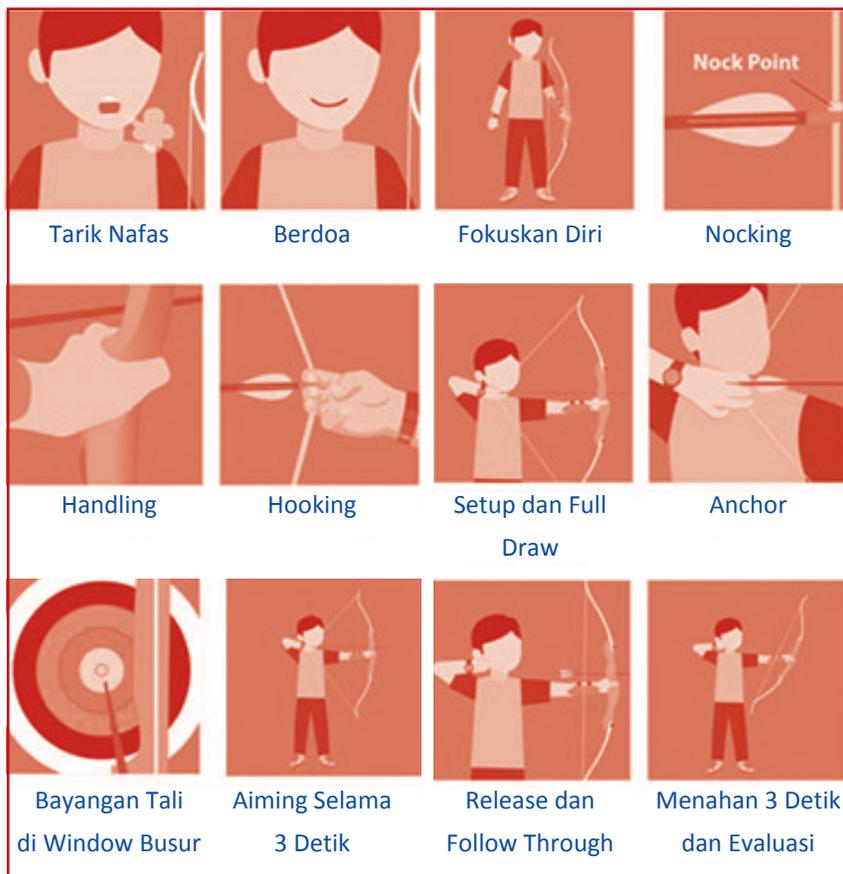
- Awalilah dengan berdoa agar dapat fokus dan dimudahkan saat akan melakukan penembakan anak panah—untuk Muslim, bisa memulainya dengan lafadh *basmallah*.
- Tariklah napas dalam-dalam (*deep breath*), yang bertujuan untuk menghilangkan ketegangan otot dan memaksimalkan oksigen dalam tubuh.
- Masukkan anak panah ke *nock point* (*nocking*). Perhatikan, jangan sampai tidak maksimal karena berdampak pada anak panah yang akan jatuh saat dilesatkan.

Pahami dan taati aturannya.
Nikmati dan resapi proses dan hasilnya.



- Peganglah *string* ‘tali’ (*hooking*) dengan menggunakan tiga jari, yakni jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis di ruas kedua pada jari. Rilekskan pegangan pada tali agar tarikan tali bisa mengoptimalkan otot-otot besar pada bahu.
- Sandarkan tangan kiri pada busur (*handling*) dengan rileks agar tidak tegang saat busur ditarik *full draw*.
- Tanamkan pada diri untuk fokus pada target diri sendiri, dan hindari melihat target orang lain.
- Angkat busur (*set up*) setinggi ujung target bantalan bagian atas agar proses tarikan lebih efektif.
- Perhatikan posisi siku kanan, tegak setinggi telinga kanan.
- Tarik busur secara maksimal (*full draw*) sampai jari bersandar di bawah dagu (*anchor*). Pada fase ini, pastikan bayang *string* tegak lurus dengan *window* pada busur. Tali menyentuh hidung tengah dan tulang dagu.
- Bidiklah (*aiming*) busur sesuai dengan *visir* yang sudah ditentukan, lakukan proses bidikan selama 3-5 detik. Pada fase ini, fokuskan untuk brave ‘berani’ melepaskan busur sesuai dengan waktu yang ditentukan. Hindari memikirkan hal lain karena akan membuat diri ragu saat melepas anak panah. Kalau sedang melakukan perbaikan teknik, fokuslah pada satu variabel teknik yang sedang dikoreksi.
- Lepaskan anak panah (*release*) dengan rileks menyusur seperti menggaruk pada leher (*follow through*) secara maksimal sesuai dengan ruang gerak otot belikat dan bahunya.
- Tahanlah posisi selama tiga detik, sebelum menurunkan tangan dan busur agar anak panah sampai pada target. Fase ini juga untuk mengevaluasi apakah teknik sudah tepat atau ada masalah yang perlu dibenahi pada pengulangan selanjutnya.
- Pengulangan teknik secara terus-menerus dan mengevaluasi kekurangannya akan meningkatkan performa pemanah, baik fungsi gerak, kemantapan hati, maupun konsentrasi otaknya

pada saat memanah. Kondisi ini juga akan berdampak pada peningkatan karakter *calm, focus, brave, dan win.*



Gambar 11.1 Fase-fase dalam memanah.

Sumber: www.google.co.id



03

TINGKATKAN

KUALITAS FISIK

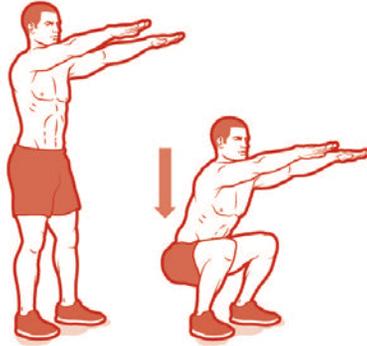
Gerak otot yang berfungsi maksimal akan mengoptimalkan gerakan.



Kemudahan dalam memanah juga ditunjang oleh aspek fisik karena olahraga panahan ini mengedepankan kekuatan dan daya tahan otot agar busur terasa ringan ditarik dan penggunaan energi semakin efektif dan efisien. Dalam ilmu kinesiologi, yang mempelajari tentang mekanisme gerak tubuh sesuai dengan fungsi kerjanya, gerakan dapat optimal apabila fungsi-fungsi gerak otot dapat berfungsi secara maksimal. Oleh karena itu, pada pemanah pemula, berikut ini, beberapa otot yang perlu dilatih agar memanah lebih asyik.

- *Kuatkan otot kaki (paha depan, paha belakang, dan betis). Otot kaki adalah pondasi utama pada tubuh manusia yang berfungsi untuk menahan guncangan saat gerakan teknik memanah dilakukan, dan untuk menjaga stabili-*

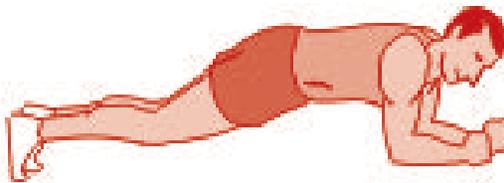
tas. Latihan otot kaki bisa dilakukan dengan melakukan *squat* dan *lunges*.



Gambar 11.2 Gerakan squat, melatih kekuatan otot paha depan.

Sumber: <http://www.livefitpt.com>

- *Kuatkan otot perut (core muscle)*. Perut adalah inti tubuh manusia, dan menjaganya merupakan satu hal penting agar performa memamah tetap terjaga. Tubuh akan stabil apabila otot *core* terlatih. Ini juga agar tidak megakibatkan perubahan sikap tubuh saat menarik busur. Latihan otot ini bisa dengan cara melakukan latihan *plang*.



Gambar 11.3 Gerakan plang, melatih kekuatan otot perut.

Sumber: movemoresitless.wordpress.com

- *Kuatkan otot punggung bagian atas dan bahu.* Pada saat menarik busur, otot dominan yang digunakan hendaklah penggunaan otot besar agar tenaga yang dikeluarkan lebih efektif dan efisien. Di antara otot penarik busur punggung atas adalah bagian otot yang terbesar. Oleh sebab itu, otot ini harus dilatih dengan berbagai latihan otot bahu, misal bisa dengan melakukan *dumbell reverse fly* dan *push up*.



Gambar 11.4 Gerakan dumbell reverse fly, melatih kekuatan otot punggung atas.

Sumber: www.pinterest.co.uk



Gambar 11.5 Gerakan push up, melatih kekuatan otot punggung bagian atas dan bahu.

Sumber: <https://gmb.io/push-up/>

- *Kuatkan otot lengan.* Otot lengan sebagai bagian otot penarik juga harus ditingkatkan kekuatan dan daya tahannya. Latihan bisa dengan melakukan tarik kering atau menarik busur sampai *full draw*, tanpa menggunakan anak panah.



Gambar 11.6 Tarik kering untuk melatih otot lengan dan penarik.

Sumber: <http://gfycat.com>





Bagian
12

COACH (PEMERAN
UTAMA PEMANAH
BERKARAKTER)



01

SOSOK PENTING DI BALIK KESUKSESAN PEMANAH

Bukan panahan biasa,
tersebab niat ibadah.
Bukan panahan biasa,
sehat juga mulia.
Bukan panahan biasa,
pelatihnya mulia, murid
pun menjadi istimewa.
Panahan luar biasa.



Kesuksesan pemanah pemula sangat bergantung pada para *coach*. Sebagai pemeran utama dalam pembentukan karakter para pemanah, *coach* yang terdidik dan mencintai profesinya akan memberikan dampak positif bagi para pemanahnya. Keterampilan melatih dan mendidik akan teruji dalam program pemanah berkarakter, ujian kesabaran sangat tinggi, sehingga sangat dibutuhkan kriteria *coach* sebagaimana berikut ini.

- *Berkarakter*. Sudah sepatutnya jika seorang *coach* panahan memiliki karakter pemanah karena ini merupakan modal untuk penyampaian program-program selama proses pelatihan. Karakter seorang *coach* akan memberikan pengaruh terhadap para peserta sehingga mereka bersemangat mengikuti instruksi dari *coach*.

- *Pembelajar.* Sebaiknya, seorang *coach* tidak henti untuk belajar karena dengan mengikuti berbagai pelatihan akan memperkaya khazanah dan menambah kebijaksanaan seorang *coach*. Keilmuannya bukan hanya terbatas pada seputar panahan saja, melainkan juga mencakup ilmu yang lain, misal psikologi, pendidikan, parenting, metodologi pengajaran, dan komunikasi.
- *Pendidik.* Seorang *coach* harus membuat para pesertanya semakin tercerahkan. Pada setiap instruksinya, seorang *coach* harus memperkayanya dengan pencerdasan bagi seorang pemanah pemula agar mereka semakin banyak memahami, baik secara kognitif maupun afektif. Seorang *coach* tidak akan mengeluarkan kata-kata yang tidak patut diucapkan oleh seorang pendidik. *Coach* sebagai pendidik bukan sekadar membuat peserta didiknya bisa membidik, melainkan juga bisa menjadikan mereka sebagai pribadi yang terdidik.
- *Pendengar yang baik.* Rangsanglah para peserta pemanah pemula untuk mengungkapkan apa yang dirasakan oleh mereka selama proses pelatihan. Pernyataan dan pertanyaan yang mereka sampaikan merupakan wujud antusiasme mereka terhadap program yang disajikan. Dengarkanlah mereka, dan berikan respons positif terhadap apa pun yang mereka ungkapkan.
- *Disiplin.* Seorang *coach* merupakan *role model* (panutan) bagi para peserta yang mengikuti programnya. Hal utama yang sering dilihat dari diri seorang *coach* adalah kedisiplinannya menjalankan komitmen kehadiran dan pelaksanaan program latihan. Sekali peserta merasa dibohongi, ini akan menjadi alasan bagi para peserta untuk tidak percaya lagi pada program yang diberikan *coach* sehingga berdampak terhadap loyalitas peserta, yang akan melemah.
- *Komunikatif.* Kemampuan komunikasi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam proses pelatihan. Dalam ko-

munikasi, pemahaman terkait sosok peserta sangat penting untuk menentukan gaya komunikasi yang harus disampaikan para *coach*. Oleh karena itu, penempatan gaya komunikasi memiliki peran penting dalam mengarahkan para peserta pemula untuk mencapai target yang diinginkan.

- *Profesional. Coach* yang profesional adalah *coach* yang fokus dengan program yang dijanjikan pada peserta, yakni untuk membentuk keterampilan dan karakter yang dikehendaki. Apabila harapan peserta meningkat seiring berjalan waktu, dan keterampilan para peserta juga meningkat, seorang pelatih harus tetap fokus dengan program yang ditentukan sejak awal.

Wahai para *Coach*, janganlah kalian menyerah untuk selalu berkarya karena apa yang kalian berikan merupakan amal jariyah yang akan terus mengalir hingga akhirat. Walaupun tidak selalu mendapat respons positif dari para pemanah, tetapi upayamu akan terus dikenang sepanjang masa.







Bagian
13

**PEMANAH NAIKKAN
LEVEL DAN UJILAH
MENTALMU**



01

LEVEL

DALAM PANAHAN

Memanah adalah seni. Seni mengelola hati, gagal tidak emosi, menang pantang menyombongkan diri.

Olahraga merupakan aktivitas yang berdampak pada peningkatan kualitas keterampilan gerak spesifik. Agar peningkatan terus dapat terasah, diperlukan penjenjangan (level). Pada program untuk pemanah pemula, yang digagas oleh Indonesia Archery Schools Program (INASP), diterapkan program penjenjangan yang akan menguji keterampilan memanah dan pembentukan karakter peserta sebagaimana berikut ini.

Prebasic (Calm)

Level prebasic adalah level untuk para pemanah kategori di bawah 12 tahun atau usia Sekolah Dasar (SD). Pada level ini, peserta akan dites memanah dengan jarak 5 meter dengan menembakkan 3 anak panah sebanyak 10 seri, dengan total 30 anak panah yang dilesatkan. Target skor yang harus diraih, yakni 100 dari



angka maksimal skor 300. Pada level ini, peserta harus memiliki ketenangan agar bisa mendapatkan target skor minimal yang telah ditentukan.

Level 1 (Calm)

Level 1 adalah level lanjutan untuk pemanah yang lulus pre-basic atau pemanah pemula yang berasal dari SMP atau di atasnya. Pada level ini, pemanah diuji kemahirannya untuk memanah dengan jarak 10 meter, dan target skor adalah 150 poin, dengan 30 anak panah yang dilesatkan. Pada level ini, para pemanah harus memiliki ketenangan agar memiliki kemampuan untuk lulus pada level ini.

Level 2 (Focus)

Level 2 adalah level lanjutan untuk pemanah yang lulus level 1. Pada level ini, pemanah harus mencapai skor minimal 200 poin dari skor maksimal 300, dengan 30 anak panah yang dilesatkan. Pada level ini, para pemanah hendaklah memiliki fokus yang tinggi saat hendak menguji kemahiran pada level ini.

Level 3 (Brave)

Pada level 3, pemanah harus mencapai skor 250 dari 300 angka maksimal, dengan 30 anak panah yang dilesatkan. Pada level ini, kelulusan disertai keberanian pemanah untuk terus meningkatkan performanya pada level sempurna sehingga memudahkannya untuk meraih kemahiran yang ingin dicapai.

Level 4 (Win)

Inilah level tertinggi dalam program sertifikasi kemahiran standar yang digunakan, mendekati standar *indoor* dunia. Pemanah harus dapat meraih skor minimal 500 dari 600 angka maksimal, dengan 30 anak panah atau dua kali sesi memanah. Pada level ini, pemanah hendaklah memiliki mental juara, percaya diri

yang tinggi, dan menguasai berbagai keterampilan memanah yang tinggi agar dapat lulus dan mencapai karakter paripurna.

Dalam program INASP, sertifikasi kemahiran memanah merupakan bagian yang penting dalam membentuk karakter pemanah sehingga semua pemanah sangat dianjurkan untuk bisa mengikuti berbagai program sertifikasi keterampilan memanah (SKM) yang diselenggarakan oleh INASP sampai tercapai karakter tertinggi. Selain itu, kompetisi yang dilaksanakan oleh INASP maupun pihak lainnya bisa menjadi ajang aktualisasi diri seorang pemanah yang tujuan utamanya adalah mencari pengalaman dan menembus batas diri (*beyond the limit*).

Prestasi yang diraih para pemanah hendaklah tidak membuat mereka terjebak pada euforia atau tinggi hati karena apa yang mereka raih adalah bonus dari pencapaian karakter yang dibentuk selama proses pelatihan yang diikuti, mulai dari level prebasic sampai level 4. Jangan sampai karakter tersebut rusak pada akhirnya karena ketidakmampuan pemanah menahan gejolak tinggi euforia karena prestasi yang telah diraihnya. Pada hakikatnya, kompetisi yang diikuti bukanlah untuk sekadar mengejar piala, melainkan juga merupakan ajang untuk mengejar pahala agar manfaatnya tidak sekadar dicicipi dunia, melainkan juga di akhirat kelak.





DAFTAR PUSTAKA

- Abu, L., Mokhtar, M., Hassan, Z., dan Suhan, S.Z.D.. 2015. *How to Develop Character of Madrassa Students in Indonesia (Journal of Education and Learning)*.--.
- Berkowitz, M. W., dan Bier, M. C.. 2007. *What Works in Character Education (Journal of Research in Character Education)*.--.
- Delors, J.. 1998. *Learning: the Treasure within, Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twenty First Century*. Unesco Publishing: Paris.
- Gallahue, David L.. 1975. *Motor Development and Movement Experiences*. John Wiley & Son Inc: New York.
- Hapsari, I.I.. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak*. Indeks: Jakarta.
- Hidayati, A., Zaim, M., Rukun, K., dan Darmansyah. 2014. *The development of Character Education Curriculum for Elementary Students in West Sumatra (International Journal of Education and Research)*.--.
- Jahja, Y.. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group: Jakarta.
- Koley, Shyamal, dan Uppal, Rajpreet. 2016. *Correlations of Static Balance with Handgrip Strength and Anthropometric Variables in Indian Interuniversity Archery Palyers (International Journal Recent Scientific Research)*.--.
- Megawangi, Ratna. 2009. *Menyemai Benih Karakter*. IHF: Depok.
- Newman and Newman. 2012. *Development through Life, a Psycho-social Approach*. Wadsworth Cengage Learning: Belmont.

- Papalia, D.E., Old, S.W., dan Dunskin, F.R.. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Prenadamedia Group: Jakarta.
- Pekalski, Roman. 1990. *Experimental and Theoretical Research in Archery (Journal of Sports Science, Volume 8)*.--.
- Robert, Slavin E.. 2011. *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik*. Indeks.--.
- Roy, Jolly, dan Suwarga, Edin. 2015. *Emotion Intensity Regulation to Stayin the Zone During Olympic Competition (International Journal of Psychological Studies)*.--.
- Santrock, John. W.. 2010. *Educational Psychology*, Edition 5th. McGraw Hill Education: New York.
- Sugiyanto, dan M.P., Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*, Modul 1-6. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Jakarta.
- Sukys, S., Dumciene, A., dan Lapiniene, D.. 2015. *Parenta involvement in Inclusive Education of Children with Special Educational Needs: Social Behavior and Personality*.--.
- Sulistiyo, Nanda. 2013. *Pengertian Keinesiologi*.--.
- Sumargi, A., Sofronoff, K., dan Morawska, A.. 2014. *Parenting Practices and Parenting Programs in Indonesia: a literature Review (Indonesian Psychological Journal)*.--.
- Tomlinson, H. B., dan Andina, S.. 2015. *Parenting Education in Indonesia: Review and Recommendations to Streghten Programs and Systems*. World Bank Group: Washington.
- Tinavci, Cevdet. 2011. *Shooting Dynamics in Archery: a Multi-dimensional Analysis from Drawing to Releasing in Male Archers*, Procedia Engineering Volume 13.--.
- Ulwan, Abdullah Nasih. 2013. *Tarbiyatul Awwal (Pendidikan Anak dalam Islam Edisi Lengkap)*. Khatulistiwa Press: Jakarta.
- Yanita Sari, Yessy. 2016. *13 Pelangi Cinta (Kisah Anak-Anak Spesial)*. Gema Insani: Jakarta.

RIWAYAT PENULIS

Defrizal Siregar, lahir di Jakarta Pusat pada tanggal 1 Desember 1980, adalah anak kedua dari empat bersaudara. Defrizal lahir dari keluarga yang sederhana, ayahnya bernama Parlindungan Siregar, dan ibunya bernama Lismarini Simanungkalit. Budaya Batak sangat kental dalam keseharian Defrizal. Riwayat Pendidikan Defrizal dimulai dari TK Setia Kawan, SDN 16, SMPN 136—semua berdomi-



sili di Kelurahan Cempaka Putih Barat— SMUN 27 Mardani Raya hingga melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Jurusan Ilmu Olahraga.

Sejak SMP, Defrizal sudah menggeluti olahraga panahan dan berbagai macam kejuaraan tingkat pelajar nasional telah diikuti Defrizal, bahkan hingga kejurnas panahan di Surabaya, tahun 1998. Prestasi dalam olahraga panahan didapatkan Defrizal pada kejuaraan tingkat mahasiswa nasional di Ganesha Open ITB, tahun 2000. Sejak SD, di bidang akademik, Defrizal sudah cukup berprestasi, bahkan hingga jenjang universitas berhasil mendapatkan lima beasiswa prestasi dari berbagai institusi.

Defrizal juga pernah menjadi Presiden Mahasiswa UNJ pada tahun 2002-2003, dan aktif pada berbagai organisasi kampus. Defrizal terpilih sebagai mahasiswa berprestasi tingkat universitas

pada tahun 2001, serta meraih predikat wisudawan terbaik tingkat UNJ pada tahun 2005. Sejak lulus kuliah, Defrizal menjadi direktur harian di Sekolah Rakyat, Konsultan Monitoring dan Evaluasi Program SMP di Kemendiknas, mengajar pada berbagai sekolah, serta menjadi dosen pada berbagai universitas, antara lain Uhamka Dan Pertamedika. Defrizal juga terlibat aktif pada berbagai organisasi olahraga, antara lain sebagai Sekretaris Umum (Sekum) KONI Depok, Binpres Perpani Depok, dan Sekum Yayasan Indonesia Bugar.

Saat ini, Defrizal memelopori pembudayaan olahraga melalui panahan dengan membuka kegiatan ekstrakurikuler dan klub panahan bagi pemula. Telah ada lebih dari seratus kegiatan ekstrakurikuler, dan klub yang tersebut pada dua puluh satu provinsi di Indonesia melalui Komunitas Indonesia Archery Schools Program (INASP). Melalui program ini, Defrizal juga memprakasai rekor nasional pemanah terbanyak dengan jumlah seribu dua ratus pemanah dalam Festival Indonesia Memanah di Sentul City, Bogor, tahun 2015.

Melalui Program Indonesia Memanah, Defrizal hendak berperan serta untuk mengatasi berbagai macam problematik bangsa, seperti pengangguran terbuka, permasalahan karakter anak, dan kebiasaan olahraga bagi keluarga. Kerja sama dengan berbagai instansi pemerintah dan swasta, melalui Program Kampung Panahan, Pelatihan Pemuda Terampil, dan Manajemen Profesional Pengelolaan Klub dan Ekstrakurikuler.

Defrizal pernah diminta oleh Konsulat Jenderal RI di Kota Kinabalu, Malaysia, menjadi *trainer* untuk materi pengenalan panahan dan manfaatnya bagi pembentukan karakter. Defrizal juga pernah mengisi kegiatan training for trainer (TFT) fasilitator panahan pemula hingga angkatan 72, dan sudah meluluskan lebih dari seribu delapan ratus fasilitator pemula di seluruh Indonesia. Terakhir, Defrizal ingin terus berkarya untuk bangsa melalui olahraga panahan agar anak-anak bangsa tampil menjadi generasi tangguh dan berkarakter.

RIWAYAT PENULIS

Setelah dikenal dengan buku parenting yang berjudul *13 Pelangi Cinta*, kini, Yessy Yanita Sari, seorang doktor dalam bidang pendidikan, berkolaborasi dengan master dalam bidang olahraga dan kesehatan, menghadirkan buku parenting dengan panahan sebagai kajian utamanya, yakni buku *Membidik Karakter Hebat*.



Bunda Yes, demikian panggilannya, merupakan seorang ibu dari lima anak, dan istri dari seorang entrepreneur di bidang industri kreatif. Setelah menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) di UNJ, S2 di Universitas Pelita Harapan, dan S3 di UNJ, Bunda Yes menggeluti dunia pendidikan selama hampir separuh usianya, yakni sekitar 20 tahun lebih. Belajar dan mengajar menjadi bagian dari hidupnya, mulai dari tingkat taman kanak-kanak (TK) hingga mahasiswa pascasarjana. Saat ini, selain tugas utama sebagai ibu rumah tangga dan founder Yayasan Pendidikan dan Sosial Jejak Ilmu Depok, Bunda Yes juga tercatat sebagai dosen tetap di Sekolah Pascasarjana Prof. Dr. HAMKA Jakarta, dan pengurus pusat Jaringan Sekolah Islam Terpadu (JSIT) Indonesia di bidang penjaminan mutu.

Berkeliling nusantara serta melatih para guru dan orang tua menjadi rutinitas Bunda Yes, terutama pada lima tahun terakhir ini.

Setidaknya, tidak kurang dari sepuluh ribu peserta telah mengikuti kajian pendidikan dan pengasuhan yang disampaikan oleh Bunda Yes, termasuk menjadi konsultan pada beberapa lembaga pendidikan, antara lain Konsultan Friendly School untuk Pemerintah Kota Depok. Demikian pula, di negara lain, dalam rangka belajar dan mengajar, antara lain sebagai pembicara pada 4th International Conference on Islamic Education, Lahore, Pakistan; *Presenter* Green School Project di Asia Europe Confrence Sonderborg, Denmark; mentor pada FloW-Q di Perth, Australia; fasilitator peserta pada Petrosains Educators Workshop: Elenment of Inquiry; berbagai kegiatan kunjungan ke luar negeri, seperti Jerman, Singapura, dan Saudi Arabia.

Tulisan Bunda Yes

Bisa Dinikmati di

Facebook Yessy YS Syah

Info INASP

bisa dilihat di

www.indonesiamemanah.com