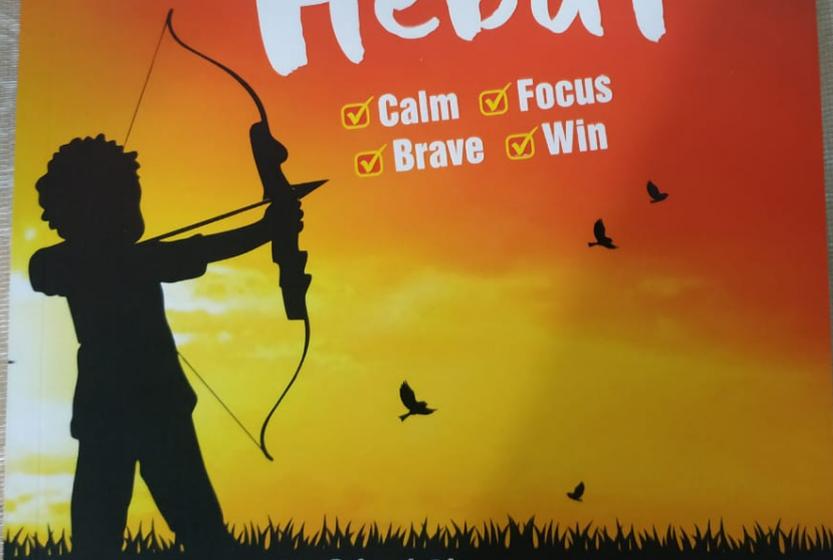


Islamic
Parenting
through
Archery



Membidik Karakter Hebat

✓ Calm ✓ Focus
✓ Brave ✓ Win



Defrizal Siregar
Yessy Yanita Sari

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 14 39 H / Desember 2017 M

Cetakan Kedua, Rajab 1439 H / Maret 2018 M

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

- Mengenal 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

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.

Membidik Karakter Hebat

Panahan adalah olahraga yang disunnahkan Nabi Muhammad saw.. Sangat dianjurkan membaca buku ini agar tidak sekadar bisa memanah, melainkan juga bisa membentuk jiwa (karakter) yang saleh. **Dr. H. Hidayat Nurwahid, M.A. (Wakil Ketua MPR RI periode 2014-2019)**

Konsistensi dalam kebaikan yang dijiwai dengan semangat "kenabian", inilah yang hendak disampaikan melalui buku ini. Dengan gaya yang mengalir, tulisan dalam buku ini menarik untuk disimak. **Prof. Dr. Abdul Rahman A. Ghani, M.Pd. (Direktur Sekolah Pascasarjana UHAMKA)**

Ruh buku ini memuat tentang narasi pendidikan karakter yang dibangun melalui olahraga panahan. Hanya dengan pendidikan karakter yang kukuh, bangsa Indonesia akan lebih mudah untuk mewujudkan generasi emas 2045. **Mohammad Zahri, M.Pd. (Ketua Umum JSIT Indonesia)**

Panahan adalah olahraga yang dianjurkan dalam Islam. Melalui buku persembahan sahabat saya, Defrizal, Anda akan tahu lebih mendalam tentang nilai positif dari olahraga panahan. **Suryadi Gunawan (Ketua Umum Komnas Atlet Pelatih Indonesia)**

Mempersiapkan generasi dengan karakter yang kuat merupakan dedikasi kebangsaan yang paling utama. Buku ini adalah salah satu bagian penting dalam penyiapan generasi unggul bangsa ini. **Juri Ardiantoro, Ph.D. (Ketua Ika UNI dan Mantan Ketua KPU Nasional)**

Latihan memanah sangat dianjurkan untuk melatih konsentrasi, kesehatan, kekuatan, serta ketajaman mata dalam melihat dan membaca momen untuk memutuskan kapan harus bertindak. Buku ini penting untuk dimiliki. **Zak Sorga (Sutradara)**



GEMA INSANI

ISBN 978-602-250-485-6



PARENTING