

**Olahraga Panahan Dalam Pandangan Islam**  
**Nispi Ridatun Nisa<sup>1</sup>, Muhammad Fiqri<sup>2</sup>, Rahmani<sup>3</sup>**

Universitas Lambung Mangkurat

[nispinisa11@gmail.com](mailto:nispinisa11@gmail.com), [fikriagglas07@gmail.com](mailto:fikriagglas07@gmail.com), [rahmani100703@gmail.com](mailto:rahmani100703@gmail.com)

**ABSTRAK**

Olahraga panahan merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah, selain berenang dan berkuda. Olahraga juga menjadi salah satu media dakwah bagi Rasulullah agar pesan yang ingin disampaikan lebih dapat diterima dengan mudah oleh masyarakat mengingat masyarakat lebih menyukai penyampaian mengenai sesuatu yang dilakukan melalui kegiatan yang mereka kenal dan sukai. Adapun penulisan ini dilakukan melalui studi pustaka. Hasil penulisan menunjukkan bahwa olahraga panahan memiliki banyak manfaat yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan kecerdasan emosional seseorang yang apabila seseorang memiliki karakteristik ini maka ia akan lebih mudah dalam menghadapi semua tantangan dalam hidupnya. Meski begitu, masyarakat di Indonesia saat ini diketahui belum sepenuhnya mengenal olahraga panahan. Hal ini sungguh disayangkan, khususnya bagi muslim, yang seharusnya mengenal olahraga ini sebagai salah satu sunnah dari Rasulullah. Sehingga perlu adanya program pengenalan olahraga panahan, yang salah satunya dapat dilakukan melalui dakwah maupun Pendidikan Jasmani dan Keterampilan.

Kata kunci: olahraga panahan, kajian Islam.

**ABSTRACT**

*Archery is one of the sports recommended by the Prophet, apart from swimming and horse riding. Sport has also become one of the da'wah media for the Prophet so that the message he wants to convey is more easily accepted by the community, considering that people prefer conveying things that are done through activities they know and like. This research was conducted through literature study. The results showed that archery has many benefits that can improve one's thinking skills and emotional intelligence. If someone has these characteristics, it will be easier for them to face all the challenges in their life. Even so, it is known that people in Indonesia are not fully familiar with archery. This is really unfortunate, especially for Muslims, who should know this sport as one of the sunnahs of the Prophet. So it is necessary to have an introduction program for archery sports, one of which can be done through da'wah as well as Physical and Skills Education.*

*Keywords: archery sport, Islamic studies.*

## **Pendahuluan**

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dan krusial dalam kehidupan manusia. Tanpa tubuh yang sehat maka seseorang tidak dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik, termasuk dalam beribadah kepada Allah S.W.T. Hal ini pun juga dijelaskan dalam agama, khususnya agama Islam yang tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga mengatur segala aspek dalam kehidupan manusia. Demi menjaga tubuh tetap bugar, Islam menganjurkan umatnya untuk berolahraga, salah satunya adalah olahraga panahan.

Panahan menjadi salah satu olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah, bersama dengan olahraga berenang dan berkuda. Dengan melakukan salah satu dari ketiga olahraga ini, maka seorang muslim dianggap telah mengamalkan salah satu sunah Rasulullah. Olahraga sendiri merupakan seperangkat gerakan tubuh yang teratur serta terencana guna merawat kualitas gerak serta mengembangkan kemampuan gerak tubuh manusia. Dalam olahraga panahan, alat peraga yang digunakan yakni busur serta anak panah. Adapun manfaat dari olahraga panahan bagi jasmani yakni peningkatan konsentrasi, fokus mata menjadi terlatih, begitu juga otot-otot tangan termasuk jari, serta melatih keseimbangan tubuh. Sedangkan, manfaat olahraga panahan bagi rohani yakni kesabaran menjadi terlatih, mengurangi stress, dan kekuatan tubuh meningkat. (Devi & Elita, 2020).

Mengingat banyaknya manfaat yang dapat diperoleh dari olahraga panahan, maka panahan dapat menjadi olahraga alternatif bagi masyarakat. Namun, banyak

masyarakat di Indonesia yang belum mengenal olahraga ini secara mendalam. Hal ini sungguh disayangkan, khususnya bagi para muslim yang seharusnya dapat mengenal olahraga panahan lebih dalam guna mengamalkan salah satu sunah Rasulullah. Sehingga perlu adanya program untuk mengenalkan olahraga panahan, salah satunya melalui dakwah dan Pendidikan Jasmani dan Keterampilan.

### **Metode**

Penulisan ini menggunakan metode studi pustaka yakni metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara pembelajaran serta pemahaman mengenai teori-teori dari berbagai literatur yang berkaitan dengan penelitian. Adapun pengumpulan data yang dilakukan melalui pencarian sumber dan mengkonstruksinya dari berbagai sumber seperti jurnal dan artikel dari internet. (Fadli, 2021).

### **Pendidikan Jasmani dan Keterampilan**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menekankan pada usaha pengembangan fisik, mental, emosi, serta sosial seluruh masyarakat yang dilakukan melalui aktivitas fisik terpilih guna mencapai tujuan tersebut. (Bucher, dalam Lailaturrohmah, 2020). Di Indonesia, pendidikan jasmani dikonversikan ke dalam bentuk yang lebih operasional. Menurut Depdiknas, Pendidikan Jasmani

merupakan bagian utuh dari pendidikan secara menyeluruh yang memiliki tujuan untuk pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan berpikir kritis, keterampilan sosial, daya pikir, kestabilan emosi, tindakan moral, pola hidup yang sehat serta mengenalkan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang telah direncanakan secara sistematis guna mencapai tujuan pendidikan nasional. (Lailaturrohmah, 2020).

Melalui program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, siswa akan mendapatkan berbagai macam ungkapan yang berhubungan erat dengan kesan pribadi yang menyenangkan dan berbagai macam ungkapan kreatif, inovatif, terampil, serta memperoleh kebugaran jasmani, gaya hidup sehat dan pengetahuan maupun pemahaman mengenai gerak tubuh manusia. Adapun tujuan dari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yakni mengarah pada upaya perkembangan pribadi secara utuh, baik dalam hal manusia sebagai makhluk individu, makhluk susila dan makhluk religius. (Lailaturrohmah, 2020).

### **Pengertian Dakwah**

Menurut M. Abu al-Fath al-Bayanuni (dalam Devi & Elita, 2020), dakwah diartikan sebagai bentuk kegiatan untuk menyampaikan dan mengajarkan agama Islam agar manusia menerapkannya dalam kehidupan bermasyarakat. Pengertian lain dari dakwah yang sering disebutkan oleh para ulama yaitu ajakan kepada kebaikan serta mencegah dari kemungkaran. Dakwah diketahui sebagai segala hal yang mengacu pada Islam, yang hal ini tidak selalu berupa ceramah lisan tetapi juga dapat berupa hikmah ataupun perbuatan. (Devi & Elita, 2020)

Dalam Islam, dakwah wajib disampaikan dengan cara yang halus tanpa adanya paksaan. Hal ini dijelaskan dalam firman Allah dalam QS. Al Baqarah: 256 yang berarti: "Tidak ada paksaan dalam Islam". Sebab dalam Islam, melakukan pemaksaan hukumnya adalah haram. Oleh sebab itu, salah satu cara yang dapat dilakukan agar dakwah tidak meninggalkan kesan memaksa adalah penyampaian dakwah melalui olahraga yang hal ini disunnahkan oleh Rasulullah, seperti olahraga panahan. Olahraga merupakan salah satu bentuk dakwah yang dikemas secara menarik sehingga orang yang menerima dakwah tidak sedang merasa dipaksa untuk menerima apa yang disampaikan oleh pendakwah. Hal ini juga sesuai dengan sifat manusia yang lebih terbuka dan mau menerima sebuah nasehat yang disampaikan melalui kegiatan yang dekat dengan mereka dan mereka senang seperti olahraga. (Devi & Elita, 2020)

### **Olahraga Panahan**

Panahan menjadi salah satu imbauan yang disunnahkan oleh Rasulullah. Banyak muslim yang telah melupakan panahan, padahal panahan adalah salah satu olahraga yang cukup penting. Dengan memanah, emosi individu dapat terlatih untuk menargetkan tujuan pada satu titik. Jika emosi individu terganggu maka sudah dapat dipastikan target akan melenceng. Secara tidak langsung, panahan melatih individu untuk tetap bersikap tenang dan mengatur emosinya. Sehingga hanya individu yang tenang dan sabarlah yang dapat menjadi seorang pemanah yang baik. (Khadijah & Sitompul, 2020).

Memanah juga sangat memperhatikan keseimbangan tubuh. Saat melenturkan anak panah pada busurnya, untuk melepaskannya dibutuhkan kemampuan fisik yang baik. Melalui panahan, akan terbangun konsentrasi yang baik, yang hal ini juga berfungsi untuk memupuk rasa tanggung jawab maupun disiplin diri, peningkatan jati diri serta kepercayaan pribadi. Semua hal ini dapat berguna bagi seseorang untuk menjalani kehidupannya tanpa penuh rintangan. Hal ini pun dijelaskan dalam hadits yang berbunyi: "Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang, serta memanah" (HR Bukhari/Muslim). Selanjutnya, dalam kesempatan lain, Rasulullah bersabda, "Lemparkanlah (panah) serta tunggailah (kuda)." (HR Muslim). (Khadijah & Sitompul, 2020).

Dalam melakukan olahraga panahan, dibutuhkan busur dan anak panah, serta target sebagai sasarannya. Adapun keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemanah yaitu kemampuan dalam menguasai teknik sadar panahan seperti *stand* yang berarti sikap berdiri dengan penempatan posisi kaki dan badan yang menunjang keseimbangan tubuh; *nocking* yang berarti penempatan anak panah pada tali dengan melakukan peregangan pada ujung *nock* serta peregangan pada bagian utama panah; *extend*; *drawing*; *anchoring* yang berarti melakukan penjangkaran pada lengan penarik yang posisi *anchor* ini diklasifikasikan menjadi tinggi dan rendah; *aiming* yang berarti pembidikan pada mata yang harus ditargetkan tepat ke tengah-tengah sasaran; dan *follow through* yang berarti gerak lanjut yang mementingkan posisi badan, lengan, dan kepala yang hal ini dapat memberikan pengaruh pada peluncuran sampai anak panah menancap pada sasaran. (Arisman, 2019).

## **Pengenalan Olahraga Panahan Melalui Dakwah Dan Program Pendidikan Jasmani dan Keterampilan**

Islam sangat menganjurkan para umatnya untuk berolahraga. Hal ini dilakukan guna menjaga kesehatan dan kebugaran individu agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, khususnya dalam melakukan ibadah kepada Allah S.W.T. Salah satu dari ketiga olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah adalah olahraga panahan. Olahraga panahan sendiri memiliki banyak manfaat, terlebih dalam melatih kecerdasan emosional dan kemampuan berpikir seseorang. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dan kemampuan berpikir yang baik dipastikan dapat menjalani kehidupan dengan baik tanpa adanya rintangan yang berarti.

Meskipun olahraga panahan memiliki banyak manfaat bagi para pelakunya, olahraga ini masih belum banyak dilakukan oleh masyarakat luas di Indonesia. Untuk mengenalkan olahraga ini, maka perlu adanya program Pendidikan Jasmani dan Rohani sejak dini yang berfokus dalam mengenalkan olahraga panahan kepada para siswanya sebagai bentuk lanjutan dari apa yang dilakukan oleh Rasulullah yang menjadikan olahraga panahan sebagai media dakwahnya.

Salah satu upaya pengenalan olahraga panahan ini dapat ditemukan di Kota Situbondo, khususnya pada mahasiswa Universitas Abdurachman Saleh Situbondo. Hal ini dilakukan melalui Program Aktivitas dengan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi tanya jawab, praktek, dan evaluasi terhadap

bagaimana mahasiswa menyerap ilmu dan mengikuti kegiatan olahraga panahan dengan teknik yang baik. Adapun hasil dari program ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan serta keterampilan masyarakat terhadap olahraga panahan, berikut pengetahuan mengenai sarana serta prasarana yang hal ini akan berdampak pada peningkatan minat masyarakat terhadap olahraga panahan. (Bramantha & Setiawan, 2022).

## **Simpulan**

Olahraga panahan merupakan salah satu olahraga yang disunnahkan oleh Rasulullah, selain berenang dan berkuda. Adapun manfaat dari olahraga panahan yakni melatih kemampuan berpikir dan emosi dari para pelakunya. Untuk melakukan olahraga panahan, dibutuhkan alat peraga berupa anak panah, busur panah, dan target sasaran. Selain itu, juga dibutuhkan keterampilan dasar yang mencakup kemampuan dalam melakukan teknik dasar, seperti: *stand*, *nocking*, *extend*, *drawing*, *anchoring*, *aiming*, dan *follow through*.

Olahraga panahan telah menjadi salah satu media dakwah bagi Rasulullah. Hal ini dilakukan sebab dakwah harus disampaikan dengan cara yang halus tanpa adanya unsur paksaan. Sehingga, olahraga sebagai salah satu kegiatan yang digemari oleh masyarakat menjadi salah satu media yang tepat untuk menyampaikan dakwah. Untuk itu, pengenalan olahraga panahan sebaiknya terus dilanjutkan melalui berbagai program, salah satunya dalam Pendidikan Jasmani dan Keterampilan di sekolah.

## **Saran**

Secara garis besar, penulisan ini hanya memberikan pemahaman mengenai olahraga panahan dan upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk mengenalkan olahraga ini kepada masyarakat luas berdasarkan dari literatur-literatur yang ada tetapi penulisan ini tidak mengkaji tentang bagaimana tahapan rinci untuk mengadakan kegiatan yang dapat terjun langsung ke masyarakat untuk mengenalkan olahraga panahan. Untuk itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencoba membuat rancangan program pengenalan olahraga panahan dan menilai seberapa efektif program itu dilaksanakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, A. (2019). Pengaruh Metode Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Dasar Olahraga Panahan Siswa Ektrakurikuler Sit (Sekolah Islam Terpadu) Auladi Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 1-9. Diakses dari <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/2460>
- Bramantha, H., & Setiawan, G. A. (2022). Pengembangan Bakat Dan Minat Mahasiswa Dalam Bidang Olahraga Melalui Pengenalan Dan Pendampingan Olahraga Panahan. *Jurnal Abdi Panca Marga*, 3(1), 6-10. Diakses dari <https://ejournal.upm.ac.id/index.php/abdipancamarga/article/view/874>
- Devi, M. A., & Elita, H. (2020). Efektivitas Olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam. *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 2(1), 1-8. Diakses dari <https://www.ejournal.insud.ac.id/index.php/kpi/article/view/234>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/440358389.pdf>
- Khadijah, K., & Sitompul, L. R. (2020). Permainan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Islam. *Mukadimah: Jurnal Pendidikan, Sejarah, Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 4(2), 63-68. Diakses dari <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/mkd/article/view/2603>
- Lailaturrohmah, A. (2020). Pendidikan Jasmani Dan Keterampilan Menurut Al Quran Dan Hadis. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1-8. Diakses dari [https://www.academia.edu/download/52497840/PENDIDIKAN\\_JASMANI\\_DAN\\_KETERAMPILAN\\_MENURUT\\_AL\\_QURAN\\_DAN\\_HADIS.pdf](https://www.academia.edu/download/52497840/PENDIDIKAN_JASMANI_DAN_KETERAMPILAN_MENURUT_AL_QURAN_DAN_HADIS.pdf)