BAB I. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga dilakukan agar badan selalu dalam keadaan baik dan sehat. Ada berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhannya, ada yang menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. menurut Milanovic dkk. (2013) olahraga ialah suatu aktivitas dimana seseorang memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan bergerak dan bermain, sebagai aktivitas peningkat ketangkasan motorik, juga olahraga sebagai aktivitas untuk berekspresi dan yang paling penting adalah untuk memelihara kesehatan tubuh.

Dalam Islam, olahraga tidak kalah penting dengan amalan lainnya, karena kegiatan olahraga sangat bermanfaat untuk mengolah tubuh agar menjadi kuat dan sehat secara rohani maupun batin. Adapun olahraga sunnah yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW adalah berenang, berkuda dan berpanah. Tiga olahraga tersebut memanglah sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW karena menjadi olahraga yang cukup esensial yang dibutuhkan seseorang untuk memiliki raga yang kuat juga sehat. Tidak hanya itu, tiga olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW memiliki nilai ketaqwaan, yang dimana bila seorang muslim melaksanakan sunnah tersebut bisa mendapatkan pahala. Karena itu, olahraga panahan menjadi salah satu olahraga yang cukup penting untuk dilakukan oleh seorang muslim. (Tafiqurrahman, 2015, h. 10)

Olahraga panahan selain sebagai sarana untuk bisa mengolah tubuh agar menjadi kuat juga sehat, dalam Islam olahraga panahan menjadi salah satu kegiatan yang bila dilakukan bisa mendapatkan pahala juga kebaikan lainnya. Menurut Irfansyah (2018) salah satu manfaat yang bisa dirasakan jika giat berlatih memanah adalah meningkatnya fokus, dengan ini seseorang bisa melakukan suatu kegiatan dengan disiplin dan bisa meningkatkan kualitas dalam suatu kegiatan tertentu. Adapun manfaat lainnya jika berlatih panahan baru-baru ini adalah bisa menjadi sarana terapi untuk anak yang berkebutuhan khusus, karena dengan panahan anak itu dilatih untuk bisa lebih fokus dan bisa melatih raganya untuk menjadi lebih baik lagi.

Fakta yang terjadi di Masyarakat adalah orang-orang sudah mulai enggan melakukan aktivitas olahraga, masih banyak yang belum yang membiasakan melakukan aktivitas olahraga padahal dengan berolahraga bisa memperkuat otot juga membugarkan badan. Karena itu, berlatih panahan bisa menjadi solusi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya berolahraga, dalam panahan ada banyak keuntungan yang didapatkan mulai dari aspek fisiologis maupun psikologis terlebih lagi keuntungan dapat yang diberikan kepada anak.

Menurut Irfansyah (2018) dengan berlatih memanah bisa menguatkan otot rangka sebelah kanan, seperti otot bahu, otot-otot jari, otot *trapezius*, otot-otot lengan hingga bisa menguatkan tulang belakang yang dimana tulang belakang adalah tulang yang berhubungan dengan kecerdasan seseorang, adapun fungsi lain tulang belakang adalah bisa meningkatkan keseimbangan tubuh. Selain itu pula, dalam berlatih panahan bisa juga sebagai latihan pernafasan yang dimana pernafasan juga mengambil andil penting dalam perkembangan tubuh seseorang. Adapun dari sisi psikologisnya salah satunya bisa meningkatkan fokus, karena dalam panahan dituntut untuk mengacu kepada satu objek sasaran, mau tidak mau harus selalu bisa membidik ke satu sasaran yang akhirnya jika giat berlatih bisa meningkatkan fokus seseorang karena di zaman yang modern ini khususnya anak-anak yang sudah mudah teralihkan fokusnya dengan hal-hal yang tidak penting seperti pemakaian gadget yang berlebihan, menonton tv yang tidak mendidik juga banyak hal lain yang memperburuk tingkat fokus pada anak.

Namun diantara banyaknya manfaat yang diberikan dengan berlatih panahan, masih banyak orang ataupun anak-anak yang belum tahu manfaat sebenarnya yang akan diberikan jika berlatih panahan, bahkan masih ada orang yang belum tahu bahwa berlatih panahan sudah dianjurkan oleh agama Islam sejah dahulu sebelum perkembangan panahan modern yang ada sekarang. Karena itulah panahan bisa jadi sebagai sarana untuk meningkatkan tumbuh kembang seseorang khususnya pada anak.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

- Sebagian orang menganggap olahraga panahan hanya untuk sebagian orang saja, padahal panahan juga bisa melatih olah pernafasan sehingga bermanfaat untuk setiap orang.
- Sebagian orang belum tahu bahwa dengan berlatih panahan bisa memperkuat tulang belakang yang dimana tulang belakang erat hubungannya dengan kecerdasan seseorang.
- Olahraga panahan masih belum menjadi olahraga yang biasa dilakukan sehari-sehari, masyarakat belum cukup tahu akan manfaat yang dihasilkan pada olahraga panahan.
- Kurangnya pemahaman pada masyarakat tentang anjuran olahraga panahan dalam Islam.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalahnya yaitu bagaimana memberikan informasi kepada masyarakat akan manfaat olahraga panahan yang dianjurkan dalam agama Islam.

I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang juga identifikasi masalah, untuk batasan masalah dari segi geografis adalah hanya cakupan daerahnya adalah Bandung. Untuk target audiensnya sendiri adakah diantara umur 6 tahun hingga 15 tahun karena dalam umur ini sedang dalam masa pertumbuhan. Karena luasnya permasalahan yang ada di olahraga panahan, dalam perancangan ini tidak membahas panahan profesional. Dalam perancangan ini khusus menjelaskan manfaat panahan.

I.5 Tujuan Perancangan

Adapun tujuan dari perancangan tentang olahraga panahan dalam Islam adalah :

1. Memberikan informasi bahwa dengan olahraga panahan bisa menjadi sarana latihan untuk mengolah pernafasan.
2. Memberi tahu masyarakat bahwa olahraga panahan bisa memperkuat tulang belakang yang dimana erat hubungannya dengan kecerdasan seseorang.
3. Memberikan informasi tentang manfaat-manfaat yang akan diberikan jika berlatih olahraga panahan.
4. Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang olahraga panahan yang dianjurkan di dalam agama Islam.

I.6 Manfaat Perancangan

Adapun manfaat dari perancangan tentang olahraga panahan dalam Islam adalah :

1. Masyarakat mengetahui bahwa olahraga panahan pun bisa menjadi sarana untuk berlatih pernafasan.
2. Masyarakat mengetahui bahwa dengan berlatih olahraga panahan bisa memperkuat tulang belakang yang dimana tulang belakang erat hubungannya dengan kecerdasan seseorang
3. Masyarakat lebih mengetahui akan manfaat yang diberikan jika giat berlatih panahan.
4. Memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa olahraga panahan dianjurkan dalam agama Islam karena memberikan banyak manfaat bagi mereka yang giat dalam berlatih olahraga panahan