



Binus Internasional School

Binus Internasional School Adakan Kelas Panahan

Pelajaran olah raga diyakini dapat melatih konsentrasi, disiplin dan emosi siswa saat belajar.

TEKS & FOTO: DINI MENULASARI & ABDUL ROZAK

Olah raga merupakan salah satu cara dalam membantu pembentukan karakter anak. Tidak sekadar menggerakkan tubuh saja, hampir di setiap cabang olah raga memiliki pengaruh besar bagi seseorang. Hal ini juga diterapkan Binus International yang menyelipkan kegiatan cabang olah raga sebagai mata pelajaran sekolahnya.

"Di Binus, olah raga panahan baru berjalan tahun ini. Dan kita masukkan ke dalam mata pelajaran olah raga," kata Lukman Hakim, MSHS Scp. Coordinator Binus International School, Serpong.

Ia menjelaskan, diantara beragam jenis olah raga panahan, pihaknya hanya

menerapkan jenis panahan *compound bow* di sekolah ini. Jenis panahan ini tidak terlalu sulit untuk diterapkan pada siswa. Selain itu, meskipun berat busurnya hanya lima kilogram, anak panah saat ditarik dan dilepas bisa mencapai jarak yang cukup jauh, yakni hingga 90 meter. "Modelnya yang simpel dan modern, sangat cocok bagi para pemula," ucapnya.

Menurutnya, olah raga panahan, memang tak setenar olah raga lainnya. Namun, jika dilihat dari seberapa besar manfaatnya, olah raga panahan mampu membantu konsentrasi, kesabaran, disiplin, fokus dan emosi siswa dapat dikendalikan. Sehingga diharapkan, olah raga ini dapat mempermudah siswa dalam

menghadapi setiap pelajaran.

"Untuk sementara, olah raga ini dikhususkan bagi siswa kelas 12. Dan kita lakukan satu minggu dua kali," tuturnya. Mengenai materi pembelajaran, Lukman menerangkan, teknik dasar panahan menjadi salah satu hal terpenting untuk siswa dalami. Seperti, bagaimana cara berdiri, bagaimana cara memasang ekor panah (*nocking*), mempelajari posisi setengah tarikan, menarik tali (*drawing*), penjangkaran (*anchoring*), menahan sikap memanah (*holding*), membidik (*aiming*), melepaskan anak panah (*release*) dan gerak lanjut (*follow through*).

"Teknik itu akan kita pertajam. Sehingga diharapkan, nantinya akan ada siswa Binus yang menjadi atlet panahan dan ikut lomba olimpiade," harapnya. ●