

IMPLEMENTASI MANAJEMEN QOLBU DALAM EKSTRAKURIKULER PANAHAN di SD DAARUT TAUHID BANDUNG

Mokhammad Miptakhul Ulum¹ Queen Elvina Sevtivia Asrivi² Ahmad
Haedarrohman³ Uswah Dinina⁴ Nadya Anjhani Salsabella⁵ Risqotul Khalalia⁶ Syifa
Salsabila⁷

Institut Agama Islam Bakti Negara Tegal¹²³⁴⁵⁶⁷

miptakhul.ulum@ibntegal.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji penerapan manajemen qolbu, yaitu konsep spiritual Islam yang menekankan pada penyucian hati dan pengendalian emosi, dalam kegiatan ekstrakurikuler panahan di SD Daarut Tauhid Bandung. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa panahan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa, tetapi juga mengembangkan kesabaran, fokus, dan kemampuan mengendalikan emosi. Melalui integrasi nilai-nilai spiritual dalam latihan panahan, siswa mengalami pertumbuhan karakter yang mendukung kesejahteraan psikologis dan pembentukan akhlak. Program ini memungkinkan siswa menginternalisasi nilai-nilai seperti keikhlasan dan kedisiplinan melalui aktivitas yang nyata dan menyenangkan. Penelitian menyimpulkan bahwa *manajemen qolbu* efektif diterapkan dalam latihan panahan dan berpotensi menjadi model pendidikan holistik berbasis nilai-nilai Islam.

Kata kunci: Manajemen qolbu, panahan, Pengembangan Karakter, Spiritualitas, Pendidikan Islam

ABSTRACT

This study explores the application of Heart Management, an Islamic spiritual concept focused on heart purification and emotional regulation, in the archery extracurricular program at SD Daarut Tauhid Bandung. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through interviews, observation, and documentation. The findings reveal that archery not only develops technical skills but also strengthens students' patience, focus, and emotional control. By integrating spiritual values into archery training, students experience personal growth that supports both character education and psychological well-being. The program enables students to internalize key values such as sincerity and self-discipline through a practical and engaging activity. The study concludes that Heart Management effectively enhances both the spiritual and technical aspects of students and serves as a potential model for holistic education grounded in Islamic principles.

Keywords: Qolbu Management, Archery, Character Development, Spirituality, Islamic Education

PENDAHULUAN

Dalam berbagai jenjang pendidikan, kegiatan ekstrakurikuler panahan sering kali dipandang semata-mata sebagai aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Padahal, panahan merupakan olahraga yang memadukan aspek fisik dan spiritual secara utuh. Tidak hanya menuntut kekuatan otot dan ketepatan teknik, panahan juga memerlukan konsentrasi tinggi, kendali emosi, kesabaran dan ketenangan batin. Setiap tahapan dalam proses memanah dari memegang busur, menarik anak panah, menahan napas, membidik sasaran hingga melepaskannya memerlukan tingkat fokus dan kestabilan

jiwa yang tinggi (Sekti and Mutmainah 2024). Ketika seorang pemanah gagal mengelola tekanan kompetitif atau emosi pribadinya maka hasil bidikan pun sangat mudah meleset dari sasaran. Berdasarkan hal tersebut panahan seharusnya diposisikan sebagai aktivitas yang juga melatih kekuatan mental dan pengendalian diri, bukan sekadar kekuatan otot.

Dalam konteks ini, pendekatan Manajemen Qolbu menjadi sangat relevan untuk diterapkan dalam kegiatan panahan, khususnya di lingkungan pendidikan. Manajemen Qolbu merupakan konsep spiritualitas Islam yang menekankan penyucian dan pengelolaan hati (*qalb*) sebagai pusat perilaku manusia (Azizah, Anwar, and Kurniawan 2024). Konsep ini mencakup proses penyadaran diri, pengendalian hawa nafsu serta penguatan nilai-nilai seperti keikhlasan, kesabaran, ketenangan dan tawakal kepada Allah. Nilai-nilai pada latihan panahan tersebut sangat penting karena pemanah harus mampu mengendalikan emosi seperti marah, cemas, atau frustrasi serta menjaga konsentrasi dalam situasi penuh tekanan. Ketika hati seorang pemanah bersih dan tenang maka gerakannya menjadi lebih presisi dan konsisten.

Dengan kata lain, Manajemen Qolbu dapat menjadi fondasi psikologis dan spiritual yang menopang performa teknis dalam olahraga ini. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dalam kegiatan ekstrakurikuler berdampak signifikan terhadap penguatan aspek afektif dan moral siswa (Azizah, Anwar, and Kurniawan 2024). Melalui Manajemen Qolbu, siswa lebih sadar akan kondisi batin mereka, lebih terampil mengelola respons terhadap tekanan dan kegagalan, serta memiliki daya tahan emosional yang kuat (Arifin 2023). Bahkan, pendekatan ini mendorong terciptanya kondisi *flow state* yaitu keadaan optimal ketika pikiran dan tubuh bekerja secara harmonis untuk mencapai performa terbaik (Wirabuana and Hamid 2021).

Selain peningkatan performa teknis, penerapan Manajemen Qolbu dalam ekstrakurikuler panahan juga berdampak pada pembentukan karakter. Siswa yang dibina melalui pendekatan ini menunjukkan sikap yang lebih disiplin, sabar, rendah hati serta lebih kuat secara spiritual. Dalam Islam sendiri, panahan merupakan olahraga sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW dan memiliki nilai ibadah jika dilakukan dengan niat yang benar (Al-Qur'an 2020). Oleh karena itu, integrasi Manajemen Qolbu dalam ekstrakurikuler panahan bukan hanya memperkaya aspek latihan fisik tetapi juga menjadikan panahan sebagai wahana pendidikan karakter dan spiritualitas. Sinergi antara dimensi teknis dan ruhiyah ini merupakan pendekatan holistik yang strategis dalam membentuk peserta didik yang unggul secara keterampilan, kuat secara mental dan luhur secara moral.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, sesuai dengan standar penelitian pendidikan kontemporer di Indonesia yang difokuskan pada pemahaman fenomena secara menyeluruh dalam situasi alami (Wijayanti and Syaputri 2024). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif dan studi dokumentasi yang terbukti efektif untuk menangkap pengalaman langsung serta nilai-nilai Manajemen Qolbu dalam kegiatan panahan (Hesti et al. 2024). Teknik wawancara memungkinkan peneliti menggali pemahaman informan seperti pelatih, siswa dan guru secara mendalam, sedangkan observasi digunakan untuk mencermati penerapan prinsip kesabaran, ketenangan dan fokus dalam praktik latihan (Wijayanti and Syaputri 2024). Dokumentasi yang meliputi catatan lapangan, jadwal Latihan dan modul panahan digunakan untuk mendukung dan memverifikasi hasil wawancara dan observasi.



Data dianalisis menggunakan model *Miles* dan *Huberman* meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian dan penarikan kesimpulan untuk menyusun temuan secara tematik untuk meningkatkan keabsahan internal, digunakan triangulasi sumber (wawancara, observasi, dokumentasi) dan teknik untuk memastikan konsistensi data (Rahman and Sari 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Integrasi Manajemen Qolbu dalam Kurikulum Ekstrakurikuler Panahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa SD Daarut Tauhid Bandung secara konsisten telah mengintegrasikan prinsip-prinsip Manajemen Qolbu dalam kegiatan ekstrakurikuler panahan. Kegiatan panahan tidak hanya diposisikan sebagai aktivitas fisik semata, melainkan menjadi bagian dari upaya pengembangan karakter dan spiritualitas siswa. Kurikulum khas yang dirancang oleh sekolah berpadu secara harmonis dengan Kurikulum Nasional dalam membentuk Pelajar Pancasila yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga memiliki kekuatan spiritual dan karakter Islami yang kuat. Integrasi ini menunjukkan adanya kesinambungan antara aspek spiritualitas Islam dengan konsep pendidikan nasional yang menekankan pada pembentukan profil Pelajar Pancasila. (Syaefudin 2021)

Manajemen Qolbu dalam konteks ini diterjemahkan sebagai penataan dan penyucian hati melalui aktivitas yang melibatkan kontrol diri, ketenangan dan kedisiplinan (Mumtahanah 2024). Panahan, sebagai salah satu bentuk olahraga yang menuntut fokus dan kestabilan emosi, menjadi sarana yang efektif untuk menginternalisasi nilai-nilai tersebut. Siswa tidak hanya dilatih untuk membidik sasaran dengan akurasi tinggi tetapi juga untuk mengendalikan perasaan cemas, marah atau putus asa yang mungkin muncul saat hasil tidak sesuai harapan. Hal ini mencerminkan proses penyucian hati yang menjadi inti dari konsep Manajemen Qolbu.

Selain itu, guru dan pelatih secara konsisten menanamkan makna spiritual dari setiap gerakan dalam latihan panahan. Misalnya, gerakan menarik busur diibaratkan sebagai upaya memusatkan niat dan perhatian kepada Allah SWT, sedangkan melepaskan anak panah menjadi simbol tawakal dan ketundukan terhadap kehendak-Nya. Proses ini tidak hanya membentuk karakter tetapi juga menciptakan hubungan spiritual yang mendalam antara peserta didik dan aktivitas fisik yang dijalani. Implementasi nilai-nilai ini tidak dilakukan secara teoritis semata, namun ditanamkan melalui pembiasaan dan keteladanan dalam praktik sehari-hari.

Lebih lanjut, integrasi Manajemen Qolbu dalam kurikulum tidak hanya terlihat dalam aktivitas ekstrakurikuler, tetapi juga tercermin dalam pendekatan pedagogis yang diterapkan oleh para guru dan tenaga kependidikan di SD Daarut Tauhid Bandung. Sekolah ini mengembangkan silabus yang memadukan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dengan dimensi spiritual yang kuat. Hal ini menjadikan panahan sebagai salah satu media pembelajaran yang utuh, di mana siswa belajar tidak hanya dengan tubuh dan pikiran, tetapi juga dengan hati dan jiwa.

Permasalahan utama dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana konsep Manajemen Qolbu diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler panahan di SD Daarut Tauhid Bandung dan sejauh mana penerapan tersebut memberikan kontribusi terhadap pengembangan karakter, performa teknis, serta kesejahteraan psikologis peserta didik (Syaefudin 2021). Selain itu, penelitian ini juga ingin menjawab bagaimana integrasi nilai-



nilai spiritual Islam dalam praktik panahan dapat memperkuat kualitas pembelajaran holistik dan bagaimana tantangan serta peluang pengembangan Manajemen Qolbu dapat dioptimalkan dalam konteks pendidikan dasar berbasis nilai-nilai keislaman.

Penerapan Nilai-Nilai Manajemen Qolbu dalam Latihan

Pelaksanaan latihan panahan di SD Daarut Tauhid Bandung terbagi ke dalam dua aspek utama: teknis dan mental-spiritual. Dari sisi teknis, siswa mendapatkan pelatihan intensif mengenai cara memegang busur, posisi tubuh, teknik membidik, dan mengatur pernapasan. Sementara itu, aspek mental-spiritual menekankan pada pembentukan karakter melalui nilai-nilai Manajemen Qolbu, seperti kesabaran, ketekunan, keikhlasan, serta pengendalian diri.

Dalam praktiknya, pelatih sering kali menyisipkan nasihat-nasihat rohani sebelum latihan dimulai, seperti mengingatkan siswa untuk memulai dengan doa, meluruskan niat, dan menjaga adab selama proses latihan. Pelatih juga membimbing siswa agar tidak terlalu larut dalam kegagalan atau kesuksesan, melainkan terus melakukan refleksi diri untuk memperbaiki kualitas batin. Sikap seperti ini memperlihatkan bahwa latihan panahan di sekolah tidak semata-mata ditujukan untuk mencapai prestasi olahraga tetapi lebih kepada pembentukan pribadi yang matang secara emosional dan spiritual.

Selain itu, dalam kondisi tertentu, pelatih menerapkan teknik *mindfulness* Islami, seperti pernapasan dalam yang disertai dzikir untuk membantu siswa mengembalikan fokus dan menenangkan diri. Metode ini terbukti efektif dalam mengurangi rasa gugup dan meningkatkan konsentrasi siswa saat membidik sasaran. Beberapa siswa bahkan menyatakan bahwa teknik ini membantu mereka tidak hanya saat panahan tetapi juga ketika menghadapi ujian akademik atau masalah pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa latihan panahan telah memberikan dampak psikologis positif yang melampaui konteks olahraga semata.

Latihan juga dirancang secara bertahap dan berkelanjutan, di mana siswa diajak untuk melakukan refleksi terhadap kemajuan mereka, baik dari sisi teknis maupun spiritual. Pelatih memberikan umpan balik yang bersifat membangun dengan pendekatan yang tidak hanya menilai hasil, tetapi juga proses. Dengan demikian, nilai-nilai pendidikan karakter seperti kejujuran, tanggung jawab dan kerja keras semakin tertanam dalam diri peserta didik melalui proses pembelajaran yang bermakna.

Dampak Manajemen Qolbu terhadap Karakter dan Prestasi Peserta Didik

Penerapan Manajemen Qolbu dalam ekstrakurikuler panahan menunjukkan dampak yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa. Dari hasil wawancara dengan guru kelas, pelatih panahan, serta siswa, diperoleh informasi bahwa siswa yang aktif mengikuti kegiatan panahan memiliki ketahanan emosi yang lebih baik dibandingkan siswa lain. Mereka cenderung lebih tenang dalam menghadapi tekanan, baik dalam kegiatan belajar di kelas maupun dalam interaksi sosial sehari-hari. Siswa juga menjadi lebih reflektif dalam menyikapi kegagalan dan lebih gigih dalam mengejar keberhasilan tanpa kehilangan semangat spiritualitasnya.

Perubahan karakter ini terlihat jelas pada beberapa siswa yang sebelumnya dikenal mudah marah atau cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan. Setelah mengikuti latihan panahan secara rutin, mereka menunjukkan peningkatan dalam hal kesabaran, kedisiplinan, serta kemampuan untuk mengatur emosi dengan lebih baik. Hal ini



membuktikan bahwa integrasi nilai-nilai Manajemen Qolbu dapat memperkuat daya tahan mental sekaligus memperhalus akhlak peserta didik. Selain itu, pendekatan ini juga memperkuat rasa tanggung jawab siswa terhadap diri sendiri, sesama dan lingkungan sekitarnya.

Dari sisi performa, siswa yang menerapkan prinsip-prinsip Manajemen Qolbu cenderung memiliki akurasi bidikan yang lebih baik dan performa yang lebih stabil. Mereka lebih mudah memasuki kondisi "*flow state*", yakni suatu keadaan mental optimal di mana seseorang merasa sepenuhnya terlibat dan menikmati aktivitas yang dilakukan. Kondisi ini sangat penting dalam olahraga presisi seperti panahan, karena memungkinkan atlet untuk mencapai performa puncak secara alami. Dengan demikian, pendekatan spiritual yang diterapkan dalam latihan tidak hanya berdampak pada karakter, tetapi juga mendukung prestasi teknis siswa. Dalam konteks ini, keberhasilan dalam panahan bukan hanya dinilai dari segi skor atau pencapaian medali, melainkan juga dari proses kedewasaan spiritual yang tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari.

Lebih lanjut, manfaat dari kegiatan ini tidak hanya dirasakan di lingkungan sekolah, tetapi juga terbawa ke kehidupan keluarga dan masyarakat. Orang tua siswa melaporkan bahwa anak-anak mereka menjadi lebih sabar dan bertanggung jawab di rumah. Perubahan ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis nilai-nilai Manajemen Qolbu memiliki efek transformasional yang luas dan berkelanjutan.

Tantangan dan Peluang Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan

Meskipun hasil penerapan Manajemen Qolbu dalam ekstrakurikuler panahan tergolong positif, terdapat beberapa tantangan yang perlu dicermati. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana memastikan bahwa nilai-nilai yang ditanamkan selama latihan dapat terus dipraktikkan di luar lingkungan latihan. Beberapa guru menyatakan bahwa meskipun siswa mampu menunjukkan sikap sabar dan tenang saat latihan panahan, mereka belum tentu konsisten menampilkan sikap serupa dalam situasi lain, seperti saat ujian atau dalam interaksi sosial yang menantang. Hal ini menunjukkan perlunya strategi lanjutan untuk memperkuat transfer nilai dari kegiatan ekstrakurikuler ke konteks kehidupan sehari-hari.

Tantangan lainnya adalah terbatasnya jumlah pelatih yang memiliki pemahaman mendalam tentang konsep Manajemen Qolbu. Saat ini, sebagian besar keberhasilan integrasi nilai-nilai tersebut bergantung pada inisiatif pribadi pelatih. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan khusus bagi para pelatih agar mereka memiliki bekal konsep keagamaan dan keterampilan pedagogis yang sesuai untuk membimbing siswa secara holistik. Kurikulum pelatihan pelatih juga perlu diperluas agar mencakup dimensi spiritual, psikologis dan sosial secara menyeluruh.

Namun demikian, temuan penelitian ini juga membuka peluang besar bagi pengembangan program serupa. SD Daarut Tauhid Bandung dapat menjadi model pengembangan pendidikan karakter berbasis spiritual yang aplikatif dan menyatu dalam aktivitas ekstrakurikuler. Prinsip-prinsip Manajemen Qolbu dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan lainnya seperti bela diri, tahfidz atau seni Islami. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi laboratorium nilai yang membentuk peserta didik menjadi pribadi yang unggul secara spiritual, emosional dan intelektual. Selain itu, pendekatan ini juga berpotensi untuk diterapkan pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi atau dalam konteks pendidikan



informal, sehingga memberikan kontribusi terhadap penguatan karakter bangsa secara luas.

Lebih jauh, adanya dukungan dari stakeholder pendidikan seperti Dinas Pendidikan, Kementerian Agama, dan organisasi profesi guru menjadi faktor penting dalam perluasan dan keberlanjutan program ini. Penyusunan modul pelatihan guru, pelatihan intensif bagi pelatih, serta penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai menjadi langkah strategis yang perlu direncanakan ke depan agar dampak positif dari program ini semakin optimal dan menyebar luas ke satuan pendidikan lain di Indonesia.

SIMPULAN

Penerapan *manajemen qolbu* dalam kegiatan ekstrakurikuler panahan di SD Daarut Tauhid Bandung terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam pembentukan karakter peserta didik secara menyeluruh. Konsep spiritual Islam yang menekankan pada penyucian dan pengelolaan hati, seperti kesabaran, keikhlasan, fokus, dan pengendalian emosi, berhasil diintegrasikan dalam latihan panahan yang rutin dan terstruktur. Kegiatan ini tidak hanya melatih aspek teknis, tetapi juga memperkuat kualitas spiritual dan kesejahteraan psikologis siswa, sehingga mendukung tujuan pendidikan Islam dan penguatan profil Pelajar Pancasila. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk terus mengembangkan program ekstrakurikuler yang berbasis nilai-nilai spiritual seperti *manajemen qolbu*, tidak hanya dalam panahan tetapi juga pada kegiatan lain seperti seni, olahraga, dan kepemimpinan. Guru dan pelatih sebaiknya menyusun modul latihan yang secara eksplisit menghubungkan keterampilan teknis dengan nilai-nilai manajemen hati agar proses pembelajaran menjadi lebih holistik dan terarah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas objek kajian ke sekolah lain atau jenjang pendidikan yang berbeda guna mengetahui efektivitas *manajemen qolbu* dalam konteks yang lebih luas. Sementara itu, peserta didik diharapkan mampu menginternalisasi dan menerapkan nilai-nilai yang diperoleh dari latihan panahan ke dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi tekanan dan menjaga konsistensi dalam beribadah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an, Tim Lajnah Pentashihan Mushaf. 2020. "Olahraga Dalam Islam Dan Nilai Edukasi Panahan." *Jurnal Bimas Islam* 13 (1): 80–95. <https://bimasislam.kemenag.go.id/jbi/article/view/368>.
- Arifin, Muhammad. 2023. "Psikologi Olahraga: Spiritualitas Dan Flow State Dalam Prestasi Atlet." *Jurnal Pendidikan Jasmani* 6 (1): 30–40. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpj/article/view/4411>.
- Azizah, Ula Nur, Saeful Anwar, and Ase Kurniawan. 2024. "Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Panahan." *Thoriqotuna* 7 (2): 108–25. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/thoriqotuna/article/view/5097>.
- Hesti, H, S Utama, B Murtiyasa, M Markamah, P Prayitno, M Muhibbin, and A Anif. 2024. "Studi Literatur Implementasi Modul Seni Pertunjukan Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikatif Di Abad 21." *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan* 22 (1): 1–17. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v22i1.12923>.
- Mumtahanah, Nurul. 2024. "Manajemen Qolbu Dalam Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Islam Terpadu* 9 (1): 55–67.
- Rahman, F, and N Sari. 2024. "Triangulasi Dalam Penelitian Pendidikan: Studi Metodologis."



- Wahana Pendidikan* 11 (1): 76–89.
- Sekti, Sugiarti, and Naeli Mutmainah. 2024. "Pengembangan Program Ekstrakurikuler Panahan Dalam Membentuk Karakter Siswa." *Intisabi* 2 (2): 1–12. <https://ejurnal.itbss.ac.id/index.php/intisabi/article/view/94>.
- Syaefudin, Muhamad. 2021. "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Ekstrakurikuler Panahan Di SMP Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto."
- Wijayanti, Rani Amrista, and Wuri Syaputri. 2024. "Dinamika Fenomenologi: Analisis Pengalaman Guru Dalam Konteks Pendidikan Di SMP Global Madani." *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan* 22 (1): 18–34. [https://doi.org/\(tidak tersedia\)](https://doi.org/(tidak%20tersedia)).
- Wirabuana, and Hamid. 2021. "Spiritual Approach in Sport Performance: A Case ." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 9 (2): 95–105. <https://journal.iainponorogo.ac.id/index.php/tadibuna/article/view/285>.

