

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar merupakan fondasi utama dalam pembinaan kesehatan jasmani, keterampilan gerak, serta pembentukan karakter sejak dini. Pada fase ini, anak berada dalam periode perkembangan motorik yang sangat pesat, sehingga kualitas dan kuantitas aktivitas fisik yang diterima akan sangat menentukan kesiapan mereka dalam menguasai keterampilan olahraga yang lebih kompleks di masa selanjutnya. Keterampilan gerak dasar seperti kemampuan lokomotor, kontrol objek, dan stabilisasi tubuh menjadi prasyarat utama bagi anak untuk dapat berpartisipasi secara aktif dalam berbagai aktivitas jasmani dan olahraga. Namun demikian, fenomena aktual menunjukkan adanya kecenderungan penurunan keterampilan gerak dasar pada anak usia sekolah dasar yang berdampak pada rendahnya literasi fisik dan partisipasi anak dalam aktivitas jasmani. Penurunan tersebut terjadi secara luas dan menjadi perhatian dalam kajian perkembangan motorik anak, karena keterampilan gerak dasar yang tidak berkembang secara optimal akan menghambat anak dalam mengikuti berbagai aktivitas olahraga secara berkelanjutan (Piotrowski dkk., 2025) . Kondisi ini mencerminkan bahwa pembinaan olahraga anak usia sekolah dasar masih menghadapi tantangan serius dalam membangun fondasi keterampilan gerak yang kuat dan berkelanjutan.

Fenomena menurunnya keterampilan gerak dasar anak usia sekolah dasar tidak dapat dilepaskan dari perubahan pola aktivitas anak dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi dan meningkatnya aktivitas berbasis layar telah menggeser kebiasaan anak dari aktivitas fisik aktif menuju aktivitas pasif yang minim gerak. Anak-anak cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk aktivitas sedentari dibandingkan dengan aktivitas jasmani yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif dan terstruktur. Kondisi ini berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta motivasi anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara konsisten. Perubahan pola aktivitas tersebut menjadi tantangan nyata bagi dunia pendidikan, khususnya pendidikan jasmani di sekolah dasar,

karena berimplikasi langsung terhadap kualitas kesehatan dan perkembangan anak (Maulana dkk., 2026). Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam menghadirkan pembelajaran jasmani yang mampu mengimbangi perubahan tersebut melalui model pembelajaran yang menarik, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Urgensi aktivitas fisik dan olahraga bagi anak usia 9–12 tahun tidak hanya berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan penting dalam perkembangan motorik, konsentrasi, dan aspek psikologis anak. Pada rentang usia ini, anak berada dalam fase perkembangan yang menentukan, di mana keterampilan gerak dasar perlu dikembangkan secara sistematis untuk mendukung keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Keterampilan lokomotor, kontrol objek, dan stabilisasi tubuh yang berkembang dengan baik akan meningkatkan kepercayaan diri anak dalam berpartisipasi dalam aktivitas jasmani serta mendukung kesiapan mereka dalam mengikuti berbagai cabang olahraga (Piotrowski dkk., 2025). Selain itu, aktivitas fisik yang terstruktur juga berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, pengendalian emosi, serta keseimbangan psikologis anak. Anak yang aktif bergerak cenderung memiliki kemampuan fokus yang lebih baik, mampu mengelola tekanan, serta menunjukkan sikap positif terhadap tantangan yang dihadapi dalam proses belajar maupun kehidupan sosial.

Pendekatan aktivitas jasmani yang dirancang secara menyenangkan dan bermakna terbukti mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak dalam pembelajaran. Pendekatan berbasis permainan dalam pendidikan jasmani dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan antusiasme, serta mendorong partisipasi aktif siswa dalam aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran jasmani yang dikemas dalam bentuk permainan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi, dan keterlibatan siswa sekolah dasar secara signifikan (Purwanto dkk., 2024). Selain itu, olahraga yang dirancang dengan pendekatan permainan juga memiliki dampak positif terhadap aspek psikologis anak, seperti menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri. Dalam konteks olahraga panahan, pendekatan permainan terbukti mampu membantu anak mengelola kecemasan dan menciptakan pengalaman

belajar yang lebih positif (Pranata & Kuswahyudi, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada usia 9–12 tahun memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan holistik anak, baik dari aspek fisik, motorik, kognitif, maupun psikologis.

Cabang olahraga panahan memiliki karakteristik unik dalam pembinaan usia dini karena menuntut keterpaduan antara aspek fisik, mental, dan emosional. Panahan menekankan ketepatan, konsentrasi, koordinasi mata dan tangan, serta pengendalian diri, sehingga sangat relevan untuk mendukung pembentukan karakter anak usia sekolah dasar. Melalui aktivitas membidik dan melepaskan anak panah, anak dilatih untuk mengontrol gerakan tubuh secara presisi, menjaga fokus dalam waktu tertentu, serta mengembangkan kesabaran dan disiplin dalam proses latihan. Nilai-nilai tersebut menjadikan panahan tidak hanya sebagai olahraga ketepatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter yang menanamkan sikap sportivitas, tanggung jawab, dan ketekunan. Selain itu, panahan juga berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik halus melalui koordinasi tangan dan mata, serta keterampilan motorik kasar melalui sikap tubuh dan keseimbangan. Dengan demikian, panahan memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bagian dari pembelajaran jasmani di sekolah dasar yang berorientasi pada perkembangan holistik anak.

Meskipun memiliki potensi edukatif yang besar, praktik latihan dasar panahan bagi siswa usia 9–12 tahun masih menghadapi berbagai permasalahan nyata di lapangan. Kesulitan penguasaan teknik dasar seperti sikap tubuh, pegangan busur, dan pelepasan anak panah sering dialami oleh siswa pemula. Keterbatasan pengalaman motorik dan kemampuan koordinasi yang masih berkembang menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesulitan tersebut. Penggunaan media latihan sederhana seperti karet ban sepeda memang terbukti dapat membantu meningkatkan penguasaan teknik dasar panahan pada atlet pemula, namun dalam praktiknya banyak anak masih mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi gerakan dan akurasi tembakan (Hardi, 2022). Selain itu, perbedaan kemampuan motorik antar siswa juga menjadi tantangan tersendiri dalam proses latihan, karena anak dengan kemampuan motorik yang rendah membutuhkan pendekatan dan

waktu latihan yang berbeda dibandingkan dengan anak yang memiliki kemampuan motorik lebih baik.

Permasalahan lain yang sering muncul adalah rendahnya motivasi latihan pada siswa usia sekolah dasar. Latihan panahan yang disajikan secara monoton dan berfokus pada pengulangan teknik dasar tanpa variasi cenderung membuat anak cepat bosan dan kehilangan minat untuk berlatih. Penelitian tentang modifikasi sasaran panahan menunjukkan bahwa inovasi sederhana dalam bentuk permainan, seperti penggunaan sasaran balon, mampu meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam latihan panahan (Rizqi, 2015). Selain itu, aspek psikologis seperti kecemasan juga menjadi hambatan dalam latihan panahan bagi anak pemula. Anak sering merasa cemas ketika harus membidik sasaran dengan tingkat kesulitan tertentu, sehingga berdampak pada menurunnya konsentrasi dan kualitas teknik. Pendekatan permainan dalam latihan panahan terbukti mampu membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri anak (Pranata & Kuswahyudi, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan panahan bagi anak usia 9–12 tahun memerlukan pendekatan yang lebih inovatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Kebutuhan akan inovasi model latihan panahan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia 9–12 tahun menjadi semakin mendesak. Model latihan panahan untuk anak usia sekolah dasar tidak dapat disamakan dengan latihan bagi remaja atau orang dewasa, karena anak membutuhkan pendekatan yang lebih sederhana, aman, dan menyenangkan. Prinsip pembelajaran yang menyenangkan menjadi kunci utama dalam merancang model latihan yang mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak. Pendekatan berbasis permainan menawarkan solusi yang relevan karena mampu mengintegrasikan unsur kesenangan, tantangan, dan interaksi sosial dalam proses latihan. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dan gamifikasi dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa secara signifikan (Purwanto dkk., 2024)(Camacho-Sánchez dkk., 2023) Selain itu, pendekatan *Teaching Games for Understanding* juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pemahaman konsep permainan dan keterampilan pengambilan keputusan dalam olahraga (González-valero dkk., 2024).

Dukungan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa inovasi media dan metode latihan dapat memberikan dampak positif terhadap keterampilan, motivasi, dan kondisi psikologis siswa. Penggunaan video tutorial terbukti efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar panahan pada siswa sekolah menengah (Diah dkk., 2025), sementara modifikasi sasaran dan pendekatan permainan mampu meningkatkan minat serta mengurangi kecemasan dalam latihan panahan (Rizqi, 2015) (Pranata & Kuswahyudi, 2023). Selain itu, kajian tentang literasi fisik menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan gerak dasar sebagai fondasi partisipasi anak dalam aktivitas jasmani sepanjang hayat (Piotrowski dkk., 2025) (Durden-myers, 2024). Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan karena belum secara khusus mengembangkan model latihan panahan yang komprehensif dan terintegrasi untuk anak usia sekolah dasar.

Berdasarkan kajian tersebut, terdapat celah penelitian yang menegaskan bahwa belum tersedia model latihan dasar panahan yang secara khusus dirancang untuk anak usia 9–12 tahun. Selain itu, belum terdapat modifikasi alat panahan yang disesuaikan secara sistematis dengan karakteristik fisik, kekuatan, dan kemampuan motorik anak. Sasaran panahan yang digunakan juga belum sepenuhnya disesuaikan dengan tingkat konsentrasi dan unsur bermain anak usia sekolah dasar. Di sisi lain, aspek keselamatan belum terintegrasi secara komprehensif dalam model latihan panahan yang ramah anak, aman, dan edukatif. Oleh karena itu, pengembangan model latihan dasar panahan berbasis permainan yang mencakup modifikasi alat, sasaran, dan aspek keselamatan menjadi sangat penting untuk menjawab kebutuhan nyata di lapangan sekaligus meningkatkan kualitas pembelajaran jasmani di sekolah dasar.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk mengembangkan model latihan dasar panahan bagi siswa usia 9–12 tahun sebagai upaya menghadirkan pembelajaran yang menyenangkan, aman, dan bermakna. Model yang dikembangkan diharapkan mampu meningkatkan keterampilan dasar panahan, motivasi, literasi fisik, serta keseimbangan psikologis anak, sehingga menjadi landasan yang kuat bagi perumusan masalah penelitian yang akan dikaji lebih lanjut.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, dengan ini berarti yang akan menjadi fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Mengembangkan model latihan dasar panahan berbasis permainan bagi siswa usia 9–12 tahun.
2. Melihat efektivitas hasil produk model latihan dasar panahan berbasis permainan bagi siswa usia 9–12 tahun.

C. Perumusan Masalah

Melihat latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana mengembangkan model latihan dasar panahan berbasis permainan bagi siswa usia 9–12 tahun?
2. Apakah model latihan dasar berbasis permainan efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar panahan siswa usia 9–12 tahun?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang peneliti kemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menghasilkan model latihan dasar panahan berbasis permainan bagi siswa usia 9–12 tahun.
2. Menguji efektivitas model latihan dasar panahan berbasis permainan bagi siswa usia 9–12 tahun.

E. Signifikansi Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari pengembangan model latihan dasar panahan bagi siswa usia 9–12 tahun yang dilakukan peneliti merupakan salah satu upaya untuk memberikan inovasi latihan dari model latihan panahan konvensional yang sebelumnya. Model latihan yang dikembangkan mencakup:

1. Modifikasi alat panahan yang sesuai dengan karakteristik fisik anak,
2. Model latihan sikap tubuh dan teknik dasar,
3. Model latihan konsentrasi dan koordinasi gerakan,
4. Model latihan dengan integrasi aspek keselamatan yang ramah anak.

F. State of The Art

Berdasarkan hasil kajian terhadap penelitian terdahulu, diketahui bahwa penelitian mengenai latihan panahan telah mengalami perkembangan dari tahun ke tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Robby Auffer Rizqi (2015) mengembangkan modifikasi sasaran balon sebagai media latihan untuk meningkatkan minat dan ketertarikan peserta didik dalam mengikuti latihan panahan. Selanjutnya, Veny Juniarni Hardi (2022) mengembangkan penggunaan media karet ban sepeda sebagai alat bantu latihan teknik dasar panahan yang terbukti dapat membantu atlet pemula dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar. Pada penelitian berikutnya, Cahya Bagas Pranata (2023) mengembangkan permainan panahan yang berorientasi pada aspek psikologis, yaitu untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet selama proses latihan maupun pertandingan. Penelitian terbaru oleh Diah Karisma (2025) mengembangkan media video tutorial sebagai sarana pembelajaran teknik dasar panahan yang bertujuan mempermudah peserta didik dalam memahami setiap tahapan gerakan teknik dasar.

Hasil penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan pembelajaran dan latihan panahan, baik melalui inovasi media pembelajaran, modifikasi alat latihan, maupun pendekatan psikologis. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek tertentu, seperti penggunaan media pembelajaran, modifikasi sasaran, alat bantu latihan, atau peningkatan kemampuan teknik dasar secara parsial. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengembangkan model latihan dasar panahan berbasis permainan yang disusun secara sistematis sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa usia 9–12 tahun.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap), yaitu belum tersedianya model latihan dasar panahan yang mengintegrasikan teknik dasar panahan dengan aktivitas permainan yang disusun

secara bertahap (step by step), memanfaatkan modifikasi alat dan sasaran latihan, serta memperhatikan aspek keselamatan dan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar.

Oleh karena itu, state of the art penelitian ini terletak pada pengembangan Model Latihan Dasar Panahan Berbasis Permainan bagi Siswa Usia 9–12 Tahun yang mengintegrasikan penguasaan teknik dasar panahan (stance, bow grip, drawing, anchor, aiming, release, dan follow through) dengan pendekatan permainan edukatif, modifikasi media latihan, serta prinsip keselamatan dalam satu model latihan yang sistematis, valid, praktis, dan efektif. Model yang dikembangkan diharapkan menjadi inovasi dalam pembelajaran dan latihan panahan bagi siswa sekolah dasar serta melengkapi keterbatasan penelitian-penelitian sebelumnya.

