

**MODEL LATIHAN DASAR PANAHAN
BERBASIS PERMAINAN BAGI SISWA 9 -12 TAHUN**



TEGAR JANUAR NUGRAHA

1606824010

Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Magister

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER		
PEMBIMBING I  Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd., M.Pd. Tanggal:	PEMBIMBING II  Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. Tanggal :	
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. NIP. 19770128 200501 2 002 (Ketua) 1		
 (tanda tangan)		31/7/2026 (tanggal)
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Dr. Sujarwo, M.Pd. NIP. 19760425 200312 1 001 (Koordinator Prodi) 2		
 (tanda tangan)		 (tanggal)
Nama : Tegar Januar Nugraha NIM : 1606824010 Prodi : Magister Pendidikan Jasmani Angkatan : 2024		
1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta 2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta		

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Tegur Januar Nugraha
 NIM : 1606824010
 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo M.pd. (Koordinator Program Studi)		31/7 - 2026
2	Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd., M.Pd. (Pembimbing I)		30/7-2026
3	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. (Pembimbing II)		30/7-2026
4	Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. (Penguji)		28/7-2026
5	Dr. Dena Widyawan, M.Pd (Penguji)		30/7-2026

MODEL LATIHAN DASAR PANAHAN BERBASIS PERMAINAN BAGI SISWA 9 -12 TAHUN

Tegar Januar Nugraha
Magister Pendidikan Jasmani
tegarjanuarnugraha@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan dasar panahan berbasis permainan bagi siswa usia 9–12 tahun yang valid, praktis, dan efektif dalam meningkatkan keterampilan memanah serta hasil skoring panahan. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan mengacu pada model Borg dan Gall yang terdiri atas sepuluh tahapan. Subjek penelitian melibatkan ahli permainan, ahli olahraga panahan, pelatih panahan, serta siswa usia 9–12 tahun yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler panahan di SDIT Al-Qudwah Rangkasbitung dan SDIT Insantama Rangkasbitung. Instrumen penelitian meliputi lembar validasi ahli, angket kepraktisan, tes keterampilan memanah, dan tes skoring panahan. Analisis data dilakukan secara deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, *paired sample t-test*, *independent sample t-test*, serta analisis *N-Gain* menggunakan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan memenuhi kriteria valid dengan nilai validitas sebesar 0,963 (kategori sangat tinggi) dan layak diterapkan setelah melalui revisi berdasarkan masukan para ahli. Hasil uji efektivitas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan memanah dan hasil skoring panahan siswa setelah mengikuti model latihan yang dikembangkan, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ pada uji *paired sample t-test* maupun *independent sample t-test*, sehingga peningkatan kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Analisis *N-Gain* juga menunjukkan peningkatan kemampuan siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan dasar panahan berbasis permainan yang dikembangkan terbukti valid, praktis, dan efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar serta hasil skoring panahan pada siswa usia 9–12 tahun dan dapat dijadikan alternatif bagi pelatih maupun guru pendidikan jasmani dalam menyelenggarakan latihan panahan yang lebih menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Kata kunci: model latihan, panahan, permainan, keterampilan memanah, skoring panahan, *Research and Development* (R&D).

GAME-BASED BASIC ARCHERY TRAINING MODEL FOR STUDENTS AGED 9–12 YEARS

Tegar Januar Nugraha

Magister Pendidikan Jasmani
tegarjanuarnugraha@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to develop a game-based basic archery training model for students aged 9–12 years that is valid, practical, and effective in improving archery skills and archery scoring performance. The study employed the Research and Development (R&D) method based on the Borg and Gall model, which consists of ten stages. The research subjects included game experts, archery experts, archery coaches, and students aged 9–12 years participating in archery extracurricular activities at SDIT Al-Qudwah Rangkasbitung and SDIT Insantama Rangkasbitung. The research instruments consisted of expert validation sheets, practicality questionnaires, archery skill tests, and archery scoring tests. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, paired-sample t-tests, independent-samples t-tests, and N-Gain analysis with the assistance of SPSS version 26. The results showed that the developed training model met the validity criteria with a validity coefficient of 0.963 (very high category) and was considered suitable for implementation after revisions based on expert recommendations. The effectiveness test indicated a significant improvement in students' archery skills and archery scoring performance after participating in the developed training model, with a significance value of $p < 0.05$ in both the paired-sample t-test and the independent-samples t-test, indicating that the improvement in the experimental group was significantly higher than that in the control group. Furthermore, the N-Gain analysis demonstrated that students' improvement was in the moderate to high category. It can therefore be concluded that the developed game-based basic archery training model is valid, practical, and effective in improving basic archery skills and archery scoring performance among students aged 9–12 years. This model can serve as an alternative training approach for archery coaches and physical education teachers in implementing more engaging, enjoyable, and developmentally appropriate archery training programs for children.

Keywords: training model, archery, game-based learning, archery skills, archery scoring, Research and Development (R&D).

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama Lengkap : Tegar Januar Nugraha

NIM : 1606824010

Tempat/Tanggal Lahir : Lebak, 07 Januari 2002

Program : Magister

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model Latihan Dasar Panahan Berbasis Permainan Untuk Siswa 9 – 12 Tahun ” menyatakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar. Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di program studi pendidikan jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Juli 2026

Yang menyatakan,



The image shows a handwritten signature in blue ink over a red revenue stamp. The stamp is a 10,000 Rupiah 'Meterai Tempel' (adhesive revenue stamp) from the Indonesian government, featuring the Garuda Pancasila emblem and the serial number 'SEDAOX110323258'.

Tegar Januar Nugraha

NIM. 1606824010



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tegar Januar Nugraha
NIM : 1606824010
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : tegarjanuarnugraha@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul : MODEL LATIHAN DASAR PANAHAH BERBASIS PERMAINAN BAGI SISWA 9 -12 TAHUN

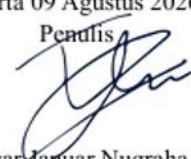
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 09 Agustus 2026

Penulis


Tegar Januar Nugraha

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis penelitian yang berjudul “Model Latihan Dasar Panahan berbasis permainan bagi Siswa Usia 9–12 Tahun” dengan baik. Penulisan tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Dalam proses penyusunan penelitian ini, penulis menyadari bahwa tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam penyusunan proposal ini.
3. Bapak Dr. Yasep Setiakarmawijaya, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan perbaikan yang sangat berarti.
4. Seluruh dosen dan staf di lingkungan Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama proses studi.
5. Kedua orang tua, keluarga, serta semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, serta menjadi kontribusi nyata dalam pembelajaran panahan bagi siswa usia sekolah dasar.

Jakarta, 2026

Penulis

Tegar Januar Nugraha

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
LEMBAR PERNYATAAAN PUBLIKASI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Signifikansi Hasil Penelitian.....	6
F. <i>State of The Art</i>	7
BAB II KAJIAN PUTAKA	9
A. Konsep Pengembangan Model.....	9
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	22
C. Hasil Penelitian Yang Relevan	24
D. Kerangka Teoritik.....	27
1. Model Latihan	27
2. Latihan.....	30
3. Prinsip Latihan	33
4. Panahan	40
5. Teknik Dasar Memanah	44
6. Permainan dalam Latihan Dasar Panahan.....	59
7. Landasan Psikologi Dan Perkembangan Anak.....	64
E. Rancangan Model.....	72

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	74
A. Tujuan Penelitian	74
B. Tempat dan Waktu Penelitian	75
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	75
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	75
E. Langkah Pengembangan Model	76
F. Instrumen Penelitian	82
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	92
H. Teknik Analisis Data.....	93
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	94
A. Hasil Penelitian.....	94
1. Analisis Kebutuhan.....	94
2. Perencanaan Penelitian	97
3. Pengembangan Produk Awal	98
4. Uji coba Kelompok Kecil	107
5. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	109
6. Uji Coba Kelompok Besar.....	110
7. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Besar	112
8. Uji Efektifitas Model	114
9. Revisi Produk Akhir	119
10. Deseminasi Dan Implementasi	121
B. Pembahasan	122
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	126
A. Kesimpulan.....	126
B. Implikasi	127
C. Saran	127
DAFTAR PUSTAKA	129
LAMPIRAN	133

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Model Pengembangan Gall and Borg	12
Gambar 2. 2	Model Desain Latihan J.E. Kemp	16
Gambar 2. 3	Konsep Pengembangan Model ADDIE	20
Gambar 2. 4	Posisi <i>stance</i>	46
Gambar 2. 5	Posisi <i>bow grip</i>	48
Gambar 2. 6	Posisi tubuh <i>drawing</i>	50
Gambar 2. 7	Posisi Tubuh <i>anchoring</i>	52
Gambar 2. 8	Posisi <i>Aiming</i>	54
Gambar 2. 9	Posisi <i>Release</i>	56
Gambar 2. 10	Posisi <i>follow through</i>	58
Gambar 2. 11	Desain Pengembangan Model Latihan Memanah Untuk Siswa Usia 9 – 12 Tahun	73
Gambar 3. 1	Tahap Pengembangan Model Borg dan Gall.....	78
Gambar 3. 2	<i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	81
Gambar 4. 1	Bentuk model yang dikembangkan.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Penelitian yang Relevan.....	25
Tabel 3. 1	Tahapan Pengembangan Model	76
Tabel 3. 2	Kriteria Penilaian Tes Keterampilan memanah.....	83
Tabel 3. 3	Instrumen Tes Keterampilan Memanah	88
Tabel 4. 1	Hasil Analisis Kebutuhan Pengembangan Model Latihan Dasar Panahan Berbasis Permainan	96
Tabel 4. 2	Profil Validator	100
Tabel 4. 3	Hasil Validasi Ahli	101
Tabel 4. 4	Saran dan Masukan Ahli	104
Tabel 4. 5	Draf Revisi Rancangan Aktivitas Model	107
Tabel 4. 6	Rangkuman Revisi dari Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	109
Tabel 4. 7	Rangkuman Revisi dari Hasil Uji Coba Kelompok Besar	113
Tabel 4. 8	Statistik Deskriptif Hasil Penelitian	114
Tabel 4. 9	Hasil Uji Normalitas Variabel Keterampilan Memanah	115
Tabel 4. 10	Hasil Uji Normalitas Variabel Skoring Memanah	116
Tabel 4. 11	Hasil Uji Homogenitas Variabel Keterampilan Memanah.....	116
Tabel 4. 12	Hasil Uji Homogenitas Variabel Skoring Memanah.....	117
Tabel 4. 13	Hasil Independent Sample t-test Variabel Keterampilan Memanah.....	117
Tabel 4. 14	Hasil Independent Sample t-test Variabel Skoring Memanah	118
Tabel 4. 15	Revisi Produk Akhir.....	119

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Model Latihan	134
Lampiran 2.	Validitas Instrumen Penelitian.....	160
Lampiran 3.	Surat-surat Penelitian	163
Lampiran 4.	Program Latihan.....	172
Lampiran 5.	Dokumentasi Penelitian	175

