

**IMPLEMENTASI EKSTRAKURIKULER PANAHAH DALAM
MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR PESERTA DIDIK
KELAS VI DI SD JUARA AL-HIKMAH JAYAPURA**

(Dinda Tasya Fajrianti¹), (A. Arif Rofiki²), (Luluk Wahyu Nengsih³)

(¹IAIN Fattahul Muluk Papua)

(²IAIN Fattahul Muluk Papua)

(²IAIN Fattahul Muluk Papua)

(¹dindatasya86@gmail.com), (²a.arifrofiki@gmail.com),

(³lulukwahyunengsih25@gmail.com)

ABSTRACT

This research is motivated by the importance of developing elementary school students' gross motor skills through structured activities that are appropriate to their physical developmental needs. One activity that can support such development is archery as an extracurricular activity, as it trains body balance, coordination, and movement control. This study aims to describe the implementation of archery extracurricular activities in developing the gross motor skills of sixth-grade students at SD Juara Al-Hikmah Jayapura. This study employed a qualitative approach with a descriptive research design. Data were collected through observations, semi-structured interviews, and documentation, and were analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The results showed that the implementation of the archery extracurricular activity was carried out well through the stages of planning, implementation, and evaluation. Planning involved preparing the training schedule, determining the objectives and materials, and preparing the necessary facilities and equipment. The activities were conducted in a structured manner through prayer, warm-up exercises, basic archery technique training, archery practice, direct guidance, and closing activities. Evaluation was conducted throughout the training process and at the end of the activities through observation and feedback on students' techniques. Furthermore, the archery extracurricular activity contributed to the development of students' gross motor skills, as indicated by improvements in their ability to maintain body balance, coordinate eye-hand movements, and control movements when drawing, aiming, and releasing the arrow. The activities were conducted gradually and systematically, while also providing learning experiences that supported students' accuracy, concentration, discipline, and self-confidence during training. Therefore, archery extracurricular activities can serve as an effective activity to support the development of gross motor skills among sixth-grade students at SD Juara Al-Hikmah Jayapura.

Keywords: Archery Extracurricular Activity, Gross Motor Skills, Students.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengembangan keterampilan motorik kasar peserta didik sekolah dasar melalui kegiatan yang terarah dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan fisik. Salah satu kegiatan yang dapat mendukung

pengembangan tersebut adalah ekstrakurikuler panahan karena melatih keseimbangan, koordinasi, dan kontrol gerak tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi ekstrakurikuler panahan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar peserta didik kelas VI di SD Juara Al-Hikmah Jayapura. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi ekstrakurikuler panahan telah dilaksanakan dengan baik melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan dilakukan dengan menyusun jadwal latihan, menentukan tujuan dan materi, serta menyiapkan sarana dan prasarana. Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara terstruktur melalui doa, pemanasan, latihan teknik dasar, praktik memanah, bimbingan langsung, dan penutupan. Evaluasi dilakukan selama proses latihan dan pada akhir kegiatan melalui pengamatan serta pemberian umpan balik terhadap teknik peserta didik. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler panahan berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar peserta didik, yang terlihat dari peningkatan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh, mengoordinasikan gerakan mata dan tangan, serta mengontrol gerakan ketika menarik, membidik, dan melepaskan anak panah. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap dan terarah, sekaligus memberikan pengalaman belajar yang mendukung ketelitian, konsentrasi, kedisiplinan, dan kepercayaan diri peserta didik selama mengikuti latihan secara optimal. Dengan demikian, ekstrakurikuler panahan dapat menjadi salah satu kegiatan yang efektif untuk mendukung pengembangan keterampilan motorik kasar peserta didik kelas VI di SD Juara Al-Hikmah Jayapura.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler Panahan, Keterampilan Motorik Kasar, Peserta Didik.

Catatan : Nomor HP tidak akan dicantumkan, namun sebagai fast respon apabila perbaikan dan keputusan penerimaan jurnal sudah ada.

A. Pendahuluan

Pengembangan keterampilan motorik kasar merupakan bagian penting dalam pendidikan sekolah dasar karena kemampuan gerak menjadi dasar bagi peserta didik untuk melakukan berbagai aktivitas fisik secara efektif, aman, dan terkoordinasi. Pada usia sekolah dasar, peserta didik membutuhkan pengalaman gerak yang terarah, berulang, dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Gallahue dan Ozmun menjelaskan bahwa

perkembangan motorik dipengaruhi oleh pengalaman gerak dan kesempatan anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap perkembangannya (Gallahue & Ozmun, 2012). Karena itu, sekolah tidak hanya perlu memberikan pengalaman belajar akademik, tetapi juga menyediakan kegiatan yang memberi ruang bagi pengembangan kemampuan fisik dan motorik.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah yang dapat digunakan

sekolah untuk mengembangkan minat, bakat, karakter, dan keterampilan peserta didik di luar pembelajaran intrakurikuler. Dalam konteks pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler olahraga memberikan pengalaman gerak yang lebih spesifik dan berkesinambungan. Salah satu kegiatan yang potensial adalah panahan. Aktivitas panahan melibatkan serangkaian gerakan yang terkoordinasi, mulai dari posisi berdiri, memegang busur, memasang anak panah, menarik tali busur, membidik, melepaskan anak panah, hingga mempertahankan posisi setelah pelepasan. Rangkaian tersebut menuntut keseimbangan, koordinasi, kontrol gerak, konsentrasi, dan ketepatan.

Schmidt dan Lee (2019) memandang belajar motorik sebagai perubahan kemampuan melakukan gerak yang relatif permanen sebagai hasil latihan dan pengalaman. Konsep Generalized Motor Program menjelaskan bahwa individu membangun pola gerak umum yang dapat disesuaikan melalui parameter seperti kekuatan, kecepatan, dan arah. Dalam latihan panahan, pola gerak dasar tersebut dipelajari melalui demonstrasi, pengulangan, variasi latihan, serta umpan balik dari guru atau pelatih. Dengan demikian, kegiatan panahan dapat menjadi konteks nyata bagi peserta didik untuk membangun dan memperbaiki kontrol gerak.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan relevansi panahan

dengan perkembangan kemampuan peserta didik. Asaribab dan Siswantoyo (2015) menunjukkan bahwa komponen fisik dan motorik seperti kekuatan lengan, koordinasi, dan daya tahan dapat menjadi dasar pengembangan panahan pada siswa sekolah dasar. Gözel (2023) juga menunjukkan keterkaitan aktivitas panahan dengan keterampilan motorik dan perhatian anak. Penelitian lain mengenai ekstrakurikuler panahan menekankan konsentrasi, kekuatan otot, akurasi, dan pembentukan karakter sebagai aspek yang dapat berkembang melalui latihan. Namun, penelitian yang secara khusus mendeskripsikan bagaimana program ekstrakurikuler panahan direncanakan, dilaksanakan, dievaluasi, dan dikaitkan dengan perkembangan keseimbangan, koordinasi, serta kontrol gerak peserta didik kelas VI dalam konteks SD Juara Al-Hikmah Jayapura masih terbatas.

SD Juara Al-Hikmah Jayapura telah menyelenggarakan ekstrakurikuler panahan sejak awal 2022. Berdasarkan observasi awal, kegiatan tersebut telah menjadi wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan minat olahraga sekaligus melatih kemampuan gerak. Akan tetapi, proses implementasi dan perkembangan motorik peserta didik perlu dideskripsikan berdasarkan data lapangan. Penelitian ini berfokus pada dua persoalan, yaitu bagaimana pelaksanaan ekstrakurikuler panahan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi serta bagaimana perkembangan

keterampilan motorik kasar peserta didik yang meliputi keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, dan kontrol gerakan.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan ekstrakurikuler panahan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar peserta didik kelas VI di SD Juara Al-Hikmah Jayapura dan mendeskripsikan perkembangan keterampilan motorik kasar peserta didik melalui kegiatan tersebut. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi masukan bagi sekolah dan guru pembina dalam mengembangkan program latihan yang lebih sistematis, sesuai karakteristik peserta didik, serta didukung sarana dan evaluasi yang memadai.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan perkembangan motorik digunakan untuk memahami perubahan kemampuan gerak peserta didik dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler panahan. Penelitian dilaksanakan di SD Juara Al-Hikmah Jayapura, Kelurahan Asano, Kecamatan Abepura, Kota Jayapura, Papua, pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Subjek penelitian berjumlah tujuh orang, terdiri atas satu guru pembina ekstrakurikuler panahan dan enam peserta didik kelas VI yang mengikuti kegiatan panahan. Pemilihan peserta

didik dimaksudkan untuk memperoleh gambaran pengalaman latihan dan perkembangan keterampilan motorik dari beberapa informan yang aktif mengikuti kegiatan. Sumber data sekunder berupa profil sekolah, jadwal ekstrakurikuler, data peserta didik, dokumentasi kegiatan, buku, dan artikel ilmiah yang relevan.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan empat kali, yaitu pada 4, 11, 18, dan 25 Mei 2026. Observasi diarahkan pada perencanaan, proses latihan, evaluasi, serta indikator keterampilan motorik kasar berupa keseimbangan, koordinasi, dan kontrol gerak. Wawancara dilakukan kepada guru pembina dan enam peserta didik untuk memperdalam sekaligus mengonfirmasi hasil observasi. Dokumentasi digunakan sebagai bukti pendukung berupa jadwal, foto kegiatan, catatan, dan dokumen terkait pelaksanaan ekstrakurikuler.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi direduksi berdasarkan fokus penelitian, kemudian disajikan secara naratif untuk menemukan pola dan hubungan antartemuan. Kesimpulan ditarik secara bertahap dan diverifikasi dengan membandingkan berbagai sumber data. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik

dengan membandingkan informasi dari guru pembina, peserta didik, observasi, wawancara, dan dokumentasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi ekstrakurikuler panahan di SD Juara Al-Hikmah Jayapura berlangsung melalui tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Ketiga tahap tersebut saling berkaitan dalam membentuk proses latihan yang terarah dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperoleh pengalaman gerak secara berulang.

Pada tahap perencanaan, guru pembina menentukan jadwal latihan, menyiapkan busur, anak panah, dan sasaran, menentukan materi yang akan diberikan, serta menjelaskan tujuan latihan kepada peserta didik. Materi diberikan secara bertahap mulai dari posisi berdiri, memegang busur, memasang anak panah, menarik tali busur, membidik, melepaskan, dan mempertahankan posisi setelah pelepasan. Guru pembina menyampaikan bahwa sebelum latihan ia menyiapkan alat, menentukan materi, dan menjelaskan tujuan agar peserta didik memahami kegiatan yang akan dipelajari. Temuan ini menunjukkan bahwa perencanaan telah dilakukan secara praktis meskipun belum dituangkan dalam dokumen program tertulis yang rinci.

Perencanaan tersebut relevan dengan prinsip pembelajaran motorik bahwa latihan perlu memiliki tujuan, urutan keterampilan, dan tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuan peserta didik. Perencanaan yang bertahap memberi kesempatan kepada peserta didik untuk menguasai pola gerak dasar sebelum melakukan gerakan yang lebih kompleks. Dalam konteks panahan, penguasaan stance, nocking, drawing, aiming, release, dan follow through menjadi dasar bagi terbentuknya gerakan yang lebih stabil.

Pada tahap pelaksanaan, setiap pertemuan diawali dengan peserta didik berkumpul, berdoa, dan melakukan pemanasan. Pada pertemuan pertama, guru pembina memberikan simulasi gerakan memanah tanpa alat dan kemudian peserta didik mencoba teknik dasar secara bergantian. Pada pertemuan kedua, latihan dilakukan pada jarak sekitar lima meter dari sasaran dengan pendampingan langsung. Pada pertemuan ketiga, latihan lebih menekankan penguatan bahu dan lengan melalui drawing yang dilakukan berulang dan ditahan beberapa detik. Pada pertemuan keempat, peserta didik melakukan latihan penguatan kaki, drawing, kemudian praktik memanah secara berkelompok dengan aba-aba guru pembina.

Selama latihan, guru pembina memberikan demonstrasi, mengamati posisi tubuh, mengoreksi gerakan,

dan memberi arahan secara langsung. Peserta didik tidak hanya berlatih melepaskan anak panah, tetapi juga belajar menjaga posisi tubuh, mengatur tarikan, membidik, dan mempertahankan posisi setelah pelepasan. Pengulangan latihan tersebut sesuai dengan teori belajar motorik Schmidt dan Lee (2019), bahwa latihan dan pengalaman yang terstruktur membantu membentuk kemampuan gerak yang lebih stabil. Umpan balik yang diberikan guru menjadi informasi penting bagi peserta didik untuk mengenali dan memperbaiki kesalahan.

Pada tahap evaluasi, guru pembina melakukan pengamatan selama proses latihan dan memberikan masukan pada saat ditemukan kesalahan maupun pada akhir kegiatan. Evaluasi meliputi posisi berdiri, cara memegang busur, tarikan tali, arah bidikan, dan kemampuan mempertahankan posisi setelah pelepasan. Dengan model evaluasi langsung, peserta didik dapat segera melakukan perbaikan pada latihan yang sama. Dalam perspektif belajar motorik, umpan balik seperti ini membantu peserta didik memahami hubungan antara gerakan yang dilakukan dan hasil yang diperoleh.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan menunjukkan pola yang konsisten: persiapan alat, doa, pemanasan, latihan teknik, praktik, bimbingan dan koreksi, perapian alat, serta doa penutup. Pola tersebut membuat kegiatan berlangsung terstruktur. Selain keterampilan teknis,

peserta didik juga memperoleh pengalaman dalam disiplin, kesabaran, konsentrasi, dan tanggung jawab terhadap alat.

Tabel 1. Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik

Indikator	Kondisi Awal	Perkembangan Setelah Latihan
Keseimbangan	Sebagian peserta didik masih goyah saat menarik busur dan membidik.	Peserta didik lebih mampu mempertahankan posisi tubuh secara tegak dan stabil sampai pelepasan.
Koordinasi	Fokus mata dan gerakan tangan belum selaras; ketepatan tembakan masih rendah.	Rangkaian membidik, menarik, dan melepaskan lebih selaras; ketepatan rata-rata meningkat dari 1/5 menjadi 3/5 tembakan tepat sasaran.
Kontrol gerak	Pelepasan tali busur cenderung tiba-tiba dan gerakan kurang tenang.	Tarikan lebih perlahan, pernapasan lebih teratur, dan posisi tubuh dapat dipertahankan setelah pelepasan (follow through).

2. Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar

Perkembangan keterampilan motorik kasar dalam penelitian ini difokuskan pada keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, dan kontrol gerakan. Ketiga indikator tersebut diamati selama empat kali pertemuan dan dikonfirmasi melalui wawancara serta dokumentasi.

Pertama, keseimbangan tubuh menunjukkan perkembangan yang positif. Pada awal latihan, sebagian peserta didik masih kesulitan mempertahankan posisi berdiri ketika menarik tali busur sehingga tubuh mudah bergoyang. Setelah latihan dilakukan secara bertahap dan berulang, peserta didik tampak lebih tegak dan stabil saat membidik hingga melepaskan anak panah. Salah satu peserta didik menyampaikan bahwa sebelumnya kaki terasa goyah ketika menarik busur, sedangkan setelah latihan tubuh terasa lebih kuat dan kokoh. Guru pembina juga menilai keseimbangan peserta didik meningkat karena latihan kaki dilakukan secara terus-menerus.

Temuan tersebut sesuai dengan Gallahue dan Ozmun (2012) yang menempatkan keseimbangan sebagai komponen penting dalam penguasaan gerak. Aktivitas yang mengharuskan anak mempertahankan pusat gravitasi dan postur tubuh memberikan pengalaman yang memperkuat kemampuan mengendalikan tubuh. Dalam panahan, kestabilan menjadi prasyarat agar proses menarik, membidik, dan melepaskan anak

panah dapat dilakukan secara konsisten. Dengan demikian, latihan panahan memberi stimulus yang relevan bagi pengembangan keseimbangan.

Kedua, koordinasi gerak juga berkembang. Pada awal latihan, peserta didik mengalami kesulitan menyelaraskan pandangan ke sasaran dengan gerakan tangan saat menarik dan melepaskan tali busur. Setelah latihan berlangsung selama satu bulan, rata-rata ketepatan tembakan meningkat dari satu dari lima tembakan menjadi tiga dari lima tembakan tepat sasaran. Seorang peserta didik menjelaskan bahwa sebelumnya mata sudah melihat target tetapi tangan terkadang melepaskan busur lebih dahulu; setelah latihan, ia lebih mampu mengatur mata dan tangan ketika melepaskan anak panah. Guru pembina melatih koordinasi dengan memberikan aba-aba hitungan sebelum pelepasan.

Koordinasi tersebut dapat dijelaskan melalui teori belajar motorik Schmidt dan Lee (2019), bahwa keterampilan berkembang melalui pengorganisasian respons motorik berdasarkan pengalaman dan umpan balik. Latihan berulang memungkinkan peserta didik membangun pola gerak yang lebih stabil. Panahan menuntut integrasi visual dan motorik karena peserta didik harus mempertahankan fokus pada sasaran sekaligus mengatur posisi tangan, lengan, bahu, dan tubuh. Oleh karena itu, peningkatan

ketepatan tembakan menjadi salah satu indikasi pendukung berkembangnya koordinasi.

Ketiga, kontrol gerak menunjukkan perkembangan melalui kemampuan peserta didik mengatur kekuatan tarikan, tempo gerakan, dan posisi tubuh setelah pelepasan. Pada awal latihan, sebagian peserta didik melepaskan tali busur secara tiba-tiba sehingga gerakan kurang terkontrol dan anak panah sering meleset. Setelah memperoleh latihan bertahap, peserta didik mulai menarik busur secara lebih perlahan, mengatur pernapasan, dan mempertahankan posisi setelah pelepasan. Salah satu peserta didik menyatakan bahwa dirinya kini lebih tenang karena guru mengajarkan tarikan perlahan dan pengaturan napas.

Kontrol gerak merupakan bagian penting dari proses belajar motorik karena individu perlu menyesuaikan kekuatan, waktu, kecepatan, dan arah gerak sesuai tujuan. Schmidt dan Lee (2019) menekankan pentingnya praktik dan feedback dalam pembentukan kontrol gerak. Dalam penelitian ini, koreksi guru terhadap posisi tangan, tarikan busur, pernapasan, dan follow through menjadi feedback yang membantu peserta didik memperbaiki gerakan. Dengan demikian, latihan berulang yang disertai umpan balik tidak hanya meningkatkan penguasaan teknik panahan, tetapi juga mendukung perkembangan kontrol gerak tubuh.

Ketiga indikator tersebut menunjukkan bahwa perkembangan

motorik tidak berlangsung secara instan, tetapi melalui pengalaman gerak yang berulang dan terarah. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kegiatan panahan memberi pengalaman belajar yang bersifat psikomotorik sekaligus membentuk kebiasaan disiplin, konsentrasi, kesabaran, dan kepercayaan diri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Gözel (2023) yang mengaitkan panahan dengan keterampilan motorik dan perhatian anak, serta penelitian Asaribab dan Siswantoyo (2015) yang menunjukkan relevansi komponen fisik dan motorik dalam pengembangan panahan pada siswa sekolah dasar.

3. Pembahasan Integratif

Jika dikaitkan dengan teori Generalized Motor Program, rangkaian gerakan panahan yang dilakukan peserta didik dapat dipahami sebagai pola gerak dasar yang semakin stabil melalui latihan. Peserta didik belajar mengorganisasikan urutan gerak dari stance, nocking, drawing, aiming, release, hingga follow through. Setelah pola dasar tersebut berulang, peserta didik dapat menyesuaikan kekuatan dan tempo sesuai situasi latihan tanpa harus mempelajari kembali seluruh gerakan dari awal. Hal tersebut terlihat pada kemampuan peserta didik yang semakin tenang dan terarah setelah memperoleh latihan berulang.

Peran guru pembina menjadi faktor penting dalam proses tersebut. Guru tidak hanya bertugas mengatur

kegiatan, tetapi juga menjadi sumber demonstrasi, pemberi instruksi, pengamat, pemberi feedback, dan pemberi motivasi. Bimbingan langsung membuat peserta didik memperoleh informasi segera mengenai kesalahan posisi dan teknik. Dari sisi pedagogis, pola tersebut memperlihatkan hubungan antara implementasi program dan perkembangan motorik: perencanaan memberi arah, pelaksanaan menyediakan pengalaman gerak, sedangkan evaluasi menyediakan feedback untuk memperbaiki gerak.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa implementasi kegiatan belum sepenuhnya berbentuk program tertulis yang terperinci. Perencanaan lebih banyak dilakukan secara praktis berdasarkan jadwal, kesiapan alat, pengalaman guru, dan kebutuhan peserta didik. Kondisi tersebut tidak menghambat kegiatan selama tujuan, materi, dan tahapan latihan tetap jelas, tetapi penyusunan program tertulis dapat membantu sekolah mendokumentasikan target perkembangan dan mengevaluasi kemajuan peserta didik secara lebih sistematis. Selain itu, pengembangan instrumen evaluasi khusus akan memudahkan guru dalam mencatat perkembangan keseimbangan, koordinasi, dan kontrol gerak dari waktu ke waktu.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa ekstrakurikuler panahan dapat diposisikan bukan hanya sebagai

kegiatan olahraga, tetapi sebagai pengalaman belajar motorik di lingkungan sekolah dasar. Kegiatan tersebut memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengulang pola gerak, menerima feedback, memperbaiki kesalahan, dan menyesuaikan gerakan berdasarkan hasil latihan. Dengan pengelolaan yang lebih sistematis, kegiatan panahan berpotensi menjadi bagian pendukung program sekolah dalam pengembangan keterampilan motorik kasar.

E. Kesimpulan

Implementasi ekstrakurikuler panahan di SD Juara Al-Hikmah Jayapura telah berlangsung melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan dilakukan melalui penentuan jadwal, tujuan, materi, dan penyiapan sarana prasarana. Pelaksanaan dilakukan secara terstruktur melalui doa, pemanasan, demonstrasi teknik dasar, latihan bertahap, praktik memanah, bimbingan, dan koreksi langsung. Evaluasi dilaksanakan selama proses dan pada akhir latihan melalui pengamatan serta pemberian umpan balik terhadap teknik peserta didik.

Ekstrakurikuler panahan berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar peserta didik kelas VI, terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi, dan kontrol gerak. Perkembangan terlihat dari kemampuan mempertahankan postur tubuh yang lebih stabil, meningkatnya koordinasi mata,

tangan, dan tubuh dengan ketepatan tembakan rata-rata yang meningkat dari 1/5 menjadi 3/5, serta kemampuan mengendalikan tarikan, pelepasan, dan follow through secara lebih tenang. Latihan berulang, bertahap, dan disertai feedback guru menjadi unsur penting dalam proses tersebut.

Implikasinya, sekolah dapat mempertahankan dan mengembangkan ekstrakurikuler panahan dengan program latihan yang lebih sistematis, dokumentasi perkembangan peserta didik, serta sarana yang memadai dan aman. Guru pembina dapat menggunakan indikator keseimbangan, koordinasi, dan kontrol gerak sebagai dasar pemantauan perkembangan. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian dengan durasi latihan yang lebih panjang, jumlah peserta didik yang lebih besar, atau pendekatan kuantitatif untuk mengukur perubahan kemampuan motorik secara lebih terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, A. Z., Rahmat, Z., & Is, Z. (2022). Pengaruh latihan teknik dasar menggunakan tali karet terhadap ketepatan memanah pada anak usia dini Club WIN Archery. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(2). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/532>
- Arifin, A., et al. (2022). Pengaruh koordinasi mata-tangan, persepsi kinestetik, dan kecemasan terhadap hasil skor panahan pada atlet U-12 di Jakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1). <https://doi.org/10.21009/GJIK.131.07>
- Asaribab, N., & Siswantoyo. (2015). Identifikasi bakat olahraga panahan pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Manokwari. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4968>
- Ateljevic, D., & Nanda, F. A. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terstruktur dan teratur terhadap perkembangan keterampilan motorik individu anak usia sekolah. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(2). <https://jurnal.umnu.ac.id/index.php/mor/article/view/883>
- Avicena, M. A. R., et al. (2025). Dampak ekstrakurikuler single-sport dan multi-sport terhadap fundamental motor skill siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 4(2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/1956>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Gözel, Z. (2023). Pengaruh olahraga panahan terhadap keterampilan motorik dan perhatian pada anak. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2816561>
- Hardi, V. J., & Hastian, D. A. (2022). Tingkat konsentrasi siswa dalam ekstrakurikuler panahan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 67–74. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i1.44560>

- Ichsandi, R., et al. (2025). Pengembangan instrumen tes teknik panahan: Evaluasi objektif untuk meningkatkan performa atlet. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(3). <https://journal.unnes.ac.id/journals/peshr/article/view/35552>
- Istiqomah, H., & Suyadi. (2019). Perkembangan fisik motorik anak usia sekolah dasar dalam proses pembelajaran. *El Midad: Jurnal PGMI*, 11(2), 155–168. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/elmidad/article/view/1900>
- Moinuddin, A., Goel, A., & Sethi, Y. (2021). The role of augmented feedback on motor learning: A systematic review. *Cureus*, 13(11), e19695. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8681883>
- Prasetyo, Y. (2010). Pengembangan ekstrakurikuler panahan di sekolah sebagai wahana pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 85–92. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/306>
- Rini, R., & Ilham, D. F. (2025). Perkembangan fisik motorik kasar dan motorik halus. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 14(2), 155–156. <https://doi.org/10.54459/aktualita.v14i1.779>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Setiawan, L., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2020). Pengaruh motor cognitive coordination training terhadap gross motor skill dan working memory dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 94–109. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpip/article/view/29279>
- Sukadiyanto. (2005). Model pembelajaran kemampuan koordinasi pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/6172>
- Suhendra, D. (2018). *Strategi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Vanagosi, K. D., & Dewi, P. C. P. (2019). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga panahan di Bali. *Jurnal Penjaskes*, 6(1). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17353>
- Yusufi, C. R., Bachtiar, & Saputri, H. (2022). Sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1360–1365. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/3516>
- 1.