

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MENEMBAK *AIR RIFLE* 10 METER
DENGAN BERLATIH KESEIMBANGAN PADA SISWA LATIHAN
LANJUTAN MENEMBAK (LLM)**

Sigid Kamseno

Bambang Sujiono dan Tirto Apriyanto

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menembak *Air Rifle* 10 meter siswa menembak Latihan Lanjutan Menembak (LLM) sekolah menembak PERBAKIN Jakarta melalui berlatih keseimbangan. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan dengan 2 siklus yang dilakukan. Siklus pertama dilakukan sebanyak 5 pertemuan dan siklus kedua dilakukan sebanyak 4 pertemuan.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan adalah berlatih keseimbangan. Penelitian ini dinyatakan berhasil pada siklus II dengan hasil yang diperoleh pada penelitian tindakan ini adalah pada siklus I sebanyak 6 siswa dari total 10 jumlah siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM) sudah mencapai target. Sedangkan pada siklus II sebanyak 10 siswa dari total 10 siswa LLM sudah mencapai target. Dari hasil siklus II tersebut 10 siswa LLM menyatakan sudah berhasil.

Kata Kunci: Kemampuan Menembak, Air Rifle 10 meter, Latihan Keseimbangan.

PENDAHULUAN

Olahraga menembak adalah olahraga yang menyenangkan, karena tidak ada alasan atau rasionalisasi mewah disini, olahraga menembak merupakan olahraga yang murni apa adanya, dapat dilakukan di ruangan terbuka maupun tertutup, senapan angin, menembak dengan membidik kaleng, menembak target, menembak dengan gaya koboi. Semua sangat menyenangkan dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan, anak-anak usia sekolah dasar, remaja, dan orang tua. Selain itu juga olahraga merupakan olahraga yang aman, meskipun alat-alat olahraga ini dapat membahayakan akan tetapi jika dibandingkan dengan kegiatan olahraga lainnya (sepakbola, berenang, basket, dan lain-lain) karena dalam olahraga ini jarang terdapat kasus kecelakaan seperti olahraga lainnya pada saat melakukan latihan atau kejuaraan menembak, seperti kesleo, tenggelam, kram, atau kecelakaan lainnya. Olahraga menembak dapat membangun disiplin fisik yang tidak hanya sehat tetapi

juga menyenangkan. Peningkatan kekuatan, peningkatan stamina, peningkatan koordinasi tangan-mata dan keterampilan motorik dan beberapa dari disiplin fisik yang diperoleh dalam olahraga ini.

Dalam latihan menembak ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh para siswa sekolah menembak, diantaranya adalah teknik posisi dan teknik membidik. Teknik posisi terdiri dari posisi kaki, posisi badan, posisi lengan kanan, posisi lengan kiri, posisi kepala, posisi tangan kanan. Sedangkan teknik membidik terdiri dari pengambilan posisi yang benar, penarikan *trigger*, koordinasi antara menembak dan daerah bidikan, *follow through*, pernafasan dan latihan menembak. Teknik ini harus dilakukan dengan bertahap dan tepat karena apabila tidak tepat maka akan berkelanjutan pada latihan dan hasil terbentuknya dasar menembak. Posisi berdiri merupakan tantangan bagi banyak penembak. Genggaman yang baik dan keseimbangan membantu memperkecil goyangan dari

gerakan tubuh, sayangnya masih ada beberapa siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM) penembak senapan yang membatasi keseimbangan mereka untuk berlatih menembak. Selanjutnya Latihan Lanjutan Menembak (LLM) akan disingkat dengan LLM.

Peneliti melaksanakan pra observasi hasil dari ketepatan sasaran kepada siswa LLM sekolah menembak PERBAKIN, berupa observasi langsung, tentang kemampuan dasar menembak yang sudah mereka pelajari. Peneliti mendapatkan hasil rata-rata siswa LLM yang berusia 12-20 tahun sebesar 20% dari pra observasi tersebut, para siswa tersebut masih kurang dalam hasil skor yang mereka peroleh pada saat latihan karena kebanyakan dari mereka melakukan posisi yang salah dalam menembak, keseimbangan badan mereka menentukan hasil skor tembakan.

Pelatihan keseimbangan akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan para siswa LLM, karena pelatihan keseimbangan memberi kenyamanan bukan ketegangan. Konsentrasi adalah yang paling utama, sebab secara penuh konsentrasi dapat merasakan perubahan yang sulit dipisahkan dari kontraksi otot dan reaksi terhadap fungsi tubuh mereka. Keduanya saling mempengaruhi sistem otot kita dan untuk menetralkan dan menghasilkan keseimbangan.

1. Komponen Fisik dalam Olahraga

a. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan. Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam

jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

c. Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba.

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin.

e. Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh. Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya.

f. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

g. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan adalah

kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot.

h. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

i. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh

j. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa.

2. Pengertian Kemampuan

Vembrito dalam Syafrudin mengatakan kemampuan adalah ketrampilan yang dimiliki oleh seseorang sebagai hasil pengalaman, pendidikan dan pebelajar. Kartono juga mendukung pernyataan Vembrito bahwa Kemampuan adalah segala daya, kesanggupan, kekuatan dan kecakapan/ketrampilan teknis maupun sosial. Kemampuan adalah sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan seseorang. Kemampuan adalah kecerdasan yang biasa diukur dengan tes-tes inteligensi (IQ).

Munandar mendefinisikan kemampuan merupakan daya untuk melakukan suatu tindakan sebagai hasil dari pembawaan atau belajar. Hampir sama seperti yang dikatakan oleh Semiawan, kemampuan adalah suatu daya untuk melakukan tindakan sebagai hasil dari pembawaan

belajar-belajar. Berdasarkan beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kemampuan merupakan suatu kesanggupan atau kapasitas yang dimiliki seseorang dalam melakukan tindakan yang dihasilkan dari pembawaan sejak lahir namun dengan demikian kemampuan akan berkembang apabila diberikan belajar sehingga mampu melakukan sesuatu dengan baik. Kemampuan ini mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

1. Pengertian Menembak

Secara harfiah kata menembak berarti dua hal: Melepaskan peluru dari senjata api dan mengarahkan sesuatu kepada sesuatu. Dari kedua kata itu maka akan muncul 3 hal penting dari konsep menembak:

- a. Kebendaan, yaitu alat untuk menembak.
- b. Manusia yang merupakan subjek dari pemakaian alat.
- c. Sasaran sebagai aktifitas objek dari menembak melalui senapan ataupun pistol.

Dari ketiga pengertian konsep itulah maka dapat dilihat bahwa menembak merupakan kerja ide dan indera yang terhimpun dalam suatu waktu, suatu tempat, dan suatu reaksi yang semua terakumulasi dalam kerja menembak.

Menembak menurut peneliti adalah melepaskan peluru dari senjata dan diarahkan kepada satu objek atau sasaran. Dan diindonesia menembak termasuk salah satu cabang olahraga yang menawarkan banyak medali.

Menembak adalah olahraga yang mempunyai jenis beragam, baik yang bersifat rekreatif atau hobi yaitu yang tidak dipertandingkan, dan hanya untuk kesenangan semata misalkan. Selain itu ada jenis dari olahraga menembak yang dipertandingkan diajang nasional maupun internasional. Menembak merupakan olahraga yang tidak bisa dibilang mudah, karena olahraga ini dominan konsentrasi, apabila konsentrasi kita kacau maka akan berpengaruh kepada hasil tembakan kita, selain itu diolahraga ini dibutuhkan daya tahan untuk berdiri sekitar satu setengah jam untuk berdiri di belakang garis tembak. Hal-hal khusus yang perlu diperhatikan dalam suatu pertandingan menembak

Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak *Air Rifle* 10 Meter

diantaranya adalah kategori (nomor pertandingan), usia, arena, perlengkapan.

a. Kategori (nomor pertandingan)

Nomor yang dipertandingkan dalam setiap pertandingan tidak selalu sama, semua tergantung dari kesepakatan dan ketentuan yang sudah ditentukan sebelumnya, tetapi nomor yang umum dipertandingkan adalah: Nomor yang dipertandingkan di tingkat Internasional:

1. 50 meter *Free Rifle Prone* 60 shots (Men)
2. 50 meter *Free Rifle 3 position* 3x40 shots (Men) / 3x20 shots (Women)
3. 10 meter *Air Rifle* 60 shots (Men) / 40 shots (Women)
4. *Trap* 125 target (Men) / 75 target (Women)
5. *Double Trap* 150 target (Men) / 120 target (Women)
6. 50 meter *Free Pistol* 60 shots (Men)
7. 10 meter *Air Pistol* 60 shots (Men) / 40 shots (Women)
8. 10 meter *Running Target* 60 shots (Men) / 40 shots (Women)

Nomor yang dipertandingkan di tingkat Nasional

1. 50 meter *Free Rifle 3 Position* 3x40 shots (Men) / 3x20 shots (Women)
2. 50 meter *Free Rifle Prone* 60 shots (Men)
3. 10 meter *Air Rifle* 60 shots (Men) / 40 shots (Women)
4. 50 meter *Free Pistol* 60 shots (Men)
5. 25 meter *Rapid Fire Pistol* 60 shots (Men)
6. 25 meter *Standar Pistol* 3x20 shots (Men)
7. 10 Meter *Air Pistol* 60 shots (Men) / 40 shots (Women)

b. Usia

Dalam peraturan menembak internasional diatur batasan usia minimal dari peserta, untuk kategori super senior adalah 55 tahun keatas, senior 21 - 55 tahun, junior 17 - 21 tahun, usia 13 - 16 tahun.

c. Perlengkapan

Perlengkapan dari atlet menunjukkan ciri khas dari cabang olahraga itu sendiri. Dan untuk cabang menembak mempunyai perlengkapan yang berbeda-beda:

Perlengkapan untuk atlet senapan :

- a) Jaket menembak

- b) Kaos menembak

- c) Celana belajar

- d) Celana menembak

- e) Sepatu menembak

- f) Sarung tangan

- g) Ikat kepala

- h) Kacamata menembak

- i) Handuk kecil

- j) Peluru dan kertas sasaran

- k) Nomor punggung dan kartu pemeriksaan senjata

- l) Dan yang terpenting adalah senjata



Gambar 1. Perlengkapan Atlet Senapan
Sumber: Glenn Clifton Apfel, Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak



Gambar 2. Contoh Senapan Angin
Sumber: Glenn Clifton Apfel, Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak



Gambar 3. Kostum dan Tripod Atlet Senapan
Sumber: Glenn Clifton Apfel, Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak



Gambar 4. Posisi Menembak Atlet Senapan
Sumber: Glenn Clifton Apfel, Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak

d. Durasi

Durasi atau lamanya pertandingan diolahraga menembak juga beraneka ragam sesuai dengan nomor masing-masing. Tetapi rata-rata lama pertandingan adalah 1 jam lebih 30 menit.

e. Arena pertandingan

Sebuah lapangan dengan panjang sesuai dengan nomor-nomor yang dipertandingkan dan lapangan pertandingan harus dibuat seaman dan senyaman mungkin

2. Hakikat Berlatih Keseimbangan

a. Pengertian Berlatih

Menurut kamus besar bahasa Indonesia pengertian berlatih adalah Belajar dan membiasakan diri agar mampu (dapat) melakukan sesuatu selain itu juga dapat diartikan berlatih adalah berbuat agar menjadi biasa. Sehingga dalam konteks penelitian ini berlatih yang dimaksudkan adalah melakukan kegiatan latihan secara berulang agar terbiasa dan mampu melakukan dengan baik.

b. Bentuk Berlatih Keseimbangan

1. Berdiri satu kaki dengan mata tertutup/*Strock stand*

Tujuannya: Untuk mengetahui kemampuan siswa atau atlet dalam mempertahankan keseimbangan pada posisi statis.

Langkah-langkah yang harus dilaksanakan:

- Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
- Tangan diletakkan dipinggang

- Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari pada lutut kaki yang masih menjejak tanah.

2. Berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang. (*Airplane Balance*)
Tujuannya : Untuk menguatkan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- Mula-mula sikap badan berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan kesamping.
- Bungkukkan badan ke depan, dengan salah satu kaki di angkat lurus ke belakang hingga badan dan kaki merupakan satu garis horisontal. Adapun kepala menghadap ke bawah.
- Setelah seimbang, usahakan tumit diangkat tinggi ke atas. Pertahan sikap seperti ini selama 15-30 detik.
- Kembali ke sikap semula
- Lakukan secara bergantian dengan kaki kiri.

3. Berlatih keseimbangan dari sikap duduk (*Sitting Balance*)

Tujuan : Untuk menguatkan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- Mula-mula sikap badan duduk dengan kaki rapat diselompokkan kedepan. Kemudian kedua kaki diangkat keatas dalam keadaan lurus dengan kedua tangan memegang paha bagian belakang.
- Selanjutnya kedua tangan lurus memegang pergelangan kaki sambil mengangkat kaki lurus ke atas.
- Pertahankan sikap seperti ini selama 15 sampai 30 detik.

4. Berlatih Keseimbangan Menggunakan Papan Keseimbangan (*Balance Board Exercises*)

Tujuan : Untuk melatih konsentrasi pada saat keseimbangan kaki kanan dan kiri.

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- Siapkan alat Board Balance dari bahan apa saja

- b) Selanjutnya siswa diminta berdiri di atas board balance untuk menyeimbangkan antara kaki kanan dan kiri sehingga papan dapat tegak seimbang.
- c) Anak melakukan dengan bergantian dan waktu yang sudah ditentukan.
5. Berlatih Keseimbangan di atas Papan Titian
Tujuan: Menyeimbangkan Kaki dan Tangan
Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:
 - a) Siapkan bahan-bahan yaitu papan panjang 1 m dan batu bata untuk penyangganya
 - b) Susun 3 batu bata di kanan dan 3 batu bata dikiri lalu di tumpuk papan di atasnya.
 - c) Siswa diminta berdiri di atas papan dengan kaki kanan dan kiri bergantian di depan serta tangan direntangkan. Lakukan beberapa menit.
 - d) Apabila sesi 3 batu bata selesai ganti menjadi 4 batu bata.

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Mengacu pada bagian pendahuluan dan fokus serta rumusan masalah penelitian maka tujuan adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kemampuan menembak siswa LLM dengan berlatih keseimbangan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian “Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak *Air Rifle* 10 meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM)” ini dilaksanakan pada sekolah menembak PERBAKIN yang berada di lapangan tembak gelora Bung Karno, jalan gelora senayan Jakarta Pusat.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai bulan Agustus tahun 2016 sampai dengan bulan Desember 2016. Mulai dengan penelitian pratindakan yang dilakukan bulan Agustus, dilanjutkan dengan penyusunan proposal skripsi. Penelitian siklus I dan siklus II

dimulai pada bulan November sampai dengan Desember 2016, dilanjutkan dengan penyusunan hasil penelitian, refleksi dan penyelesaian tahap akhir sampai dengan bulan Desember 2016. Siklus 1 dilakukan dalam 5 kali pertemuan dan siklus 2 dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.

C. Prosedur Penelitian Tindakan

Tahap intervensi tindakan dalam penelitian tindakan akan diuraikan seperti di bawah ini. Hasil observasi dan juga tes awal menembak yang peneliti lakukan pada siswa LLM di sekolah menembak PERBAKIN tanggal 2-28 Agustus 2016 menyatakan bahwa 8 dari 10 siswa LLM tersebut kemampuannya tidak meningkat pada saat latihan. Mereka memiliki skor total dibawah 360 yang merupakan tolak ukur minimal siswa LLM dari hasil latihan dan juga tes awal. Dari penelitian pratindakan di atas, peneliti menyusun rencana penelitian siklus I yaitu sebagai berikut:

1. Perencanaan

Rencana tindakan disusun oleh peneliti dan dibahas bersama pelatih guna memperoleh masukan, penyempurnaan, dan kesepakatan. Rencana tindakan yang terkait dengan rutinitas siswa juga disampaikan kepada orang tua siswa, agar mereka memahami dan memberikan dukungan. Hal ini penting agar semua pemangku kepentingan memahami tujuan penelitian ini serta turut berperan aktif sesuai dengan posisi masing-masing.

Menurut Kemmis dan MC Taggart, rencana tindakan sebaiknya dibuat cukup fleksible, sehingga memungkinkan dilakukannya perubahan selama tindakan berlangsung. Hal ini mengingat kondisi lapangan tidak seluruhnya dapat diprediksi, sehingga adaptasi dalam pelaksanaan masih perlu dilakukan.

Pada tahap ini peneliti membuat rancangan kegiatan berlatih keseimbangan. Peneliti mengkaji dari kajian operasional yang ada dan juga kondisi sekolah serta siswa agar perencanaan lebih matang. Setelah semua sudah dikumpulkan lalu membuat langkah-langkah perencanaan tindakan sebagai berikut:

- a. Mempelajari tahapan berlatih keseimbangan
- b. Mengembangkan berlatih keseimbangan
- c. Menyiapkan sumber berlatih.
- d. Mengembangkan format observasi.
- e. Mengembangkan format evaluasi.

2. Tindakan

Pengertian tindakan disini adalah keseluruhan kegiatan yang dilakukan untuk melaksanakan rencana kegiatan dalam penelitian ini. Pelaksanaan tindakan mencakup keseluruhan proses kegiatan berlatih keseimbangan yang dimulai sejak penyambutan kedatangan siswa hingga diskusi akhir kegiatan setelah siswa-siswa pulang.

Kegiatan harus dalam kondisi wajar dan nyata seperti kegiatan harian biasa, sehingga hasil penelitian benar valid.

Langkah-langkah tindakan sebagai berikut:

- a. Melaksanakan kegiatan berdasarkan perencanaan
- b. Melakukan pengamatan mengenai isi tindakan
- c. Mengumpulkan data pelengkap yang mendukung

3. Observasi

Peneliti melakukan observasi terhadap seluruh pelaksanaan tindakan. Observasi dilakukan secara bebas dan terstruktur. Observasi ini dilakukan untuk mengamati proses pelaksanaan tindakan secara keseluruhan serta hal yang terkait.

Hal-hal yang perlu diamati antara lain: Proses berlatih keseimbangan yang dilakukan siswa.

Langkah-langkah observasi adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan observasi dengan menggunakan format observasi
- b. Mengamati kegiatan berlatih

4. Refleksi

Refleksi dilakukan pada setiap akhir siklus tindakan, persiklus kegiatan yang dilakukan selama 7 hari dalam 2minggu.

Langkah-langkah reflexi yaitu:

- a. Mengamati perubahan yang terjadi setelah dilakukan tindakan,

- b. Mengadakan pertemuan untuk membahas hasil tindakan,
- c. Evaluasi.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Kisi-Kisi Instrumen

Penyusunan instrumen ini menggunakan *rating scale*, pelatih memberikan penilaian sesuai dengan arti angka nilai atau jawaban setuju-tidak setuju. *Rating scale* lebih fleksibel, tidak terbatas untuk pengukuran sikap saja tetapi untuk mengukur persepsi responden terhadap fenomena lainnya, seperti skala untuk mengukur status sosial, ekonomi, kelembagaan, pengetahuan, kemampuan, proses kegiatan, dan lain-lain. Penyusunan instrumen menggunakan *rating scale* ini yang terpenting adalah harus dapat mengartikan setiap angka yang diberikan pada alternatif jawaban pada setiap item instrumen.

2. Jenis Instrumen

Teknik pengumpulan data merupakan prosedur pengumpulan data yang diinginkan terutama adalah sebagai berikut:

a. Pengamatan/Observasi

Pengamatan dilakukan untuk mengetahui data tentang keadaan perubahan perilaku, aktivitas, atau kejadian-kejadian lain dari pemanfaatan tindakan yang dilaksanakan. Observasi dilakukan terhadap anak didik yang menjadi objek dalam penelitian.

b. Foto

Foto dapat ditelaah dari segi subjektif. Melalui foto dapat diperoleh data otentik. Diantaranya menggambarkan kegiatan-kegiatan berlatih keseimbangan yang sedang berlangsung, hasil unjuk kerja, dan kondisi-kondisi yang difokuska pada penampilan anak dalam proses berlatih.

c. Penilaian Skor

Siswa diharuskan menembak sebanyak 40 butir lalu peneliti akan menilai hasil tembakan siswa.

3. Validasi Instrumen

Pengujian validitas instrument digunakan *exper judgment* (pendapat ahli). Dalam hal ini setelah instrument dikonstruksikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan

berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Dalam hal ini, *expert judgment* dilakukan oleh dua orang ahli dalam bidang penelitian tersebut yaitu Drs. Cornelius Glenn Clifton Apfel (Kepala Yayasan Sekolah Menembak) dan Dr. Iwan Hermawan. M.Pd (Dosen Biomekanik Fakultas Ilmu Olahraga) Validasi *expert judgment* adalah validasi yang mengandalkan pendapat ahlinya sebelum instrumen tersebut digunakan dalam penelitian bersifat sah dan valid.

E. Validasi Data

Keabsahan dalam penelitian tindakan ini dilakukan dengan berpedoman pada penetapan aktivitas berlatih keseimbangan pada siklus-siklus berikutnya, yang diperoleh dari hasil refleksi dan hasil pengamatan sebelumnya.

Beberapa teknik validasi data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: Salah satu caranya adalah dengan proses triangulasi, yaitu tehnik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Metode triangulasi merupakan salah satu metode yang paling umum dipakai dalam uji validitas penelitian kualitatif. Metode triangulasi didasarkan pada filsafat fenomenologi. Fenomenologi mengatakan bahwa kebenaran bukan terletak pada peneliti, melainkan realitas objek itu sendiri. Untuk memperoleh kebenaran, secara epistemologi harus dilakukan penggunaan multi perspektif. Triangulasi adalah proses untuk mendapatkan data valid melalui penggunaan variasi instrumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengamatan Hasil Penelitian

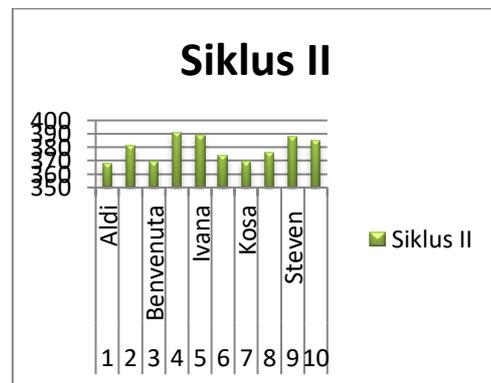
1) Hasil Penelitian Siklus II

Hasil berlatih keseimbangan pada Siklus II ini sudah berjalan dengan baik dan dengan hasil yang baik pula, siswa banyak yang sudah dapat melakukan dengan baik. Siswa melakukan 4 tahap berlatih keseimbangan pada siklus II sesuai dengan instrumen yang peneliti buat.

Walaupun pada siklus II ini ada yang berbeda dengan tahap berlatih keseimbangan siklus I, yaitu penambahan alat pada tahap berlatih keseimbangan *Balance board exercise* dan berlatih keseimbangan dengan menggunakan papan titian. Berikut ini akan dipaparkan hasil skor menembak *air rifle* 10 meter pada siklus II.

Tabel 1. Data Skor Menembak *air rifle* 10 meter pada Siklus II

No	Nama Anak	Skor
1	Aldi	368
2	Alski	381
3	Benvenuta	369
4	Dhito	391
5	Ivana	389
6	Khoiriyah	374
7	Kosa	369
8	Ridho	376
9	Steven	388
10	Syelfa	385



Grafik 5. Grafik skor menembak *air rifle* 10 meter Siklus II

Pada grafik di atas dapat menunjukkan bahwa skor menembak siswa sudah meningkat, dilihat dari jumlah skor dibandingkan dengan siklus I ada beberapa anak yang belum sesuai dengan skor minimal sekarang sudah sesuai.

Dari skor di atas peneliti menghitung prosentase keberhasilan kelas pada siklus II yaitu:

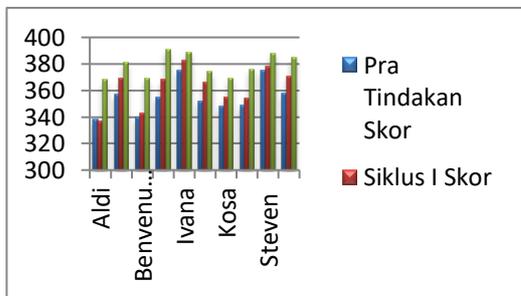
$$\frac{\text{Jumlah Siswa Skor Lulus}}{\text{Jumlah Siswa}} \times 100\% = \frac{10}{10} \times 100\% = 100\%$$

Jadi pada Siklus II prosentase peningkatan skor adalah 100% karena semua siswa sudah mendapatkan skor diatas 360 sehingga dalam siklus II ini dapat dikatakan bahwa penelitian ini sudah berhasil dikarenakan skor sudah lebih dari 80%.

2) Perbandingan Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II

Terdapat peningkatan yang diperoleh oleh siswa dalam berlatih keseimbangan pada siklus II untuk meningkatkan hasil skor menembak *air rifle* 10 meter yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 4.5 Perbandingan hasil skor siklus I dan Siklus II



Gambar 6. Grafik skor menembak *air rifle* 10 meter Perbandingan Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II

b. Refleksi

Refleksi pada siklus ke II ini dilaksanakan untuk melihat hasil dari kegiatan yang dilaksanakan pada siklus II. Peneliti dan pelatih mengidentifikasi hasil, kekurangan dan kemajuan kegiatan yang dilaksanakan pada kegiatan siklus II.

Berdasarkan hasil observasi selama siklus II berlangsung, maka dapat dianalisis sebagai berikut:

1. Kegiatan pada siklus II sudah dikatakan berhasil, karena kegiatan sudah dikolaborasikan dengan berlatih keseimbangan yang menggunakan alat dan tidak menggunakan alat.
2. Siswa lebih mudah berlatih keseimbangan karena sudah terbiasa dan sudah mengetahui teknik yang benar.
3. Hasil skor menembak sudah meningkat untuk ke 10 siswa LLM, dilihat

dari skor yang sudah ada lebih dari skor minimal yaitu 360.

4. Berlatih keseimbangan ini dapat dilaksanakan secara berkala dan juga dapat dikembangkan dengan berlatih keseimbangan lainnya oleh pelatih, sehingga skor menembak siswa tetap meningkat dan dapat menjaga keseimbangan siswa LLM.

Tabel 2. Hasil siklus

N o	Nama Anak	Pra Tindakan Skor	Siklus I Skor	Siklus II Skor	K et
1	Aldi	338	337	368	L
2	Alski	357	369	381	L
3	Benvenuta	340	343	369	L
4	Dhito	355	368	391	L
5	Ivana	375	383	389	L
6	Khoiriyah	352	366	374	L
7	Kosa	348	355	369	L
8	Ridho	349	354	376	L
9	Steven	375	378	388	L
10	Syelfa	358	371	385	L

Dari refleksi di atas peneliti dan pelatih bersepakat untuk menghentikan kegiatan berlatih keseimbangan ini pada siklus II karena kegiatan ini sudah dikatakan berhasil mencapai skor minimal yang telah ditentukan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan seseorang sedang berjalan kemudian terganggu misalnya tergelincir. Pada bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.

Secara harfiah kata menembak berarti dua hal: Melepaskan peluru dari senjata api dan mengarahkan sesuatu kepada sesuatu. Dari kedua kata itu maka akan muncul 3 hal penting dari konsep menembak yaitu Kebendaan, yaitu alat

untuk menembak, manusia yang merupakan subjek dari pemakaian alat, dan sasaran sebagai aktifitas objek dari menembak melalui senapan ataupun pistol.

Posisi berdiri merupakan tantangan bagi banyak penembak, genggaman yang baik dan keseimbangan membantu memperkecil goyangan dari gerakan tubuh. Pebelajar keseimbangan baik di atas tali atau balok kecil di lantai juga dapat membantu para penembak untuk menghasilkan status konsentrasi keseimbangan. Pebelajar keseimbangan memberi kenyamanan bukan ketegangan, sehingga konsentrasi diperlukan dalam belajar keseimbangan karena apabila sudah konsentrasi dengan baik badan dapat seimbang dengan baik. Begitupula dengan menembak, menembak memerlukan konsentrasi penuh agar siswa dapat menembak tepat dengan sasaran.

Pada proses berlatih keseimbangan mengajarkan siswa untuk melakukan posisi berdiri dengan benar, sehingga pada saat menembak posisi berdiri siswa sudah benar sehingga siswa dapat menembak dengan tepat sasaran. Beberapa tahapan yang digunakan dalam berlatih keseimbangan diantaranya adalah *strock stand*, *airplane balance*, *sitting balance*, *balance board exercises*, dan keseimbangan dengan papan titian merupakan bentuk berlatih keseimbangan yang digunakan oleh peneliti untuk meningkatkan kemampuan menembak siswa LLM. Dalam penelitian yang peneliti lakukan, bentuk berlatih keseimbangan di atas dapat meningkatkan kemampuan menembak siswa LLM dilihat dari meningkatnya skor menembak pada siklus II dengan rata-rata skor siswa lebih dari 360 batas minimal skor yang sudah ditentukan oleh peneliti dan pelatih. Pada siklus I sebesar 60% siswa atau 6 siswa dari total 10 siswa LLM sudah meningkat kemampuan menembaknya, dan pada siklus II sebesar 100% siswa atau total dari 10 siswa LLM sudah meningkat skor menembaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Mukholid. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Yudistira, 2007
- Agus, Sutoyo. *Kiat Sukses Prof. Hembing*, Jakarta: Kemampuan Insan Indonesia, 2000
- Basuki, Wibawa. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Direktorat Tenaga Kerja, 2003.
- Conny R, Semiawan. *Memupuk Bakat dan Minat Kreativitas Siswa Sekolah Menengah*, Jakarta: Gramedia, 1983
- Glenn, Apfel Clifton. *Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak*, Bandung: GCA, 2012.
- Harsono. *Ilmu Coaching Umum*, Jakarta: Proyek perum Pendidikan Olahraga, 1976.
- M, Sajoto. *Kekuatan kondisi Fisik*, Dahara Prize: Semarang, 1995.
- Miles, B. Matthew A Huberman, *Analisis Data Kualitatif, Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru* (Penerjemah: Tjejep Rohensi Rohidi, Pendamping Mularto). Jakarta: Universitas Indonesia, 1992.
- Mills, Geoffrey E, *Action Research a Guide for the Teacher Research*. New Jersey: Merrill Prentice Hall, 2003.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Ngalm, Purwanto. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008
- Sanbom C, W. Wyrick. *Research Quarterly*, New York:1969.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung:Alfabeta, 2013.
- Suharsimi, Arikunto, Suhardjono, Supardi. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006.
- Suwarsih, Madya. *Penelitian Tindakan Action research*. Bandung: Alfabeta, 2011.

- Syafruddin, *Pendidikan dan Pembelajaran Masyarakat*, Medan: Perdana Publishing, 2012.
- Robinson, Stepen P. *Perilaku Organisasi*, Jakarta: Salemba Empat, 2008.
- Rochiati, Wiriaatmajda. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.
- Udin S, Winataputra. *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, 2011
- Utami, Munandar. *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*, Jakarta: PT Gramedia, 1999
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011