

## **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DENGAN PERMAINAN DALAM OLAHRAGA MENEMBAK PADA ANGGOTA CLUB OLAHRAGA PRESTASI MENEMBAK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Sumedha Vipassiwan  
Iman Sulaiman dan Bambang Sujiono  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta**

[sumedhavipassiwan.sv@gmail.com](mailto:sumedhavipassiwan.sv@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini menjelaskan bagaimana mengembangkan model latihan dengan permainan dalam olahraga menembak pada anggota KOP menembak UNJ, dan bertujuan untuk mengetahui apakah metode pengembangan model latihan dengan permainan dapat dijadikan program latihan menembak. Pengambilan data ini dilaksanakan di Lapangan Tembak Universitas Negeri Jakarta, Rawamangun – Jakarta Timur. Pengambilan data untuk kelompok kecil dilaksanakan pada bulan Desember 2017, sedangkan untuk pengambilan data kelompok besar dilaksanakan pada bulan Januari 2018. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan atau biasa dikenal dengan *Research and Development*. Subjek penelitian ini adalah anggota klub olahraga prestasi menembak Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan *Purposive Sampling* untuk 10 orang menjadi kelompok kecil dan *Purposive Sampling* untuk 12 orang dijadikan kelompok besar. Berdasarkan hasil uji justifikasi ahli dan setelah selesai diuji cobakan kepada peserta maka tersaringlah 8 (delapan) model latihan menembak dengan permainan dari 30 (tiga puluh) model yang dibuat, yaitu: 1) *Clear Them All* 2) *Clear Them All Group* 3) *Story Shoot* 4) *Colour Shoot* 5) *Listening Action* 6) *Hit the Small Things* 7) *Together Shoot* dan 8) *Together Shoot Hit The Small Things*.

**Kata Kunci: Model Latihan, Menembak**

### **PENDAHULUAN**

Menembak adalah olahraga yang tidak begitu dikenal masyarakat dan tentu tidak sepopuler olahraga lainnya, seperti olahraga sepak bola, bola basket, futsal dan lain sebagainya yang mungkin sudah tidak asing lagi di telinga kita.

Cabang Olahraga menembak merupakan cabang yang memiliki karakteristiknya hampir sama dengan olahraga panahan hanya membedakan dari jenis kekuatan dorongan, panahan sangat tergantung pada energi atau tenaga yang timbul karena tarikan atau rentangan pemanah terhadap busur sedangkan pada menembak kekuatan dorongan diperoleh dari ledakan alat itu sendiri. Selain mengandalkan pada senjata, atlet memerlukan daya tahan, fisik yang prima, dan memiliki akurasi yang

konstan, karena atlet menurun performanya pada saat tembakan seri terakhir, itu dikarenakan perbedaan tembakan untuk penembak air rifle 10m putra dan putri berbeda pada pelurunya untuk putra 60 peluru dengan waktu 1 jam 30 menit dan untuk putri 40 peluru dengan waktu 60 menit.

Di dalam olahraga menembak memiliki banyak nomor dan yang diakui oleh ISSF (*Internasional Shooting Sport Federation*) dalam kategori pertandingan untuk putra sendiri 19 (sembilan belas) nomor dan untuk putri 13 (tiga belas) nomor, dari individual dan tim, dan untuk kategori umur *junior, adult, senior*. Untuk senjatanya dibagi menjadi pistol, laras panjang (*rifle*), *shotgun*. Bahkan di menembak terdapat jarak yang dipertandingkan dari 300 m, 50 m, 25 m, 10 m, dan lain sebagainya, dari setiap jarak

berbeda juga untuk pelurunya, jenis senjatanya dan *artibute* dari senjata tersebut tergantung dari penggunaan jaraknya, untuk amunisinya menggunakan 4,5 mm, maksimum panjang laras 850 mm dan berat maksimum senjata 5,5 kg untuk pria dan wanita.

Hal dasar yang harus dijadikan pedoman adalah proses terjadinya tembakan. Dimana untuk mendapatkan hasil tembakan yang sempurna diperlukan: (1) Pernafasan, nafas tidak ditahan, melainkan ditarik dan dihembuskan secara perlahan dan dinamis. (2) Bidikan, bidikan yang baik tidak terlepas dari sikap tembak yang baik. Sikap tembak yang baik adalah dimana untuk posisi badan, lebar kaki, angkatan tangan pada senjata dan mata sesuai dan terarah alami menuju sasaran. (3) Tekan Picu, setenang apapun nafas kita, sebagus apapun gambar bidik kita, jika eksekusi terakhir terhadap picu dihentak maka hilang sudah tembakan yang sempurna.

#### **MODEL LATIHAN**

Model adalah gambaran tentang suatu keadaan yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur-unsur yang ada. (Rosdiana Dini, 2012)

Model juga diartikan sebagai sebuah pola, rencana, atau contoh dari sesuatu yang dibuat atau dilakukan. (Wirawan, 2012)

Model dirancang untuk menjelaskan aspek-aspek suatu persoalan atau ruang lingkup persoalan dan dapat menjelaskan juga hubungan-hubungan yang penting. Pengertian lain bahwa model adalah perencanaan yang menggambarkan proses yang ditempuh pada proses kegiatan agar dicapai perubahan spesifik pada perilaku seseorang seperti yang diharapkan. (Abdul Azis Wahab, 2007)

Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. (Johansyah Lubis, 2013)

Pengembangan model latihan harus sesuai dengan tujuan latihan agar

memperoleh latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu, pemilihan model latihan harus sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa model latihan merupakan suatu kegiatan untuk membuat suasana latihan tersusun atau terorganisir dan dilakukan secara terus menerus sesuai dengan tujuan latihan agar memperoleh latihan yang efektif dan efisien.

Menurut Pepen Supendi dan Nurhidayat permainan bisa dikategorikan ke dalam dua jenis, yaitu permainan aktif & permainan pasif. Permainan aktif adalah aktivitas bermain di mana pelaku secara aktif terlibat dalam permainan itu sendiri, sedangkan permainan pasif pelaku hanya berperan sebagai penonton atau pendengar saja. (Pepen Supendi dan Nurhidayat, 2007)

Permainan aktif melibatkan berbagai aspek dari pelaku untuk merespon di antaranya adalah aspek fisik (psikomotorik), kognitif dan afektif (sikap). Oleh karena itu, dengan melakukan aktivitas ini, tidak hanya fisik saja yang terlatih, tetapi juga seluruh aspek kognitif dan afektif – pun memperoleh manfaatnya. Dalam setiap diri manusia, baik anak – anak maupun orang dewasa terdapat hasrat untuk bermain. Seperti halnya kebutuhan untuk bersosialisasi dan berkelompok, bermain merupakan hasrat yang mendasar pada diri manusia. Meskipun tujuan bermain pada anak – anak dan orang dewasa berbeda, namun pada dasarnya mempunyai muara yang sama yaitu bermain menjadi sarana sosialisasi, menjalin keakraban dengan teman, dan sebagai sarana belajar. (Majid, 2013).

Permainan merupakan suatu kegiatan positif yang bertujuan untuk menyegarkan pikiran dan juga fisik tubuh. Permainan juga merupakan tempat untuk mengekspresikan diri sendiri dan tempat untuk mengetahui karakter masing-masing individu.

Permainan bisa menjadi pemanasan sebelum berlatih. Berlatih biasanya hanya melakukan gerakan yang sama sesuai dengan pertandingannya. Apalagi di cabang olahraga

menembak, berlatih di cabang olahraga menembak hanya berdiam selama berjam-jam di satu tempat dan tidak pindah-pindah atau monoton.

Latihan dengan permainan dalam olahraga menembak yang dimaksud disini adalah kondisi latihan yang dilakukan tidak seperti biasanya atau berbeda dengan latihan pada umumnya. Latihan disini adalah model latihan yang lebih bersifat *challenging, break the limit, teamwork*, juga sportivitas.

Karena bermain merupakan sifat yang menyenangkan (*Fun*) maka model latihan ini bisa dimasukkan di awal latihan untuk menjadi pemanasan dan juga bisa diselengi dalam waktu latihan.

Secara harafiah 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:

- (1) Kebendaan, yaitu alat untuk menembak,
- (2) Manusia merupakan subjek dari menembak melalui senapan atau pistol.
- (3) Sasaran sebagai aktifitas objek dari menembak melalui senapan atau pistol.

Dibandingkan dengan cabang olahraga lain, olahraga menembak merupakan cabang olahraga yang memerlukan kesinambungan kerja antara aksi dan reaksi dengan baik. Dengan demikian, setiap penembak harus memiliki ketenangan, ketahanan dan pengontrolan diri. Melalui olahraga menembak seseorang dilatih dan dituntut untuk dapat berkonsentrasi tinggi, mampu mengendalikan diri dan berani mengambil keputusan secara cepat dan tepat.

Karena itu untuk menjadi seorang atlet menembak yang berprestasi, maka yang mesti dilakukan adalah disiplin terhadap diri sendiri, dengan latihan yang maksimal dan terus belajar mengasah keterampilan dengan pelatih, serta selalu berusaha mencapai target yang ditetapkan pelatih dalam setiap latihan. Manfaat olahraga menembak tentunya untuk kebugaran tubuh, menyehatkan jasmani dan rohani bagi yang menjalankannya.

Selain itu, manfaat lain yang bisa dipetik dengan menekuni olahraga menembak banyak sekali. Antara lain:

- (1) Dapat melatih konsentrasi, ketepatan, dan kecepatan;
- (2) Melatih mental dan keberanian untuk dapat mengambil keputusan dengan cepat;
- (3) Dapat mengontrol diri atau melatih kesabaran;
- (4) Dapat menjadi sarana untuk melepas kepenatan dari berbagai aktivitas keseharian.

Seorang penembak harus memiliki kontrol diri yang kuat, mengontrol diri dari setiap keadaan yang dapat mengganggu, tekanan, dan guncangan emosional, sehingga dapat menguasai diri dari rasa takut dan ragu-ragu.

Seorang penembak harus mempunyai percaya diri yang tinggi, percaya atas kemampuan diri sendiri, bertanding dengan penuh percaya diri sehingga tidak pernah punya perasaan kalah sebelum bertanding.

## **METODE PENELITIAN**

### **Tujuan Penelitian**

Secara umum hasil dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk baru berupa permainan yang nantinya dapat digunakan untuk menambah variasi latihan.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian akan dilakukan di Lapangan Tembak Universitas Negeri Jakarta. Waktu pengambilan data akan dilakukan pada bulan Desember 2017 dan Januari 2018.

### **Karakteristik Pengembangan Model**

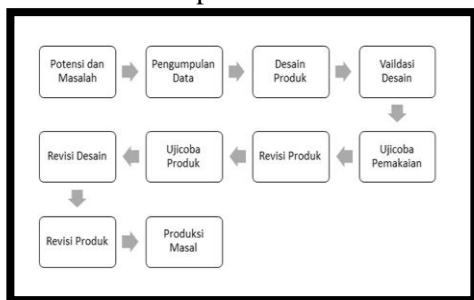
Sasaran penelitian atau pengguna yang akan diteliti dalam penelitian pengembangan latihan dengan permainan dalam olahraga menembak adalah sebanyak lebih kurang 15 orang anggota KOP menembak UNJ.

Melalui model ini anggota KOP menembak UNJ diharapkan mampu mengikuti pengembangan model latihan yang peneliti buat secara mandiri tidak tergantung pihak lain.

## Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian dan pengembangan bertujuan untuk menghasilkan produk-produk baru, dalam penelitian ini peneliti ingin mengembangkan model latihan dengan permainan dalam olahraga menembak pada anggota KOP menembak UNJ agar nantinya pengembangan ini dapat berguna untuk KOP menembak UNJ khususnya bagi pelatih.

Langkah-langkah pengembangan model dalam penelitian ini mengacu pada penelitian pengembangan Borg & Gall yang dikutip dalam Sugiyono karena menurut peneliti pengembangan menurut Borg & Gall lebih mudah dipahami dan juga lebih sesuai dengan pengembangan model latihan dengan permainan. Berikut ini adalah bagan yang sudah diartikan dalam Sugiyono yang akan menjelaskan langkah-langkah prosedur pengembangan model latihan dengan permainan terhadap menembak:



Gambar 1. Langkah-langkah *RnD*, Sugiyono

## Langkah-langkah Pengembangan Model

Sedikitnya anggota KOP menembak yang datang latihan dan membuat suasana lapangan menjadi semakin sepi. Disini peneliti menemukan kesenjangan yang selama ini ada pada KOP menembak UNJ. Program latihan yang kurang bervariasi dan membosankan (kurangnya *game* atau permainan) menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi.

Setelah potensi dan masalah sudah didapat oleh peneliti selanjutnya yaitu dikumpulkan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan model latihan yang akan dibuat. Peneliti menggunakan buku sebagai dasar acuan

dalam membuat model latihan yang akan dikembangkan dan disesuaikan dengan masalah yang terjadi pada anggota KOP menembak UNJ.

Penelitian pengembangan ini adalah pengembangan model latihan. Model latihan didesain berdasarkan model latihan yang ada pada buku *coach Glenn* dengan judul *Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak* dan disesuaikan dari masalah yang ada pada anggota KOP Menembak UNJ.

Setelah potensi dan masalah didapatkan, maka dilakukanlah pengumpulan data. Dari kumpulan data-data masalah yang ada, peneliti memahami masalah tersebut dan merencanakan model latihan menembak untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti membuat desain produk yaitu dengan mengembangkan latihan dengan menambahkan unsur permainan.

*Item* model latihan yang sudah dikembangkan akan divalidasi dengan ahli atau pakar sebagai bentuk penilaian terhadap setiap *item* model yang telah dibuat agar model layak dan memiliki kualitas yang baik.

Hasil akhir dari penelitian ini berupa pengembangan baru model latihan menembak dengan permainan yang dapat dimanfaatkan dalam proses latihan menembak. Pengembangan model latihan menembak dengan permainan ini dapat dianalisis kembali dan dapat dijadikan bahan baru untuk penyempurnaan kembali.

Dari desain yang dibuat peneliti, peneliti membuat 30 *item* model latihan. Model latihan yang dibuat dikembangkan dengan desain gambar, alat – alat, siluet/patung agar para anggota KOP menembak UNJ mendapat variasi latihan yang baru dan lebih menyenangkan.

Setelah membuat model latihan baru atau memperbaharui model latihan yang sudah ada, peneliti mencoba untuk memvalidasi atau menguji keefektifannya dengan cara memberikan model latihan kepada pelatih atau dosen yang sudah ahli dibidang menembak untuk diperiksa dan dievaluasi. Uji validasi model dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui layak atau tidaknya model

latihan yang telah dirancang. Model latihan yang telah dibuat dan diuji kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam cabang olahraga menembak.

Setelah dikonsultasikan dan dinilai, lalu para ahli memberikan evaluasi dan dari beberapa model yang telah dibuat peneliti, akan dilakukan proses evaluasi menyeluruh yang berguna untuk menyempurnakan model latihan menembak dengan permainan yang diharapkan menjadi lebih baik sesuai dengan arahan dan bimbingan dari ahli.

Setelah desain produk divalidasi dan dievaluasi melalui penilaian dan diskusi dengan para ahli, model latihan yang sudah divalidasi atau diuji keefektifannya serta diketahui kelemahannya, maka akan dilakukan perbaikan atau revisi model latihan untuk mengurangi kesalahan dan kekurangan model tersebut. Kesalahan dan kekurangan tersebut selanjutnya akan dikurangi dengan cara memperbaiki atau merevisi desain yang dilakukan oleh peneliti.

Telaah Pakar dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana model latihan yang dibuat layak untuk digunakan berdasarkan masukan dari para pakar dan mengetahui perubahan dengan revisian model yang telah dilakukan. Dari hal tersebut maka telaah pakar dari model latihan menembak dengan permainan ini adalah merupakan model latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga menembak.

Ahli menembak yang dimaksud disini juga harus memiliki karakteristik, antara lain: (1) Memiliki lisensi minimal B kepelatihan resmi (2) Memiliki pengalaman melatih minimal 2 tahun ditingkat daerah. (3) Pada saat ini masih sebagai pelatih aktif di klub, kampus atau daerah.

Dilakukan terhadap beberapa anggota KOP menembak UNJ sebagai model. Hasil data dan uji coba kelompok kecil di analisis oleh pakar atau ahli di bidang olahraga menembak tersebut, selanjutnya dijadikan sebagai landasan untuk merevisi model latihan menembak dengan permainan untuk

cabang olahraga menembak sebelum dilakukan uji coba untuk kelompok besar.

Dilakukan terhadap tim atau seluruh atlet cabang olahraga menembak sebagai model, selanjutnya dilakukan revisi kembali oleh para ahli dan dijadikan sebagai produk berupa model akhir latihan menembak dengan permainan untuk cabang olahraga menembak.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pengembangan Model**

Pengembangan model latihan pada penelitian ini ditulis dalam bentuk *story script* yang menyajikan bentuk-bentuk latihan menembak dengan permainan yang dikembangkan sesuai dengan teori dan prinsip-prinsip latihan pada umumnya untuk dijadikan bahan referensi bagi para pelatih olahraga menembak dalam menyusun program latihan.

### **Kelayakan Model**

Berdasarkan penilaian dan pemeriksaan model yang dilakukan oleh para ahli, maka validitas dilakukan dengan tujuan mengetahui sejauh mana tes dapat diukur. Maka pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, model dan instrument penilaian yang telah dibuat lalu dikonsultasikan kepada ahli, dalam hal ini ahli yang dimaksud adalah dosen dan pelatih cabang olahraga menembak. Hal tersebut yang menyatakan bahwa dari model-model latihan yang dikembangkan dengan permainan haruslah sesuai dengan teori prinsip-prinsip latihan menembak pada umumnya, agar memudahkan anggota dalam latihan dan juga sebagai permainan dalam latihan.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*), yaitu dengan membuat item model latihan dengan permainan. Model tersebut akan dirangkum dalam bentuk *story script*. Kemudian para ahli mengevaluasi setiap model latihan yang telah dibuat oleh peneliti, apakah model latihan yang dibuat relevan dengan kejadian

pada saat pertandingan. Setelah para ahli mengevaluasi model latihan dalam bentuk naskah atau *story script*, maka peneliti melakukan revisi model sesuai dengan hasil diskusi dan evaluasi yang diberikan oleh para ahli.

Pada awalnya peneliti membuat 30 (tiga puluh) pengembangan model latihan, lalu dilakukan uji validitas dengan menggunakan uji justifikasi ahli dengan dosen dan pelatih cabang olahraga menembak.

Setelah dilakukan uji validitas maka ahli mengatakan untuk lebih memfokuskan target apa yang akan digunakan pada pengembangan model latihan ini. Maka didapatkan 8 (delapan) pengembangan model yang layak untuk latihan dengan menggunakan target *shilhouette*.

Beberapa model yang dinyatakan layak oleh para ahli tersebut juga mendapatkan saran dan kritikan. Dengan adanya saran dan kritikan tersebut ada beberapa model latihan yang harus direvisi dan diperbaiki. Revisi dan perbaikan pada model tersebut dimaksudkan agar model tersebut lebih baik dan sempurna. Adapun ringkasan singkat revisi dari para ahli yang terlibat adalah sebagai berikut:

- a. Gunakan siluet saja untuk meminimalisir biaya yang dikeluarkan;
- b. Perbaiki pada semua gambar, tampilkan di awal agar lebih menarik perhatian pembaca;
- c. Urutan cara pelaksanaan harus lebih jelas lagi;
- d. Masukkan peraturan yang lebih jelas lagi;
- e. Tambahkan komponen keberhasilan dan juga komponen kegagalan;
- f. Untuk permainan cerita sebaiknya dibuat dengan naskah yang lebih menarik lagi;

Untuk *colour shoot* sebaiknya siluet tidak perlu diwarnai lagi tapi gunakan kertas warna yang digunting mengikuti bentuk siluet.

## **A. Efektivitas Model**

### **1) Hasil Uji Coba Kelompok Kecil**

Hasil Uji Coba Kelompok Kecil didapat dari data kemudahan dan kemenarikan tentang

model latihan menembak pada anggota KOP menembak UNJ. Ada 10 orang yang terlibat dalam pengambilan data tentang kemudahan dan kemenarikan model latihan menembak tersebut. Data diambil dengan cara memberikan angket kuisioner kepada setiap orang setelah mereka melakukan 8 model latihan menembak yang dibuat oleh peneliti. Data diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban yang diberikan setiap orang.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil didapatkan nilai kemenarikan model sebesar 91.2% dan dinyatakan sangat baik dan untuk kemudahan model latihan menembak diperoleh nilai sebesar 87.04% dan dinyatakan baik. Dari hasil ujicoba kelompok kecil tersebut dapat diteruskan untuk ujicoba ke skala yang lebih besar. Berikut adalah hasil ujicoba kelompok kecil:

### **2) Hasil Uji Coba Kelompok Besar**

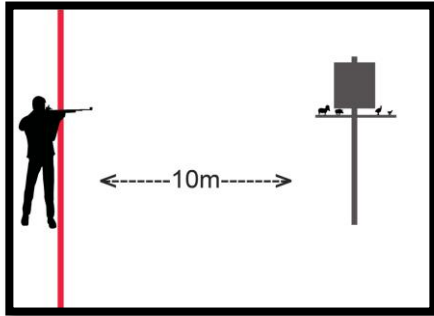
Hasil uji coba kelompok besar untuk model latihan didapatkan hasil data kemudahan dan kemenarikan tentang model latihan menembak. Ujicoba kelompok besar dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2018 dengan cara memberikan angket kuisioner. Uji coba kelompok besar pada anggota PPLM menembak UNJ. Data diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban diberikan atlet.

## **B. Pembahasan**

Hasil akhir dari pengembangan model latihan menembak ini dikemas dalam bentuk buku. Buku tersebut dapat dilihat dan oleh para pelatih maupun atlet dengan tujuan sebagai bahan untuk menambah materi dalam proses latihan menembak dalam olahraga menembak. Semoga buku dan hasil model latihan menembak tersebut dapat diterima dan dapat bermanfaat bagi para pelatih.

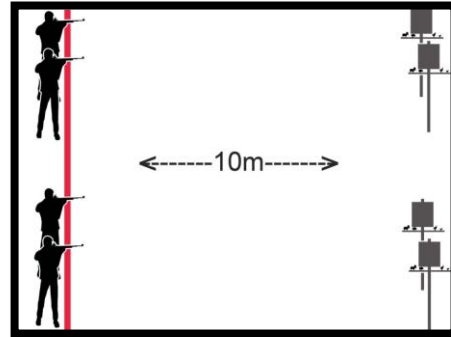
Berikut 8 (Delapan) model latihan dengan permainan yang sudah divalidasi dan dianggap layak, antara lain:

### 1. *Clear Them All*



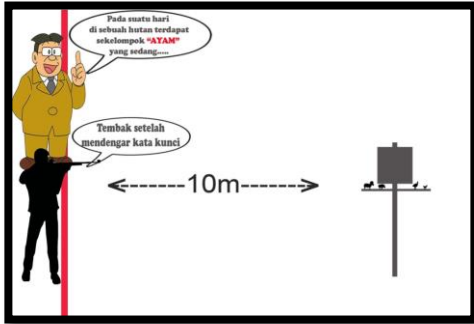
- a. Cara pelaksanaan :
- 1) Peserta berdiri dengan membuka kaki selebar bahu;
  - 2) Peserta sudah memegang senjata dengan peluru sudah tersedia di atas meja;
  - 3) Pada saat peluit dibunyikan peserta langsung mulai menembak siluet yang tersedia.
- b. Peraturan :
1. Jumlah siluet adalah 4 (empat) buah (siluet berbentuk kambing, babi, burung, ayam);
  2. Jumlah peserta 2 sampai dengan 6 orang;
  3. Masing – masing peserta diberikan 10 (sepuluh) peluru;
  4. Waktu permainan 2 (dua) menit;
  5. Tidak boleh sengaja menembak besi;
- c. Tujuan :
- Melatih akurasi dan kecepatan membidik sasaran
- d. Sarana dan Prasarana :
- 1) Lapangan
  - 2) Meja
  - 3) Stand target
  - 4) Senjata
  - 5) Peluru
  - 6) Siluet
  - 7) Stopwatch, dan
  - 8) Peluit
- e. Berhasil :
- Peserta dikatakan berhasil jika peserta menjatuhkan semua siluet dalam waktu kurang dari 2 menit
- f. Gagal :
- Peserta dikatakan gagal jika waktu permainan sudah habis dan masih ada siluet yang tersisa.
- 2.

### 3. *Clear Them All Group*



- a. Cara pelaksanaan :
- 1) Para peserta berdiri dengan membuka kaki selebar bahu;
  - 2) Para peserta sudah memegang senjata dan peluru sudah tersedia di atas meja;
  - 3) Pada saat peluit dibunyikan para peserta langsung mulai menembak siluet yang tersedia.
- b. Peraturan :
- 1) Terdiri dari 2 sampai dengan 5 grup;
  - 2) Masing – masing grup terdiri dari 2 (dua) orang;
  - 3) Jumlah siluet dalam setiap grup ada 8 (delapan) buah {siluet berbentuk kambing (2), babi (2), burung (2), dan ayam (2)} ;
  - 4) Waktu permainan 2 (dua) menit;
  - 5) Masing – masing grup diberikan 20 (dua puluh) peluru;
  - 6) Tidak boleh sengaja menembak besi
- c. Tujuan :
- Melatih akurasi dan kecepatan membidik sasaran, serta meningkatkan kerjasama yang baik dalam kelompok.
- d. Sarana dan Prasarana :
- 1) Lapangan;
  - 2) Meja;
  - 3) Stand target;
  - 4) Senjata;
  - 5) Peluru;
  - 6) Siluet;
  - 7) Stopwatch, dan
  - 8) Peluit.
- e. Berhasil :
- Grup dikatakan berhasil jika grup berhasil menjatuhkan semua siluet dalam waktu kurang dari 2 menit.
- f. Gagal :
- Grup dikatakan Jika waktu sudah habis dan siluet masih ada yang tersisa.

### Story Shoot



- a. Cara pelaksanaan :
  - 1) Peserta berdiri dengan membuka kaki selebar bahu;
  - 2) Peserta sudah memegang senjata dengan peluru sudah tersedia di atas meja;
  - 3) Pada saat ada kata kunci yang disebut peserta langsung mulai menembak siluet yang dimaksud.
- b. Peraturan :
  - 1) Jumlah siluet adalah 4 (empat) buah (siluet berbentuk kambing, babi, burung, ayam);
  - 2) Jumlah peserta 2 sampai dengan 6 orang;
  - 3) Jika peserta benar menembak sesuai dengan yang dibacakan maka akan mendapat satu poin, dan jika salah akan berkurang satu poin
  - 4) Peserta yang pertama menjatuhkan siluet dengan cepat dan tepat akan mendapat dua poin
  - 5) Waktu permainan 2 (dua) menit;
  - 6) Tidak boleh sengaja menembak besi;
- c. Tujuan :

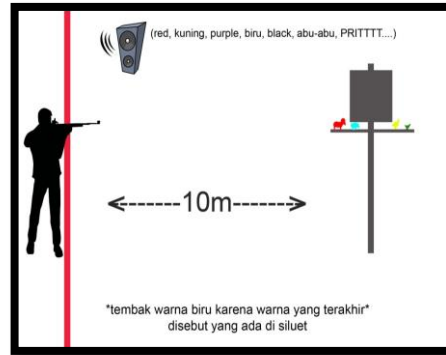
Melatih akurasi dan kecepatan membidik sasaran
- d. Sarana dan Prasarana :
  - 1) Lapangan
  - 2) Meja
  - 3) Stand target
  - 4) Senjata
  - 5) Peluru
  - 6) Siluet
  - 7) Stopwatch, dan
  - 8) Naskah
- e. Berhasil :

Peserta dikatakan berhasil jika poin yang didapat peserta lebih dari empat poin

f. Gagal :

Peserta dikatakan gagal jika poin yang didapat peserta kurang dari empat poin.

### 4. Colour Shoot



- a. Cara pelaksanaan :
  - 1) Peserta berdiri dengan membuka kaki selebar bahu;
  - 2) Peserta sudah memegang senjata dengan peluru sudah tersedia di atas meja;
  - 3) Pada saat ada kata kunci yang disebut dan bunyi peluit maka peserta langsung mulai menembak siluet yang dimaksud.
- b. Peraturan :
  - 1) Jumlah siluet adalah 4 (empat) buah (siluet berbentuk kambing, babi, burung, ayam);
  - 2) Jumlah peserta 2 sampai dengan 6 orang;
  - 3) Jika peserta benar menembak sesuai dengan yang dibacakan maka akan mendapat satu poin, dan jika salah akan berkurang satu poin
  - 4) Peserta yang pertama menjatuhkan siluet dengan cepat dan tepat akan mendapat dua poin
  - 5) Waktu permainan 2 (dua) menit;
  - 6) Tidak boleh sengaja menembak besi;
- c. Tujuan :

Melatih akurasi dan kecepatan membidik sasaran
- d. Sarana dan Prasarana :
  - 1) Lapangan
  - 2) Meja
  - 3) Stand target



- 4) Senjata
- 5) Peluru
- 6) Siluet Warna
- 7) Laptop, dan
- 8) Speaker

e. Berhasil :

Peserta dikatakan berhasil jika poin yang didapat peserta lebih dari empat poin

f. Gagal :

Peserta dikatakan gagal jika poin yang didapat peserta kurang dari empat poin.

### 5. *Listening Action*



a. Cara pelaksanaan :

- 1) Peserta berdiri dengan membuka kaki selebar bahu;
- 2) Peserta sudah memegang senjata dengan peluru sudah tersedia di atas meja;
- 3) Pada saat peserta mendengar kata kunci yang keluar maka peserta langsung mulai menembak siluet yang dimaksud.

b. Peraturan :

- 1) Jumlah siluet adalah 4 (empat) buah (siluet berbentuk kambing, babi, burung, ayam);
- 2) Jumlah peserta 2 sampai dengan 6 orang;
- 3) Jika peserta benar menembak sesuai dengan yang dibacakan maka akan mendapat satu poin, dan jika salah akan berkurang satu poin
- 4) Peserta yang pertama menjatuhkan siluet dengan cepat dan tepat akan mendapat dua poin
- 5) Waktu permainan 2 (dua) menit;
- 6) Tidak boleh sengaja menembak besi;

c. Tujuan :

Melatih akurasi dan kecepatan membidik sasaran

d. Sarana dan Prasarana :

- 1) Lapangan
- 2) Meja
- 3) Stand target
- 4) Senjata
- 5) Peluru
- 6) Siluet
- 7) Laptop, dan
- 8) Speaker

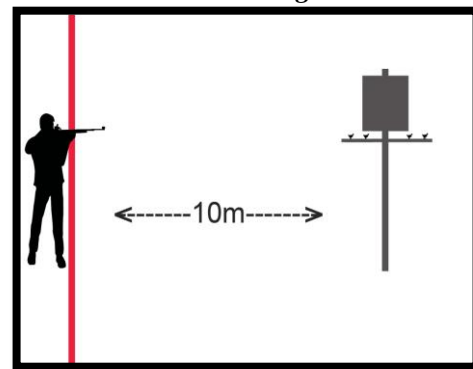
e. Berhasil :

Peserta dikatakan berhasil jika poin yang didapat peserta lebih dari empat poin

f. Gagal :

Peserta dikatakan gagal jika poin yang didapat peserta kurang dari empat poin.

### 6. *Hit The Small Things*



a. Cara pelaksanaan :

- 1) Peserta berdiri dengan membuka kaki selebar bahu;
- 2) Peserta sudah dalam posisi memegang senjata dan peluru sudah tersedia di atas meja;
- 3) Pada saat peluit dibunyikan peserta langsung mulai menembak siluet yang tersedia.

b. Peraturan :

- 1) Terdapat 4 (empat) buah siluet berbentuk ayam;
- 2) Jumlah peserta 2 sampai dengan 6 orang;
- 3) Masing – masing peserta disediakan 10 (sepuluh) peluru;

4) Waktu permainan adalah 5 (lima) menit;

c. Tujuan :

Untuk melatih akurasi dan melatih kesabaran dalam menembak sasaran, serta meminimalisir getaran

d. Sarana dan Prasarana :

- 1) Lapangan;
- 2) Meja;
- 3) Stand target;
- 4) Senjata;
- 5) Peluru;
- 6) 4 buah siluet berbentuk ayam;
- 7) Stopwatch dan peluit.

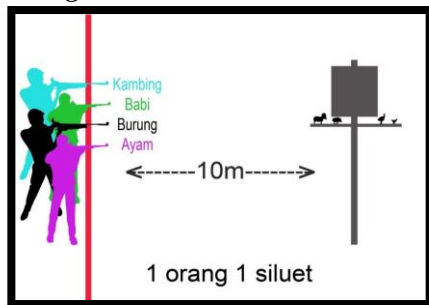
e. Berhasil :

Peserta dikatakan berhasil jika menjatuhkan semua siluet dalam waktu kurang dari 5 (lima) menit.

f. Gagal :

Peserta dikatakan gagal jika waktu sudah habis dan siluet masih ada yang tersisa atau peluru sudah habis dan masih ada siluet yang tersisa.

## 7. *Together Shoot*



a. Cara pelaksanaan :

- 1) Para peserta berdiri dengan membuka kaki selebar bahu;
- 2) Para peserta sudah dalam posisi memegang senjata dan peluru sudah tersedia di atas meja;
- 3) Pada saat peluit dibunyikan para peserta langsung mulai menembak siluet yang tersedia secara bersamaan.

b. Peraturan :

- 1) Setiap grup terdiri dari empat orang peserta;

2) Jumlah peserta 2 sampai dengan 6 grup;

3) Masing – masing grup disediakan 16 (enam belas) peluru;

4) Tidak boleh sengaja menembak besi;

5) Permainan dilakukan dalam 4 sesi.

c. Tujuan :

Untuk melatih akurasi dan melatih kesabaran dalam menembak sasaran, serta meminimalisir getaran

d. Sarana dan Prasarana :

- 1) Lapangan;
- 2) Meja;
- 3) Stand target;
- 4) Senjata;
- 5) Peluru;
- 6) 4 buah siluet;
- 7) Stopwatch dan peluit.

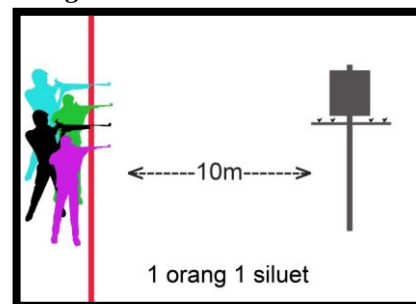
e. Berhasil :

Grup dikatakan berhasil apabila semua siluet jatuh.

f. Gagal :

Grup dikatakan gagal apabila siluet masih ada yang tersisa atau tidak jatuh.

## 8. *Together Shoot The Small Things*



a. Cara pelaksanaan :

- 1) Para peserta berdiri dengan membuka kaki selebar bahu;
- 2) Para peserta sudah dalam posisi memegang senjata dan peluru sudah tersedia di atas meja;
- 3) Pada saat peluit dibunyikan para peserta langsung mulai menembak siluet yang tersedia secara bersamaan.

b. Peraturan :

- 1) Setiap grup terdiri dari empat orang peserta;

- 2) Jumlah peserta 2 sampai dengan 6 grup;
- 3) Masing – masing grup disediakan 16 (enam belas) peluru;
- 4) Tidak boleh sengaja menembak besi;
- 5) Permainan dilakukan dalam 4 sesi.

c. Tujuan :

Untuk melatih akurasi dan melatih kesabaran dalam menembak sasaran, serta meminimalisir getaran

d. Sarana dan Prasarana :

- 1) Lapangan;
- 2) Meja;
- 3) Stand target;
- 4) Senjata;
- 5) Peluru;
- 6) 4 buah siluet berbentuk ayam;
- 7) Stopwatch dan peluit.

e. Berhasil :

Grup dikatakan berhasil apabila semua siluet jatuh.

f. Gagal :

Grup dikatakan gagal apabila siluet masih ada yang tersisa atau tidak jatuh

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian bahwa penelitian ini berhasil menghasilkan 8 (delapan) produk pengembangan model latihan Olahraga Menembak yang sesuai dengan teori dan prinsip pada umumnya., yaitu:

- 1) *Clear Them All*
- 2) *Clear Them All Group*
- 3) *Story Shoot*
- 4) *Colour Shoot*
- 5) *Listening Action*
- 6) *Hit The Small Things*
- 7) *Together Shoot*
- 8) *Together Shoot Hit the Small Things*

### SARAN

- 1) Produk pengembangan model latihan menembak dengan permainan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh para pelatih dalam menyusun program latihan;

- 2) Produk ini peneliti sarankan agar digunakan sebelum mulai berlatih (sebagai pemanasan), juga sebagai selingan dalam latihan (*ice breaking*);

- 3) Penelitian ini sebaiknya melibatkan lebih banyak ahli atau pakar di bidang olahraga menembak, sehingga akan memiliki banyak saran dan dapat membuat model latihan semakin berkembang lebih baik lagi;

- 4) Sebaiknya model ini disusun kembali menjadi lebih baik, dikemas agar menjadi lebih mudah dipahami sehingga pembaca dapat mengerti dan memahami model latihan yang dikembangkan;

- 5) Sebelum disebarluaskan. agar model latihan menembak dengan permainan ini dapat digunakan oleh para pelatih, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi sehingga cabang olahraga menembak di Indonesia dapat terus berkembang dan semakin dikenal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Azis Wahab, *Metode Dan Model-Model Mengajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPSI)*, Bandung: Alfabeta CV, 2007
- Abdul Majid, *Strategi Pembelajaran*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013
- Agus Suprijono, *Model-Model Pembelajaran Emansipatoris*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016
- Andang Ismail, *Education Games* Yogyakarta: Pro-U Media, 2009
- Apfel, Glenn Clifton, *Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak*, Bandung: Gain Capital Advisors, 2012
- Arif S. Sadiman, *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*, Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003
- Endang Muayatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2012
- M. Sajoto, *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta: Dahara Price, 1995

- Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Nusa Putra, *Research and Development*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011
- Pepen Supendi dan Nurhidayat, *Fun Game*, Jakarta: Penebar Swadaya, 2007
- Reinkemeier, Heinz, et.al., *Air Rifle Shooting*, Dortmund: Verlag MEC, 2006
- Reinkemeier, Heinz, et.al., *Ways Of The Rifle 2009*, Dortmund: Verlag MEC, 2008
- Rosdiana Dini, Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Bandung: Alfabeta, 2012
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta, 2009
- Suwartono, Dasar-Dasar Metodologi Penelitian, Yogyakarta: CV Andi Offset, 2014
- Syaiful Bahri, Strategi Belajar Mengajar, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Sylvia Gani, Buku Saku Atlet *Shooters Hand Book*, Solo: Perbakin, 2004
- W.R, Borg & Gall M.D, *Educational Research and Introduction*, New York : Longman 2003
- Widiastuti, Tes Dan Pengukuran Olahraga, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2015
- Wirawan, Evaluasi, Model, Standar, Aplikasi Dan Profesi, Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2012
- Yessy Haristia, *Pengaruh Metode Latihan (Drill) Terhadap Kemampuan Menghitung Perkalian Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika di SDN Setiadarma 04*. Jurnal Skripsi. Bekasi: Universitas Islam 45 Bekasi, 2014
- Yusuf Hadisasma dan Aip Syariffudin, Ilmu Kepelatihan Dasar, Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik, 1999