

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian pra tindakan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus 2016, peneliti menemukan masalah tentang kurangnya hasil menembak *air rifle* 10 meter pada siswa LLM pada saat berlatih keseimbangan, sehingga peneliti merancang Penelitian Tindakan Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak *air rifle* 10 Meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM) di Sekolah Menembak PERBAKIN. Tindakan ini dilaksanakan dengan dua siklus, dengan 5 pertemuan di setiap 1 dan 4 pertemuan di siklus 2 nya.

Kategori dikatakan masih rendah dalam skor menembak *air rifle* 10 meter karena pada saat peneliti melakukan kegiatan Pra Tindakan yaitu dengan cara melakukan tes awal menembak 40 butir dan skor minimal kelulusan yang harus dicapai adalah 360. Hanya 2 siswa saja yang lulus dari total 10 siswa yang sudah mencapai skor minimal kelulusan dan sebagian besar tidak bisa mencapai skor kelulusan. Dari hasil Pra Tindakan itu peneliti menemukan bahwa ada beberapa poin

yang membuat skor menembak *air rifle* 10 meter mereka di bawah skor minimal kelulusan yang ditetapkan. Penyebab salah satunya rendahnya kemampuan menembak yaitu keseimbangan siswa pada saat menembak *air rifle* 10 meter masih kurang baik dilihat dari cara mereka berdiri, dan posisi menembak *air rifle* 10 meter masih perlu diperbaiki sehingga peneliti melakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan menembak *air rifle* 10 meter siswa LLM sekolah PERBAKIN.

Dalam pendahuluan sudah diuraikan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil berlatih keseimbangan dalam Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak *Air Rifle* 10 meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa (LLM) di Sekolah Menembak PERBAKIN.

Untuk menjawab rumusan penelitian tersebut diperlukan adanya analisis terhadap data pada penelitian ini. Dalam penelitian ini juga diungkapkan mengenai berlatih keseimbangan. Berikut ini akan diuraikan hasil penelitian tindakan Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak *air rifle* 10 meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM) di Sekolah Menembak PERBAKIN.

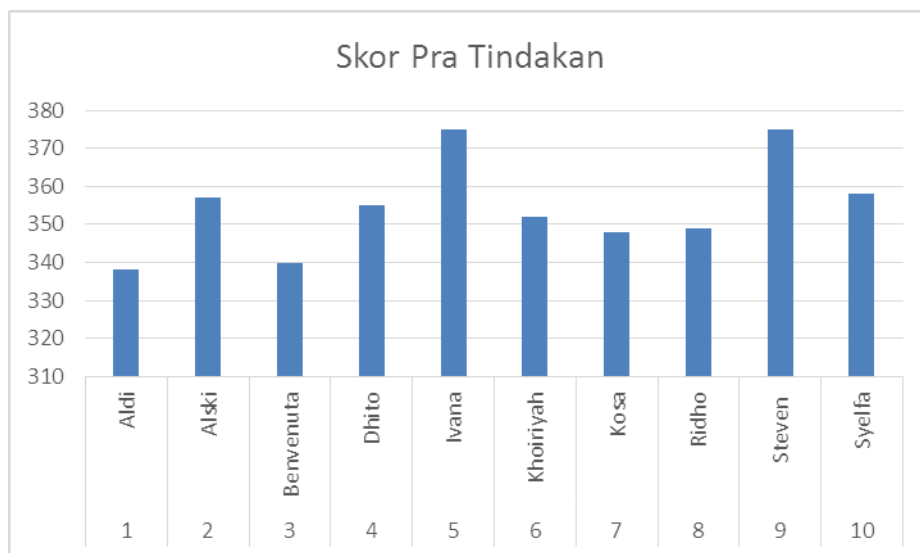
1. Data Kemampuan Penelitian Menembak *air rifle* 10 meter Awal

Pada bagian pendahuluan telah diuraikan bahwa tujuan penelitian tindakan Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak *Air Rifle* 10 meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM) di Sekolah Menembak PERBAKIN adalah mengetahui hasil berlatih keseimbangan pada siswa LLM Sekolah Menembak PERBAKIN.

Kemampuan menembak *air rifle* 10 meter siswa LLM pada saat berlatih bulan Agustus ditemukan bahwa ada beberapa siswa yang skor menembak *air rifle* 10 meter nya masih dibawah minimal kelulusan. Skor hasil menembak *air rifle* 10 meter pada pra tindakan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Data Skor Menembak *air rifle* 10 meter pada Pra Tindakan

No	Nama Anak	Skor
1	Aldi	338
2	Alski	357
3	Benvenuta	340
4	Dhito	355
5	Ivana	375
6	Khoiriyah	352
7	Kosa	348
8	Ridho	349
9	Steven	375
10	Syelfa	358



Grafik 4.1. Grafik pra tindakan skor menembak air rifle 10 meter

Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa masih banyak siswa yang skor menembak *air rifle* 10 meter nya kurang dari 360, sehingga peneliti menggunakan berlatih keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan menembak *air rifle* 10 meter pada siswa LLM.

2. Deskripsi Pelaksanaan Siklus Penelitian dengan Menggunakan Berlatih Keseimbangan

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 7 November 2016 sampai dengan 10 Desember 2016. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus.

Proses berlatih keseimbangan yang dilaksanakan di Sekolah Menembak PERBAKIN ini dibagi dalam beberapa tahapan yaitu:

- a. Menyusun rencana berlatih keseimbangan yang disetujui oleh pelatih dan kepala sekolah. Penyusunan rencana berlatih keseimbangan ini berdasarkan dengan ide dan gagasan dari peneliti yang sudah disetujui oleh pelatih.
- b. Menyiapkan tempat berlatih dan peralatan yang digunakan untuk pelaksanaan Siklus I dan II.
- c. Pelaksanaan berlatih keseimbangan oleh para siswa LLM
- d. Pengamatan dan penilaian hasil berlatih keseimbangan
- e. Penilaian skor menembak *air rifle* 10 meter siswa LLM.

3. Deskripsi Data Siklus I

Siklus I terdiri dari beberapa tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Sebelum melakukan tindakan penelitian untuk meningkatkan kemampuan menembak *air rifle* 10 meter pada siswa LLM sekolah menembak PERBAKIN, mula-mula peneliti melakukan penelitian pra-tindakan dan melakukan pengamatan pada saat berlatih bulan Agustus. Peneliti menganalisis hasil

skor menembak *air rifle* 10 meter pada saat berlatih dan melakukan observasi penyebab kurangnya skor menembak *air rifle* 10 meter setelah diamati ada beberapa masalah yang menyebabkan kurangnya skor menembak *air rifle* 10 meter dan peneliti merumuskan berlatih keseimbangan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan menembak *air rifle* 10 meter yaitu dengan menggunakan berlatih keseimbangan kepada siswa LLM.

Peneliti dan pelatih menyusun bentuk-bentuk berlatih keseimbangan yang cocok untuk menembak *air rifle* 10 meter diantaranya adalah: berlatih keseimbangan berdiri satu kaki dengan mata tertutup (*strock stand*), berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang (*airplane Balance*), berlatih keseimbangan dari sikap duduk (*sitting balance*), berlatih keseimbangan diatas papan keseimbangan (*board balance*), dan keseimbangan diatas papan titian (*bridge balance*). Setelah ditentukan berlatih yang sesuai dengan meningkatkan kemampuan menembak *air rifle* 10 meter lalu peneliti membuat instrumen berlatih keseimbangan dan skor menembak *air rifle* 10 meter untuk memudahkan pada saat mengambil data.

Penentuan banyaknya pertemuan juga didiskusikan dengan pelatih, dalam 1 siklus terdiri dari 5 pertemuan yang dilakukan 1 minggu 5 kali pertemuan, 4 hari untuk berlatih keseimbangan dan 1 hari terakhir untuk tes skor menembak *air rifle* 10 meter, berlanjut pada siklus ke II terdiri dari 4 pertemuan yang dilakukan 1 minggu 4 kali pertemuan, 3 hari untuk berlatih keseimbangan dan 1 hari terakhir untuk tes skor menembak *air rifle* 10 meter. Penyedia media penunjang untuk berlatih keseimbangan juga dilakukan dalam persiapan penelitian, sehingga media yang digunakan sesuai dengan kebutuhan sehingga menghasilkan hasil yang maksimal.

Hasil observasi berupa dokumen pelaksanaan berlatih keseimbangan dan juga hasil skor menembak *air rifle* 10 meter siswa LLM. Untuk observasi keseimbangan dalam bentuk checklist, dan juga observasi. Untuk skor menembak *air rifle* 10 meter penilaiannya sesuai dengan penilaian yang berlaku di sekolah menembak PERBAKIN.

Berikut ini adalah kegiatan peningkatan kemampuan menembak *air rifle* 10 meter dengan berlatih keseimbangan yang dilakukan setiap pertemuan.

b. Pelaksanaan Tindakan

1) Pertemuan ke 1 Siklus I

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Senin tanggal 7 November 2016, dengan kegiatan berlatih keseimbangan pertama. Berlatih keseimbangan dimulai pukul 15.00-19.00 wib. Sebelum mulai berlatih seperti biasanya siswa melakukan *stretching* untuk melenturkan otot-otot agar terhindar dari cedera. Setelah melakukan peregangan, siswa berlatih keseimbangan yaitu dengan cara berdiri satu kaki (*strock stand*), berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang (*Airplane balance*), berlatih keseimbangan dari sikap duduk (*Sitting Balance*).

Berlatih keseimbangan dilakukan berbeda-beda pada setiap siswa karena siswa tidak datang secara bersamaan jadi setiap siswa berlatih selama 30 menit setiap pertemuan. Pada berlatih keseimbangan yang pertama berupa pengenalan gerakan sehingga hanya beberapa yang sudah dapat melakukan dengan baik. Peneliti mencontohkan gerakan apa yang harus dilakukan oleh siswa lalu siswa mencoba melakukan dengan dibantu oleh peneliti dan pelatih.

Dari hasil observasi pada pertemuan pertama ada 2 siswa yang sudah dapat berlatih dengan baik yaitu Ivana dan Steven untuk yang belum maksimal dalam melakukan dirangkum hasil observasi bagian yang belum dapat dilakukan oleh siswa diantaranya adalah: Syelfa masih belum dapat membungkukkan badan sampai 90 derajat dan kaki kanan dan kiri belum dapat diangkat secara lurus, Dhito berlatih *airplane balance* hanya 12 detik dan melakukan *sitting balance* hanya 10 detik, Alski belum dapat mengangkat kaki kanan kiri lurus keatas, Khoiriyah belum dapat terangkat lurus ke atas dan hanya dapat melakukan *sitting balance* selama 13 detik, Aldi belum dapat membungkuk lurus 90 derajat, masih melakukan *airplane balance* selama 11 detik dan hanya mampu melakukan *sitting balance* selama 10 detik, Benvenuta tidak mampu melakukan *airplane balance* selama 15 detik dan *sitting balance* selama 11 detik, Kosa belum dapat membungkuk lurus, kaki kanan dan kiri tidak dapat terangkat lurus dan hanya dapat melakukan *sitting balance* selama 11 detik, Ridho badan masih kurang lurus pada saat membungkuk, dan hanya dapat melakukan *airplane balance* selama 9

detik, pada saat *sitting balance* juga hanya mampu melakukan 8 detik dan kaki tidak dapat terangkat lurus.

2) Pertemuan ke 2 Siklus I

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Selasa tanggal 8 November 2016, dengan kegiatan berlatih keseimbangan sama dengan hari pertama. Berlatih dimulai pukul 15.00-19.00 wib. Sebelum mulai berlatih seperti biasanya siswa melakukan *strecthing* untuk melenturkan otot-otot agar terhindar dari cedera. Setelah melakukan peregangan siswa berlatih keseimbangan dengan tiga cara, yaitu dengan cara berdiri satu kaki (*strock stand*), membungkuk dan kaki mengarah kebelakang (*Airplane balance*), serta dari sikap duduk (*Sitting Balance*). Untuk tahap kedua siswa dapat melakukan sendiri tanpa harus dicontohkan kembali oleh peneliti.

Hasil observasi pada saat berlatih di hari kedua Syelfa, Alsky, Ivana, Steven, Khoiriyah sudah dapat melakukan dengan baik yaitu berlatih keseimbangan ketiga-tiganya. Sedangkan yang masih belum dapat melakukan dengan baik diantaranya adalah Dhito belum dapat melakukan

sitting balance selama 20 detik hanya dapat melaksanakan 17 detik, Aldi belum dapat membungkuk secara lurus dan belum dapat melakukan *airplane balance* selama 18 detik, kaki kanan pada saat *sitting balance* belum terangkat lurus dan hanya mampu melakukan selama 17 detik, Benvenuta hanya dapat melakukan *sitting balance* hanya mampu 16 detik, Kosa masih belum dapat membungkuk lurus 90 pada saat berlatih *air balance* dan pada saat *sitting balance* kaki kanan dan kiri belum dapat terangkat lurus dan hanya dapat melakukan selama 15 detik, Ridho belum dapat membungkuk lurus dan hanya dapat melakukan *airplane balance* selama 20 detik, pada saat berlatih *sitting balance* juga belum dapat mengangkat kaki kanan dan kiri terangkat lurus serta hanya dapat melakukannya selama 14 detik.

3) Pertemuan ke 3 Siklus I

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Kamis 10 November 2016, kegiatan pertama sebelum berlatih keseimbangan sama dengan kegiatan sebelumnya yaitu pemanasan dan peregangan, setelah itu berlatih

keseimbangan seperti pada hari kedua, akan tetapi dihari ketiga ini dilakukan selama 25 detik.

Hasil observasi pada saat berlatih keseimbangan hari ketiga Sylfa, Alsky, Ivana, Steven, Khoiriyah sudah dapat melakukan dengan baik berlatih keseimbangan ketigatiganya. Sedangkan yang masih belum dapat melakukan dengan baik diantaranya adalah Ridho belum dapat melakukan *airplane balance* selama 25 detik, kaki kanan dan kiri pada saat berlatih *sitting balance* juga masih belum lurus serta hanya dapat melakukan selama 18 detik, Dhito masih melakukan *sitting balance* selama 20 detik, Aldi belum dapat melakukan *airplane balance* selama 25 detik, hanya dapat melakukan *sitting balance* selama 25 detik, Benvenuta hanya mampu melakukan *sitting balance* selama 20 detik, Kosa belum dapat mengangkat lurus kaki kanan dan kirinya lurus keatas dan hanya dapat melakukan selama 19 detik.

4) Pertemuan ke 4 Siklus I

Pertemuan keempat dilakukan pada hari Jumat 11 November 2016, kegiatan pertama sebelum berlatih

keseimbangan sama dengan kegiatan sebelumnya yaitu pemanasan dan peregangan, setelah itu berlatih keseimbangan seperti proses berlatih pada hari ketiga, akan tetapi dihari keempat ini dilakukan selama 30 detik.

Hasil observasi pada hasil berlatih hari keempat Syelfa, Alsky, Ivana, Steven, Khoiriyah dan Benvenuta sudah dapat melakukan dengan baik dalam berlatih keseimbangan ketiga-tiganya. Sedangkan yang masih belum dapat melakukan dengan baik diantaranya adalah Ridho kurang mampu melakukan *airplane balance* selama 30 detik dan *sitting balance* hanya dilakukan selama 25 detik, Dhito belum mampu melakukan *sitting balance* selama 30 detik, Aldi hanya melakukan *sitting balance* selama 25 detik, Kosa melakukan *sitting balance* selama 23 detik.

5) Pertemuan ke 5 Siklus I

Pertemuan ke 5 dilakukan untuk tes menembak *air rifle* 10 meter, peneliti mengambil hasil skor menembak *air rifle* 10 meter. Sebelum tes menembak *air rifle* 10 meter siswa melakukan peregangan dan juga percobaan 10 butir setelah itu mereka tes menembak *air rifle* 10 meter 40 peluru.

Peneliti mengambil hasil skor menembak *air rifle* 10 meter pada siklus I untuk melihat apakah sudah ada peningkatan skor dari sebelumnya.

c. Pengamatan Hasil Penelitian

1) Hasil Penelitian Siklus I

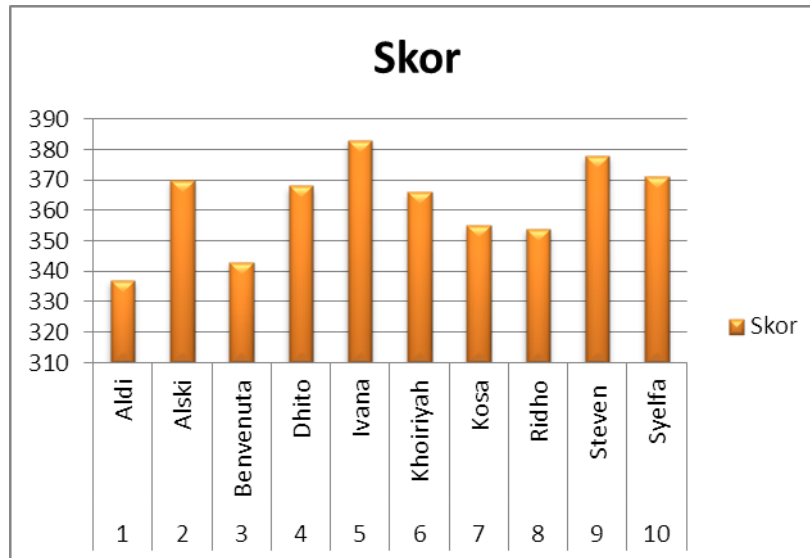
Pada siklus I ini dari proses berlatih keseimbangan yang sudah dilaksanakan peneliti menyimpulkan bahwa selama 4 kali berlatih keseimbangan, pada tahap berlatih keseimbangan *Strock Stand* kebanyakan siswa dapat melakukan dengan baik karena pada hasil observasi dari 10 siswa dapat melakukan dengan baik walaupun waktunya ditambah. Untuk berlatih keseimbangan *airplane balance* beberapa siswa kurang dapat membungkuk, kaki dan tangan belum dapat sejajar secara lurus dan beberapa siswa belum dapat melakukan gerakan ini sesuai waktu yang ditentukan. Berlatih keseimbangan *Sitting Balance* banyak siswa yang juga masih belum bisa melakukan gerakan ini, ada beberapa siswa yang belum dapat mengangkat lurus kaki kanan dan kiri serta melakukan tahapan ini kurang dari waktu yang ditentukan. Setiap

berlatih keseimbangan selalu ada peningkatan kemampuan keseimbangan pada setiap siswa.

Untuk skor menembak *air rifle* 10 meter peneliti melakukan tes menembak *air rifle* 10 meter 40 butir pada hari ke 5 penelitian siklus I untuk melihat apakah dengan berlatih keseimbangan skor menembak *air rifle* 10 meter pada siswa LLM ini dapat meningkat. Berikut ini hasil skor menembak :

Tabel 4.2 Data Skor Menembak air rifle 10 m pada Siklus I

No	Nama Anak	Skor
1	Aldi	337
2	Alski	369
3	Benvenuta	343
4	Dhito	368
5	Ivana	383
6	Khoiriyah	366
7	Kosa	355
8	Ridho	354
9	Steven	378
10	Syelfa	371



Grafik 4.2. Grafik skor menembak air rifle 10 m Siklus I

Pada grafik diatas ditunjukkan bahwa skor menembak siswa LLM dilihat dari hasil menembak pada pra tindakan sudah ada beberapa anak yang mengalami peningkatan akan tetapi ada beberapa anak juga yang masih dibawah standar skor 360.

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

$$\frac{\text{Jumlah Siswa Skor Lulus}}{\text{Jumlah Siswa}} \times 100\% = \frac{6}{10} \times 100\% = 60\%$$

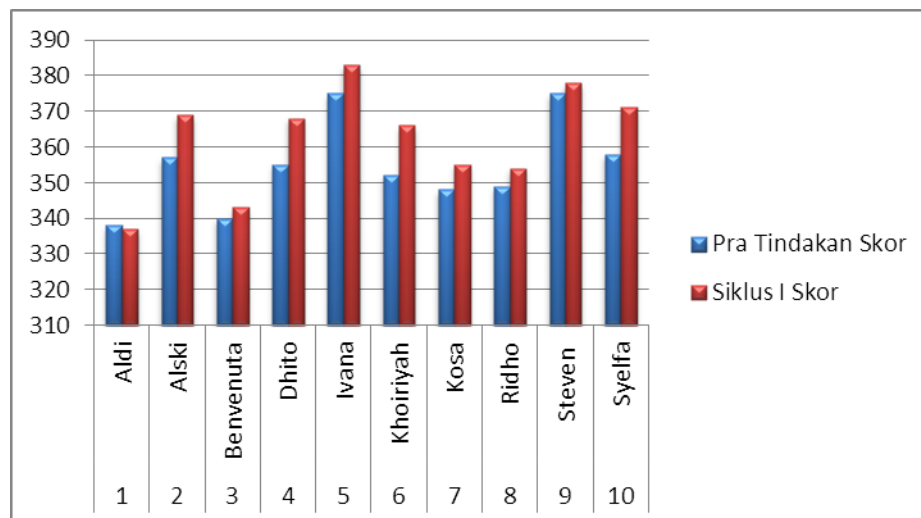
Jadi pada Siklus I prosentase peningkatan skor adalah 60% karena 6 siswa yang skornya sudah diatas 360.

2) Perbandingan Hasil Penelitian Pra Tindakan dan Siklus I

Terdapat peningkatan yang dicapai oleh siswa dalam berlatih keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan menembak *air rifle* 10 meter yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 4.3 Perbandingan hasil skor pra tindakan dan siklus I

No	Nama Anak	Pra Tindakan	Siklus I	Ket
		Skor	Skor	
1	Aldi	338	337	BL
2	Alski	357	369	L
3	Benvenuta	340	343	BL
4	Dhito	355	368	L
5	Ivana	375	383	L
6	Khoiriyah	352	366	L
7	Kosa	348	355	BL
8	Ridho	349	354	BL
9	Steven	375	378	L
10	Syelfa	358	371	L



Grafik 4.3. Grafik skor menembak *air rifle* 10 meter

Perbandingan Pra Tindakan dan Siklus I

Dari tabel dan grafik diatas dapat dilihat bahwa siswa yang sudah mendapatkan skor diatas 360 adalah: Alski, Dhito, Ivana, Khoiriyah, Steven dan Syelfa. Sedangkan yang belum mendapatkan skor diatas 360 adalah Aldi, Benvenuta, Kosa dan Ridho.

d. Refleksi

Pada tahap refleksi adalah evaluasi yang dilakukan peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan terhadap tindakan yang telah dilakukan, kesesuaian antara rencana pelaksanaan peningkatan hasil skor menembak *air rifle* 10 meter dengan berlatih keseimbangan yang telah dilaksanakan di siklus I. Setelah peneliti mengidentifikasi hasil dan faktor yang menyebabkan penelitian ini belum berhasil, kekurangan dan kemajuan peserta didik dalam pelaksanaan penelitian. Berdasarkan hasil observasi selama siklus I berlangsung, maka dapat dianalisis sebagai berikut:

- 1) Saat berlatih keseimbangan *airplane balance* siswa masih mengalami kesulitan keseimbangan pada saat harus membungkuk dan mengangkat kaki sehingga sejajar antara kepala, badan dan kaki, serta pada saat

berlatih keseimbangan *airplane balance* ada beberapa siswa yang belum dapat mencapai waktu yang ditetapkan pelatih dan peneliti.

- 2) Pada saat berlatih keseimbangan *sitting balance* siswa kesulitan pada saat mengangkat kaki keatas kanan dan kiri, sehingga kaki belum terangkat lurus, serta pada saat berlatih keseimbangan *sitting balance* ada beberapa siswa yang belum dapat mencapai waktu yang ditetapkan pelatih dan peneliti.
- 3) Diperlukan tambahan berlatih keseimbangan agar ada perbedaan hasil yang signifikan dan terlihat hasil maksimal pada skor menembak yang akan dilaksanakan di siklus selanjutnya.
- 4) Media pendukung untuk berlatih keseimbangan belum ada, jadi diperlukan variasi dalam berlatih dengan menggunakan alat.
- 5) Ada 6 siswa dari total 10 siswa yang sudah mendapatkan skor lebih dari 360, akan tetapi pelatih dan peneliti ingin meningkatkan sebanyak 80% siswa atau 8 siswa yang mmencapai skor 360.

Dari refleksi yang dijabarkan diatas, peneliti berkonsultasi dengan pelatih untuk melanjutkan ke siklus II agar peningkatan skor menembak lebih maksimal dan dapat mencapai target yang sudah ditentukan yaitu 80%.

4. Deskripsi Data Siklus II

Menindaklanjuti dari Siklus I ke siklus II agar skor siswa lebih meningkat peneliti dan pelatih mempersiapkan kegiatan berlatih keseimbangan yang diperlukan pada siklus II. Siklus II terdiri dari beberapa tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan, tindakan yang direncanakan adalah 4 kali pertemuan dengan berlatih siklus II sama seperti siklus I yaitu *airplane balance* dan *sitting balance* karena dari refleksi yang sudah dituliskan di atas siswa masih ada yang mengalami kesulitan dalam berlatih keseimbangan ini serta ditambah 2 bentuk tahapan berlatih lagi dengan alat yaitu *balance board exercises* dan berlatih keseimbangan dengan papan titian untuk memberikan variasi dalam berlatih dan memantapkan keseimbangan siswa. Pada siklus II ini proses

berlatih diberikan selama 4 kali yang terdiri dari 3 kali berlatih keseimbangan dan 1 kali *scoring* menembak dikarenakan peneliti berdiskusi dengan pelatih untuk menentukan proses berlatih keseimbangan.

b. Pelaksanaan Tindakan

1) Pertemuan ke 1 Siklus II

Pertemuan pertama siklus II dilaksanakan hari Senin, 21 November 2016. Kegiatan dimulai pukul 15.00 sampai dengan pukul 19.00, kegiatan untuk siklus II adalah mengulangi tahapan berlatih keseimbangan pada siklus I yaitu *airplane balance* dan *sitting balance* akan tetapi waktu ditambah menjadi 35 detik, ditambah 2 macam proses berlatih menggunakan alat yaitu *balance board exercises* dan berlatih dengan papan keseimbangan.

Siswa diminta untuk melakukan secara bertahap berlatih keseimbangan *airplane balance*, *sitting balance* selama 35 menit lalu dilanjutkan dengan *balance board exercises* dan berdiri di papan titian selama 15 detik . Untuk diatas papan titian siswa diminta berdiri di papan titian yang

di bawahnya ada 2 batu bata dan berlanjut menjadi 3 batu bata bergantian kaki kanan dan kiri.

Dari tahap berlatih keseimbangan yang pertama ini dianalisis dari hasil instrumen observasi, Ridho belum mampu berdiri di *balance board* selama 15 detik, Steven hanya mampu berdiri di *balance board* selama 12 detik, Syelfa berdiri di *balance board* 10 detik, Ivana berdiri pada *balance board* selama 9 detik, Kosa berdiri di *balance board* selama 10 detik, Khoiriyah berdiri di *balance board* selama 9 detik. Sedangkan Dhito, Benvenuta dan Alski dapat melakukan dengan baik pada tahap pertama di Siklus II. Pada tahap pertama siswa ini mengalami kesulitan saat melakukan *Balance Board Exercises*, sedangkan untuk tahapan yang lainnya sudah mampu melakukan dengan baik.

2) Pertemuan ke 2 Siklus II

Pada pertemuan kedua ini dilaksanakan pada tanggal 23 November 2016, dilaksanakan pukul 15.00-19.00. Pada tahap ini siswa melakukan tahapan yang sama seperti tahapan pertama siklus II akan tetapi untuk *airplane balance*

dan *sitting balance* waktu ditambah menjadi 40 detik, sedangkan *balance board exercises* ada tambahan waktu menjadi 20 detik dan keseimbangan dipapan titian ditambah menjadi 20 detik. Siswa sudah mulai dapat melakukan dengan baik hanya beberapa yang masih kesulitan pada *balance board exercise* seperti Steven hanya mampu melakukan 16 detik, Ridho melakukan selama 13 detik, Aldi melakukan selama 18 detik, Khoiriyah melakukan selama 15 detik, Ivana melakukan selama 18 detik, Shelfa melakukan selama 20 detik, pada tahapan yang lainnya semua sudah melakukan dengan baik. Sedangkan Kosa, Alski, Dhito, dan Benvenuta melakukan semua tahapan berlatih dengan baik.

Tahapan kedua pada siklus II ini dilakukan dengan lebih mudah oleh siswa karena siswa sudah mulai terlatih untuk melakukan gerakan keseimbangan sehingga peneliti lebih mudah dalam mengarahkan dan juga memberi instruksi dalam berlatih keseimbangan.

3) Pertemuan ke 3 Siklus II

Pada pertemuan ketiga ini dilaksanakan pada tanggal 25 November 2016, dilaksanakan pukul 15.00-19.00. Pada tahap ini siswa melakukan tahapan yang sama seperti tahapan pertama siklus II akan tetapi untuk *airplane balance* dan *sitting balance* waktu ditambah menjadi 45 detik, sedangkan *balance board exercises* ditambah waktu menjadi 25 detik dan keseimbangan dipapan titian ditambah menjadi 25 detik. Masih seperti sebelumnya siswa masih kesulitan pada saat melakukan *balance board exercises*, mereka dapat melakukan tapi kurang dari waktu yang ditentukan. Akan tetapi pada tahapan yang lainnya sudah dapat melakukan dengan baik.

4) Pertemuan ke 4 Siklus II

Pertemuan ke 4 dilakukan untuk tes menembak *air rifle* 10 meter ke dua, peneliti mengambil hasil skor menembak *air rifle* 10 meter. Sebelum tes menembak *air rifle* 10 meter siswa melakukan peregangan dan juga percobaan 10 butir setelah itu mereka tes menembak *air rifle* 10 meter 40 peluru. Peneliti mengambil hasil skor

menembak *air rifle* 10 meter pada siklus II untuk melihat apakah sudah ada peningkatan skor dari sebelumnya.

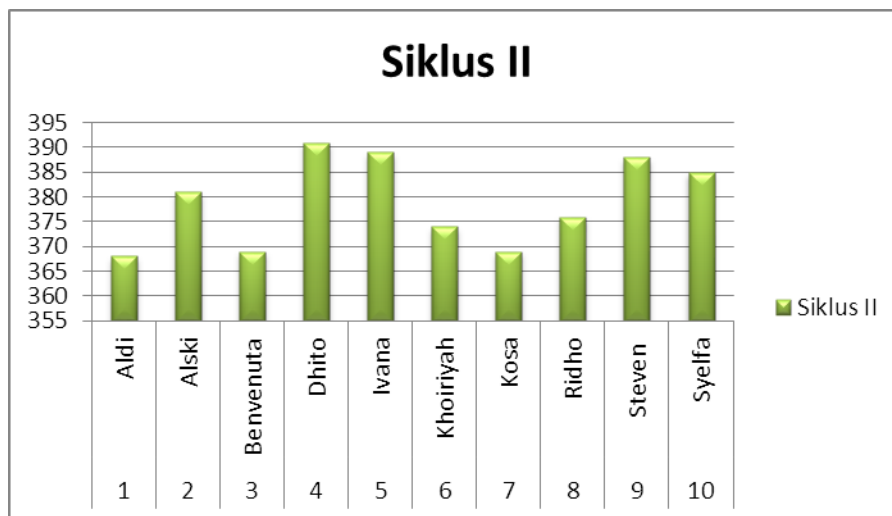
c. Pengamatan Hasil Penelitian

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 4.4 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 4.4. 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:

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

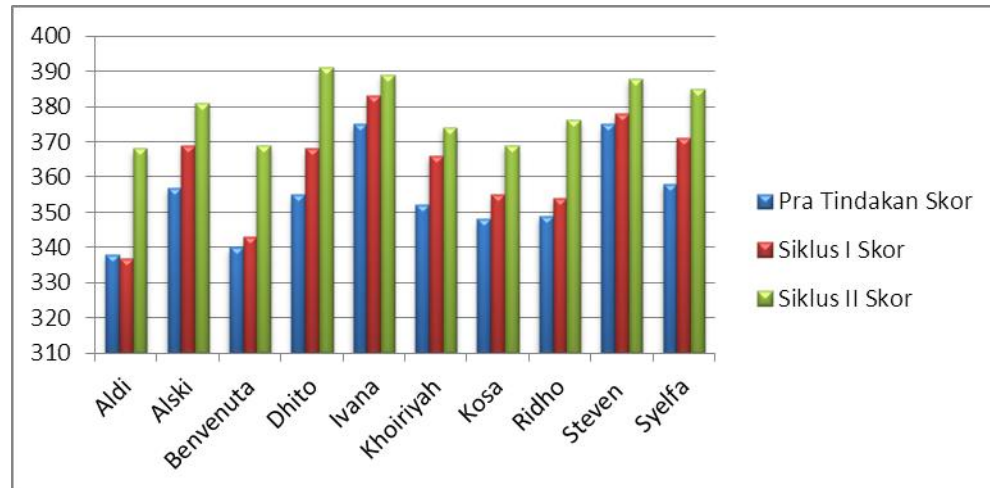
Jadi pada Siklus II prosentase peningkatan skor adalah 100% karena semua siswa sudah mendapatkan skor diatas 360 sehingga dalam siklus II ini dapat dikatakan bahwa penelitian ini sudah berhasil dikarenakan skor sudah lebih dari 80%.

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

No	Nama Anak	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II	Ket
		Skor	Skor	Skor	
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



**Grafik 4.5. Grafik skor menembak *air rifle* 10 meter
Perbandingan Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II**

d. 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.

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.

B. PEMBAHASAN

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.¹

Secara harfiah kata menembak berarti dua hal : Melepaskan peluru dari senjata api dan mengarahkan sesuatu kepada sesuatu.² 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.³ 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.

¹ M.Sajoto, *Kekuatan kondisi Fisik*. (Dahara Prize, Semarang, 1995), h.18

² <http://www.perbakin.or.id/about-us.html> (Diakses pada tanggal 23 November 2015)

³ Glenn Clifton Apfel, *Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak*(Bandung, GCA,2012),

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.