

## RINGKASAN

**SIGID KAMSENO, Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak Air Rifle 10 Meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak, (Penelitian Tindakan Di Sekolah Menembak Perbakin Kota Jakarta)**Skripsi. Jakarta, Jurusan: Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Desember 2016.

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.

Cara 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.