

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pada masa sekarang olahraga menembak sudah banyak diminati oleh masyarakat Indonesia pada umumnya dapat dilihat dari adanya sekolah menembak seperti sekolah menembak PERBAKIN dan juga arena permainan *air softgun* yang dibuka untuk umum, ekstrakurikuler menembak yang diselenggarakan beberapa sekolah. Selain itu juga olahraga menembak di Indonesia sudah banyak memperoleh prestasi yang didapat oleh atlet cabang menembak dalam perlombaan olahraga baik nasional maupun internasional sehingga semakin banyak masyarakat yang mengenal olahraga menembak.

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.

Dilihat dari beberapa permasalahan di atas, peneliti melakukan penelitian skripsi yang berjudul **”Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak *Air Rifle* 10 Meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM)”**.

B. FOKUS PENELITIAN

Dari latar belakang penelitian yang sudah dijabarkan di atas fokus dari penelitian **"Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak *Air Rifle* 10 Meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM)"** adalah:

1. Kurangnya nilai skor hasil menembak siswa LLM pada evaluasi mingguan yang dilakukan saat latihan.
2. Kurangnya skor tersebut dikarenakan teknik keseimbangan berdiri mereka masih kurang tepat.
3. Perlunya diadakan pembelajaran khusus untuk meningkatkan keseimbangan siswa LLM sekolah menembak PERBAKIN.
4. Berlatih keseimbangan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan siswa LLM sekolah menembak PERBAKIN.

C. PERUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian adalah:

Apakah berlatih keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan menembak *Air Rifle* 10 Meter Pada Siswa LLM sekolah menembak PERBAKIN?

D. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN

1. Kegunaan Umum

Kegunaan Umum dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan keseimbangan siswa LLM di sekolah menembak PERBAKIN.
- b. Meningkatkan kemampuan menembak siswa LLM di sekolah menembak PERBAKIN.
- c. Meningkatkan kemampuan pelatih untuk memaksimalkan berlatih keseimbangan pada siswa LLM sekolah menembak PERBAKIN.

2. Kegunaan Khusus

Kegunaan khusus dari penelitian ini adalah meningkatnya kemampuan siswa LLM sekolah menembak PERBAKIN dengan menggunakan metode berlatih keseimbangan.