

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. KONSEP PENELITIAN TINDAKAN

1. Pengertian Penelitian Tindakan

Nazir mendefinisikan metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama sama antara peneliti dan *decision maker* tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.¹ Peneliti dan *decision maker* bersama-sama menentukan masalah, membuat desain serta melaksanakan program-program tersebut.

Penelitian tindakan menurut Kusuma adalah penelitian yang dilaksanakan oleh guru kelasnya sendiri dengan cara merencanakan, melaksanakan, dan merefleksi tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan.² Mills mendefinisikan tentang penelitian tindakan yang diartikan secara bebas oleh peneliti adalah setiap penelitian yang sistematis dan dilakukan oleh guru, kepala sekolah, konselor sekolah, atau pegawai sekolah lainnya dalam lingkungan pengajaran atau pembelajaran untuk mengumpulkan informasi tertentu

¹ Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta:Ghalia Indonesia, 2002), h.79.

² Wijaya Kusumah, *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta:Indeks, 2009), h. 9.

tentang bagaimana sekolah mereka beroperasi, bagaimana mereka mengajar, dan seberapa baik siswa belajar.³Jadi penelitian ini berawal dari masalah yang ditemukan oleh guru didalam kelas tersebut, sehingga gurulah yang menemukan penyelesaian tersebut sendiri.

Dari beberapa definisi penelitian tindakan yang dipaparkan oleh para ahli dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian tindakan adalah penelitian yang dilakukan oleh guru atau peneliti yang berkolaborasi oleh guru. Penelitian ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh guru dikelas dan penyelesaiannya berupa obat dari masalah yang ada. Penelitian ini bisa dilakukan secara kolaborasi, baik peneliti dengan guru, guru dengan kepala sekolah atau siapa saja yang ingin melakukan penelitian tindakan ini.

2. Tujuan dan Fungsi Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan berbeda dengan penelitian terapan. Penelitian terapan lebih ketat dan tidak memberikan sumbangan langsung pada pemecahan masalah, sedangkan penelitian tindakan lebih ditujukan untuk memperoleh pengetahuan untuk situasi atau sasaran khusus daripada pengetahuan yang secara ilmiah tergeneralisasi. Semua

³ Geoffrey E. Mills, *Action Research a Guide for the Teacher Research* (New Jersey:Merrill Prentice Hall, 2003), h. 5.

penelitian tindakan memiliki dua tujuan utama yaitu meningkatkan dan melibatkan.

Menurut Grundy dan Kemmis dalam Suwarsih penelitian tindakan bertujuan untuk mencapai tiga hal berikut, yaitu: (a) peningkatan praktik, (b) peningkatan (atau pengembangan profesional) pemahaman praktik oleh praktisinya, (c) peningkatan situasi tempat pelaksanaan praktik.⁴ Dengan kata lain, tujuan utama penelitian jenis ini adalah untuk mengubah perilaku penelitinya, perilaku orang lain. Jadi, penelitian tindakan lazimnya dimaksudkan untuk mengembangkan keterampilan atau pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung pada ruang kelas atau ajang dunia kerja, atau bisa diartikan penelitian tindakan bertujuan untuk meningkatkan praktik tertentu dalam situasi kerja tertentu.

Penelitian tindakan dapat memiliki lima kategori fungsi sebagai berikut: (a) sebagai alat untuk mengatasi masalah-masalah yang didiagnosis dalam situasi spesifik, atau untuk meningkatkan keadaan tertentu dengan cara tertentu, (b) sebagai alat pebelajar dalam jabatan, membekali guru dengan ketrampilan dan metode baru dan mendorong timbulnya kesadaran diri, (c) sebagai alat untuk memasukkan pendekatan tambahan atau inovatif terhadap pengajaran dan pembelajaran ke dalam

⁴ Cohen Manion dalam Suwarsih Madya, *Penelitian Tindakan Action research* (Bandung:Alfabeta, 2011), h. 25

sistem yang dalam keadaan normal menghambat inovasi dan perubahan, (d) sebagai alat untuk meningkatkan komunikasi yang biasanya buruk antara guru dan peneliti, (e) sebagai alat untuk menyediakan alternatif bagi pendekatan yang subjektif, impresionistik terhadap pemecahan masalah kelas.⁵ Maka, penelitian tindakan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas praktek dalam berbagai situasi kehidupan nyata tertentu. Dalam mencapai tujuan ini, penelitian sekaligus melibatkan semua pihak yang berkepentingan dari proses awal sampai akhir.

3. Model Penelitian Tindakan

Model yang dikembangkan oleh Stephan Kemmis dan Robbin Mc Taggart tampak masih begitu dekat dengan model yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin. Dikatakan demikian, oleh karena di dalam satu siklus putaran terdiri dari empat komponen seperti halnya yang dilaksanakan oleh Kurt Lewin sehingga belum tampak adanya perubahan. Keempat komponen tersebut meliputi: 1) perencanaan (*planning*); 2) aksi/tindakan (*acting*); 3) observasi (*observing*); dan 4) refleksi (*reflecting*). Langkah ini dilakukan secara berulang sampai dicapai keberhasilan atau hasil yang diinginkan.⁶

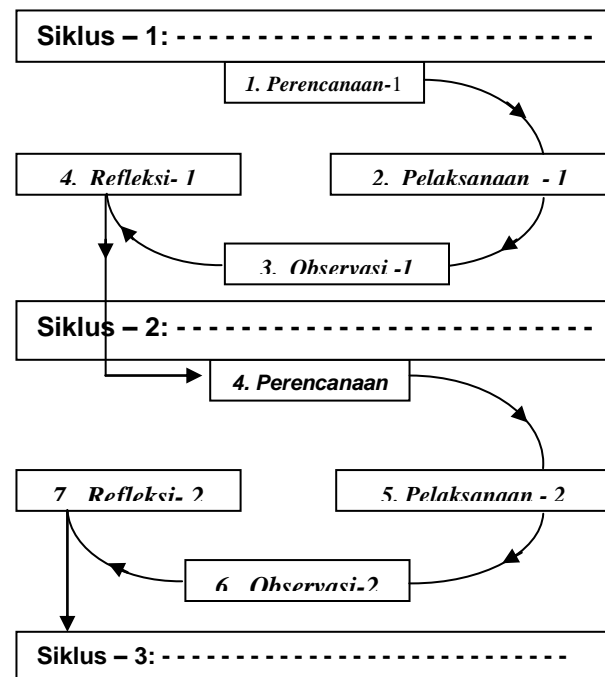
⁵ Cohen Manion dalam Suwarsih Madya, *Penelitian Tindakan Action research*, h.26.

⁶ Basuki Wibawa, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Direktorat Tenaga Kerja, 2003). h. 18.

Rencana merupakan rencana tindakan apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau mengubah perilaku dan sikap sebagai solusi. Tindakan adalah apa yang dilakukan peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan. Observasi yaitu proses mengamati hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Refleksi merupakan proses mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan hasil atau dampak tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi, peneliti dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal.

Dalam pelaksanaannya, model Kemmis dan Mc Taggart menjadikan komponen *acting* dan *observing* sebagai satu kesatuan karena keduanya merupakan tindakan yang tidak terpisahkan. Maksudnya, kedua kegiatan harus dilakukan dalam satu kesatuan waktu, ketika tindakan dilaksanakan begitu pula observasi juga harus dilaksanakan.⁷ Untuk lebih tepatnya berikut dikemukakan bentuk model Kemmis dan Mc Taggart.

⁷ Wijaya Kusumah, *Mengenal Penelitian Kelas* (Jakarta:Indeks, 2009), h. 20.



Gambar 2.1. Model Penelitian Tindakan Kemmis dan Mc Taggart⁸

B. KONSEP MODEL TINDAKAN

Untuk dapat memilih atlet berbakat dibutuhkan pendekatan ilmu, khususnya yang berkaitan dengan aspek medik, kesegaran jasmani, kemampuan fisik, keterampilan dan aspek psikologik. Penegasan Bryan J Cratty bahwa kemampuan tinggi akan dicapai dengan “*total mobilization of energy*” pada hakekatnya bukan hanya meliputi mobilisasi aspek fisik saja tetapi juga menuntut mobilisasi aspek psikis.⁹

⁸ *Ibid.*, h. 21.

⁹ Glenn Clifton Apfel, Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak (GCA: Jakarta 2014) h. 6-7

Indikator keberhasilan permasalahan olahraga menembak adalah secara kuantitas jumlah atlitnya yang berlatih atau mengikuti suatu kejuaraan akan meningkat dan diikuti banyak peserta dari berbagai tingkatan dan lapisan.

Motivasi berkemampuan memiliki enam aspek yang terdiri dari: aspek Tanggung Jawab, Mempertimbangkan Resiko, Umpan Balik, Kreatif Inovatif, Waktu Penyelesaian Tugas, Keinginan Menjadi Yang Terbaik. Dari keenam aspek diatas kemudian akan dijadikan landasan untuk membuat pernyataan, dan dari pernyataan yang dibuat oleh peneliti, diharapkan peneliti bisa mengetahui bagaimana motivasi berkemampuan atlet menembak kelas Belajar Lanjutan Menembak (LLM) dalam mengikuti belajar di sekolah menembak PERBAKIN Senayan.

Mendapatkan kemampuan didalam mengikuti kegiatan merupakan suatu pencapaian tertinggi yang diharapkan akan diraih oleh setiap siswa sekolah menembak PERBAKIN, Jika siswa mendapatkan hasil sebaik-baiknya dalam berlatih maka mereka akan mendapatkan kepuasan, kepuasan ini akan terus memacu motivasi siswa untuk terus giat berlatih dan mendapatkan kemampuan yang terbaik.

Berlatih merupakan bagian terpenting dalam mencapai kemampuan, melalui berlatih ini siswa diharapkan mampu mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal,

sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat. Untuk berlatih wajib dijalankan oleh semua siswa.

Berdasarkan kajian teori yang sudah dipaparkan di atas, kerangka teoretik untuk penelitian ini adalah berlatih keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan siswa menembak apabila diterapkan secara rutin. Penguasaan keseimbangan dapat dilakukan dengan latihan yang sudah dipaparkan di atas. Dengan dasar pemikiran tersebut maka peneliti menyusun suatu penelitian mengenai peningkatan kemampuan melalui berlatih keseimbangan pada siswa Belajar Lanjutan Menembak (LLM) sekolah menembak PERBAKIN.

C. KERANGKA TEORETIK

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.¹⁰ 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.¹¹ Hampir sama seperti yang dikatakan oleh Semiawan, kemampuan adalah suatu daya untuk melakukan tindakan sebagai hasil dari pembawaan

¹⁰ Syafruddin, *Pendidikan dan Pembelajaran Masyarakat* (Medan:Perdana Publishing, 2012)

¹¹ Utami Munandar, *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah* (Jakarta:PT gramedia,1999) h.17.

belajar-belajar.¹² 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.¹³ 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.

¹² Conny R. Semiawan, Memupuk *Bakat dan Minat Kreativitas Siswa Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramedia, 1983) h. 3

¹³ <http://www.perbakin.or.id/about-us.html> (Diakses pada tanggal 23 November 2015)

Menembak menurut peneliti adalah melepaskan peluru dari senjata dan diarahkan kepada satu objek atau sasaran. Dan di Indonesia 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 di olahraga 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 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)¹⁴

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

¹⁴ Glenn Clifton Apfel, Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak(Bandung, GCA,2012), h.71.

- 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 senjata¹⁵



Gambar 2.2 : Perlengkapan Atlet Senapan
 Sumber : Glenn Clifton Apfel, Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak



Gambar 2.3 Contoh Senapan Angin

Sumber : Glenn Clifton Apfel, Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak

¹⁵ ibid, h.58.



Gambar 2.4 : Kostum dan Tripod Atlet Senapan

Sumber : Glenn Clifton Apfel, Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak



Gambar 2.5 : 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 biasa¹⁶. Sehingga dalam konteks penelitian ini berlatih yang dimaksudkan adalah melakukan kegiatan latihan secara berulang agar terbiasa dan mampu melakukan dengan baik.

b. Pengertian Keseimbangan

Balance atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam statis, atau mempertahankan sistem *neuromescular* tersebut dalam satu posisi atau sikap yang efisien. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang

¹⁶ <http://kbbi.web.id/latih> diakses tanggal 3 Februari 2017

mengendalikan organ-organ saraaf ototnya selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.¹⁷

Bucher juga menyatakan bahwa “*Balance is related to components of coordination and, in some skills, agility,*” yang maksudnya adalah keseimbangan berhubungan dengan koordinasi, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas.

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.¹⁸

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan dinamis. Bentuk belajar keseimbangan memiliki ciri-ciri tertentu,

¹⁷ Agus Mukholid, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Yudistira 2007) H. 72

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

misalnya gerakan-gerakannya dilakukan dengan mempersulit faktor-faktor penentu keseimbangan, yaitu dengan tumpuan tinggi, tumpuan kecil, memejamkan mata, membuat putaran badan, dan tumpuan labil.

Berbagai faktor mempengaruhi keseimbangan statis dan dinamis olahragawan. Para pelatih harus berhati-hati dalam menganalisis keterampilan keseimbangan yang dibutuhkan agar dapat berhasil dalam pertandingan olahraga mereka.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah keadaan yang stabil atau tidak goyah apabila ada dorongan terhadap obyek. Hal ini terjadi bila titik berat obyek tersebut berubah apabila titik keseimbangan berada dalam kondisi yang tidak stabil.

c. 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:

- a) Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
- b) Tangan diletakkan dipinggang

c) Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari pada lutut kaki yang masih menjejak tanah.¹⁹

2. Berlatih keseimbangan dengan membungkuk dan kaki mengarah kebelakang. (*Airplane Balance*)²⁰

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

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut.

a) Mula-mula sikap badan berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan kesamping.

b) 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.

c) Setelah seimbang, usahakan tumit diangkat tinggi ke atas. Pertahan sikap seperti ini selama 15-30 detik.

d) Kembali ke sikap semula

e) Lakukan secara bergantian dengan kaki kiri.

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

¹⁹ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011) h. 144-145

²⁰ Mukholid Agus, , *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta:Yudhistira, 2007), h. 72-73

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

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut.

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

21

4. Berlatih Keseimbangan Menggunakan Papan Keseimbangan (*Balance Board Exercises*)²²

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

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) 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.

²¹ Op cit., , Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Jakarta:Yudhistira, 2007), h. 72-73

²² https://www.lifestylesport.com/v/vspfiles/assets/images/fitterfirst_balanceboardsmanual_low.pdf diakses tanggal 16 November 2016

c) Anak melakukan dengan bergantian dan waktu yang sudah ditentukan.

5. Berlatih Keseimbangan di atas Papan Titian²³

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.

²³ <http://www.slideshare.net/ranisah1513/bahan-ajar-penjasorkes-kelas-3-48463352> diakses tanggal 16 November 2016