

**PERBANDINGAN LATIHAN *WHITE TARGET* DAN *NORMAL TARGET* TERHADAP *TRIGGERING* ATLET MENEMBAK  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**YOGYA DIPUTRA  
1604619017**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

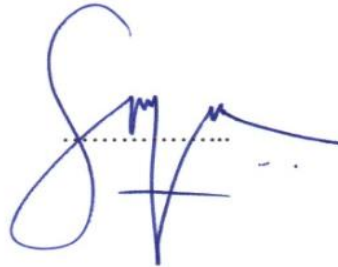
**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2023**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**Nama** **Tanda Tangan** **Tanggal**

**Pembimbing I**

Dr. Iman Sulaiman, M. Pd  
NIP. 196306271988031001




14/08/2023

**Pembimbing II**

Drs. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M. Pd  
NIP. 198505042019032015



15/08/2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Abdul Gani, M, Pd</u> NIP.197802172006041001	Ketua		14/08/2023
2. <u>Heru Miftakhudin, S. Or, M. Pd</u> NIDN.0012119205	Sekrretaris		14/08/2023
3. <u>Dr. Iman Sulaiman, M. Pd</u> NIP. 196306271988031001	Anggota		14/08/2023
4. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M. Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		15/08/2023
5. <u>Dr. Mansur Jauhari, M. Si</u> NIP.197408152005011003	Anggota		14/08/2023

Tanggal Lulus: 31/07/2023

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 31 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



**Yogya Diputra**

No. Reg 1604619017



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yogya Diputra  
NIM : 1604619017  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : Ydiputra35@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERBANDINGAN LATIHAN WHITE TARGET DAN NORMAL TARGET  
TERHADAP TRIGGERING ATLET MENEMBAK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

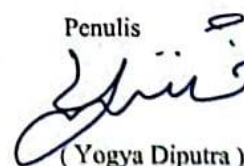
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 21 Agustus 2023

Penulis

  
(Yogya Diputra)



# PERBANDINGAN LATIHAN *WHITE TARGET* DAN *NORMAL TARGET* TERHADAP TRIGGERING ATLET MENEMBAK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan (*Live Fire White Target* dan *Live Fire Normal Target*) sebagai media latihan teknik *triggering* pada kategori *Air Rifle* anggota Kop Menembak Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif komparatif atau penelitian eksperimen, penelitian ini dilaksanakan di lapangan Kop Menembak Universitas Negeri Jakarta dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan berdasarkan peringkat kemudian dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan urutan ganjil genap. Kemudian data dianalisis dengan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired t-test*, dengan signifikansi taraf kepercayaan 95%. Hasil penelitian 1) latihan *live fire white target* diperoleh t hitung 8,974 dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan  $N-1=7$ , diperoleh t tabel sebesar 1,894 yang berarti t hitung  $>$  t tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti bahwa adanya perbedaan yang meyakinkan (signifikan). 2) latihan *live fire normal target* diperoleh t hitung sebesar 7,570 dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan  $N-1=7$ , diperoleh t tabel sebesar 1,894 yang berarti t hitung  $>$  t tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti bahwa adanya perbedaan yang meyakinkan (signifikan). 3) tes akhir diperoleh dari data yang didapatkan pada hasil post test diperoleh, nilai rata-rata kelompok metode *live fire white target* sebesar 264.125 dan nilai rata-rata kelompok metode *live fire normal target* sebesar 250.125. Dengan demikian, berdasarkan nilai rata-rata menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil tes antara kelompok metode *Live fire white target* dengan kelompok metode *live fire normal target* dalam meningkatkan teknik *triggering* dan latihan *live fire white target* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *live fire normal target* karena atlet tidak terfokus pada objek bidikan melainkan hanya terfokus pada proses *triggering* yang benar.

**Kata Kunci** : *Live Fire White Target*, *Live Fire Normal Target*, *Triggering*, Menembak

# COMPARISON OF EXERCISES *WHITE TARGET* AND *NORMAL TARGET* TOTRIGGERING JAKARTA STATE UNIVERSITY SHOOTING ATHLETES

## ABSTRACT

*This study aims to determine the comparison of training (Live Fire White Target and Live Fire Normal Target) as a technique training mediatriggering on category Air Rifle member of the Jakarta State University Shooting Committee. This research was carried out using comparative quantitative methods or experimental research, this research was carried out in the shooting field at the Jakarta State University and the sampling technique used purposive sampling. Data is collected based on rank and then divided into two groups based on odd-even order. Then the data were analyzed with descriptive statistics, normality test, homogeneity test, and test paired t-test, with a significance level of 95%. Research results 1) exercise live fire white the target is obtained t count 8.974 with a significance level of 5% and degrees of freedom  $N-1 = 7$ , obtained t table of 1.894 which means  $t \text{ count} > t \text{ table}$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, meaning that there is a significant (significant) difference. 2) exercise live fire normal the target is obtained t count of 7.570 with a significance level of 5% and degrees of freedom  $N-1 = 7$ , obtained t table of 1.894 which means  $t \text{ count} > t \text{ table}$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, meaning that there is a convincing (significant) difference. 3) the final test was obtained from the data obtained in the post test results obtained, the average value of the live fire white target method group was 264,125 and the average value of the normal target live fire method group was 250,125. Thus, based on the average value, it can be concluded that there are differences in test results between the Live fire white target method group and the live fire normal target method group in improving triggering techniques and training. live fire white target more effective than training live fire normal target because the athlete is not focused on the object of the shot but only focuses on the correct triggering process.*

**Keywords :** *Live Fire White Target, Live Fire Normal Target, Triggering, Shoot*

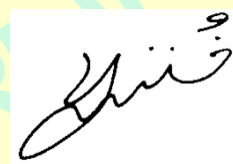
## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada **Allah SWT**, karena atas berkatrahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Analisis ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memenuhi tugas akhir Skripsi Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tugas akhir skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan tugas akhir Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Pembina KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta serta **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd** selaku Dosen ahli dan **Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd** selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan tugas akhir Skripsi ini, **Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Keluarga** saya **Bapak Trimo** dan **Ibu Siti Mursih**, kakak serta adik sebagai penyemangat saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, tak lupa pelatih saya **Coach Glen Clifton Apfel, Coach Sigit, Coach Abdul, Coach Hendy** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir Skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 31 Juli 2023



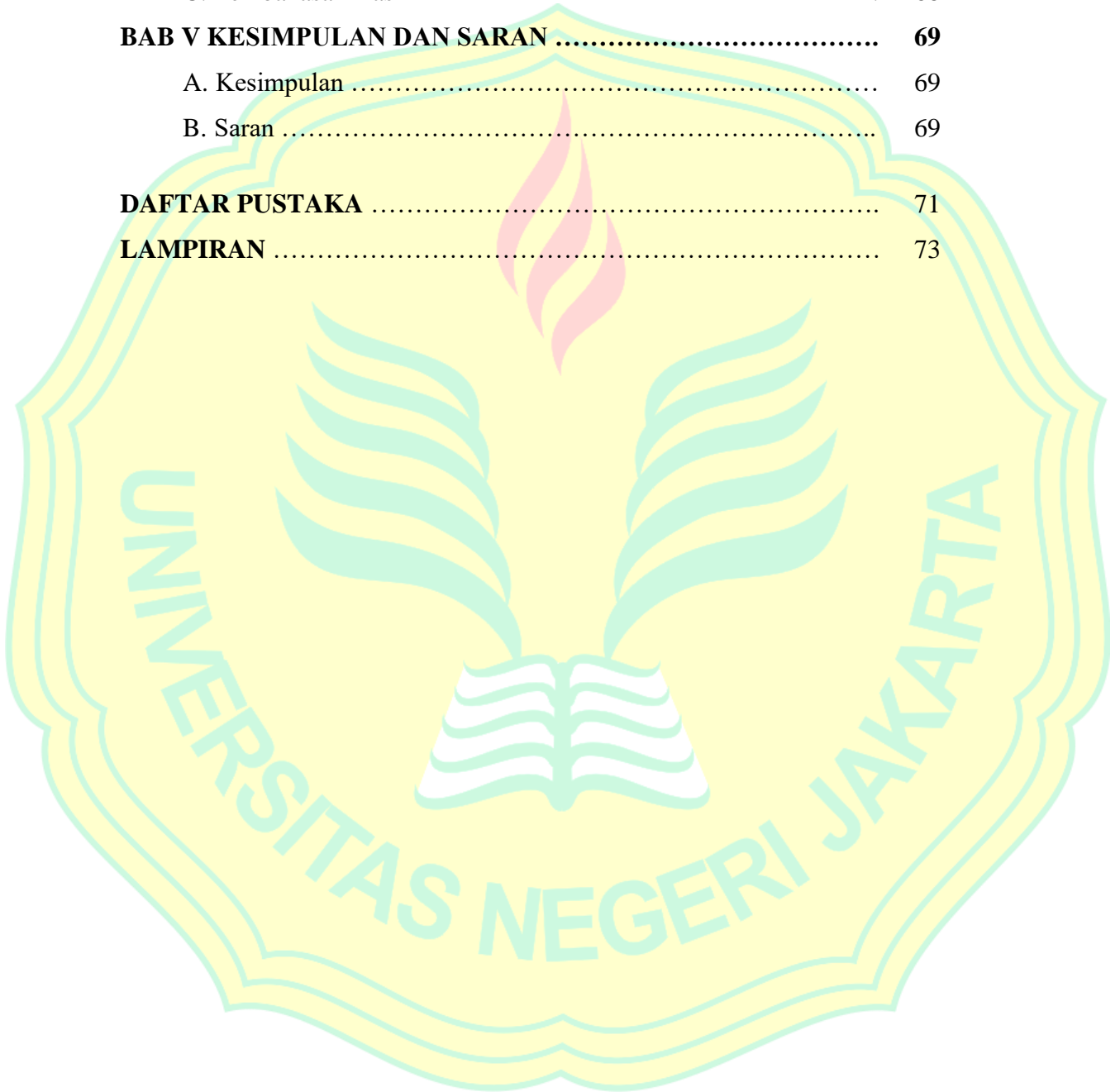
Yogya Diputra

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Hakikat <i>Triggering</i> .....	8
2. Hakikat <i>Live Fire White Target</i> .....	35
3. Hakikat <i>Live Fire Normal Target</i> .....	39
B. Kerangka Berpikir .....	42
C. Hipotesis Penelitian .....	44
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>44</b>
A. Tujuan Penelitian .....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Metode Penelitian .....	44
D. Populasi dan Sampel .....	46
E. Teknik Pengumpulan Data .....	47
F. Teknik Analisis Data .....	49
G. Hipotesis Statistika .....	51



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Deskripsi Data .....	52
B. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Ukuran Lingkaran Menembak Sasaran <i>Air Fifle 10 Meter</i> .....	32
2. Kelompok Rancangan <i>Two Group Pre-Post Test Design</i> .....	45
3. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Metode <i>Live Fire White Target</i> . 52	52
4. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-Test</i> Metode <i>Live Fire White Target</i> .....	53
5. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post-Test</i> Metode <i>Live Fire White Target</i> .....	55
6. Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Metode <i>Live Fire White Target</i> .....	56
7. Deskripsi Data <i>Pre-Post</i> Dan <i>Post-Test</i> Metode <i>Live Fire Normal Target</i> .57	57
8. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-Test</i> Metode <i>Live Fire Normal Target</i> ...	58
9. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post-Test</i> Metode <i>Live Fire Normal Target</i> ...	60
10. Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Metode <i>Live Fire Normal Target</i> .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Posisi Popor Pada Bahu .....	9
2. Posisi Jari Menarik <i>Trigger</i> .....	9
3. Posisi Yang Benar Ketika Jari Menarik <i>Trigger</i> .....	10
4. Posisi Ketika Jari Menarik <i>Trigger</i> .....	10
5. Bidang Gerak .....	15
6. Posisi Air Rifle Yang Salah .....	16
7. Posisi Berdiri <i>Air Rifle</i> .....	17
8. Posisi Berdiri .....	22
9. Posisi Tubuh Saat Memegang Senjata <i>Air Rifle</i> .....	23
10. Posisi Membidik .....	25
11. Posisi Diaopter .....	25
12. Grafik Pada Saat Bernafas Dan Pada Saat Menarik <i>Trigger</i> .....	27
13. Perlengkapan <i>Air Rifle</i> .....	29
14. Senjata Pompa <i>Air Rifle</i> Innova .....	30
15. Senjata <i>Air Rifle</i> Gas .....	31
16. Senjata <i>Air Rifle</i> Walter .....	31
17. Sasaran Kertas <i>Air Pistol</i> .....	33
18. Sasaran Kertas <i>Air Rifle</i> .....	33
19. Amunisi Flat Rws .....	34
20. <i>Dry Firing Air Rifle</i> .....	37
21. Posisi Membidik <i>Air Rifle</i> .....	41
22. Histogram <i>Pre Test</i> Metode <i>Live Fire White Target</i> .....	56
23. Histogram <i>Post Test</i> Metode <i>Live Fire White Target</i> .....	58

24. Histogram <i>Pre Test</i> Metode <i>live Fire Normal Target</i> .....	61
25. Histogram <i>Post Test</i> Metode <i>Live Fire Normal Target</i> .....	63





## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Perhitungan Deskripsi Data .....	73
2. Perhitungan Hipotesis Data .....	79
3. Perhitungan Paired T-Test .....	82
4. Lembar Persetujuan Judul Skripsi .....	83
5. Instrument Penelitian .....	84
6. Dokumentasi .....	86
7. Surat Menyurat .....	93
8. Prosedur Pelaksanaan Latihan <i>Live Fire White Target</i> Dan <i>Live Fire Normal Target</i> .....	95
9. Program Latihan <i>Live Fire White Target</i> .....	97
10. Program Latihan <i>Live Fire Normal Target</i> .....	98
11. Riwayat Hidup .....	99