

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hasil pengamatan dan penelitian kecil dalam latihan di Kop Menembak Universitas Negeri Jakarta masih terdapat beberapa kekurangan, salah satunya yaitu *gruppung* yang masih belum baik yang berdampak pada sulitnya untuk meningkatkan *score*, salah satu penyebabnya yaitu teknik *triggering* yang masih belum baik. “Olahraga menembak merupakan kegiatan olahraga kompetitif yang menekankan kemampuan akurasi, presisi, dan juga kecepatan reaksi”. (Vipassiwan et al.,2018). Kop menembak Universitas Negeri Jakarta terbentuk sejak 2016, di kategori air rifle prestasinya masih kurang baik sehingga masih banyak yang perlu di perbaiki, semoga dengan adanya penelitian ini akan membantu meningkatkan prestasi kop menembak.

Olahraga menembak mempunyai karakteristik yang hampir sama dengan panahan, hanya saja dalam olahraga menembak kekuatan dorongan yang diperoleh dari ledakan picu alat itu sendiri, sedangkan panahan memperoleh kekuatan dorongan dari tarikan pemanah terhadap busur dari panah itu sendiri. Seorang atlet petembak harus memiliki ketenangan, keseimbangan, ketahanan dan pengontrolan diri. Melalui olahraga menembak seseorang dilatih dan dituntut untuk dapat berkonsentrasi tinggi, mampu mengendalikan diri dan berani mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Untuk menjadi seorang petembak yang baik, diperlukan

suatu keahlian khusus. Seperti telah dijelaskan terdahulu, tentang prinsip-prinsip menembak, yakni penguasaan tehnik menembak secara sempurna, dan kunci dari pada tembakan yang sempurna hanyalah terletak pada cara bagaimana membidik yang benar dan bagaimana cara menarik *trigger* tanpa harus menimbulkan gerakan atau goyangan yang berarti pada saat menarik *trigger* tersebut (*trigger control*). Kondisi fisik juga berpengaruh dalam menembak. “Kondisi fisik menjadi dasar atau fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih profesional sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari”. (Bafirman HB, 2019).

Dalam latihan menembak ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh para atlet 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 (menarik *trigger*) 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 petembak”. (Kamseno, 2018).

Hal dasar yang harus dijadikan pedoman adalah proses terjadinya tembakan. Dimana untuk mendapatkan hasil tembakan yang sempurna diperlukan : “(1) Pernafasan, nafas tidak ditahan, melainkan ditarik dan dihembuskan secara perlahan dan dinamis. (2) Bidikan, bidikan yang baik tidak terlepas dari sikap tembak yang baik. Sikap tembak yang baik adalah dimana untuk posisi badan, lebar kaki, angkatan tangan pada senjata dan mata sesuai dan terarah alami menuju sasaran. (3) Tekan Picu (tarikan trigerring), setenang apapun nafas kita, sebagai apapun gambar bidik kita, jika eksekusi terakhir terhadap picu dihentak maka hilang sudah tembakan yang sempurna”. (Glenn, 2018; 77-90).

Prinsip dasar dalam menembak hanya terdiri dari dua hal pokok, Salah satunya yaitu “pengendalian *trigger*” yang dimaksudkan dalam hal ini adalah pada saat penarikan *trigger*, gerakan ini tidak akan memberikan perubahan yang berarti terhadap senjata secara keseluruhan, sementara itu petembak tetap berusaha mempertahankan gambar bidik yang telah dibuat. “Secara logika, setiap orang akan mampu menarik *trigger* dengan mudah tanpa harus terpaku pada bidikan. Namun bagaimana cara penguasaan terhadap penggunaan senjata secara keseluruhan agar memperoleh hasil yang maksimal, merupakan hal yang tidak mudah”. (Glenn, 2018). Waktu petembak membidik dan melepas tembakan adalah sangat penting. Jikaterlalu cepat, akan menimbulkan hentakan, tapi bila terlalu lama akan menimbulkan keletihan otot, kekurangan udara (dalam bernafas).

sehingga menimbulkan keinginan si petembak untuk menarik nafas menjadi tidak tertahan, dan membuat sudut bidikan tidak tetap. Kalau si petembak menunda menekan trigger sampai sudut bidikan benar-benar tepat di pandangan mata, si petembak akan menjadi terlalu lama menahan senjata, akibatnya pada saat petembakan, bidikan sudah tidak stabil lagi.

Dengan demikian, tembakan harus dilepas pada saat optimum, yakni pada saat bidikan stabil, dan ini berkisar antara detik ke- 5 sampai detik ke-8 setelah menempatkan bidikan. Mungkin ada perbedaan dalam melepas trigger ini. Bagi petembak senapan (macth) hal ini mungkin lebih riskan sebelum si petembak benar-benar dapat menempatkan posisi dengan baik, karena hal ini menyangkut spesifikasi senapan dengan segala perlengkapan tambahannya. Akan lebih baik si petembak melakukan usaha yang berulang-ulang Petembak dapat melepaskan tembakan pada saat yang tepat, dari pada melakukan suatu tindakan pemaksaan.

Latihan *triggering* yang biasanya diterapkan adalah latihan *live fire normal target* dan *dry firing* (Tembakan kering) dengan target normal, latihan ini ditujukan untuk melatih kemampuan dalam pengendalian *trigger*, Tentu saja, para petembak harus memperbaiki posisi menembaknya pada masing-masing sesi(sikap), tetapi dasar penyesuaian harus didasarkan pada *dry firing*. Hal ini merupakan alasan mengapa target untuk *dry firing* harus ditetapkan/diperbaiki dengan meningkatnya target di kompetisi. “Kekurangan latihan *dry firing* sendiri yaitu latihan ini tidak dapat mengetahui hasilnya secara langsung karena tidak menggunakan peluru dan memakan waktu yang cukup lama, pelatih juga akan kesulitan dalam mengkoreksi

gerakan yang dilakukan apakah masih kurang tepat atau belum”, (Glenn, 2018). Oleh karena itu masih harus diperbaiki tekniknya. hal ini dapat berpengaruh terhadap hasil *triggering* yang dilakukan.

Program latihan *triggering* mempunyai berbagai macam variasi latihannya, selain latihan menggunakan *live fire normal target* dan *dry firing*, latihan *triggering* dapat dilakukan dengan cara Shooting dengan white target atau sasaran yang polos. Latihan ini ditujukan untuk melatih rangkaian gerak dasar saat menembak terutama dalam hal *triggering*, latihan ini menggunakan peluru hanya saja sasarannya yang berbeda, latihan ini dapat membuat atlet menjadi lebih disiplin dalam posisi dan penarikan *trigger*, dengan sasaran yang polos atlet tidak akan terfokus pada nilai dan akan lebih memperhatikan dalam penarikan *trigger*.

Latihan *triggering* dengan *white target* hemat waktu dan lebih efisien karena dapat dilakukan dengan kertas sasaran yang mudah ditemukan misalnya kertas hvs dan sasaran aslinya yang dibalik dan tidak harus digital, dan tidak harus menggunakan banyak perlengkapan senjata yang diperlukan. Lebih dari itu, berusaha untuk memperoleh sepuluh tembakan tepat menjadi kepentingan kedua. Yang secara alami para petembak cukup konsentrasi pada otot pendukung dan tegangan otot, suasana tenang/gerakan tubuh dan pada teknik penarikan pelatuk yang baik. Koreksi pada genggamannya atau senapan harus diuji, hal ini sangat penting untuk dilakukan dalam menembak *white target*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Teknik *follow through* yang dimiliki oleh atlet menembak Universitas Negeri Jakarta masih kurang baik.
2. Atlet mempunyai *reaction time* yang masih lambat.
3. Teknik *triggering* yang dimiliki atlet masih terbilang kasar.
4. Teknik Posisi berdiri yang dimiliki atlet masih kurang nyaman.
5. Posisi tangan pada saat menahan senjata masih kurang baik.
6. *Endurance* yang dimiliki atlet masih terbilang lemah.
7. Teknik pernafasan yang dimiliki masih kurang baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti tidak memungkinkan meneliti semua masalah yang ada. Oleh karena itu, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah jenis latihan apa yang tepat untuk dapat melakukan teknik *triggering* yang baik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka terdapat perumusan masalah, yaitu:

1. Apakah terdapat perbedaan kualitas *triggering* setelah diberikan latihan *live fire white target* ?
2. Apakah terdapat perbedaan kualitas *Triggering* setelah diberikan latihan *live fire normal target* ?
3. Apakah terdapat perbedaan kualitas *triggering* antara perlakuan *live fire white target* dan *live fire normal target* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah diharapkan untuk dapat menjadi acuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil skor dengan menggunakan metode latihan *live fire white warget* dengan Latihan *live fire normal target* .

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini adalah diharapkannya kepada pembaca dapat mengetahui bagaimana cara melakukan metode latihan *live fire white target* dengan latihan *live fire normal target*, untuk dapat meningkatkan hasil skor pada atlet.