

Analisis Hasil Latihan *Dry Firing* dalam Meningkatkan Hasil Menembak 10 *Meters Air Rifle* pada Siswa Sekolah Menembak Perbakin Jakarta

Andhika Ariatama Pangestoe

Universitas Negeri Surabaya

Corresponding Author: pangestockarya@gmail.com

Abstrak

Olahraga menembak menuntut kita untuk mampu menahan beban senjata dan mempertahankan posisi menembak dalam kurun waktu yang lama. Selain itu, kunci dari olahraga menembak adalah fokus saat mengambil keputusan tentang kapan harus menarik pelatuk; setiap tembakan harus mendarat tepat ditengah kertas sasaran, artinya kita harus mendapat skor 10 dalam sekali tembakan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hasil latihan *dry firing* dalam meningkatkan hasil menembak 10 *meters Air Rifle* pada siswa Sekolah Menembak Perbakin Jakarta. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengumpulkan data kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang siswa, kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok sehingga tiap kelompok terdapat 3 sampel, yakni kelompok kontrol (tidak mendapat perlakuan) dan kelompok eksperimen, penelitian dilakukan selama 12 kali pertemuan. Penelitian ini menggunakan instrumen tes menembak dengan 30 tembakan. Penelitian ini menggunakan uji Saphiro-Wilk dan *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dry firing* memberikan efek positif terhadap peningkatan skor menembak, meskipun peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik. Kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan performa yang berarti, sehingga mengindikasikan bahwa latihan *dry firing* memiliki potensi efektif, terutama jika dilakukan dengan intensitas dan durasi yang tepat.

Kata Kunci: Latihan *Dry Firing*; Kemampuan Menembak; Peningkatan Skor

Received: 14 Jul 2025; **Revised:** 28 Jul 2025; **Accepted:** 13 Agu 2025; **Available Online:** 18 Agu 2025

1. PENDAHULUAN

Menembak merupakan olahraga yang menuntut kita untuk mampu menahan beban senjata dalam waktu yang lama dan mampu fokus dalam mengambil keputusan dengan pelatuknya. Selain itu, setiap tembakan harus mengenai titik tengah sasaran sehingga dapat dikatakan setiap tembakan harus mengenai atau menghasilkan skor 10 dalam sekali tembakan (Kamseno, Sujiono, & Apriyanto, 2017).

Menurut (Kurniawan, et al., 2022) ketepatan akurasi menembak dalam cabang olahraga menembak menjadi hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang atlet menembak. Dalam olahraga menembak, teori dan praktik dasar merupakan kunci dalam proses seorang atlet untuk dapat melakukan ketepatan akurasi pada saat menembak. Seiring berjalan proses latihan, ketepatan akurasi seakan menjadi satu-satunya hal yang paling penting karena memiliki nilai poin penuh sehingga banyak atlet secara tak sadar melupakan dan atau meninggalkan teori dan praktik dasar yang sejak awal telah dilatih. Pada dasarnya, ketepatan akurasi menembak dihasilkan dari sebuah proses yang saling terhubung dengan baik, tidak hanya melalui fokus bidikan. Selama proses berlangsung mulai dari persiapan, mengatur posisi pada garis tembak, irama dan tempo saat mengangkat senjata, hingga melepaskan tembakan, proses tersebut dilatih sedemikian rupa agar menjadi suatu kebiasaan sehingga proses yang dijalankan menghasilkan ketepatan akurasi yang baik. Kekuatan daya tahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan reaksi merupakan komponen fisik olahraga menembak, sesuai dengan karakteristiknya.

(Kurniawan, et al., 2022) menyatakan bahwa *dry firing* merupakan salah satu teknik latihan dengan menjaga berat senjata pada posisi umumnya siap menembak tanpa menggunakan peluru. Mengontrol senjata, memperluas zona bidik, dan mengembangkan daya tahan saat memegang senjata adalah tujuan dari latihan ini.

Sekolah menembak Perbakin Jakarta merupakan institusi swasta yang diresmikan tahun 2013 sebagai wadah pembibitan bakal calon atlet menembak yang beroperasi dibawah naungan PB Perbakin. Sekolah Menembak Perbakin Jakarta telah banyak mencetak atlet muda berbakat yang mampu bersaing secara nasional

dengan petembak dari seluruh Indonesia, melalui pengamatan yang telah dilakukan siswa yang masuk Sekolah Menembak Perbakin pada umumnya berusia belasan mulai dari dua belas tahun. Dalam latihan yang dilakukan di Sekolah Menembak Perbakin, minimal tiga sampai enam bulan waktu latihan rutin siswa bisa berkontribusi dalam kejuaraan nasional. Namun proses tiap siswa dalam beradaptasi dan meningkatkan kemampuan menembak tidak semuanya sama, daya tangkap dan pola pikir setiap siswa berbeda-beda sehingga terdapat masalah yang dialami tiap siswa mulai dari menerima penjelasan pelatih hingga praktik langsung tentang apa yang sudah dijelaskan.

Dalam latihan menembak, latihan *dry firing* selalu diberikan sesaat setelah melakukan pemanasan, guna dari latihan *dry firing* yang diberikan pelatih bertujuan agar siswa terbiasa dengan sikap posisi menembak yang baik dan nyaman, namun tak sedikit siswa yang mengeluh karena latihan *dry firing* yang membosankan sehingga menganggap bahwa latihan ini tidak lebih berguna dibanding dengan langsung berlatih menembak menggunakan peluru. Manfaat dari melakukan latihan menembak menggunakan peluru sangat jauh berbeda dengan latihan *dry firing*, karena pada saat melakukan tembakan fokus dari dalam diri hanyalah hasil tembakan tanpa memperhatikan proses yang dilakukan sedangkan latihan *dry firing* bermanfaat sebagai pembentukan karakter si penembak dalam menyempurnakan posisi dan pembentukan kebiasaan selama menggunakan senjata.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, dan informasi yang dikumpulkan dapat diperiksa dengan metode statistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen (Maksum, 2018). Dalam penelitian ini eksperimen dilakukan terhadap beberapa siswa sekolah menembak 10 meters Air Rifle yang menjadi subjek penelitian.

Peneliti mengambil sampel pada populasi yang tergabung dalam kategori tanding 10 meters Air Rifle. Populasi yang ada sebanyak 15 orang dengan rentan usia 9 tahun sampai dengan 18 tahun. Sampel yang dipilih merupakan sampel dengan kriteria khusus usia 12 tahun sampai dengan 17 tahun, sehingga peneliti tidak menentukan sampel secara acak agar penelitian ini dapat terwujud sesuai perencanaan. Peneliti telah menentukan 6 siswa sesuai kriteria khusus dan sampel akan dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan peringkat hasil skor pada tes terakhir yang dilaksanakan. Siswa berperingkat ganjil masuk pada kelompok kontrol sedangkan siswa berperingkat genap masuk pada kelompok eksperimen sehingga tiap kelompok memiliki 3 sampel. Pengambilan sumber data menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini, siswa yang sudah rutin berlatih lebih dari 3 bulan, atau mungkin mampu beradaptasi tentang cara menembak merupakan pertimbangan peneliti.

Peneliti melakukan pengumpulan data secara langsung terhadap subjek penelitian di Sekolah Menembak Perbakin. Peneliti menggunakan *form* penilaian manual dan kamera ponsel untuk mendapatkan data dokumentasi sebagai data valid yang dapat dipertanggungjawabkan. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) observasi; (2) dokumentasi; (3) tes dan pengukuran.

Instrumen utama untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah penilaian skor. Penilaian skor dilakukan pada saat *pre-test* dan *post-test*, siswa diharuskan menembak sebanyak 30 butir dengan skor minimal 270.

Setelah data telah terkumpul, data akan diolah dan dianalisis. Prosedur menganalisis data, diantaranya sebagai berikut: 1) Proses menghasilkan data hasil *pre-test* dan *post-test*; 2) Menghitung nilai rata-rata, median, dan standar deviasi pada data *pre-test* dan *post-test*; 3) Melakukan uji normalitas pada kedua set data untuk menentukan hasil selanjutnya; 4) Melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t berpasangan untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*; 5) Meninjau nilai *p* dari uji hipotesis untuk menentukan signifikansi perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*; 6) Menyajikan data dalam bentuk tabel dan grafik.

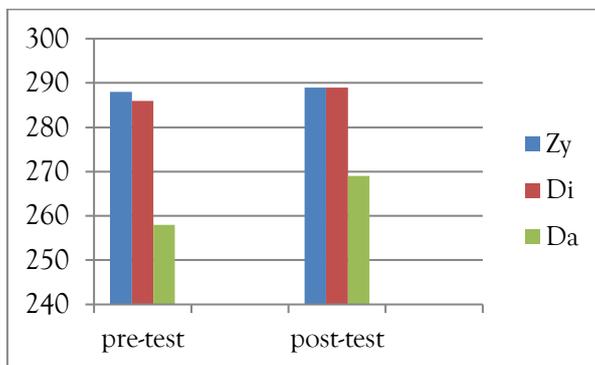
Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Saphiro-Wilk dan *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dry firing* memberikan efek positif terhadap peningkatan skor menembak, meskipun peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik. Kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan performa yang berarti, sehingga mengindikasikan bahwa latihan *dry firing* memiliki potensi efektif,

terutama jika dilakukan dengan intensitas dan durasi yang tepat. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelatih sebagai referensi bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menembak atlet.

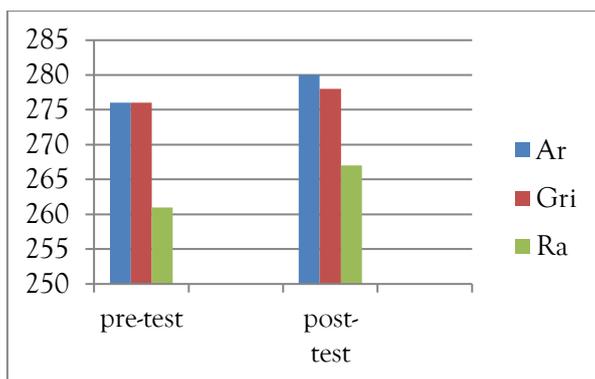
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian akan dilakukan penghitungan statistik dan data yang telah diolah akan disajikan dalam bentuk grafik dan tabel sebagai berikut.



Gambar 1. Hasil Tes Kelompok Kontrol



Gambar 2. Hasil Tes Kelompok Eksperimen

Berdasarkan data pada grafik diatas, terdapat peningkatan skor nilai *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan ini peneliti akan menampilkan data yang telah diolah menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic v.22 sebagai berikut.

Tabel 1. Paired Samples Test

Name of Pair	Pre_Kontrol- Post_Kontrol	Pre_Eskperimen- Post_Eskperimen
Mean	-5.00	-4.00
Std. Deviation	5.29	2.00
Std. Error Deviation	3.06	1.16
95% Confidence Interval of the Difference Lower	-18.15	8.15
95% Confidence Interval of the Difference Upper	-8.97	0.97
T	-1.68	-3.46
df	2	2
Sig.(2-tailed)	0.243	0.074

Hasil analisis *paired t test* pada kelompok kontrol menunjukkan:

Nilai $t = -1.68$

Df = 2

Sig.(2-tailed) = 0.243

Nilai signifikansi > 0.05 , sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Dapat dikatakan bahwa tidak terjadi peningkatan performa menembak secara signifikan.

Pada kelompok eksperimen, hasil analisis menunjukkan:

Nilai $t = -3.46$

Df = 2

Sig. (2-tailed) = 0.074

Nilai signifikansi masih > 0.05 , namun mendekati ambang signifikansi sehingga dapat diartikan bahwa terdapat kecenderungan peningkatan performa hasil menembak setelah diberikan latihan *dry firing*, meskipun belum signifikan secara statistik pada taraf kepercayaan 95%.

Pembahasan

Latihan *dry firing* memberikan efek positif terhadap peningkatan skor menembak, namun peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik pada jumlah sampel yang digunakan. Pada kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan performa yang berarti, sehingga mengindikasikan bahwa *dry firing* memiliki potensi efektif, terutama jika dilakukan dengan intensitas dan durasi yang tepat. Pada jumlah sampel yang digunakan relatif kecil, yakni hanya enam sampel dengan masing-masing tiga orang berada pada kelompok eksperimen dan kontrol. Ukuran sampel yang kecil dapat memengaruhi tingkat generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas.

Pelaksanaan penelitian yang hanya berlangsung selama satu bulan dengan 12 kali pertemuan mungkin belum cukup untuk menunjukkan dampak jangka panjang dari latihan *dry firing*. Penambahan durasi latihan dan pengamatan dalam jangka waktu yang lebih lama berpotensi memberikan hasil yang lebih akurat secara statistik. Penelitian ini hanya menggunakan satu jenis latihan, yaitu *dry firing*, tanpa adanya perbandingan dengan metode latihan lainnya. Hal ini membatasi ruang lingkup analisis efektivitas metode latihan secara komparatif. Faktor eksternal seperti kondisi fisik harian peserta, tingkat motivasi saat tes, dan lingkungan latihan juga tidak sepenuhnya dapat dikendalikan sehingga dapat memengaruhi hasil tembakan.

Sama seperti penelitian terdahulu tentang olahraga menembak, penelitian ini juga fokus terhadap upaya peningkatan hasil skor menembak. Penelitian tentang olahraga menembak umumnya berfokus pada upaya peningkatan hasil skor menembak, dengan berbagai metode latihan yang digunakan sebagai variabel dalam penelitian seperti: latihan keseimbangan; latihan sirkuit isotonik dan isometrik; dan latihan daya tahan aerobik. Penelitian ini menggunakan metode latihan *dry firing*, karena dalam metode latihan ini terdapat manfaat untuk meningkatkan keseimbangan, fokus, serta meningkatkan akurasi dan dapat dilakukan secara fleksibel baik di tempat latihan maupun di rumah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Analisis Hasil Latihan *Dry Firing* dalam Meningkatkan Hasil Menembak 10 Meters Air Rifle pada Siswa Sekolah Menembak Perbakin Jakarta”, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *dry firing* dapat meningkatkan hasil skor menembak yang dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil skor pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Daftar Pustaka

E., F., Maulidya, U., & Nur, H. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Lingkungan Alamiah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6, 324-252.

- Kamseno, S., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2017). UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MENEMBAK AIR RIFLE 10 METER. *Repository Universitas Negeri jakarta*, 75-85.
- Kurniawan, W. R., Mugiyo, H., Dwi, G., Bhayu, B., Setiawan, J., Muhammad, F., et al. (2022). Edukasi dan Pengenalan Cabang Olahraga Menembak untuk Anak Sekolah. *jurnal ABDI*, VIII, 68-74.
- Maksum, A. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN dalam olahraga*. unesa university press.
- Pramedistian, R. (2019). RANCANG BANGUN ALAT LATIHAN MENEMBAK BERBASIS INTERNET OF THINGS (STUDI KASUS: PERBAKIN SUBANG). *elibrary UNIKOM*.
- Pratama, H. (2023). PENGARUH CIRCUIT TRAINING DAN ISOMETRIK TERHADAP AKURASI MENEMBAK SASARAN DIRINJAU DARI DAYA TAHAN OTOT LENGAN. *TESIS*.
- Riswanto, A. H., Irma, I., & Rasyidah, j. (2022). Pengaruh Gula Aren (Arenga Pinnata) Terhadap Endurance Pada Atlet Porprov Pencak Silat. *JURNAL SPORT SAINTIKA*, 7, 191-209.
- Rohendi, A., & Hendra, R. (2020). KEBUTUHAN SPORT SCIENCE PADA BIDANG OLAHRAGA PRESTASI. *Research Physical Education and Sports*, 2, 32-43.
- Siyoto, S., & M. Ali, S. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*. Literasi Media Publishing.
- Teofa, B. (2019). PENGARUH LATIHAN DUMBELL-THERA BAND TERHADAP. *MEDIKORA*, XVIII, 79-85.
- Umar, & Nailatul, F. (2019, Desember). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Performa*, 4, 92-100.