

BAB II

PEMAHAMAN TERHADAP PUSAT PELATIHAN DAN SARANA OLAHRAGA MENEMBAK

2.1 Pemahaman Olahraga Menembak

2.1.1 Pemahaman Menembak

Olahraga menembak adalah olahraga yang dapat membentuk kepribadian seseorang. Melalui olahraga menembak seseorang dilatih dan dituntut untuk dapat berkonsentrasi tinggi, mampu mengendalikan diri dan berani mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Olahraga menembak baik itu menembak target, menembak reaksi dan menembak berburu.

Secara harfiah, kata menembak berarti dua hal yang pertama yaitu, melepaskan peluru dari senapan api dan kedua, menunjukkan, mengarahkan sesuatu kepada sesuatu. Dari kedua kata itu maka akan muncul tiga hal penting dari konsep menembak yang pertama ialah, kebendaan yaitu alat dari menembak itu. Kedua, yakni manusia yang merupakan subyek dari pemakaian alat itu dan ketiga target sebagai aktifitas obyek dari menembak melalui alat senapan atau pistol (Menebar Program Menuai Prestasi, 1997 : 7).

Dari ketiga pengertian konsep menembak itulah maka dapat dilihat bahwa menembak merupakan suatu kerja ide dan indera yang berhimpun dalam suatu waktu, suatu tempat dan suatu reaksi, semua hal tersebut terakumulasi dalam kerja menembak tersebut. Dibanding cabang olahraga lain, olahraga menembak utamanya menembak reaksi merupakan cabang olahraga yang memerlukan kesinambungan kerja yang baik antara aksi dan reaksi. Dalam menembak, setiap penembak harus memiliki ketenangan, ketahanan dan pengontrolan diri.

2.1.1.1 Sejarah Olahraga Menembak

Sejarah olahraga menembak di Indonesia bermula pada paruh pertama abad ke 20, yang ditandai dengan berdirinya sebuah perkumpulan *Nederlandsch Indische Jagers Genootschap* (NJIG). Pendiri dari NJIG adalah para penjajah dari Belanda pada tahun 1870 diumumkan sebuah kebijakan ekonomi baru kolonial yang disebut dengan nama *AGRARISCHE WET* atau yang dikenal dengan mana undang-undang agraria 1870. Undang-undang ini memudahkan bagi orang-orang non pribumi (utamanya bangsa Eropa) untuk menyewa tanah orang pribumi dalam jangka waktu 70-100 tahun. Kemudian dengan lahan yang luas dan sumber daya yang berlimpah munculah ide di benak para bangsa Eropa tersebut. Ide yang muncul adalah kegiatan berburu dinilai menyenangkan, terkesan eksklusif dan mendatangkan keuntungan, karena dari berburu inilah tersalurkan *hobby* eksklusif untuk menembak dan mengejar binatang. Sementara binatang yang tertembak seperti musang, kelinci, badak, harimau, bahkan gajah berbagai bagian tubuh binatang tersebut dapat dijual dengan harga tinggi. Jadilah olahraga berburu ini yang ketika itu menjadi olahraga eksklusif yang tak sekedar merupakan *hobby* namun juga memiliki keuntungan ekonomis.

2.1.1.2 Fungsi Olahraga Menembak

Fungsi olahraga tentunya untuk menyehatkan jasmani dan rohani bagi yang menjalankannya, adapun fungsi dari olahraga menembak antara lain adalah :

1. Menjadikan seseorang pemberani dan dapat mengambil keputusan dengan cepat.
2. Dapat mengontrol diri atau melatih kesabaran.
3. Dapat menjadi sarana untuk melepas kepenatan dari berbagai aktifitas keseharian.

4. Untuk melatih bibit-bibit atlet yang akan mengharumkan nama bangsa di kancah mancanegara dalam cabang olahraga menembak.

2.1.1.3 Klasifikasi Olahraga Menembak

Dalam olahraga menembak hal yang perlu diperhatikan adalah dari jenis target menembak, ada bidang tembak berburu, tembak target dan tembak reaksi,

1. Tembak Berburu

Tembak berburu merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk berolahraga atau untuk *hobby*, target dari olahraga tembak berburu ini adalah benda bergerak, mulai dari tupai, babi hutan, musang, kelinci, badak, harimau. Senapan yang dipergunakan biasanya senapan senapan angin atau senapan api. Dapat terlihat pada (gambar 2.1).



Gambar 2. 1 Tembak Berburu

Sumber : www.perbakin.or.id/about-us.html diaskes 2 Oktober 2014

Pada olahraga menembak jenis berburu ini dilakukan tidak hanya pada lingkungan terbuka atau hutan, namun dapat juga dilakukan didalam ruangan ataupun pada lahan yang tidak terlalu luas, dapat dilihat pada (**gambar 2.2**) yang menunjukkan mengenai olahraga menembak berburu yang dilakukan dengan media berupa ilustrasi dari hewan yang biasa diburu, yaitu babi hutan, ayam, tupai, badak dan musang.



Gambar 2.2 Ilustrasi Jarak Sasaran Tembak
Sumber : Observasi, 2 Oktober 2014

Pada olahraga tembak berburu pada kejuaraan tidak dilakukan di hutan belantara untuk mencari hewan buruan, tetapi menggunakan ilustrasi atau siluet berupa hewan buruan yaitu tupai, anjing, ayam, tupai dan babi hutan. Jenis senapan yang digunakan berupa senapan angin atau senapan laras panjang, dengan menggunakan kaliber 4,5 mm.

Adapun bentukan dari sasaran tembak untuk jenis tembak berburu dapat dilihat pada (**gambar 2.3**)



Gambar 2.3 Sasaran Tembak Berburu
Sumber : Observasi, 2 Oktober 2014

Sasaran tembak berburu ini menggunakan bahan besi dengan menempatkan sejumlah target sasaran tembak berburu yang berupa siluet atau ilustrasi berupa hewan buruan yang sering ditemui di hutan yaitu ayam, musang, anjing dan babi hutan.

2. Tembak Target/Sasaran

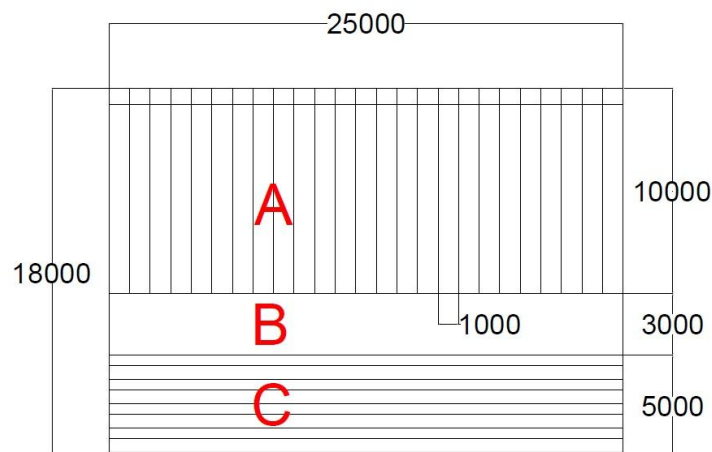
Tembak target merupakan jenis dari olahraga menembak yang dilakukan dengan cara menembak target yang berjarak antara 10 meter, dengan menggunakan kertas standar IPSC (International Practical Shooting Confederation). Dapat dilihat pada (gambar 2.4).



Gambar 2. 4 Tembak Target

Sumber : www.perbakin.Or.id/about-us.html diaskes 2 Oktober 2014

Pada olahraga menembak jenis tembak target ini menggunakan senapan angin atau *airsoft gun* dapat juga menggunakan senapan api, yang dilakukan baik di dalam ruangan ataupun di luar ruangan seperti lapangan tembak. Jarak penembak dari obyek target tembak untuk jenis menembak target ini yaitu 10m untuk jarak penembak dengan obyek target tembak pada ruang luar atau lapangan tembak yaitu dengan jarak 10-25m.



Gambar 2. 5 Lapangan Tembak Indoor

Sumber : Observasi 2 Oktober 2014

Pada gambar 2.5 merupakan denah dari lapangan tembak indoor untuk jenis tembak target, huruf A merupakan jarak antara penembak dengan sasaran tembak yaitu 10m, huruf B adalah sirkulasi antara atlet dan penonton dengan lebar 3m, dan huruf C merupakan tempat duduk penonton. Mengenai sasara tembak pada cabang olahraga menembak target yaitu berupa kertas berukuran berfariasi tergantung jarak penembak terhadap sasaran tembak. Ukuran sasaran tembak mulai dari 17cmx17cm untuk sasaran tembak 10 meter menggunakan senjata senapan angin, lalu sasaran tembak ukuran 50cmx50cm untuk sasaran tembak 10 meter menggunakan senjata api.

3. Tembak Reaksi

Tembak reaksi adalah olahraga menembak yang mempergunakan pistol, senapan api maupun senapan laras panjang panjang. Jenis olahraga menembak ini adalah dengan memperhitungkan ketepatan kekuatan dan kecepatan. Ini mengacu pada moto dari tembak reaksi atau IPSC (International Practical Shooting Confederation) sendiri yaitu DVC (Diligentia, Vis, Celeritas yang berarti Ketepatan, Kekuatan dan Kecepatan). Ke tiga hal ini adalah modal dari olahraga tembak reaksi, tetapi hal yang menjadi prioritas diatas segalanya adalah *safety* atau keamanan. (gambar 2.6).

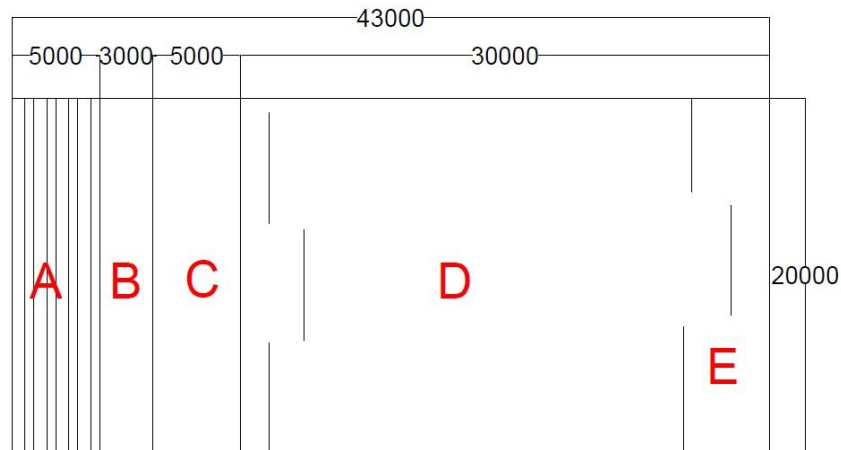


Gambar 2. 6 Tembak Reaksi

Sumber : www.perbakin.Or.id/about-us.html diaskes 2 Oktober 2014.

Tembak reasksi sendiri merupakan jenis olahraga menembak yang memadukan gerakan antara kecepatan, ketepatan dan ketenangan,

dikarenakan posisi penembak yang bervariasi mulai dari berdiri, jongkok, hingga tiarap. Jenis senapan yang digunakan dalam jenis olahraga menembak reaksi ini adalah senapan api dan senapan angin atau *airsoft gun*.



Gambar 2. 7 Lapangan Tembak Reaksi

Sumber : www.perbakin.Or.id/about-us.html diakses 2 Oktober 2014.

Pada (gambar 2.7) merupakan gambaran denah mengenai posisi dan juga luasan dari lapangan tembak reaksi, keterangan A merupakan posisi dari penonton, keterangan B merupakan sirkulasi antara atlet dan penonton, lalu pada huruf C merupakan posisi penembak, pada bagian D merupakan jarak antara penembak dan sasaran tembak, dan terakhir yaitu huruf E merupakan sasaran tembak dalam tembak reaksi.

2.1.1.4 Teknik Menembak

Pada olahraga menembak terdapat teknik tersendiri agar saat melakukan tembakan dapat mengenai sasaran dengan tepat. Walaupun kelihatannya mudah, menembak untuk jenis senapan dan pistol dalam menghadapi pertandingan usahakanlah agar mencapai hasil yang bagus dan setiap butir peluru dapat dipertanggung jawabkan. Adapun teknik menembak pada olahraga menembak yang akan dijelaskan lebih lanjut mengenai teknik menembak air pistol dan teknik menembak senapan yaitu sebagai berikut :

A. Teknik Menembak Air Pistol

1. Posisi Kaki

Pada posisi kaki yang paling seimbang adalah posisi yang dimana jarak antara kaki diperkirakan ukurannya selebar bahu atau sedikit lebih sempit. Kaki ditempatkan tanpa adanya tegangan, secara alami bergerak ke arah samping dapat dilihat pada (**gambar 2.8**)



Gambar 2. 8. Posisi Kaki Penembak Air Pistol

Sumber : www.perbakin.Or.id/about-us.html diaskes 2 Oktober 2014.

Posisi ini dikondisikan dengan pinggul kanan mencari posisi atau arah sasaran dan kaki dibentangkan, hingga kira-kira melewati garis menembak melalui pertengahan kedua kaki atau 20 derajat. Berat badan ditempatkan sedemikian rupa sehingga penembak merasa berada pada pertengahan kaki atau berada sedikit lebih keatas.

2. Posisi Badan

Pada posisi badan untuk menembak bagaian atas tubuh sedikit condong ke arah belakang, sedangkan pinggul kanan dibawa ke depan searah dengan sasaran atau sedikit ke arah kiri. Lihat pada (**gambar 2.9**)



Gambar 2. 9. Posisi Badan Penembak

Sumber : www.perbakin.Or.id/about-us.html diaskes 2 Oktober 2014.

Dengan posisi badan seperti ini penembak tidak akan merasa cepat lelah, dikarenakan saat posisi ini yang akan dilakukan penembak pada saat yang bersamaan, bisa hanya mempergunakan kelompok otot yang diperlukan saja, tanpa harus membuang banyak energi, dan akan mampu melakukan sesi latihan lebih lama tanpa merasa lelah.

3. Posisi Lengan kanan dan kiri

Posisi lengan tangan harus diregangkan penuh, hal ini penting dengan tiga pertimbangan yaitu jarak antara mata dan pandangan selalu sama, siku, bagian atas lengan tangan dan bahu dibentuk , satu kesatuan unit dengan hubungan yang lebih kuat.



Gambar 2. 10 Posisi lengan

Sumber : www.perbakin.Or.id/about-us.html diakses 2 Oktober 2014.

Pada (**gambar 2.10**) dapat dilihat bahwa lengan diposisikan sedemikian rupa, lengan kanan harus berada pada garis yang melewati garis bahu, atau sedikit ke kiri dari garis. Cara ini memberi kondisi yang terbaik untuk pekerjaan statis dari ketiga komponen otot deltoids. Untuk posisi lengan kiri dalam menembak pistol selama melakukan tembakan lengan kiri memiliki aktifitas yang sangat pasif, posisi yang terbaik yaitu menahan posisi yaitu ketika tangan kiri ditempatkan pada saku celana kiri atau berpegang pada ikat pinggang di pertengahan perut dapat dilihat pada (**gambar 2.9**). Dengan cara ini akan membentuk posisi pasif anggota tubu, sehingga lengan tangan menyatu dengan badan.

4. Posisi Kepala

Mengenai posisi kepala pada olahraga menembak yaitu kepala diputar ke kanan tanpa penyimpangan dari arah manapun. Sebaiknya dilakukan dengan alami dan dalam posisi nyaman. Dalam hal ini terdapat

beberapa permintaan yang diperlukan yaitu kondisi yang optimal untuk fungsi pandangan mata, kondisi yang optimal untuk fungsi pengaturan bagian depan dan kondisi yang optimal untuk otot leher, pencegahan kelelahan yang tidak perlu.

5. Posisi Tangan Kanan

Pada penembak mahir mengatakan bahwa memegang grip yang benar merupakan setengah jalan menuju kesuksesan dalam menembak. Posisi tangan kanan mempunyai peranan penting dalam memegang senjata dengan tepat. Terdapat tiga hal penting pada tangan dan genggaman yang harus dipertimbangkan yaitu, jarak antara ibu jari dan telunjuk berada di belakang laras dan di bawah pejara belakang, bagian bawah dari tangan berada disamping mata pergelangan tangan (seni. Unlaris) – bagian atas (yang mendukung) grip. Bagian atas ruas pertengahan dari jari tengah yang diletakkan pada grip di bawah mekanik trigger/pelatuk.(**gambar 2.11**)



Gambar 2. 11 Posisi Tangan Kanan

Sumber : www.perbakin.Or.id/about-us.html diaskes 2 Oktober 2014.

Ketika tiga hal penting mengenai tangan tersebut ditempatkan dengan benar pada tempat yang ditetapkan pada genggaman / *Grip*, mereka akan membentuk suatu segi tiga yang membuat pemegangan pistol lebih didasarkan pada prinsip fisik. Hasilnya yaitu daya kerja otot akan berkurang, mengacu energi dan gerakan pistol yang lebih tenang. Jari manis dan jari tengah diletakkan di sekitar *grip* dengan manis, memberikan tekanan lembut yang selalu sama. Jari telunjuk harus terbebas dari segala bentuk sentuhan dengan *grip*. Hanya saja cara itulah

didapatkan kondisi yang optimal dalam menggunakan jari telunjuk dengan benar dan tindakan menembak yang benar.

B. Teknik Menembak Senapan

Teknik dalam menembak senjata jenis senapan angin laras panjang tidak jauh berbeda dengan pistol. Terdapat hal-hal yang harus diperhatikan yaitu :

1. Sikap luar yaitu dengan latihan menghadap cermin dan perlu kontrol dari pelatih.
2. Sikap dalam (*Inner Feeling*) yaitu latihan relaksasi, sikap relax dalam posisi dan menutup mata.
3. Mengatur pernafasan pada saat menahan pelatuk dan saat melepas tembakan pengaturan nafas selalu sama 2:1 atau 3:1
4. Kontrol “Gambar Bidik” Relaks saat membidik posisi mata tertutup, kontrol pada waktu menahan senjata dan koreksi sasaran tembak.
5. Menarik “Pelatuk” (*trigger*) latihan kering dengan fokus pada penarikan pelatuk dengan cara latihan diruang gelap.
6. “Irama Tembakan” berlatihlah dengan irama tembakan yang tercatat dan latihan bervariasi 10 tembakan dengan kecepatan yang berbeda (percepatan)

Posisi pada saat menembak senapan dapat dilihat pada (**gambar 2.12**)



Gambar 2. 12 Posisi penembak senapan

Sumber : www.perbakin.Or.id/about-us.html diaskes 2 Oktober 2014.

2.1.1.5 Nomor-nomor yang dipertandingkan

Pada olahraga menembak terdapat beberapa jenis nomor pertandingan yang ada tergantung dari jarak dan jenis senapan yang digunakan. Adapun nomor-nomor yang dipertandingkan pada setiap kejuaraan menembak yaitu :

Tabel 2.1 Nomor Pertandingan Putra (Individual)

1	50 m Free Rifle Prone (60 Shots)
2	50 m Free Rifle 3 Position (3 X 40 Shots)
3	10 m Air Rifle (60 Shots)
4	Trap (125 Targets)
5	Double Trap (150 Targets)
6	10 m Running Target (30 + 30 Shots)
7	50 m Free Pistol (60 Shots)
8	25 m Rapid Fire Pistol (60 Shots)

Sumber : Apfel, G. F.2011 Meraih Emas di Olympiade Youth Games 2014 dan 18 London, Gca.

Tabel 2.2 Nomor Pertandingan Putri (Individual)

1	50 m Sport Rifle 3 Position (3 X 20 Shots)
2	10 m Air Rifle (40 Shots)
3	Trap (75 Targets)
4	Double Trap (120 Targets)
5	25 m Air Pistol (40 Shots)
6	25 m Sport Pistol (60 Shots)

Sumber : Apfel, G. F.2011 Meraih Emas di Olympiade Youth Games 2014 dan 18 London, Gca.

Tabel 2.3 Nomor Pertandingan di Tingkat PON/Kejuaraan Tingkat Nasional Individual & Team (Putra)

1	50 m FreeRifle 3 Position (3 X 40 Shots)
2	50 m Free Rifle Prone (60 Shots)
3	10 m Air Rifle (60 Shots)
4	50 m Free Pistol (60 Shots)
5	25 m Rapid Fire Pistol (60 Shots)

6	25 m Standard Pistol (3 X 20 Shots)
7	10 m Air Rifle Hunting (60 Shots)

Sumber: Apfel, G. F.2011 Meraih Emas di Olympiade Youth Games 2014 dan 18 London, Gca.

Tabel 2.4 Nomor Pertandingan di Tingkat PON/Kejuaraan Tingkat Nasional Individual & Team (Putri)

1	50 m FreeRifle 3 Position (3 X 20 Shots)
2	50 m Free Rifle Prone (60 Shots)
3	10 m Air Rifle (40 Shots)
4	25 m Sport Pistol (60 Shots)
5	10 m Air Pistol (40 Shots)
6	10m Air Rifle Hunting (40 Shots)

Sumber: Apfel, G. F.2011 Meraih Emas di Olympiade Youth Games 2014 dan 18 London, Gca.

Tabel 2.5 Nomor Pertandingan yang Diakui ISSF (International Shooting Shot Federation)

1	300 m Big Bore Rifle 3 Position (3 X 40 Shots)
2	300 m Big Bore Rifle Prone (60 Shots)
3	300 m Standard Rifle (3 X 20 Shots)
4	50 m Free Rifle 3 Position (3 X 40 Shots)
5	50 m Free Rifle Prone (60 Shots)
6	10 m Air Rifle (60 Shots)
7	50 m Free Pistol (60 Shots)
8	25 m Rapid Fire Pistol (30 + 30 Shots)
9	25 m Standard Pistol (3 X 20 Shots)
10	10 m Air Pistol (60 Shots)
11	50 m Running Target (30 Slow + 30 Fast Run)
12	50 m Running Target Mixed 40 Shots mixed run

Sumber: Apfel, G. F.2011 Meraih Emas di Olympiade Youth Games 2014 dan 18 London, Gca.

2.1.1.6 Program Pelatihan Atlet Menembak

Pada fasilitas ini merupakan suatu wadah untuk melatih atlet menembak dan memberikan pembinaan lebih lanjut dalam menghadapi pertandingan baik tingkat nasional maupun internasional. Pembinaan dan pelatihan terhadap atlet menembak diberikan guna mematangkan fisik dan kesiapan mental dalam melakoni kejuaraan menembak. Adapun jenis pelatihan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

A. Pemahaman Teori

Pada tahap pelatihan ini para atlet menembak diberikan teori mengenai menembak, posisi menembak, pola pernafasan, cara memegang senjata dan peraturan apa saja hal yang perlu diperhatikan saat bertanding agar tidak terjadi diskualifikasi.

B. Latihan Fisik

Mengenai latihan fisik untuk para atlet menembak dilakukan mulai dari latihan posisi saat menembak, ketahanan mata dalam membidik sasaran tembak, lalu posisi kaki, posisi badan, posisi lengan dan tangan. Apabila pada bagian ini sering dilatih keakuratan saat menembak akan lebih baik.

C. Teknik Membidik

Sering kali masyarakat mengatakan bahwa untuk menembak dengan bagus dan tepat sasaran perlu memiliki mata yang baik dan tangan yang tenang. Namun kenyataan saat kejuaraan tetap ada atlet yang menggunakan kacamata.

Dikarenakan untuk sebuah tembakan yang baik diperlukan teknik membidik yang benar dan penglihatan yang jelas (dengan atau tanpa kacamata). Adapun teknik yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Pejara depan harus terletak di tengah-tengah ruang kosong dari pejara belakang. Garis atas pejara depan harus segaris mendatar dengan garis bagian atas dari pejara belakang. Dari kedua sisi pejara depan harus berada di ruang kosong yang membentuk sama besar dari kedua sisi dalam pejara belakang.

2. Kesatuan dari pejara depan dan pejara belakang harus diarahkan di tengah-tengah bagian bawah “lingkaran hiram” terdapat ruang kosong (dengan garis) yaitu pejara depan yang diarahkan mendekati lingkaran sasaran nomor 5. “Ruang kosong” ini diperlukan sebab hanya pada daerah ini memungkinkan untuk membuat perbaikan dalam proses membidik.
3. Fokus mata selalu berada pada pejara depan. Terdapat pergerakan terbesar dari laras senjata dan paling banyak bisa dikenali. Banyak penembak melakukan kesalahan dengan memfokuskan pada sasaran, dengan cara ini justru mata akan menjadi terilusi oleh sedikit pergerakan dari senjata yang dimana dihasilkan dengan akurasi cukup. Terdapat lima unsur-unsur penting diambil dengan alasan untuk penggunaan yang sesuai dari teknik posisi tersebut diatas.

D. Pengambilan posisi menembak

Pada pengambilan posisi menembak merupakan hal yang sangat penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet menembak. Adapun cara atau metoda dalam pengambilan posisi menembak ini yaitu dengan cara penembak berdiri dua meter dari posisi menembak, memandang langsung ke arah sasaran. Setelah beberapa detik, berjalan ke depan, masuk ke garis tembak, penembak akan berputar ke kiri selama ia dapat melihat sasaran dengan nyaman (tanpa merasakan tegangan pada otot leher). Setelah itu, lakukan letakkan kedua tangan saling berpegangan dibagian depan perut dan menutup mata.

Coba untuk merasakan nyaman dan menyenangkan dengan badan seimbang. Setelah ini lakukan dengan puas dan angkat lengan tangan ke arah sasaran, dan gantungkan tangan kiri pada ikat pinggang atau saku celana. Beberapa detik kemudian putar kepala langsung ke arah sesasaranm buka mata dan lihat mana tangan mengarah di ibu jari dan jari telunjuk, ini harus tertuju pada lingkaran hitam.

Ketika bagian ini dilakukan, tanpa berpindah dari posisi, penembak dengan pistol di tangan, mengangkatnya sekitar 20 kali, dengan tujuan untuk mendapatkan perasaan yang tepat sebelum melepaskan tembakan.

E. Penarikan *trigger* (pelatuk)

Pada latihan penarikan *trigger* atau pelatuk dari senapan angin maupun api para atlet diwajibkan untuk dapat mengatur emosinya dikarenakan perlu kesabaran dalam penarikan *trigger* ini.

Terdapat beberapa cara bagaimana penarikan *trigger* antara lain :

1. Jari telunjuk harus terbebas dari segala bentuk sentuhan dengan grip, jika tidak setiap pergerakan selama menarik *trigger* akan mengakibatkan Bergeraknya senjata yang mana akan selalu menghasilkan ketepatan yang tidak baik.
2. Penyatuan pertama dari telunjuk ditempatkan pada bagian yang paling sensitif, pusat dari garis sidik jari, pada bagian tengah dari pangkal *trigger* dengan sudut 90 derajat dari poros laras senjata.
3. Ketika penembakan dimulai, tekanan harus sejajar dengan poros laras senjata. Ketika pertama kali memulai prosedur, harus perlahan-lahan, lembut tekanan tetap, sehingga menghasilkan tembakan yang mengejutkan.

F. Pernafasan

Pelatihan mengenai teknik pernafasan untuk atlet menembak memang perlu dilatih agar saat melepaskan tembakan tidak meleser. Telah diketahui bahwa semestinya selama proses bidikan trakhir adalah tidak baik melakukan pernafasan, sebab bernafas dihubungkan dengan irama gerakan dari rongga dada, abdomen, sistem bahu dan menyebabkan Bergeraknya senjata yang berpengaruh tidak baik pada ketepatan.

Penembak yang berpengalaman, sebelum melakukan tembakan tunggal, biasanya mengambil 2-3 nafas yang dalam dan kemudian menghembuskan nafas dengan perlahan dan tidak sampai habis, sebelum melakukan proses pemberhentian nafas dengan tujuan untuk dapat menembak dengan kondisi yang tenang secara optimal. Teknik kedua yang juga sangat sering digunakan adalah berhenti bernafas setelah menarik nafas yang dalam.

2.1.1.7 Syarat Peserta Pelatihan

A. Atlet

Pada pusat pelatihan dan sarana olahraga menembak ini terdapat persyaratan bagi para atlet yang akan masuk dan mendapatkan pelatihan untuk mengikuti kejuaraan menembak.

Peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah atlet yang dinilai mempunyai potensi untuk dilatih dan dikembangkan guna meraih prestasi dan medali. Peserta pelatihan atlet ini disaring dari sekolah umum, sekolah menembak PERBAKIN dan berbagai klub menembak yang ada di Denpasar. Adapun syarat-syarat mengikuti pelatihan adalah sebagai berikut :

1. Segi Usia
 - a. Tingkat SMP (usia 12-14)
 - b. Tingkat SMA (usia 15-18)
 - c. Umum/Klub Menembak (usia 12-25)
2. Sehat dengan semua organ berfungsi dengan baik, disertai surat keterangan sehat dari dokter.
3. Mempunyai sertifikat atau medali kejuaraan menembak
4. Talenta Fisik (Parameter)
5. Will Power (Psikologis)

B. Pelatih

Bagi para pelatih yang dapat melatih para atlet menembak ini harus memenuhi kriteria dan kualifikasi atas dasar sertifikat pelatih, akreditasi dan rekomendasi dari PB/PP dan kemauan untuk mengembangkan kompetensi

2.1.1.8 Waktu Pelatihan

Mengenai waktu pelatihan untuk atlet menembak sebelum mengikuti kejuaraan menembak memerlukan waktu ± 1 tahun dan paling lambat 6 bulan sebelum kejuaraan. Waktu pelatihan dilakukan 3 sampai 4 kali pertemuan dalam seminggu, dengan intensif latihan selama 2 hingga 3 jam. Menurut Gede Kusuma Wijaya selaku sekretaris Pengprov Perbakin Bali pelatihan yang dilakukan secara intensif namun tidak memforsir para atlet menembak niscaya perkembangan atlet akan baik.

Apabila terdapat kejuaraan menembak baik nasional maupun internasional, jarak waktu antara mulai bertanding dan pelatihan adalah ± 1 tahun. Adapun tahapan latihan dari atlet pemula hingga atlet senior di dalam olahraga menembak disebut Pratama (Junior) dan Muda/Utama.

1. Pratama (15-17)

Pada pelatihan untuk jenjang pratama, pelatihan dilakukan selama kurun waktu 1 tahun guna untuk memantapkan fisik dan potensi jenis senapan dan jarak tembak yang cocok untuk atlet. Pembinaan atlet pratama atau junior, harus diperkuat karena atlet junior ini akan menjadi atlet senior yang bisa mengharumkan nama bangsa di kejuaraan internasional.

2. Muda/utama

Jenjang pelatihan atlet muda/utama ini sudah mulai terus berlatih menembak sesuai dengan jenis kejuaraan menembak dengan jenis senjata dan jarak menembak yang berbeda. Pelatihan dilakukan selama minimal 6 bulan sebelum pertandingan/kejuaraan dimulai, intensitas latihan dalam seminggu mencapai 3 sampai 4 kali pertemuan dengan lama latihan dari 2 sampai 3 jam sehari.

2.1.1.9 Jenis Senapan

Olahraga menembak memiliki beberapa jenis senapan yang digunakan yaitu senapan api dan senapan angin. Berikut merupakan jenis senapan yang digunakan dalam kejuaraan menembak.

1. Senapan angin

Senapan angin ada beberapa jenis mulai dari senapan angin piston pegas metal, senapan angin piston gas, senapan angin jenis *multypump*, sebagian besar bahan dari senapan merupakan campuran antara besi dan kayu sebagai ganggang senapan, peluru yang biasanya digunakan bervariasi tergantung dari jenis senapan yang digunakan. Berikut merupakan jenis dari senapan angin yang dipergunakan dalam olahraga menembak. Terlihat pada (**gambar 2.13**)

a. Air Rifle



Gambar 2. 13 Air Rifle

Sumber : <http://jenis-senapan-angin.blogspot.com/> diakses 2 Oktober 2014

Senapan angin ini menggunakan energi mekanik dari pegas metal / per spiral untuk menggerakkan piston yang berfungsi memampatkan udara pada saat di tembakkan walaupun telah lama populer di Eropa, senapan angin jenis ini baru beberapa dekade menjadi senapan berburu dan pengendalian hama yang paling populer digunakan diseluruh dunia.

Senapan angin jenis *air rifle* ini sering dijadikan kategori dalam perlombaan olahraga menembak, dalam penggunaannya memerlukan baju atau pelindung bagi penembak hal ini berfungsi selain sebagai pelindung juga berfungsi agar saat menembak posisi memegang senapan menjadi lebih nyaman. Kaliber peluru yang dipergunakan untuk jenis senapan angin ini adalah kaliber 177” (4,5 mm) ini merupakan kaliber paling umum digunakan dalam kejuaraan menembak.

b. Senapan Angin Jenis Piston Pegas Gas



Gambar 2. 14 Senapan Angin jenis Piston Pegas Gas

Sumber : <http://jenis-senapan-angin.blogspot.com/> diakses 2 Oktober 2014

Senapan angin jenis piston pegas gas pada (**gambar 2.14**) merupakan hasil pengembangan lanjutan dari jenis pegas terdahulu. Pada pengembangan ini pegas metal (baja) digantikan oleh pegas udara atau nitrogen yang telah dimampatkan dan disimpan dalam sebuah ruang khusus yang menyatu dengan dengan piston dan akan lebih mampat jika dalam keadaan terkakang. Kaliber yang digunakan pada jenis senapan ini adalah 20” (5,0 mm) banyak digunakan di Eropa.

Kelebihan:

- (1) Memiliki fasilitas *lock* yang tidak merusak mekanik senapan jika senapan dibiarkan terkakang dalam waktu yang lama.
- (2) Mengurangi *recoil*/hentakan senapan pada saat ditembakkan, karena lebih sedikit objek yang harus bergerak.
- (3) Tidak ada masalah 'kelelahan' pegas karena pemakaian jangka lama seperti yang terjadi pada pegas metal.
- (4) Lebih sedikit "*lock time*" (waktu antara picu ditarik dan meluncurnya peluru), yang berarti meningkatkan akurasi.

Kekurangan:

- (1) Harga yang jauh lebih tinggi karena proses pembuatan memerlukan presisi tinggi.
- (2) Memungkinkan timbulnya masalah kebocoran.

c. Match air pistol



Gambar 2. 15 Match Air Pistol

Sumber : <http://jenis-senapan-angin.blogspot.com/> diakses 2 Oktober 2014

Jenis senapan ini sama pada umumnya dengan senapan angin namun yang membedakannya adalah terdapat pada ganggangnya yang

lebih besar, dengan bahan dominan kayu. Senapan angin seperti ini sering digunakan dalam perlombaan menembak target dengan jarak 10m. Harganya sendiri mulai dari 15 hingga 25 juta rupiah. Kaliber yang digunakan pada senapan ini adalah 177” (4,5 mm).

2. Senapan api

Senapan genggam atau senapan laras pendek lazim disebut *‘firearms’* atau *‘handgun’* sampai saat ini dikategorikan menjadi 2 jenis utama yaitu.

- a. Revolver (**gambar 2.16**) adalah sejenis senapan api di mana peluru dimasukkan ke tabung berputar. Pada revolver berkaliber .45” atau 0,45” berisi 5-7 peluru yang menggunakan kamar peluru berputar, bagian utama yaitu : *frame*, laras dan silinder.



Gambar 2. 16 Senapan Api

Sumber : <http://jenis-senapan-angin.blogspot.com/>
diakses 2 Oktober 2014.

- b. Pistol, (**gambar 2.17**) yang kamar pelurunya menyatu dengan laras, terdiri dari beberapa bagian utama yaitu : *slide*, *frame* dan laras/*bareel*. Pada senapan jenis pistol ini menggunakan kaliber 4.5”



Gambar 2. 17 Pistol

Sumber : <http://jenis-senapan-angin.blogspot.com/>
2 Oktober 2014

2.1.2 Pemahaman Lapangan Tembak

Lapangan tembak merupakan suatu sarana untuk olahraga atau *hobby* menembak dikarenakan dengan adanya sarana dalam melaksanakan olahraga ini masyarakat menjadi tidak kesulitan dalam mencari lokasi untuk berlatih. Terdapat standar dalam merancang suatu lapangan tembak yaitu harus berupa tanah kosong disekitar area, dan jauh dari permukiman warga, dengan tujuan menghindari peluru nyasar, jarak minimal yaitu radius 600 meter karena jarak menembak adalah 300 meter. Terdapat dua jenis lapangan yaitu lapangan *outdoor* dan *indoor*. Lapangan *outdoor* memiliki luasan yang bervariasi tergantung jarak menembak, mulai dari menembak jarak 10m 25m, hingga 50m. Jenis perlombaan yang diadakan, untuk lapangan tembak *outdoor* memerlukan luasan kurang lebih 50m x 10m, dan untuk *indoor* standarnya adalah 10m x 15m.

2.1.2.1 Syarat - syarat Sebuah Lapangan Tembak

Sebuah sarana olahraga tentu memerlukan suatu standarisasi atau syarat-syarat dalam segi keamanan atau kelengkapan fasilitas yang memadai. Segi keamanan yang dimaksud adalah bagi pengguna lapangan tembak dan juga bagi masyarakat disekitar lapangan tembak. Adapun syarat dalam sebuah lapangan tembak adalah :

1. Lokasi yang jauh dari permukiman warga.

Dalam pemilihan lokasi untuk sebuah fasilitas olahraga menembak yang menimbulkan suara keras, penempatan lapangan tembak harus jauh dari permukiman warga untuk menghindari adanya peluru nyasar. Jarak aman dari radius menembak adalah 500 meter.

2. Keamanan atau *Safety*

Segi keamanan merupakan hal mutlak yang harus diprioritaskan, dikarenakan olahraga ini cukup berbahaya apabila tidak adanya pengamanan bagi target tembak maupun bagi para civitas yang menggunakannya.

2.1.2.2 Kegiatan

Pada olahraga menembak pada umumnya memerlukan fasilitas dalam pelaksanaannya. Adapun fasilitas yang diberikan adalah :

1. Kegiatan Utama :

Kegiatan utama yang dilakukan yaitu pendidikan dan pelatihan mengenai cabang olahraga menembak guna mempersiapkan para atlet dalam bertanding dalam kejuaraan menembak. Adapun kegiatan yang ada antara lain menembak target, menembak reaksi dan menembak berburu. Kegiatan lainnya yang terdapat di fasilitas ini adalah sekolah menembak yang diperuntukkan bagi atlet menembak dan masyarakat luas.

2. Kegiatan Penunjang :

Kegiatan penunjang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menunjang kegiatan utama, seperti kegiatan pengelolaan , penjualan alat, perawatan senapan serta kegiatan beristirahat para atlet, serta makan dan tempat bersantai.

3. Kegiatan Pelengkap :

Kegiatan pelengkap merupakan kegiatan yang dilakukan guna melengkapi kegiatan utama dan penunjang, seperti servis, pelayanan, serta perawatan bangunan.

2.1.2.3 Fasilitas Lapangan Tembak

Pada sebuah sarana olahraga tentunya memerlukan fasilitas untuk melaksanakan suatu kegiatan, baik fasilitas utama, penunjang dan pelengkap, adapun fasilitas yang terdapat di dalam suatu lapangan tembak yaitu, lapangan tembak yang terdiri dari lapangan tembak indoor dan outdoor, terdapat fasilitas tembak target, tembak reaksi, dan tembak berburu. Fasilitas penunjang antara lain adalah kantor pengelola, terdapat gerai penjualan alat-alat menembak serta perlengkapan keselamatan, lalu terdapat tempat makan atau *food court*. Pada fasilitas pelengkap suatu lapangan tembak yaitu adanya ruang servis atau toilet, dan ruang MEP serta perawatan terhadap senapan yang disimpan yang menjadi satu dengan masing-masing lapangan tembak agar memudahkan dalam penggunaan dan perawatannya.

2.1.2.4 Sekolah Menembak

Pada olahraga menembak tentu saja memerlukan latihan atau suatu pendidikan dasar dalam berolahraga menembak, maka dari itu terdapat sekolah menembak yang menaungi dan melatih para calon-calon atlet menembak. Pada fasilitas ini masyarakat awam yang ingin berolahraga menembak dan ingin belajar menembak dapat mengikutinya. Sekolah menembak ini menyediakan fasilitas berupa ruang kelas yang dipadukan dengan lapangan tembak, guna mengajarkan teori serta praktek menembak mengenai status dari sekolah menembak ini adalah sekolah non formal.

Adapun kelas pendidikan yang ada pada sekolah menembak ini yaitu mulai dari kategori SMP/SMA, Pramuka/Instansi, privat dan eksekutif dengan biaya perpaket berdasarkan kategori kelas pendidikan. Bagi para eksekutif dikenakan biaya Rp. 1.500.000,00 per paket, karyawan/umum Rp. 350.000,00 per paket, pelajar/mahasiswa Rp. 250.000,00 per paket. Waktu pendidikan dibagi menjadi dua yaitu pagi hari pukul 09.00 pagi sampai 11.00 dan sore hari pukul 15.00 sampai 17.00. dengan frekuensi latihan terbagi intensif sebanyak 5 hingga 6 kali seminggu dan semi intensif sebanyak 3 kali seminggu. Adapun materi yang diberikan antara lain, pengetahuan tentang organisasi Perbakin/organisasi olahraga menembak, pengetahuan tentang senapan, amunisi, pengetahuan tentang tehnik menembak (baik pistol, senpi maupun senapan angin), praktek menembak pistol, senapan api dan senapan angin, latihan fisik, pengetahuan tentang pertandingan dan psikologi menembak. Menegani kurikulum sekolah menembak dapat dilihat pada (lampiran 1).

2.2 Pemahaman Terhadap Fasilitas Sejenis

2.2.1 Lapangan Tembak Bhayangkara Tohpati

Studi proyek terkait yaitu dengan mengunjungi salah satu pusat latihan olahraga menembak yaitu Perbakin Denpasar di lapangan Bhayangkara, Tohpati. Survey dilakukan dengan cara menanyakan informasi mengenai olahraga menembak, lalu mengukur dan meninjau ruang apa saja yang diperlukan untuk olahraga menembak, beserta dengan fasilitas-fasilitas yang menunjang kegiatan olahraga menembak.

Adapun data yang didapat sebagai berikut pada (**gambar 2.18** dan **gambar 2.19**)

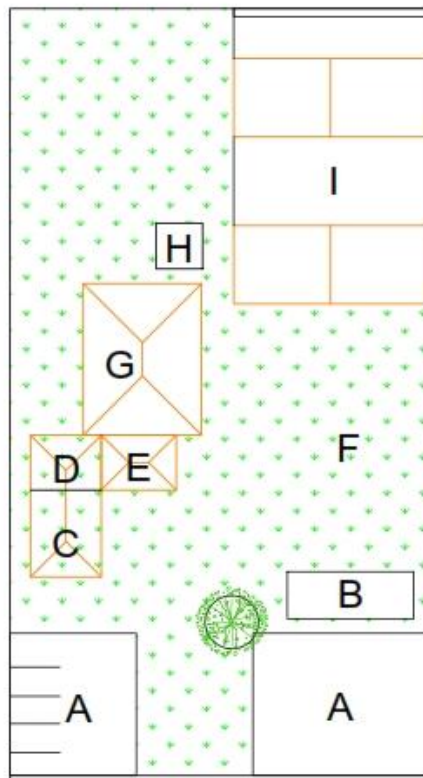


Gambar 2.18 Lapangan Tembak Outdoor Bhayangkara Tohpati
Sumber : Observasi (1 Oktober 2014)



Gambar 2.19 Gedung Administrasi Lapangan Tembak Bhayangkara Tohpati
Sumber : Observasi (1 Oktober 2014)

Lapangan tembak sejatinya memerlukan luas lahan yang tidak sedikit serta pada lingkungan sekitar harus lahan kosong dan jauh dari perumahan warga dan aktifitas lainnya, dikarenakan suara tembakan akan membuat ketidaknyamanan warga yang tinggal disekitar lokasi.



Keterangan :

- A. Parkir Pengunjung
- B. Kantin
- C. Administrasi
- D. Penyimpanan Senapan
- E. Kantor
- F. Parkir Staff
- G. Lapangan Tembak Indoor
- H. Gudang
- I. Lapangan Tembak Outdoor

Gambar 2.20 Denah Pengcab Perbakin Denpasar
Sumber : Observasi (1 Oktober 2014)

Adapun fasilitas dan gambar denah bangunan (**gambar 2.20**) yang terdapat di lokasi obyek studi yaitu gedung lapangan tembak *indoor* dengan luas 15m x 7 m, dan lapangan tembak *outdoor* dengan luasan 70m x 10m dibagi menjadi 2 bangunan beratap yang memiliki jarak menembak antara 10m, 20m, 40m dan 50m. Para atlet dan masyarakat dapat menggunakan senapan api dan senapan angin sesuai dengan umur. Umur 10 tahun merupakan umur terkecil yang diperbolehkan melakukan olahraga menembak, kategori ini dapat menggunakan senapan angin dengan dipandu oleh instruktur dengan jarak tembak 10m, lalu bagi kalangan umum dapat menggunakan senapan api didampingi oleh instruktur dengan jarak tembak bervariasi yaitu 30m, 40m, 50m.

Penyimpanan senapan pada obyek studi Lapangan Tembak Bhayangkara, Tohpati ini yaitu pada bagian belakang dekat dengan ruangan kantor Pengcab Perbakin Denpasar.

2.2.2 Lapangan Tembak Senayan, Jakarta

Lapangan tembak Senayan merupakan salah satu lapangan tembak yang berada di Jakarta berlokasi di Jl.Gelora I senayan (Jl.Stadion Senayan), Jakarta, Indonesia. Senayan sendiri memiliki sejumlah fasilitas olahraga yang banyak salah satunya adalah olahraga menembak. (**gambar 2.21 dan gambar 2.22**)



Gambar 2.21 Lapangan Tembak Senayan

Sumber : <http://www.perbakin.or.id/pageevents-2.html/> diakses pada (1 Oktober 2014)



Gambar 2.22 Lapangan Tembak *Outdoor* Senayan

Sumber : <http://www.perbakin.or.id/pageevents-2.html/> diakses pada (1 Oktober 2014)

2.2.3 Lapangan Tembak Bali Shooting Club

Lapangan Tembak Bali Shooting Club merupakan salah satu fasilitas lapangan tembak indoor yang mewadahi latihan menembak bagi para club-club menembak yang ada di Denpasar, dan juga melayani penembak pemula atau masyarakat yang ingin mencoba olahraga menembak. Berlokasi di Jl. Nangka 48 Denpasar, fasilitas yang terdapat pada lapangan tembak ini hanya ada tembak target yang berada di dalam ruangan dengan luas 10mx8m, meski demikian kelengkapan safety dan jenis senapan yang ada cukup memadai bagi para club-

club menembak dan masyarakat. Berikut merupakan gambaran mengenai lapangan tembak *indoor* yang terdapat pada Bali Shooting Club (**Gambar 2.23** dan **Gambar 2.24**).



Gambar 2.23 Lapangan Tembak *Indoor* Bali Shooting Club
Sumber : Observasi (3 Oktober 2014)



Gambar 2.24 Kelengkapan Lapangan Tembak *Indoor* Bali Shooting Club
Sumber : Observasi (3 Oktober 2014)

2.3 Spesifikasi Umum Perancangan Pusat Pelatihan dan Sarana Olahraga Menembak

Syarat utama dari sebuah lapangan tembak adalah keamanan atau *safety*. Syarat yang dimaksud adalah keamanan bagi civitas pada lapangan tembak dan juga bagi para masyarakat sekitar. Syarat-syarat tersebut dapat diuraikan sebagai berikut

1. Sebuah lapangan tembak haruslah jauh dari permukiman warga

Adanya jarak antara lapangan tembak dengan permukiman warga menjadi suatu syarat mutlak yang harus untuk keamanan, dengan adanya jarak tersebut akan mengurangi resiko peluru nyasar, radius minimal yakni 600 meter. Karena jarak tembak efektif adalah 300 meter, dan jarak tempuh maksimal sebuah peluru dapat mencapai 500 meter sesuai dengan jenis senapan yang digunakan.

2. Safety

Keamanan atau *safety* merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam perencanaan suatu fasilitas olahraga menembak, baik *safety* bagi civitas atau bagi target tembak dan bangunan sekitar lapangan tembak.

- a. Safety penembak/atlet menembak

Untuk keamanan bagi pengguna fasilitas olahraga menembak ini tentunya diperlukan suatu pengamanan yang optimal atau standar, baik itu berupa baju pelindung, pelindung kuping, selop tangan, kacamata, sepatu.

- b. Keamanan target tembak dan sekitar

Perlindungan pada target tembak yakni dengan menggunakan bahan baku yang tidak mudah rusak serta tidak menghasilkan pantulan yang keras, agar pantulan peluru yang meleset tidak terpental jauh, dapat menggunakan kayu, atau ban mobil bekas. Lalu untuk perlindungan lingkungan sekitar target tembak, yaitu dengan pembangunan pelindung yang kokoh serta dilengkapi dengan vegetasi guna sebagai peredam suara tembak.

2.3.1 Fungsi

Fungsi utama dari olahraga tentunya untuk menyehatkan jasmani dan rohani, tentu saja memerlukan adanya suatu wadah atau sarana untuk melakukannya salah satunya adalah lapangan tembak selain sarana bagi atlet dapat juga digunakan sebagai sarana mengembangkan minat dan bakat bagi masyarakat yang ingin menggeluti olahraga menembak. Pada Pusat Pelatihan dan Sarana Olahraga Menembak ini terdapat fungsi edukasi atau pendidikan, fungsi *shopping* dan fungsi rekreasi.

2.3.2 Tujuan

1. Edukasi

Sebagai sarana edukasi merupakan langkah untuk mengembangkan kemampuan dalam olahraga menembak dengan cara menyediakan fasilitas-fasilitas yang dapat mendukung sarana edukasi tersebut seperti menambahkan sarana untuk para atlet, dan masyarakat yang ingin belajar dan berlatih olahraga menembak.

2. Rekreasi

Tujuan rekreatif disini maksudnya adalah dengan adanya suatu pusat pelatihan dan sarana olahraga menembak ini diharapkan masyarakat menjadi tertarik akan olahraga menembak, dan dapat dijadikan agenda dalam liburan untuk mencoba berbagai model senapan yang ada, sekaligus menjadi hiburan bagi masyarakat kota.

2.3.3 Pelaku Kegiatan

Pelaku kegiatan olahraga menembak ini adalah dari atlet menembak dan masyarakat luas. Sedangkan pelaku lain yang terkait antara lain pengelola gedung, penyelenggara lomba dan jasa servis.

1. Atlet Menembak

Atlet merupakan suatu hal yang diutamakan dalam kegiatan ini dikarenakan menjadi suatu pelaku utama dalam olahraga menembak. Guna dalam melatih atlet dalam perlombaan menembak.

Adapun syarat untuk menjadi seorang atlet menembak adalah tentunya memiliki minat untuk menjadi atlet menembak, lalu mempunyai senjata atau senapan angin baik laras pendek maupun laras panjang, memiliki kesehatan dan kekuatan fisik yang baik, kesehatan

mata tidak boleh *minus* atau *plus* harus disertai surat keterangan sehat dari dokter lalu umur yang diperbolehkan sebagai atlet menembak adalah minimal berumur 14 tahun (untuk atlet tembak sasaran) dan minimal 21 tahun (untuk atlet berburu).

Mengenai atlet menembak yang akan diseleksi menuju kejuaraan nasional ataupun internasional memerlukan suatu pelatihan yang sedianya dilakukan pada fasilitas ini, adapun syarat atlet yang dapat melakukan atau mengikuti pelatihan yaitu sehat fisik dengan keterangan surat sehat dari dokter, lalu wajib menyerahkan pas foto dan mengisi data diri, serta membuat perjanjian akan mengikuti segala macam pelatihan yang akan dilakukan dengan selang waktu yang telah ditentukan.

2. Masyarakat

Masyarakat yang berasal dari berbagai kalangan umum atau dari kalangan tertentu baik yang bertujuan untuk latihan, sekedar mencoba atau mempunyai *hobby* menembak atau bahkan bertujuan untuk mencari hiburan atau rekreasi.

3. Pengelola

Pengelola adalah kelompok tertentu yang mengelola gedung dan lapangan tembak, baik dalam acara lomba atau kejuaraan maupun dalam hal perawatan terhadap bangunan dan lapangan tembak itu sendiri.

2.3.4 Kegiatan

Kegiatan yang diselenggarakan pada lapangan tembak ini adalah :

1. Kegiatan Utama

Kegiatan utama yang diselenggarakan dalam pusat pelatihan dan sarana olahraga menembak ini tentunya adalah sebagai sarana bagi para atlet menembak untuk latihan dalam persiapan lomba yang dilengkapi dengan menembak diperuntukkan untuk atlet dan juga masyarakat luas yang ingin memperdalam olahraga menembak.

2. Kegiatan Penunjang

Kegiatan penunjang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menunjang kegiatan utama, seperti kegiatan pengelolaan , penjualan alat, serta disediakan pula ruangan bagi para atlet untuk beristirahat sembari menunggu giliran latihan atau giliran bertanding, serta ruang makan atau *food court*.

3. Kegiatan Pelengkap :

Kegiatan pelengkap merupakan fasilitas yang disediakan untuk mendukung kegiatan utama dan penunjang, antara lain adalah ruang servis, ruang mekanikal elektrik, ruang keamanan, toilet.,parkir.

2.3.5 Batas Lingkup Perencanaan

Lingkup perencanaan dari Pusat Pelatihan dan Sarana Olahraga Menembak ini adalah untuk menyediakan suatu wadah yang dapat menampung para atlet menembak untuk latihan, karantina atlet dan sebagai tempat melaksanakan kejuaraan, serta bagi masyarakat yang ingin menggeluti olahraga menembak dan membeli perlengkapan dalam olahraga menembak.

2.3.6 Lokasi

Adapun pertimbangan dalam pemilihan lokasi Pusat Pelatihan dan Sarana Olahraga Menembak ini adalah :

1. Berlokasi di Denpasar (sebagai pusat pertumbuhan ekonomi).
2. Berlokasi pada daerah yang memiliki lahan kosong dan jauh dari pemukiman warga.
3. Tersedia jaringan infrastruktur yang memadai.