MODEL LATIHAN *SHOOTING* SEPAK BOLA PADA PS ANGKASA KUPANG (STUDI DOKUMENTASI)

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

FALERIO FUNAN
NIM. 16322031

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Falerio Funan**, NIM. 16322031, dengan judul: "**Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada PS Angkasa Kupang**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal, 29, bulan Juli, tahun 2022.

MENYETUJUI

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr Andreas J. F. Lumba, M.Pd.	**Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or.**
NIDN. 0806086801	NIND. 0819028802

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Falerio Funan**, NIM. 16322031, dengan judul: "**Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada PS Angkasa Kupang**" telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 29, bulan Juli, tahun 2022 dan dinyatakan "**LULUS**" pada tanggal 29, bulan Juli, tahun 2022

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	.....
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	.....
Dr Andreas J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	.....
Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	.....

MENGESAHKAN

Dekan FKIP

Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Falerio Funan
NIM	: 16322031
Semester	: Duabelas (XII)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi	: Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada PS Angkasa Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 29 Juli 2022

Yang menyatakan



Falerio Funan

NIM. 16322031

MOTTO

Bawalah aku berjalan dalam kebenaran-Mu dan ajarlah aku

(Mzm. 25:5)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa sebagai penolong yang utama sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ayah tercinta Siprianus Kefi dan ibunda tersayang Yasintha Solita Timo yang senantiasa membimbing dan menuntun peneliti sejak kecil hingga dewasa. Terimakasih atas segala bentuk dukungan moril dan material selama peneliti memulai studi pendidikan dasar sampai perguruan tinggi.
3. Ke dua saudara kandung, Yana Kefi dan Martin Kefi Yang selalu memberikan motivasi peneliti dari awal studi sampai hingga saat ini.
4. Keluarga besar Kefi Haumen, yang selalu ku banggakan karena sudah memberikan dorongan serta motivasi kepada peneliti selama berada dibangku pendidikan perguruan tinggi, serta dengan cinta dan kasih sayang yang setia memberikan doa dan menantikan keberhasilan peneliti.
5. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya teman-teman program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2016 dan terima kasih.
6. Kepada Bapa RD Krispinus Saku, Inosensius P. Leu, Liko David Osu, Unu Vence, Dedi, Rudi, Nofri, Sarto, Apriana Wila Day, Leo Kitu, yang selalu memberikan motivasi kepada peneliti.
7. Almamaterku tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas pimpinan dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul **"Model Latihan *Shooting* Pada Sepak Bola PS Angkasa Kupang (Studi Dokumentasi)"** dengan baik. Penulisan ini merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan melengkapi persyaratan agar bisa meraih gelar sarjana Pendidikan (S-1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini penlis dapat bantuan dari berbagai pihak baik secara lansung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimah kasih kepada:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah menerima peneliti untuk menuntut ilmu dalam studi S1 hingga selesai.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik, Pembimbing I dan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan, arahan, petunjuk, motivasi dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi penelitian ini
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang selalu memberi arahan dan motivasinya kepada penulis
4. Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah memberikan, tenaga dan pikiran dalam memberikan arahan serta motivasi kepada penulis

5. Bapak/Ibu staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
6. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan dukungan dan motivasinya
7. Kepada Pembina atau penanggung jawab PS Angkasa beserta seluruh pelatih yang telah membantu dalam melakukan penelitian
8. Semua pihak yang terkait dalam penyusunan proposal penelitian ini, namun yang namanya tidak dapat disebutkan, peneliti ucapkan terima kasih

Peneliti mengakui dengan sepenuh hati bahwa masih adanya keterbatasan akan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Akhirnya tidak lupa peneliti sertakan harapan semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

Kupang, 29 Juli 2022

Penulis,

Falerio Funan
NIM. 16322031

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA iv
MOTTO v
PERSEMBAH AN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
ABSTRAK xiv
BIODATA PENULIS xvi
BAB I. PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Batasan Masalah 6
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian 7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA 8
A. Pengertian 8
B. Model Latihan 17
C. Kerangka Berpikir 27
BAB III. METODE PENELITIAN 28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 28
1. Pendekatan 28
2. Jenis 28

B. Desain Penelitian 28
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator..... 29
D. Tempat dan Waktu Penelitian 30
1. Tempat 30
2. Waktu..... 30
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan. 30
1. Peran peneliti 30
2. Informan penelitian..... 31
3. Teknik penentuan informan 31
F. Teknik Pengumpulan Data..... 31
G. Teknik Analisis Data..... 32
H. Pengujian Keabsahan Data 32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 34
A. Demografi Informan Penelitian 34
B. Hasil Penelitian 36
C. Program latihan 48
D. Pembahasan..... 50
BAB V. PENUTUP..... 52
A. Simpulan 52
B. Saran 52
DAFTAR PUSTAKA 53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.Kerangka berpikir 27
Tabel 3.1. Variable, defenisi konsep, oprasionalisasi, dan indikator..... 29
Tabel 3.2 Waktu penelitian 30
Tabel 4.1 Demografi informan penelitian pelatih……..... 35
Tabel 4.2 Demografi informan penelitian pemain..…… 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menendang menggunakan punggung kaki……..……. 14
Gambar 2.2 Menendang menggunakan kaki bagian dalam…… 14
Gambar 2.3 Menendang menggunakan kaki bagian luar…… 15
Gambar 4.1 Pemain melakukan awalan shooting dengan punggung kaki..... 38
Gambar 4.2 Pemain melaksanakan shooting dengan punggung kaki 38
Gambar 4.3 Pemain melakukan awalan shooting dengan kaki bagian dalam 39
Gambar 4.4 Pemain melaksanakan shooting dengan kaki bagian dalam……..... 40
Gambar 4.5 Pemain melakukan awalan shooting dengan kaki bagian luar 41
Gambar 4.6 Pemain melaksanakan shooting dengan kaki bagian luar 41
Gambar 4.7 Wawancara peneliti dengan pelatih PS Angkasa 44
Gambar 4.8 Wawancara peneliti dengan pemain PS Angkasa 47
Gambar 4.9 Wawancara peneliti dengan pemain PS Angkasa 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian 55
Lampiran 2. Surat selesai penelitian 56
Lampiran 3. Instrumen penelitian 57
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data 60
Lampiran 5. Bukti analisis data 62
Lampiran 6. Program latihan 67
Lampiran 7. Foto kegiatan penelitian 76

ABSTRAK

MODEL LATIHAN *SHOOTING* SEPAK BOLA PADA PS ANGKASA KUPANG

Falerio Funan [1], Andreas J. F. Lumba[2], Fredik Edison Nope[3]

[1,2,3]Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. faleriofunan@gmail.com

Latar belakang: Model Latihan *shooting* adalah suatu bentuk atau cara dalam suatu proses latihan yang menggunakan bentuk-bentuk dan bervariasi. *Shooting* merupakan faktor penentu dalam mencapai tujuan dari permainan sepakbola

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti adalah Untuk mengetahui proses pelaksanaan latihan *shooting* di PS Angkasa Kupang.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yaitu rangkaian kegiatan untuk mendapatkan data-data dari tempat penelitian sesuai dengan kenyataan yang dilihat dan didengar peneliti secara langsung, dengan membutuhkan waktu selama ± 2 (dua) bulan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah 1) Observasi, 2) wawancara, dan 3) dokumentasi.

Hasil dan pembahasan: Proses model latihan *shooting* yang di terapkan PS Angkasa Kupang sangat efektif dan dilaksanakan berdasarkan program yang sudah di siapkan. Model latihan *shooting* yang di gunakan antara lain 1) *Shooting* menggunakan punggung kaki, 2) *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam, 3) *Shooting* menggunakan kaki bagian luar. Dengan variasa tengangan bola diam, bola bergerak, dan melewati rintangan.

Simpulan: Dengan adanya pengembangan latihan yang dilaksanakan oleh PS Angkasa ini sangat membantu para atlet dalam mengembangkan bakatnya di bidang olahraga yang diminatinya. Sehingga dapat memberikan nilai positif kepada setiap atlet dalam menekuni setiap latihan yang diberikan.

Kata kunci: *Latihan shooting, PS Angkasa kupang*

ABSTRACT

FOOTBALL *SHOOTING* TRAINING MODEL ON CLUB PS ANGKASA KUPANG

Falerio Funan [1], Andreas J. F. Lumba[2], Fredik Edison Nope[3]

Email :faleriofunan@gmail.com

[1,2,3]Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Background: Sport is a form of planned and structured physical activity that involves repeated body movements and is intended to improve physical fitness.

Research objectives: The purpose of this study conducted by researchers was to determine the process of implementing the exercise at the PS Angkasa Kupang football club.

Research method: This research uses a qualitative descriptive approach, namely a series of activities to obtain data from the research site in accordance with the reality that the researcher sees and hears directly, taking ± 2 (two) months. The data collection techniques used are1) Observation, 2) Interview, and 3) Documentation.

Results and discussion: The exercise carried out by the PS Angkasa Kupang soccer club is based on the training program that has been prepared by the coach in order to develop the potential or talent of every athlete in the PS Angkasa Kupang club to be better in the future. Although there are always obstacles faced by every player, there is a coach who always guides him until the athlete does it right and well.

Conclusion: With the development of training carried out by the PS Angkasa club, it is very helpful for athletes in developing their talents in the sports they are interested in. So that it can give a positive value to every athlete in pursuing every given exercise.

Keywords: Shooting practice, PS Angkasa Kupang Football club

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Falerio Funan
2. Tempat/ tanggal lahir : Nautus, 18 Mey 1997
3. Alamat : Jl. Claret, RT. 018/ RW. 005, Matani, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 81 337 633 731
5. Alamat email : faleriofunan@gmail.com
6. Nama Ayah : Siprianus Kefi
7. Nama Ibu : Yasinta Solita Timo

B. Riwayat pendidikan

1. SDK Boni (2004-2010)
2. SMP Katholik Dharma Bakti St. Paulus Oelolok (2011-2013)
3. SMA Negeri Insana Tengah (2014-2016)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Model Latihan *shooting* adalah suatu bentuk atau cara dalam suatu proses latihan yang menggunakan bentuk-bentuk dan bervariasi. Metode latihan juga salah satu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Atau suatu teknik mengajar yang mendorong seseorang untuk melaksanakan kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan/keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Harsono (1998:101), berpendapat bahwa latihan adalah suatu proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah serta intensitas latihannya.

Shooting sepak bola adalah salah satu gerakan tendangan dengan keras yang biasa di hasilkan oleh kemampuan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang dengan tujuan memperoleh poin atau gol untuk mengubah keadaan atau biasa disebut dengan skor.

Shooting merupakan faktor penentu dalam mencapai tujuan dari permainan sepakbola. Shooting tidak hanya sekedar menendang bola dengan keras melebihi operan saja, tetapi juga harus cepat dan tepat. Peningkatan kecepatan dan ketepatan (akurasi) shooting dipengaruhi oleh otot kualitas otot yang dimiliki oleh seorang pemain. Untuk memperoleh hasil peningkatan kecepatan dan ketepatan shooting yang maksimal, tentunya diperlukan power otot tungkai serta kelompok otot yang mendukung gerakan shooting sepakbola. Dari sekian banyak otot yang mendukung gerakan shooting sepak bola yang paling dominan yaitu otot tungkai. Shooting atau tembakan merupakan salah satu cara memasukan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya.

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang kali dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga juga bersifat universal, karena olahraga dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk rekreasi, mata pencahrian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga banyak telah memberikan sumbangannya untuk kebahagian umat manusia. Ini berarti olahraga sebagai aktifitas fisik dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya. Seiring perkembangan zaman maka sepak bola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Ke semuanya itu bertujuan agar sepak bola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Permainan sepak bola akan terlihat lebih indah dan menarik apabila memiliki teknik yang baik, sehinnga mutu permainan akan tercapai. Teknik yang baik dapat dikuasai apabila memahami tentang teknik – teknik dasar

dalam permainan sepak bola. Teknik dasar dalam sepak bola adalah salah satu faktor yang paling penting dalam pencapian prestasi. Pencapaian prestasi atlet dalam olahraga khususnya dalam dunia sepakbola dewasa ini menunjukan bahwa olahraga adalah suatu bidang aktivitas yang sangat menantang dan untuk dilakukannya diperlukan motivasi yang tinggi, membutuhkan waktu yang lama dan latihan yang keras secara terus menerus.

Sucipto dkk (2000:7) menyatakan bahwa sepak bola mempunyai teknik-teknik dasar sepak bola, diantaranya: menendang *(kicking),* menggiring bola *(dribbling),* dan menyundul bola *(heading).* Menurut Mielke (2007:1) kemampuan dasar bermain sepakbola harus dikuasai. Dasar-dasar bermain sepak bola antara lain: menggiring *(dribbling),* mengoper *(passing),* menembak *(shooting),* menyundul bola *(heading),* menimang bola *(juggling),* menghentikan bola *(trapping),* dan lemparan ke dalam *(throw-in).* Oleh karena itu, dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepak bola menjadi slah satu cabang olahraga yang diprioritaskan. Permainan sepak bola merupakan permainan kolektif yang membutuhkan kerjasama dalam tim. Semua pemain harus bekerja sama dengan teman satu tim untuk mendapatkan hasil maksimal sesuai harapan yakni terciptanya gol yang indah. Gol dapat membangkitkan semangat permainan manakala gol itu tercipta secara fantastis dan spektakuler. Namun gol juga biasa menurunkan semangat ketika peluang gol yang ada tidak bisa dimanfaatkan dan berlalu sia-sia begitu saja. Selain kemampuan individu, kerjasama dan strategi yang diterapkan dalam permainan sepak bola memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pertandingan. Dalam pertandingannya sendiri, sepak bola dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain sehingga kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Nugraha (2010:64) Permainan sepakbola menurut Eric C. Batty (2007:11) adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan." Dengan demikian semua pemain harus mampu melalukan aksi perseorangan,

karena bukan hanya pemain penyerang saja yang harus melakukan penyerangan, akan tetapi pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan. Karena dalam permainan sepakbola moderen, pemain belakang juga mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan agar terciptanya sebuah gol. dalam menciptakan sebuah gol di perlukan juga kondisi fisik yang baik. Pada prinsipnya jika kita melalukan permainan sepkbola komponen kondisi fisik yang dapat kita 4 pergunakan dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola adalah. *Power*, *agility* dan stamina, ada beberapa komponen kondisi fisik yang di sampaikan oleh sajoto (1990: 16) diantaranya "kekuatan (*strength*) daya tahan (*endurance*) daya ledak (*power*) kecepatan (*speed*) daya lentur (*flexibility*) kelincahan (*agiliIty*) koordinasi (*koordination*) keseimbangan (*balance*) ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*).

Harsono (1988:100), menjelaskan bahwa latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental. Sebagian kehidupan masyarakat dalam usaha memelihara kesegaran jasmani dan kesehatan manusia seutuhnya. Sehingga muncul beberapa ilmu pengetahuan yang membahas berbagai kegiatan yang berkaitan dengan olahraga. Olahraga merupakan salah satu aktivitas untuk menjalani hidup sehat dan bugar. Dalam berolahraga tidak hanya sehat yang didapatkan, namun dengan aktivitas olahraga seseorang aka ndapat memperoleh penghargaan atas prestasi cabang olahraga yang dicapai. Untuk itu sesorang akan memberikan porsilatihan yang lebih, guna dapat bersaing dengan lainya. Berolah raga dapat menimbulkan jiwa sportivitas yang berarti bersedia menerima kekalahan, fair play, dan menumbuhkan jiwa semangat yang tidak pernah menyerah untuk terus berlatih dalam meningkatkan kondisi fisik. Dari sekian banyak olahraga

yang ada, salah satunya yang dapat menunjang prestasi dalam olahraga sepak bola.

PS Angkasa Kota Kupang adalah Salah satu tim sepak bola yang ada di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Terbentuknya PS Angkasa tersebut pada tahun 2013 hingga sekarang. Didirikan oleh seorang anggota TNI AU yang pada saat itu bertugas di markas AURI Kota Kupang yang bernama Serda Melki Abanat, Sekaligus sebagai presiden club dan pelatih senior PS Angkasa. Arti dari PS Angkasa mempunyai Singkatan dari Persatuan sepak bola Angkasa. Pada tahun – tahun sebelumnya nama klub ini adalah Angkasa Pura Fc, Club ini bermarkas di kompleks AURI , Jln Adi Sucipto Penfui, Kelurahan Penfui, Kecematan Maulafa, Kota Kupang. Dalam club tersebut untuk dapat mengembangkan kemampuan mereka melalui cabang olahraga sepak bola untuk dapat membuktikan kepada seluruh masyarkat serta club-club yang terkhususnya ada di Nusa Tenggara Timur bahwa mereka bukanlah hanya berprestasi dalam kemiliteran saja tetapi mereka juga dapat berprestasi dalam dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga sepak bola sehingga dalam pembentukan club tersebut juga dapat memberikan suatu kebanggaan tersendiri kepada TNI AU di kota Kupang.

Dalam setiap adanya Tournament yang dilaksanakan di kota Kupang atau diluar kota Kupang yang dilaksanakan oleh PSSI kota Kupang maka dari PS Angkasa selalu ikut berpartisipasi. Sejumlah prestasi yang sudah pernah diraih seiring berkembangnya Club sepak bola ini melalui prestasi yang di capai pada setiap tournament resmi dengan hasil yang memuaskan yaitu; 1). Meraih juara II Danlanud cup 2016, 2). Juara II Danrem cup 2016, 3). Juara II Liga TTS 2018, 4). Juara II Ema gadi djou Ende 2018, 5). Juara II Liga I kota Kupang 2018, 6). Juara 1 Liga kota Kupang 2019 walaupun dalam pencapaian prestasi ini bukan hanya pemain yang mayoritasnya dari TNI AU kota Kupang tapi sudah dilibatkannya para pemain dari khalangan masyarakat yang sudah di rekrut sejak tahun 2015. Selain itu PS Angkasa memiliki 2 kategori pemain yaitu kategori senior dan kategori junior dengan variasi umur. Dalam pembentukan PS Angkasa maka yang menjadi permasalahn saat

itu yang dihadapi oleh PS Angksa adalah faktor sarana dan prasarana yang harus di prioritaskan karena dalam membentuk suatu club bukan sajalah pemain yang di utamakan namun harus adanya sarana prasarana yang dibutuhkan untuk dapat membinah dalam hal ini berkaitan dengan proses pelaksanaaan latihan yang harus dilaksanakan oleh parah pemain. Yang dimaksud dengan sarana adalah alat akan dipergunakan dalam hal ini contahnya seperti bola, kuns, leader, peluit dan masih banyak lainnya dimana alat-alat tersebut dapat di pindahkan atau yang bisa di bawah kemana saja. Hingga sekarang club yang berjulukan Si Loreng itu masih sangat eksis di lapangan hijau hingga saat ini dan sudah lebih bagus dari tahun – tahun sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa power otot mempunyai peranan penting dalam keberhasilan melakukan keterampilan bermain sepak bola. Untuk itu, peneliti menetapkan judul penelitian sebagai berikut: **"Model Latihan *Shooting* Pada Sepak Bola PS Angkasa Kupang (Studi Dokumentasi)".**

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas terdapat permasalahan diantaranya:

1. Model latihan *shooting* pada sepak bola PS Angkasa Kupang
2. Peningkatan Model latihan *shooting* pada sepak bola PS Angkasa Kupang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah Penelitian ini agar tidak meluas sehingga ruang lingkup penelitian lebih jelas. Maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu: "Model Latihan *Shootiing* PS Angkasa Kupang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: Bagaimana Model Latihan *Shooting* PS Angkasa Kupang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti adalah Untuk mengetahui proses pelaksanaan model latihan *shooting* di PS Angkasa Kupang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
    a. Hasil ini bermanfaat untuk menambah pengembangan dan bahan evaluasi tentang model latihan
    b. Sebagai informasi bahan acuan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan model latihan pada club
    c. Untuk melengkapi perpustakaan Fakultas yang disediakan sebagai bahan bacaan dan referensi.
2. Manfaat praktis
    a. Sebagai panduan bagi pelatih untuk membimbing para atlet.
    b. Sebagai data untuk selanjutnya peneliti dalam kegiatan model latihan *shooting*

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu yang tiap-tiap regu terdiri dan 11 pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebeläsan tersebudapat memasukkän bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit dibandingkan dengan Iawannya (Gilang 2007:3).

Sepak Bola merupakan permainan beregu, yang di pimpin oleh seorang wasit utama dan di bantu oleh dua orang hakim garis atau di sebut asisten wasit. Menurut Sucipto, (2000:7) sepak bola adalah "permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya". Kiper di perbolehkan untuk untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam kotak pinalti, pemain lainnya tidak boleh menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol, tetapi menggunakan kaki.

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari kulit yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang tiap timnya terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang dan menggunakan bola yang terbuat dari kulit. Selanjutnya Kusnadi (2007: 62) mengatakan sepak bola adalah permainan yang rumit. Tapi sepak bola sebenarnya sebuah permainan yang penuh dengan kegembiraan. Sebuah tim, layaknya seperti sebuah mata rantai yang tak pernah terputus, Rotasi posisi, Baik saat menguasai bola maupun ketika bergerak tanpa bola, Semuanya harus tetap menuju ke satu titik fokus, tanpa

pernah kehilangan konsentrasi, Pemahaman akan posisi teman, maupun pemahaman tentang karakter teman satu tim.

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang relatif lebih sulit dibandingkan dengan olahraga permainan lainnya. Sebagai contoh, pemain sepak bola yang bermain di posisi sayap dituntut untuk dapat melakukan crossing (passing atas secara menyilang) sambil berlari cepat atau sprint. Pemain sepak bola yang memiliki koordinasi baik sudah pasti bisa melakukan crossing bola yang benar, tetapi bagi pemain sepakbola yang memiliki koordinasi buruk akan kesulitan dalam melakukan crossing. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

Tujuan dari masing-masing keseblasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menjaga atau melindungi gawangnya agar tidak kemasukkan bola.

Permainan sepak bola di mainkan dilapangan berumput dan rata serta bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah-tengahnya. Masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Bola yang di gunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara.

Faktor penting dan berpengaruh serta di butuhkan oleh pemain sepak bola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain dengan baik, penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar pemain dapat menjalankan tugasnya bermain sepk bola dengan baik. Gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (passinig), menembak (shooting), menghentikan boal (stoping) dan mengontrol (dribbling).

1. Teknik Dasar Sepak Bola

Pemain bola yang bagus harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh seorang pemain. Keberhasilan tim dalam setiap pertandingan adalah ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik, Karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik akan tercipta permainan yang baik dan bermutu.

Menurut Sucipto (2008: 17) dan Sukatamsi (1997: 21) menyatakan bahwa teknik dasar bermain sepak bola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya.

a) Menendang (*kicking*) Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
b) Menghentikan (*stoping*) Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
c) Menggiring (*dribbling*) Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
d) Menyundul (*heading*) Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

e) Merampas (*tackling*) Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
f) Lempar ke dalam (*throw*-in) Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
g) Menjaga gawang (kiper) Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Sedangkan pembagian teknik dasar bermain sepak bola meliputi:

1) Menendang bola
2) Menerima bola atau mengontrol bola
3) Menyundul bola
4) Menggiring bola
5) Merebut atau merampas bola
6) Menhentikan bola

2. Kekuatan

Otot untuk menerima beban dan waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakuan gerakan pendukung. Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dilatih terlebih dahulu adalah otot Karen otot memiliki peranan penting dalam melindungi atlet dari cedera dan mampu menstabilkan sendi-sendi. Dari pengertian di atas dapat di simpulkan pengertian kekuatan adalah kemampuan otot-otot atau sekelompok otot untuk mengatasi sesuatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan. Kekuatan harus mutlak di perlukan pada setiap atlet untuk semua cabang olahraga. Kekuatan otot merupakan komponen penting dari kesegaran jasmani, karena tingkat penyesuaian kemampuan terjadi sesuai dengan proporsi dari kualitas dan jumlah serabut otot.

Wissel, (2000:46). Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh melekat pada kerangka otot yang bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakan

bagian–bagian kerangka dalam dalam suatu letak tertentu. Otot dapat mengadakan kontraksi dengan cepat, apabila ia mendapatkan rangsangan dari luar berupa rangsangan arus listrik, dingin dan lain-lain.

Kekuatan dapat di artikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelonpok otot dalam menjalankan kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang dating baik dari dalam maupun dari luar. Jadi gerakan yang di lakukan oleh otot-otot tungkai akan menghasilkan aktivitas seperti menendang, berjalan, melompat, dan lain sebagainya. Dimana gerakan tersebut dibtuhkan dalam melakukan gerakan olahraga. Terutama cabang olahraga yang dominan menggunakan kaki sepeti: Sepak bola, pencak silat, bersepeda dan lain - lainnya.

Menurut Harsono (1988:47) "kekuatan sebagai energy untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension". Sedangkan Tudor (1999:58), "mendefenisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal". Lain halnya dengan Clive (2002:35) mengemukakan "kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal".

Berdasarkan teori tersebut, dapat dikemukakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan sangat penting dalam menunjang aktivitas-aktivitas olahraga seperti sepakbola yang termasuk didalamnya, kemampuan menembak ke gawang. Dalam permainan sepakbola, meskipun diperlukan kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya, akan tetapi komponen kondisi fisik tersebut di atas haruslah ditunjang oleh kekuatan.

3. *Shooting* dalam Sepak Bola

Shooting adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol (Scheunemann, 2005:58,59).

Shooting merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang dengan tujuan memperoleh poin atau gol untuk mengubah keadaan atau biasa disebut dengan skor. *Shooting* adalah salah satu gerakan tendangan dengan keras yang biasa di hasilkan oleh kemampuan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan. Tendangan punggung kaki atau biasa dengan *shooting* seringkali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan ke arah gawang dengan tujuan menghasilkan gol atau skor.

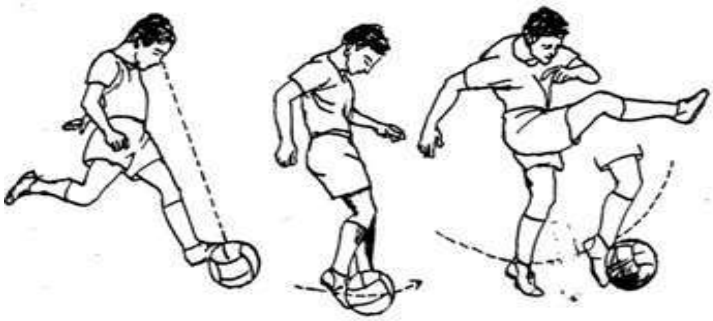
Menurut Sucipto (2000:20) memberikan penjelasan mengenai Shooting, yaitu tendangan yang di awali meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, denga kaki yang digunakan untuk menendang di ayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki. Selesai melakukan tendangan, jaga keseimbangan tubuh menggunakan kedua tangan.

Shooting juga adalah hal yang biasa dilakukan oleh pemain sepak bola *Shooting* menggunakan kaki bagian punggung. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Shooting* adalah tendangan yang dilakukan oleh pemain sepak bola yang diawali dengan meletakan kaki tumpu di samping menendang di ayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki. *Shooting* merupakan Salah satu teknik tendangan dalam permainan sepak bola yang biasa dilakukan oleh setiap individu pemain dengan akurasi tendangan yang keras kearah gawang lawan.

Karena tujuan *Shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. *Shooting* dengan punggung kaki pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting* at the goal).

Setiap model tendangan *shooting* mempunyai fungsinya masing-masing. Terdapat 3 bagian *shooting* dalam sepak, diantaranya:

1. *Shooting* menggunakan punggung kaki.
   merupakan salah satu tendangan yang paling keras, namun tidak terarah.



Gambar.1.1 *Shooting* menggunakan punggung kaki

2. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam.
   Shooting ini terarah namun tidak keras agar keras kecuali menggunakan bola efek atau bola memutar mengarah keluar ke tiang jauh.



Gambar.1.2 *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam

3. *Shooting* menggunakan kaki bagian luar

   Shooting ini juga tidak keras, agar keras kecuali menggunakan bola efek atau memutar, sehingga tendangan ini tidak lansung ke gawang tapi bola efek atau memutar ini akan keluar sedikit melengkung dan menuju arah sasaran tiang jauh.



Gambar. 1.3 *Shooting* menggunakan kaki bagian luar

Sedangkan menurut Muchtar (1992:30) terdapat beberapa Teknik *Shooting*, diantaranya:

1. Kaki bagian dalam (*inside-foot*)
   a) Kaki tumpu ditempatkan sejajar dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokan.
   b) Kaki tendang datang dari arah belakang, dengan lutut berputar arah luar, kaki (sepatu) membentuk sudut 90º dengan kaki tumpuh, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendang dengan bola.
   c) Posisi badan berada di atas bola (menutup).
   d) Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
   e) Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola, bagian kaki menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian kaki bagian dalam.
   f) Mata melihat pada bola.

2. Punggung kaki (*instep-foot*)
    a) Kaki tumpuan diletakan disamping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit di tekuk.
    b) Kaki tendang diayun dari belakang
    c) Saat perkenaan kaki dengan bola
    d) Ujung sepatu mengarah ke tanah harus ditegangkan.
    e) Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki
    f) Bagian dimana terdapat tali sepatu.

3. Punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)
    a) Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.
    b) Kaki tendang di ayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu (ujung kaki) diputar arah ke alam.
    c) Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
    d) Tangan direntang.
    e) Mata tertuju pada bola.
    f) *Follow through* dari kaki tendang.

Macam-Macam model shooting dalam permainan sepak bola sebagai berikut:

a. Shooting dengan kombinasi lari sprint.

   Shooting kombinasi dengan lari sprint adalah salah satu bentuk shooting yang di lakukan dengan pergerakan saat lari sprint dan melakukan tendangan shooting.

b. Shooting dengan kombinasi bola mati.

   Shooting dengan kombinasi bola mati adalah salah satu teknik kebanyakan orang mengambil kesempatan untuk menciptakan gol ketika berada di depan gawang. Teknik ini sangat bagus ketika melakukannya dengan kuat dan terarah kea rah gawang lawan.

c. Shooting dengan kombinasi teknik passing.

Shooting dengan kombinasi teknik passing adalah teknik shooting ini sanggat bagus digunakan dalam keadaan terdesak, hal ini dilakukan gerakan mengarahkan bola dengan salah satu kaki terkuat.

d. Shooting dengan kombinasi dribbling.

Shooting dengan kombinasi dribbling adalah salah satu metode memahami bola dengan keadaan terdesak, bola secara pelan sembari berlari maupun berjalan. Metode shooting ini sangat bagus ketika menghadapi lawan dengan pertahanan yang kuat.

B. Model Latihan

Model Latihan adalah suatu bentuk atau cara dalam suatu proses latihan yang menggunakan bentuk-bentuk dan bervariasi. Metode latihan juga salah satu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Atau suatu teknik mengajar yang mendorong seseorang untuk melaksanakan kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan/keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Harsono (1998:101), berpendapat bahwa latihan adalah suatu proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah serta intensitas latihannya. Dengan demikian, sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari yang mudah ke lebih sukar, latihan teratur dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang yaitu, setiap elemen teknik haruslah diulang sesering mungkin agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi lebih mudah, dan otomatis pelaksanaannya akan semakin menghemat energi. Sedangkan beban berlebih maksudnya adalah setiap kali secara periodik segera setelah tiba saatnya, beban latihan harus ditambah dan diperberat, beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga Pate, dkk (1993:317)

Menurut Hamid Darmadi (2011:24) adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan metodologi seperti observasi sistematis terkontrol, mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada. Secara menyeluruh model diartikan sebagai suatu obyek atau konsep yang digunakan untuk merepresentasikan suatu hal. Padahakikatnya kata "model" memiliki definisi yang berbeda-beda sesuai dengan bidang ilmu atau pengetahuan yang menggunakannya. Model latihan digunakan sebagai pendekatan pembelajaran atau latihan agar tujuan pada setiap latihan atau belajar dapat tercapai dengan baik sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai. Penelitian dapat dibagi menjadi beberapa bentuk yaitu penelitian dasar, terapan, evaluasi, pengembangan dan mendesak. Dalam pembagian penelitian didasarkan pada fungsi dan penerapannya dalam pendidikan yang relevan dan dapat selalu digunakan. Salah satu model penelitian yang relevan dan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan.

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Dalam bermain bola diperlukan kondisi fisik yang baik untuk melakukan shooting.

Fisik yang kuat harus di topang terlebih dahulu dengan tips – tips berikut ini antara lain adalah kekuatan (*strength*), daya tahan *(eindurence)*, daya ledak (*explosiv power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexible*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan atau akurasi dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kondisi sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran. jasmani yaitu: kesegaran otot, kesegaran kardiovaskular, kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen

kesegaran motorik yang terdiri dari: koordinasi gerak, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot. Kondisi fisik merupakan unsur terpenting dan menjadi dasar dalammengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam permainan sepakbola.

Menurut Sajoto seperti dikutip Munanda (2016), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Kondisi fisik ini dapat dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam artisempit kondisi fisik adalah keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan arti luas adalah ketiga faktor tersebut ditambah dengan faktor kelenturan dan koordinasi. Seseorang dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik apabila ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan padanya tanpa terjadi kelelahan berlebihan. Kalau kondisi fisik baik, maka; 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita bila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (strength), daya tahan (endurence), daya ledak (explosiv power), kecepatan (speed), daya lentur (flexible), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), reaksi (reaction), keseimbangan (balance), ketepatan atau akurasi, komposisi tubuh, kesegaran otot, kesegaran kardiovaskular, kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan kesegaran kelentukan. Faktor fisik mempunyai peranan sangat penting dalam permainan sepak bola.

Wissel, (2000:46) Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh melekat pada kerangka otot yang bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian–bagian kerangka dalam dalam suatu letak tertentu. Otot dapat mengadakan kontraksi dengan cepat, apabila ia mendapatkan rangsangan dari luar berupa rangsangan arus listrik, dingin dan lain–lain.

b. Latihan Kekuatan

Model latihan kekuatan harus dilakukan secara rutin. Karena sebuah komponen dalam kondisi fisik seseorang mengenai kemampuan yang dimilikinya dalam menggunakan otot untuk menerima beban pada saat bekerja. Latihan adalah Suatu upaya atau proses yang dilakukan secara berulang ulang dengan menambah kian beratnya beban latihan secara terus menerus. Latihan ini sangat penting untuk kemampuan atau kondisi fisik seseorang dalam mempersiapkan dirinya untuk menghadapi ivent atau pertandingan. Proses dari suatu latihan adalah merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Latihan juga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Kekuatan otot menjadi unsur penting dalam aktivitas olahraga untuk organ tubuh manusia. Ada beberapa contoh latihan kekuatan:

a) Naik Turun Tangga

Naik turun tangga merupakan salah satu Latihan untuk memperkuat otot kaki dan dilakukan secara terus menerus dengan menaiki anak tangga. Aktivitas naik turun tangga pun bisa menjadi cara efektif untuk mendapatkan otot-otot yang bebas lemak. Otot lutut dan kaki bisa terbentuk dengan lebih baik. Latihan ini sangat bermanfaat untuk otot kaki.

b) Stenghness Training atau Latihan tarik karet elastis

Latihan Tarik karet merupakan salah satu Latihan fisik terkhusus pada bagian kaki. Latihan ini sangat bermanfaat untuk seorang atlet dalam

meningkatakan kondisi fisik, bertujuan untuk kekuatan otot kaki. Tarik karet adalah alat bantu yang terbuat dari bahan lateksatau bisa juga dibuat dari bagian dalam ban bekas yang dibentuk sedemikian rupa. Sama dengan latihan *ankle weight*, latihan menggunakan tarik karet juga dapat meningkatkan *power* tendangan long passing, karena dapat melatih kekuatan otot tungkai. Program latihan tarik karet yakni: pemain atau atlet berdiri di depan media atau alat bantu karet dengan salah satu kaki (kanan/kiri) dimasukkan kedalam karet tersebut, kemudian kaki lainnya menjadi tumpuan. Latihan dilakukan secara terus menerus. Cara melakukan tes yakni mengayun danmenarik karet yang sudah terpasang atau menempel di bagian pergelangankaki. Durasinya akan disesuaikan dengan tabel program. Kemudianmelakukan *cooling down*.

c) Squad jump

Squat merupakan salah satu gerakan yang bisa anda coba untuk memperkuat otot kaki anda agar tendangan anda semakin keras. Karena *squat* ini juga bisa di lakukan di manapun dan juga gerakanya sangatlah mudah, hanya cukup anda jongkok berdiri dan ulangi sperti itu terus sampai di rasa cukup dan sudah memuaskan.

Squad juga merupakan latihan sederhana dan efektif untuk kekuatan otot kaki. Selama melakukan gerakan, ada beberapa otot utama yang bekerja. Di antaranya adalah otot *quadriceps femoris*, *adductor magnus*, dan *gluteus maximus*. Untuk mendapatkan manfaatnnya.

d) Push Up

Push Up adalah salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot pada tubuh manusia, jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep.

e) Sit Up

Sit Up merupakan salah satu jenis latihan yang melatih beragam otot, jenis latihan ini untuk membantu malatih kekuatan otot-otot pada bagian tubuh. Latihan ini juga untuk menghindari terjadinya cedera.

f) Back Up

Gerakan back up ini adalah gerakan daya tahan untuk kekuatan otot perut dan punggung. Gerakan back up mengacu pada peningkatan kekuatan dengan kontraksi otot yang satu sengan yang lainnya.

e) Box Jump

Selanjutnya adalah *box jump* merupakan gerakan yang di lakukan dengan cara melompat ke atas di sebuah pijakan baik box/kotak ataupun objek benda lainya yang di letakan di depan anda. Gerakan ini hampir mirip dengan *high jump* akan tetapi gerakan *box jump* di lakukan dengan pendaratan di atas sebuah pijakan atau objek yang ada di depan anda.

f) Lunges

Lunges juga merupakan gerakan yang mudah di lakukan, yaitu dengan cara berdiri tegak dengan kaki di buka hingga selebar bahu, selanjutnya anda dapat melangkahkan salah satu kaki anda kedepan dan turunkan tubuh anda. Sehingga akan lutut kaki anda akan menekuk. Anda dapat melakukan gerakan lunges ini secara bergantian dan dapat di ulangi sebanyak yang kalian bisa hingga di rasa cukup. Tapi setidaknya anda melakukan sebanyak 10 kali dalam 3 set latihan. Gerakan ini juga tentunya akan memberikan anda otot yang kuat dan dapat membantu anda mendapatkan tendangan yang kuat. Lunges bertujuan untuk melatih fisik atau kekuatan dalam sepak bola.

g) Skiping

Skiping merupakan gerakan yang mudah dan dapat di lakukan di mana saja. Skiping merupakan gerakan di mana anda melompat-lompat dengan menggunakan tali untuk skiping. Gerakan ini

bertujuan untuk memperkuat otot kaki dan juga otot betis anda, dimana dengan itu tentunya anda menjadi lebih kuat dalam menendang bola. Selain digunakan untuk pemain sepak bola metode ini juga di gunakan untuk melatih fisik pada sepak bola.

h) Slipt Jump

Selanjutnya adalah split jump, dimana tubuh anda di posisikan hampir mirip seperti gerakan lunges dengan salah satu kaku di belakang dan siku di tekuk. Pastikan kondisi lutut kaki depan anda di tekuk hingga sejajar dengan paha dan lutut kaki belakang anda dalam kondisi hampir menyentuh lantai. Setelah itu melompatlah hngga kaki dalam posisi lurus sambil menganyunkan kedua kaki anda di udara lalu turunkan kembali dengan posisi sama persi seperti gerakan lunges. Anda dapat mengulangi gerakan ini sebanyak 4 set x 50 lompatan anda dapat melakukan dengan kaki bergantian.

i) Plank

Plank adalah bentuk latihan atau olahraga yang bentuknya mirip seperti push up, plank juga salah satu olahraga yang berfungsi untuk membentuk dan menguatkan otot pada bagian perut, paha dan kaki. Namun jika saat melakukan push up, kamu menggerakkan tubuhmu ke bawah dan ke atas, maka saat plank kamu harus menahan pose ini selama beberapa detik. Plank yang melibatkan otot lengan, siku, dan kaki ini dipercaya bisa mengecilkan perutmu jika kamu rutin melakukannya tiap hari. Selain manfaat tersebut, berikut adalah manfaat lainnya dari planking

c. Defenisi Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjannya (Harsono, 1988). Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan ketrampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan

mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto, 2007:55).

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistsematis, dan memiliki tujuan tertentu. Latihan sangat penting dilakukan dalam meningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bompa (1994: 5), latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 1), latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi.

Latihan adalah Suatu upaya atau proses yang dilakukan secara berulang ulang dengan menambah kian beratnya beban latihan secara terus menerus. Latihan inisangat penting untuk kemampuan atau kondisi fisik seseorang dalam mempersiapkan dirinya untuk menghadapi ivent atau pertandingan. Proses dari suatu latihan adalah merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Latihan juga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebah itu latihan juga harus di susun dan di laksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan juga adalah suatu proses latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, kondisi fisik, kesegaran jasmani dan terutama mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan. Latihan juga suatu proses untuk meyempurnakan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang harus teratur, meningkat, bertahap dan terulang-ulang.

Pengertian latihan yang berasal dari kata exercises adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Exercises merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun ole pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap

muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: pembukaan/pengantar latihan.

a. Pemanasan (Warning Up)

   Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan (Rubianto, 2007:61). Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: jogging, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelemasan persendian.

b. Penutup (*Colling Down*)

   Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula (Rubianto, 2007:62). Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

   1) Latihan Indvidu

      Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Salah satu penyebab Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan ketidakberhasilan seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet dan timnya, dapat disebabkan oleh kurang pahamnya prinsip individualisasi ini. Prestasi seseorang atau tim dapat dicapai secara optimal apabila setiap program latihan apapun yang diberikan mengacu pada asas individualisasi ini.

2) Variasi Latihan

Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan. Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Latihan kekuatan otot - otot misalnya, selain leg press dapat pula diciptakan bentuk-bentuk latihan lain yang sama mLatihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. anfaatnya seperti lompat bangku, naik tangga, sepakbola jongkok dan lain-lain (Rubianto, 2007:58).

3) Latihan Keterlibatan Aktif.

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kemampuan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal (Rubianto, 2007:59). Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

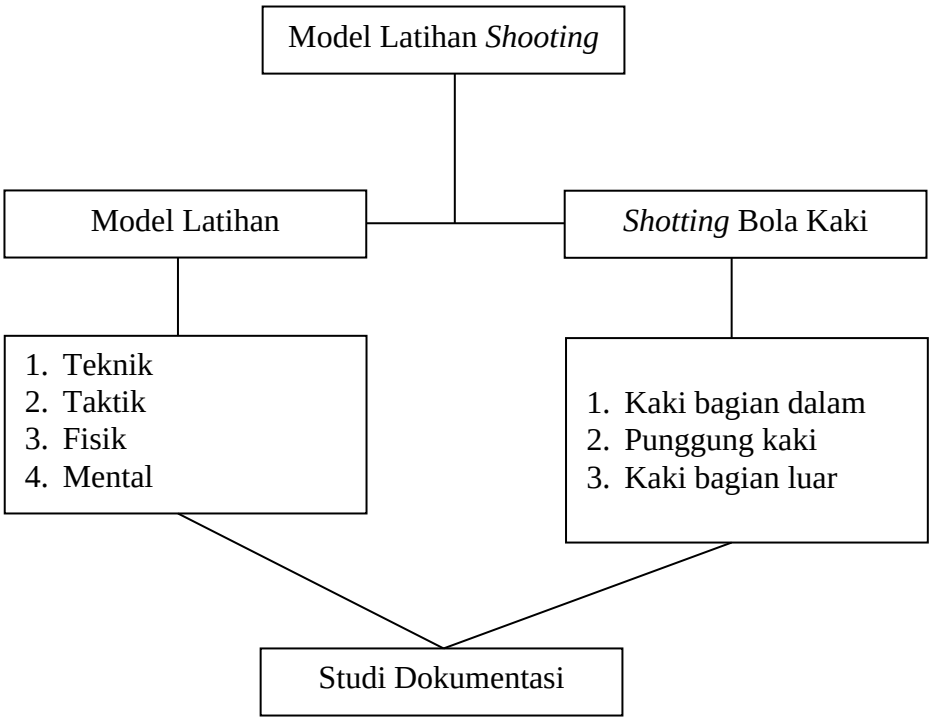
a. Kegiatan fisik Atlet dapat melaksanakan aktifitas dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.
b. Kegiatan mental Atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

Latihan fisik memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatakan hasil yang optimal. Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan. Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar.

C. Kerangka Berpikir

Yang menjadi kerangka berpikir dalam penelitian tentang model latihan *shooting* sepak bola pada PS Angkasa Kupang (Studi Dokumentasi) sebagai berikut:

Tabel.2.1 Kerangka berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Pendekatan penelitian adalah suatu cara yang ditempuh dalam usaha untuk menemukan dan menguji kebenaran suatu ilmiah pengetahuan. Oleh karena itu metode deskriptif yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yang digunakan sebagai cara atau prosedur untuk memecahkan suatu masalah. Menurut Sumanto (1995:75) sebagai berikut: Metode deskriptif adalah suatu penelitian yang diupayakan untuk mencandra atau mengamati permasalahan secara sistematis dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat objek tertentu.

2. Jenis

Berdasarkan masalah dan tujuan yang telah diuraikan dalam penelitian ini maka jenis penelitian ini digunakan peneliti adalah jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif naturalistik. Menurut Mc Milan dan Schumacher (2003) bahwa penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan yang juga disebut pendekatan invetigasi karrna biasanya peneliti mengumpulkan data dengan cara bertatap muka langsung dan berinteraksi langsung dengan orang-orang ditempat penelitian.

Menurut Sumanto (1995:75) mengatakan bahwa metode deskriptif adalah suatu penelitian yang diupayakan untuk mencandra atau mengamati permasalahan secara sistematis dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat objek tertentu.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yaitu rangkaian kegiatan untuk memperoleh data yang bersifat apa adanya tanpa ada dalam kondisi tertentu yang hasilnya lebih menekankan makna. Tujuan

penggunaan pendekatan ini adalah untuk mengeksplor model-model latihan *shooting* pada clup PS. Angkasa Kupang.

C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator

Adapaun variabel, defenisi konsep dan operasionalisasi serta indikator dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, Operasionalisasi, dan Indikator

Variabel	Definisi konseptual	Operasionalisasi	Indikator
Model latihan shooting bola	1. Model latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya (Suharno, 1993:5) 2. Shooting bola merupakan salah satu teknik yan penting dalam sepak bola. Shooting adalah suatu gerakan tendangan dengan keras yang biasa dihasilkan oleh kemampuan individu dalam permainan sepak bola, baik itu sebagai operan ataupun memasukan bola ke gawang, (Sucipto, 2000:20).	Model latihan	Shooting bola

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini berlangsung di Lapangan sepak bola AURI Kupang, Jln. Adi Sucipto Penfui, Kec. Maulafa, Kota Kupang.

2. Waktu

Akan disesuaikan setelah diseminarkan proposal ini kurang lebih 2 bulan.

Tabel 3.2. Waktu penelitian

No	Kegiatan	Bulan 1				Bulan 2			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Memperbaiki instrumen penelitian	√							
2	Mengurus surat izin penelitian	√							
3	Mengantar surat ke club dan mengatur waktu untuk penelitian		√						
4	Menyiapkan alat untuk melaksanakan penelitian			√					
5	Melaksanakan penelitian sampai selesai				√	√	√	√	
6	Mengurus surat selesai penelitian								√

E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan

1. Peran peneliti

Peran penenliti dalam penelitian ini adalah sebagai perencana, pengumpulan data, penganalisis, hingga pada akhirnya sebagai pencetus penelitian informan kunci. Pada penelitian kualitatif menekankan bahwa peneliti sendiri atau dengan bantuan orang lain yangbmerupakan alat pengumpulan data utama.

2. Informan penelitian

Informasi dalam peneliti kualitatif yaitu infoeman peneliti yang memahami informasi tentang objek penelitian. Menurut Spradly, (Moleong, 2004:165) Informan yang peneliti tentukan harus memiliki kriteria agar informan yang didapatkan bermanfaat untuk penelitian yang dilakukan.

Informan dalam penelitian ini yaitu:

a) Pelatih PS Angkasa Kupang
b) Pemain PS Angkasa Kupang

3. Teknik penentuan informan

Pada tahapan ini peneliti melakukan penentuan informan secara memilih atau menunjuk langsung oleh peneliti baik Pelatih dan Atlet pada PS Angkasa Kupang sebagai informan penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode yang dapat memberikan informasi aktural yaitu :

1. Teknik Observasi

   Hal yang perlu dilakukan dilapangan adalah mengambil informasi tentang apa yang dilakukan, dilihat, dirasakan, dipelajari kemudian disusun secara teratur.

2. Teknik Wawancara

   Wawancara merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memperoleh informasi yang jelas, lengkap, dan aktural pada pihak - pihak yang berkaitan secara langsung yaitu Pelatih, dan pemain PS Angkasa Kupang

3. Dokumentasi

   Dalam pengumpulan data harus disertai juga dengan dokumentasi, maka dapat diperoleh pengertian-pengertian pokok persoalan yang dibicarakan. Metode ini dimaksudkan untuk memperoleh data karena dalam dokumentasi dimanfaatkan untuk menguji penafsiran dan bahan untuk

meramalkan dengan demikian sangat mendukung bagi kepentingan penelitian yang bersifat kualitatif.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dimana menganalisis data yang akan diperoleh, penulis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, menurut Miles dan Huberman Sugiono, (2010:337) yaitu :

1. Reduksi Data

   Reduksi data adalah merangkum, memilih data, data pokok dan memfokuskan data-data penting yang berhubungan dengan variabel penelitian (Sugiyono 2010:338) data yang akan direduksi adalah hasil wawancara terhadap pelatih mengenai model latihan kekuatan pada shooting sepak bola klub PS Angkasa

2. Display Data

   Display data adalah penyajian data-data variabel penelitian dalam bentuk teks naratif, grafik diagram maupun matrik Sugiono, (2010:345) pada tahap ini penelitian akan menyajikan kesimpulan tentang model latihan kekuatan pada shooting sepak bola klub PS Ang kasa Kupang

3. Kesimpulan

   Kesimpulan merupakan jawaban-jawaban atas semua masalah berdasarkan data-data mengenai variabel penelitian (Sugiono 2010:345) pada tahap ini peneliti akan menyajikan kesimpulan tentang model latihan kekuatan pada shooting sepak bola PS Angkasa.

H. Pengujian Keabsahan Data

Untuk menetapkan keabsahan data, Afiyanti (2008:138) menyarakankan 4 komponen diantaranya

1. Kredibilitas (*credibility*)

   Konsep validitas dalam Penelitian kualitatif yang sering digunakan adalah kredibilitas. kredibilitas menjadi suatu hal yang penting ketika mempertanyakan kualitas hasil suatu Penulisan kualitatif. Suatu Penulisan kualitatif dikatakan memiliki kredibilitas yang tinggi terletak

pada keberhasilan studi tersebut mencapai tujuannya mengeksplorasikan masalah atau mendeskripsikan *setting*, proses, kelompok sosial atau pola interaksi yang majemuk atau kompleks.

2. Transferbilitas (*transferability*)

   Transferbilitas pada Penelitian kualitatif tidak dapat dinilai sendiri oleh penelitinya melainkan oleh para pembaca hasil peneltian tersebut. Jika pembaca memperoleh gambaran dan pemahaman jelas tentang laporan Peneltian (konteks dan fokus penulisan), hasil peneltian itu dapat dikatakan memiliki transferbilitas tinggi.

3. Dependabilitas

   Istilah reabilitas dalam penelitian kualitatif dikenal dengan istilah depenbilitas. Konsep reabilitas ini juga sering menjadi pertimbangan lain dalam menilai keilmiahan suatu temuan Penulisan kualitatif. Pertanyaan mendasar berkaitan dengan isu reabilitas adalah sejauh mana temuan penulisan kualitatif memperlihatkan konsistensi hasil temuan ketika dilakukan oleh penulis yang berbeda dengan waktu yang berbeda, tetapi dilakukan dengan metodologi dan *interview script* yang sama.

4. Konfirmabilitas (*confimability*)

   Konfirmabilitas dalam Penulisan kualitatif lebih diartikan sebagai konsep *intersubjektivitas* atau konsep tranparansi, yaitu kesediaan penulis mengungkapkan secara terbukan tentang proses dan elemen-elemen penulisannya sehingga memungkinkan pihak lain/penulis lain melakukan penilaian tentang hasil-hasil temuannya

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Demografi Informan Penelitian

PS Angkasa Kota Kupang adalah Salah satu tim sepak bola yang ada di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Terbentuknya PS Angkasa tersebut pada tahun 2013 hingga sekarang. Didirikan oleh seorang anggota TNI AU yang pada saat itu dan hingga kini masih bertugas di kompleks pangkalan TNI AU (AURI) Kota Kupang yang bernama Serda Melki S. Abanat, Sekaligus sebagai koordinator pelatih untuk PS Angkasa dan pelatih senior. Arti dari PS Angkasa mempunyai Singkatan dari Persatuan sepak bola Angkasa. Pada tahun-tahun sebelumnya nama club ini adalah Angkasa Pura Fc, Club ini bermarkas di kompleks AURI, Jln Adi Sucipto Penfui, Kelurahan Penfui, Kecematan Maulafa, Kota Kupang. PS Angkasa terbuka saja kepada siapa pun yang ingin mau berlatih untuk dapat mengembangkan kemampuan mereka melalui cabang olahraga sepak bola untuk dapat membuktikan kepada seluruh masyarkat serta club-club yang terkhususnya ada di Nusa Tenggara Timur bahwa mereka bukanlah hanya berprestasi dalam kemiliteran saja tetapi mereka juga dapat berprestasi dalam dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga sepak bola sehingga dalam pembentukan club tersebut juga dapat memberikan suatu kebanggaan tersendiri kepada TNI AU di kota Kupang.

Letak PS Angkasa memberikan suatu dampak pada masyarakat karena letaknya juga sangat strategis dan terbuka sehingga siapa saja baik orang dewasa maupun anak remaja yang mempunyai bakat sepak bola bisa lansung bergabung dan berlatih agar bisa mengembangkan bakat dan talenta yang dimilikinya, dengan salah tujuan agar menjadi generasi penerus bagi club tersebut

Visi:

1. Menjadikan PS Angkasa sebagai penyaluran bakat anak-anak dan generasi muda dalam pembinaan mental, disiplin, dan prestasi.
2. Menjadikan PS Angkasa sebagai kebanggaan Bersama bagi masyarakat kota kupang dan sekitarnya.

Misi:

1. Berjalannya roda organisasi PS Angkasa yang berdasarkan pada prinsip kebersamaan, kekeluargaan, kegotongroyongan dalam rangka mendukung program-program pembinaan anak-anak dan generasi muda.
2. Terlaksananya program-program pembinaan untuk melaksanakan atau membentuk anak-anak generasi muda yang kuat, sehat jasmani, rohani, dan berprestasi.

Dalam lingkungan PS Angkasa dilatih dengan porsi latihan menurut kategori umur dengan pelatih yang berbeda bertujuan untuk menjawab paparan dari visi dan misi club.

Tabel 4.1. Demografi informan penelitian Pelatih

No	Nama Pelatih	Tempat Tinggal			
		Rumah sendiri	Kos	Wali	Mes
1	Viktor Kapitan				√

Sumber. PS Angkasa Kupang

Tabel 4.2 Demografi informan penelitian pemain

No	Nama Atlet	Tempat tinggal		
		Rumah sendiri	Kos	Wali
1	Roy De Gama		√	
2	Juno Tosi	√		
3	Bayu Selan	√		

4	Kevin Bere		√	
5	Jefri Bili		√	
6	Julio Humau	√		
7	Armando Freitas	√		
8	Yondi tamonob	√		
9	Adelbertus Kolo	√		
10	Vemi Senda	√		
11	Alle Lette	√		
12	Felix Bria		√	
13	Amos Aplunggi		√	
14	Tito Da Costa	√		
15	Kevin Da Costa	√		
16	Soni Aplunggi		√	
17	Frimo Senge		√	
18	Erik Charter		√	
19	Orpi Asuat		√	
20	Ricard Nano	√		
21	Rian		√	

Sumber. PS Angkasa Kupang

B. Hasil Penelitian

Hasil pengamatan penelitian kegiatan latihan yang dilaksanakan oleh PS Angkasa Kupang selama berjalan dengan baik, proses latihan harian yang di berikan oleh pelatih di sesuaikan dengan program latihan yang ada, di mulai dari awal latihan pemanasan, di lanjudkan dengan inti latihan, pada latihan inti ini, pelatih lebih fokus akan setiap model latihan yang di laksanakan hari ini. Memberikan arahan, teknik-teknik tendangan, latihan fisik, latihan pola, latihan variasi cara melakukan teknik Setelah itu akan di laksanakan bermain (game) menindak lanjuti latihan yang baru saja dilakukan, pada akhir dari latihan di lanjudkan dengan evaluasi untuk para pemain akan latihan yang baru saja di lakukan.

Berdasarkan hasil penelitian di PS Angkasa, ada 3 model latihan tendangan *shooting* antara lain:

1. Tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki.
2. Tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.
3. Tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian luar.

Adapun model variasa latihan tendangan *shooting* yang di lakukan oleh PS Angkasa antara lain:

1. Variasi tendangan dengan bola diam
2. Variasi tendangan dengan bola bergerak.
3. Variasi tendangan dengan melewati rintangan.

1. *Shooting* menggunakan punggung kaki.

Shooting menggunakan punggung kaki merupakan salah satu upaya tendangan dari setiap pemain yang melakukan tendangan dengan keras kearah gawang lawan. memberikan penjelasan mengenai *Shooting*, yaitu tendangan yang di awali meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang di ayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki. Selesai melakukan tendangan, jaga keseimbangan tubuh menggunakan kedua tangan.

Cara Melakukannya:

a. Posisi awal berdiri di belakang bola, dan sedikit menyamping dengan kaki yang menendang sejajar dengan arah bola, awalan dilakukan dengan berlari mendekati bola.
b. Posisi kaki tumpuan diletakkan di samping bola bola, lutut di tekuk badan dicondongkan ke depan, tangan menjaga keseimbangan dan pandangan mata kearah bola dan sasaran.
c. Pada waktu perkenaan kaki di tekuk, dan perkenaannya di tengah-tengah bola agar bola itu lari rata mendatar.

d. Sikap akhir kaki yang menendang menuju kearah sasaran, tangan menjaga keseimbangan, dan badan dicondongkan ke depan.



Gambar. 4.1 Pemain sedang melakukan awalan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki.

Pada awalan sebelum melakukan tendangan *shooting*, jarak antara bola dan penendang sejajar di belakang bola. Posisi awalan ini kaki penendang harus sejajar lurus dengan bola.



Gambar.4.2 Pemain sedang melakukan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki.

Posisi saat melakukan tendangan ini kaki penendang berdiri sejajar di belakang bola, berlari mendekati bola, kaki tumpuan berada sedikit samping bola, perkenaan bola harus berada pada tengah-tengah bola agar bola itu lai rata tanah. Jika perkenaan di atas atau di bawah bola, maka

bola itu akan melambung ke atas. Sikap akhir setelah melakukan tendangan kaki menendang menuju kearah sasaran, tangan menjaga keseimbangan dan badan condong ke depan.

2. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

Shooting menggunakan kaki bagian dalam merupakan salah satu bentuk upaya untuk melakukan tendangan *shooting* yang keras, namun menggunakan kaki bagian dalam kearah gawang lawan.

Cara melakukannya:

a. Posisi awal berdiri sedikit menyamping di belakang bola, di awali dengan lari mendekati bola.
b. Kaki tumpuan berada disamping bola, lutut sedikit di tekuk, tan gan menjaga keseimbagan, badan dicondongkan ke depan dan pandangan mata kearah bola dan sasaran.
c. Pada saat pelaksanaan perkenaan kaki dengan bola berada di bawah bola, agar bola itu melambung
d. Sikap akhir kaki yang menendang sejajar lurus ke arah sasaran, kaki di tekuk, tangan menjaga keseimbangan, badan condongkan ke depan.



Gambar.4.3 Pemain sedang melakukan awalan tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Pada awalan ini penendang berdiri menyamping di belakang bola, tendangan ini menggunakan kaki bagian dalam sehingga agak menyamping di belakang.



Gambar.4.4 Pemain sedang melaksanakan tendangan *shooting* dengan kaki bagian dalam

Posisi saat melakukan tendangan ini kaki penendang berdiri menyamping di belakang bola, berlari cepat mendekat bola, kaki tumpuan berada di belakang bola, perkenaan bola harus berada pada bagian bawah agar bola itu melambung ke arah sasaran, namun bola tendangan (plessing) itu ke arah gawang dan sedikit melengkung menuju sasaran tiang jauh. Sikap akhir setelah melakukan tendangan kaki menendang menuju kearah sasaran, tangan menjaga keseimbangan dan badan condong ke depan

3. *Shooting* menggunakan kaki bagian luar.

Shooting menggunakan kaki bagian luar merupakan suatu Gerakan upaya untuk para pemain atau atlet agar melakukan tendangan jarak jauh maupun jarak dekat pada sasaran yang ditempuh.

Cara melakukannya:

a. Posisi awal berdiri menyamping di belakang bola, di awali dengan lari mendekati bola.
b. Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit di tekuk, tangan menjaga keseimbangan, badan dicondongkan ke depan dan pandangan mata ke arah bola dan sasaran.

c. Saat pelaksanaan perkenaan kaki dengan bola tepat di samping atau sisi bola
d. Sikap akhir kaki menendang sejajar lurus ke arah sasaran, dengan kaki di tekuk, tanga menjga keseimbangan, dan badan di condongkan ke depan.



Gambar.4.5 Pemain sedang melakukan awalan tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Pada posisi awalan jarak antara penendang berdiri menyamping di belakang bola, pada posisi ini penendang harus berdiri sedikit menyamping di belakang bola.



Gambar.4.6 Pemain sedang melaksanakan tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian luar.

Pada saat pelaksanaan penendang berdiri menyamping di belakang bola. Kaki yang menedang berada di belakang samping bola, perkenaan berada pada sisi samping bola, sehingga arah bola tidak lansung lurus menuju sasaran, tetapi membentuk sebuah efek yang melengkung keluar dan menuju sasaran tiang jauh. Sikap akhir dari pelaksanaan tendangan ini kaki yang menendang sejajar dengan sasaran, lutut sedikit di tekuk, tangan menjaga keseimbangan dan badan dicondong kan ke depan.

Dari hasil tendangan yang di lakukan oleh pemain PS Angkasa. beberapa di antaranya melakukannya dengan baik dan tepat sasaran, kurang baik dan tidak tepat sasaran. Ada beberapa faktor masalahan saat melakukan tendangan *shooting* tersebut antara lain:

1. Perkenaan bola tidak tepat saat menendang.
2. Kaki tumpuan terlalu rapat dengan bola sehingga dorongan bola kurang kuat.
3. Kaki tumpuan tidak sejajar di samping bola.

No	Nama Atlet	Model tendangan *shooting*		
		Punggung kaki	Kaki bagian dalam	Kaki bagian luar
1	Roy De Gama	√	√	
2	Juno Tosi		√	
3	Bayu Selan	√	√	√
4	Kevin Bere	√	√	√
5	Jefri Bili	√	√	
6	Julio Humau	√		√
7	Armando Freitas	√	√	
8	Yondi Tamonob		√	
9	Adelbertus Kolo	√	√	
10	Vemi Senda	√		
11	Alle Lette			
12	Felix Bria		√	
13	Amos Aplunggi	√	√	
14	Tito Da Costa		√	
15	Kevin Da Costa		√	

16	Soni Aplunggi	√	√	
17	Frimo Senge			
18	Erik Charter	√		√
19	Orpi Asuat		√	
20	Ricard Nano	√	√	
21	Rian	√	√	

Sumber. PS Angkasa Kupang

Kegiatan latihan yang dilaksanakan oleh PS Angkasa Kupang: Melalui hasil wawancara yang dilaksanakan lansung oleh peneliti dan salah satu pelatih dari PS Angkasa pada tanggal 25 juni 2021 pukul 17:00 sore tepat di lapangan sepak bola angkasa, maka peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden yaitu pelatih Viktor Kapitan selaku pelatih remaja mengenai program latihan PS Angkasa maka di sampaikan bahwa:

> **"Program latihan Club ada terencana dan terprogram sehingga mempunyai arah dan tujuan. Sebagai pemain muda harus di latih dari dasar sehingga pengembangannya menjadi lebih bagus. Program latihannya sudah berjalan dengan baik, hanya saja dari atletnya harus rajin latihan sehingga materi latihannya tidak putus-putus dan lebih serius dan rutin untuk melakukan latihan. Ingin menjadi seorang pemain bola yang hebat, ia harus terus melakukan latihan yang rutin serta mempelajari teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola, Teknik dasar itu antara lain passing, dribbling, heading, kecking, *shooting* dan lain-lain. Teknik dasar tersebut di atas harus di kuasai oleh setiap orang yang ingin menjadi pesepak bola yang hebat. (W.1.P.VK.)**



Gambar.4.7 Peneliti sedang wawancarai pelatih PS Angkasa.

Maka dilanjutkan wawancara dengan agenda pertanyaan ke dua mengenai model-model strategi yang di gunakan saat latihan yang dilaksanakan di PS Angkasa Selanjutnya coach Viktor Kapitan mengatakan bahwa:

> **Yang pertama di mulai dengan pemanasan atau warning up, kemudian mengajarkan Teknik dasar dengan hal yang sederhana, diawali dengan perkenaan kaki dengan bola dan dilanjutkan dengan pengembangan kelompok – kelompok kecil hingga kelompok besar. Dilakukan dengan sederhana menuju ke yang sukar atau sulit dan mempunyai variasi. Variasi -variasi model latihannya agar tidak membuat atlet jenuh. (W.2.P.VK.)**

Selanjutnya peneliti menanyakan ke responden bagaimana cara melatih latihan *shooting* saat latihan maka dijelaskan bahwa:

> **"Cara melakukan *shooting* yang baik dan benar, diajarkan terlebih dahulu caranya, bentuknya dan modelnya seperti apa. Kemudian dilakukan dengan yang sederhana ke yang lebih sukar antara lain yang pertama bola dalam keadaan diam, kedua melewati rintangan, dan bola dalam keadaan bergerak. (W.3.P.VK.)**

Selanjutnya peneliti menanyakan Langkah-langkah yang digunakan dalam melatih *shooting* maka di jelaskan beliau bahwa:

> **"Hal yang pertama adalah melatih terlebih dahulu metode - metodenya dan terlebih khusus ke kaki bagian yang akan melakukannya, Langkah – Langkah melakukan *shooting*, cara melakukannya, filing bola dan cara melewati musuh untuk melakukan *shooting*. Dari bola diam, bola bergarak dan kreasi bola ketika melewati musuh. (W.4.P.VK)**

Selanjutnya peneliti menanyakan berapa lama waktu yang di butuhkan dalam penerapan latihan *shooting* maka beliau menjelaskan bahwa:

> **"Setiap sesi atau repetisi untuk bola mati atau diam dilakukan dengan waktu durasi 10 menit, jadi di dalam latihan terdapat 3 sesi latihan dengan durasi waktu 30 menit. Dan selang 5 menit untuk melakukan sesi berikut itu dilakukan instruksi. (W.5.P.VK.)**

Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana hasil yang di capai oleh atlet saat melaku kan latihan *shooting*. Kata coach viktor di jelaskan bahwa:

> **"Hasil yang di capai menurut tingkat presentasi mulai dari 50, 75, dan naik ke 80 persen, ada pemain yang betul-betul melakukannya dengan sangat baik, sedangkan dari tingkat hasil materi yang di berikan sudah baik dan harus dilakukan oleh setiap pemain agar makin hari makin meningkat. (W.6.P.VK)**

Selanjutnya peneliti menanyakan kendala-kendala apa yang didapati dalam melakukan latihan *shooting*. Kata coach viktor di jelaskan bahwa:

> **"Kendala yang pertama adalah tingkat konsentrasi pemain masih rendah, terkadang para susah saat melakukan shooting dengan tidak akurat atau tidak terarah kegawang, kemudian yang kedua skil dan kemampuannya dari pemain**

juga belum bagus. Dan hasilnya tidak sempurna, karena skil, kemampuan dan naluri setiap pemain itu berbeda. (W.7.P.VK)

Selanjutnya peneliti menanyakan bagaiamana cara memotivasi para atlet saat proses latihan dilaksanakan. Kata coach viktor di jelaskan bahwa:

Pada setiap sesi latihan para atlet dikumpulkan untuk di kasih pengarahan bagaimana cara melakukan dari awalan hingga finisingnya dan di kasih motivasi agar lebih konsentrasi dan semangat sehingga dari proram ke program materinya maningkat dan hasilnya juga meningkat. Di kasih lagi motivasi waktu selesai latihan. (W.8.P.VK.)

Kemudian untuk mendapatkan penjelasan dari atlet sebagai responden terakhir maka dilanjutkannya pelaksannan wawancara pada tanggal 25 Juni 2021 maka hasil yang di dapat dari responden mengenai bagaimana proses latihan club PS Angkasa yang di laksanakan maka disampaikan bahwa:

Proses latihan selama ini sudah berjalan sesuai program dan untuk proses – proses latihan juga sudah berjalan dengan baik, baik dari awalan warning up hingga sampai pendinginan, semua atlet senang mengikuti latihan. (W.1.P.AP)

Selanjutnya peneliti menanyakan bagaiamana program latihan yang diberikan. Maka di jelaskan bahwa:

Latihan yang di berikan oleh pelatih sudah di jalankan dengan baik, dan membuat para pemain senang dengan apa yang di berikan, saya sendiri senang mengikuti latihan yang setiap kali di berikan dan saat melakukan game. (W.2.P.AP)

Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana model latihan *shooting* yang diberikan. Maka dijelaskan bahwa:

Model latihan yang setiap kali diberikan untuk *shooting* itu di variasi dengan beberapa bagian atau tahap antara lain dengan bola diam atau bola mati, bola bergerak, dan melewati rintangan. (W.3.P.AP)



Gambar.4.8 Peneliti sedang wawancarai pemain PS Angkasa

Selanjutnya peneliti menanyakan responden berikut bagaimana model latihan *shooting* yang diberikan. Maka dijelaskan bahwa:

Dari hasil shooting yang sudah di dapat baik meskipun banyak kendala yang saat melakukan shooting dengan bola bergerak, bola melewati rintangan itu terkadang membuat tendangan tidak tepat sasaran dan justru lebih jauh dari area gawang. (W.4.P.YT)

Selanjutnya peneliti menanyakan kendala-kendala apa saja yang didapat saat melakukan model latihan *shooting*. Maka Yondi menjelaskan bahwa:

Kendala dari saat melakukan *shooting* antara lain Kurang fokus saat melakukan *shooting*, penempatan kaki. Tapi banyak pemain yang kendala saat *shooting* dengan bola Bergerak dan bola melewati rintangan, itu yang lumayan sulit. Sehingga harus lebih banyak lagi melakukan latihan shooting, banyk dari kami pemain yang pada saat melakukan shooting belum terarah ke gawang. (W.5.P.YT)

Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana pelatih memotivasi dalam proses latihan. Maka Yondi menjelaskan bahwa:

> **Motivasi yang di berikan oleh pelatih sangat di pahami, motivasi selalu di berikan pelatih baik pada saat melakukan setiap tahap atau sesi latihan maupan saat latihan, itu dilakukan pada saat jeda atau setiap kali selesai pertandingan atau latihan. Itupun berkaitan dengan kesalahan-kesalahan yang dilakukan agar melakukannya lebih baik lagi. (W.6.P.YT)**



Gambar.4.9 Peneliti sedang wawancarai pemain PS Angkasa

C. Program Latihan

Program latihan adalah merencanakan tahapan kemajuan secara berjenjang, bertahap, dan berkelanjutan untuk jang waktu yang panjang. Artinya program latihan harus meningkat sehingga sistim fisiologis yang berkaian terus menerus mendapat beban lebih secara bertahap sehingga tidak menyebabkan kelelahan dan mengganggu penampilan. Program latihan juga adalah cara yang efektif dan efisien untuk mencapai target yang telah ditetapkan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Maka dari itu dalam pelaksanaan program latihan pelatih harus memilki suatu kemampuan dalam keahlian yang dimana sangat profesional dan memiliki pengalaman yang sebagai landasan yang kuat ketika akan menjalankan proses pelaksanaan latihan. (Terlampir)

Model latihan *shooting* :

1. ***Shooting* dengan bola diam**

   Latihan dengan bola diam sedikit lebih mudah namun harus membutuhkan konsentrasi saat menendang, melihat posisi bola, pandangan kearah gawang dan posisi kiper sehingga bisa menempatan bola dengan baik.

2. ***Shooting* dengan bola bergerak**

   Jenis bentuk latihan ini dapat diterapkan untuk meningkatkan latihan menembak kegawang. Prinsip menendang saat bola bergerak adalah harus memperhatikan kemana arah tendangan, dimana posisi penjaga gawang, kondisi lapangan, kecepatan bola, dan melihat pergerakan pemain bertahan.

3. ***Shooting* dengan melewati rintangan**

   Latihan shooting melewati rintangan sedikit sulit karena harus banyak konsentrasi melewati lawan, kondisi lapanagn, posisi bola, kecepatan bola, arah gawang sehingga pada saat melakukan *shooting* bola bisa terarah dengan baik kea rah gawang.

Dengan adanya program-program latihan jangka pendek, menengah dan panjang ini sebagai suatu acuan bagi atlet maupun club sehingga itu sebagai landasan untuk dapat menentukan suatu pencapaian yang di targetkan baik dari pemaian ataupun club tersebut, karena untuk mencapai tujuannya prestasi harus didasari melalui tahapan latihan yang telah diprogramkan.

Tujuan dalam pelaksanaan program laihan jangka pendek sebagai penunjang yang menuju pelaksanaan program latihan jangkah menengah yang sudah dilaksanakan oleh atlet sehingga dalam pelaksanaannya telah memiliki gambaran atau petunjuk untuk kedepannya pelaksanaan latihan dapat berkembang agar dalam tahapan proses pembinaan program latihan panjang atau akhir dari persiapan pencapaian prestasi sudah mempunyai target yang diinginkan karena dari pelaksaan tahapan-tahapan latihan yang telah dilewati memberikan kepercayaan diri yang kokoh dengan meyakini bahwa akan dalam pencapaian prestasi yang diharapkan akan terwujud.

D. Pembahasan

Proses model latihan *shooting* yang di terapkan PS Angkasa Kupang sangat efektif dan dilaksanakan berdasarkan program yang sudah di siapkan sehingga dalam perkembangan proses berlangsungnya latihan meningkat walaupun masih banyak kendala yang di dapat namun sudah berjalan dengan baik, Adapun sarana dan prasarana yang cukup menunjang dalam berlansungnya proses latihan, lokasi tempat latihan PS Angkasa juga sangat stategis dan standar dan layak dipakai untuk melakukan proses berlansungnya latihan maupun pertandingan.

Dalam kegiatan berlansungnya latihan itu dilihat dari keadaan dan kondisi pemain serta berkeinginan dalam mengikuti latihan yang diadakan oleh club tersebut. Sehingga ketika dilaksanakannya proses kegiatan latihan tim berlangsung pemain harus dalam keadaan stabil dan siap mengikuti setiap latihan yang sudah diprogramkan oleh Club, dengan kesiapan para pemain yang akan dikembangkan sehingga kemampuan pada pemain lebih berkembang melalui bimbingan dari pelatih dengan berbagai rancangan model latihan yang telah disiapkan yang sudah diprogramkan oleh club agar program latihan yang sudah di susun dapat berjalan dengan baik dan teratur. Sehingga setiap individu pemain dapat berkembang di setiap sesi latihan.

Dari data hasil wawancara yang didapat peneliti dari responden PS Angkasa Kupang, maka dari proses latihan yang dilakukan oleh PS Angkasa

merupakan salah satu club di kota Kupang yang aktif dengan proses latihannya terus berlanjut, ini merupakan salah satu contoh yang baik dari club untuk mengembangkan individu dari setiap pemain Angkasa, agar kedepan PS Angkasa semakin berkembang.

Dari hasil latihan yang telah dikasanakan oleh Club kepada pemain PS Angkasa sudah baik, Para pemain melakukan tendangan *shooting* tersebut sesuai dengan arahan dari awalan, perkenaan, cara melakukannya, hingga pada finising sudah sangat baik kerena banyak pemain yang melakukan tendangan *shooting* tersebut dengan baik dan finising yang bagus.

Dan program latihan yang sudah disiapakan oleh Club kepada pemain, antara lain di mulai dengan warning up, tekink-teknik dasar, metode, cara melakukanya, repetisi setiap melakukan, hingga pada tingkat presentasi atau hasil dari latihan tersebut sudah dijalankan dengan baik.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di temukan dari model latihan *shooting* di PS Angkasa Kupang ada beberapa model latihan *shooting* yaitu: *shooting* menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar. Maka, peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Dari hasil kegiatan latihan yang diprogramkan oleh pelatih, pelatih berupaya untuk meningkatkan individu dari setiap pemain PS Angkasa agak dari setiap latihan yang diberikan dimanfaatkan dengan baik.
2. Latihan *shooting* yang di dapat dari pelatih sangat bermanfaat bagi setiap pemain, karena tidak semua pemain melakukan *shooting* dengan baik.
3. Dari hasil evaluasi, maka membuat suatu kesimpulan untuk menyelelesaikan permasalahan yang ada, sehingga perkembangan kedepannya lebih baik lagi.

B. Saran

Dalam penelitian ini di sampaikan beberapa hal yang haru di perhatikan anatara lain:

1. Kepada pemilik PS Angkasa Kupang agar dapat memfasilitasi lagi dari sarana dan prasarana yang lebih memadai lagi, sehingga proses latihan berjalan dengan baik.
2. Kepada para Pelatih PS Angkasa Kupang agar lebih tekun dalam membimbing, serta harus disiplin dalam latihan.
3. Kepada para pelatih PS Angkasa Kupang untuk berberikan mengembangkan latihan secara terus menerus sehingga dapat berprestasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAK A

Batty, C. Eric (2007). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya

Bompa, Tudor. (1994) *Theory And Methodology Of Training. Kendal. Lousa*: Hunt Pushblishing Company

Charlin, dkk. (2010). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepakbola*. Jakarta Multi Kreasi Satudelapan.

Danny Mielke. (2007). *Dasar Dasar Sepak bola. Human Kinecsis* PT. Intan Sejati

Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

DKK, Sucipto (2000). Sepakbola. Jakarta Depertemen Pendidikan Nasional

Gilang, M. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA, Jakarta: Gassesa Excat

Gilang. (2007). *Olahraga Pernafasan*. Woeldpress.com

Harsono, (1998), *Coaching dan aspek aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV. Kusuma.

Poerwadaminta. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.

Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan SepakBola*. Jakarta: Depdikbud.

Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: Rumah Indonesia

Soedarminto, (1992). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK-IKIP Semarang

Sukatamsi. (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitin Kuantitaf, Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta Dedikbud

Sukatamsi, (1994). PermainanBesar I Sepakbola, Jakarta: Depertemen Pendidikan Kebudayaan.

M. Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize

Kosasih, E. 1993. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta : AKA press

Sajoto (1990:17). *Latihan KondisiFisik*. Jakarta: Hadiyaksa

Scheunemann (2005;58,59). Dasar Sepakbola Modern. Malang: Dioma.

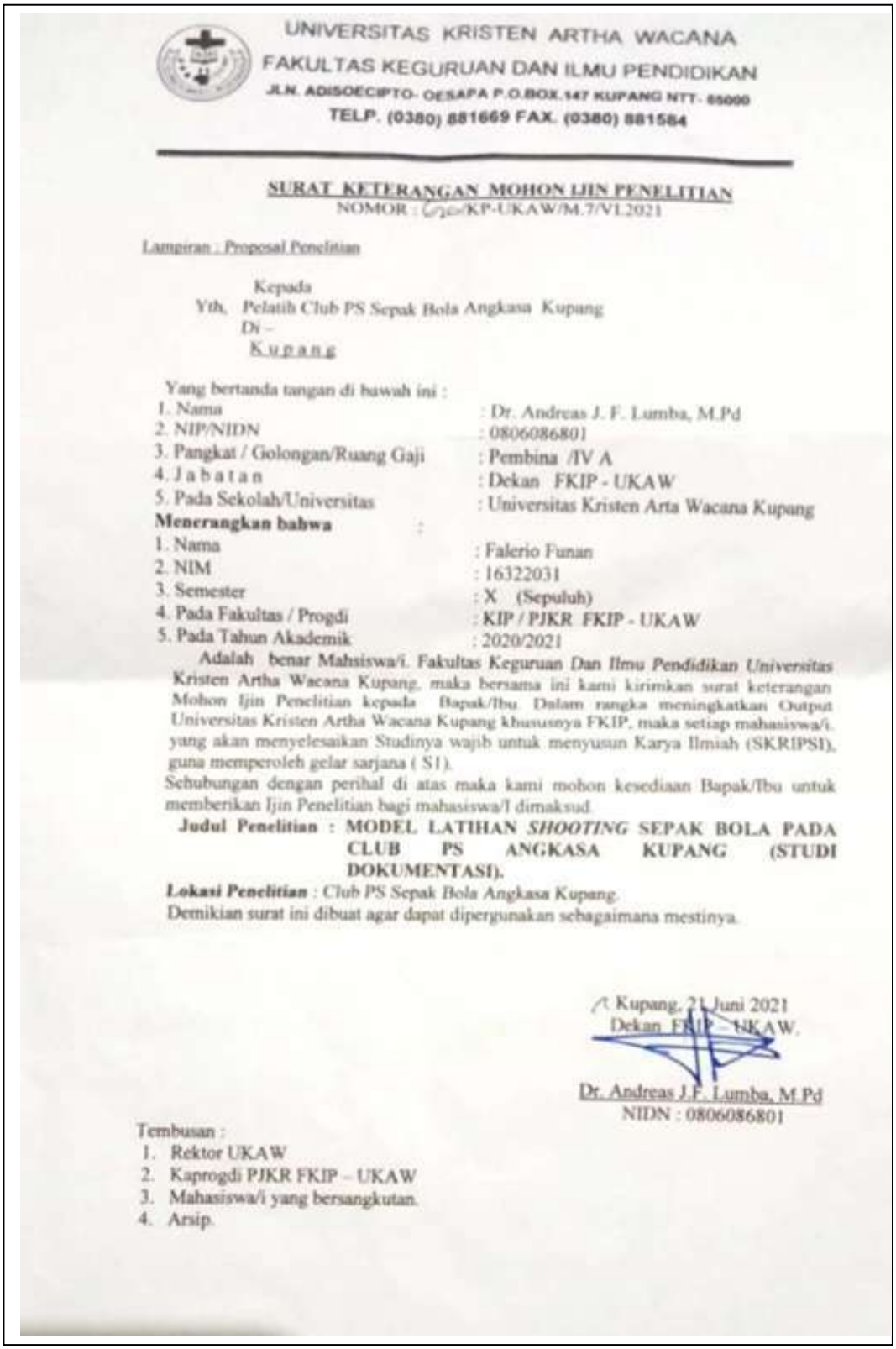
Timo, Scheunemann,. 2008. 14 Ciri Sepak Bola. Malang: Dioma

Wissel, Hal. (2000). Future Streetball. Bandung: PT Mizan

Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan SepakBola*. Jakarta: Depdikbud.

Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: Rumah Indonesia

Lampiran 1. Surat izin penelitian



UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JLN. ADISUCIPTO- OESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 85000
TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN
NOMOR : [illegible]/KP-UKAW/M.7/VI.2021

Lampiran : Proposal Penelitian

Kepada
Yth. Pelatih Club PS Sepak Bola Angkasa Kupang
Di –
Kupang

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama	: Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd
2. NIP/NIDN	: 0806086801
3. Pangkat / Golongan/Ruang Gaji	: Pembina /IV A
4. Jabatan	: Dekan FKIP - UKAW
5. Pada Sekolah/Universitas	: Universitas Kristen Arta Wacana Kupang

Menerangkan bahwa :

1. Nama	: Falerio Funan
2. NIM	: 16322031
3. Semester	: X (Sepuluh)
4. Pada Fakultas / Progdi	: KIP / PJKR FKIP - UKAW
5. Pada Tahun Akademik	: 2020/2021

Adalah benar Mahsiswa/i. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu. Dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP, maka setiap mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI), guna memperoleh gelar sarjana (S1).

Sehubungan dengan perihal di atas maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/I dimaksud.

Judul Penelitian : MODEL LATIHAN *SHOOTING* SEPAK BOLA PADA CLUB PS ANGKASA KUPANG (STUDI DOKUMENTASI).

Lokasi Penelitian : *Club PS Sepak Bola Angkasa Kupang.*

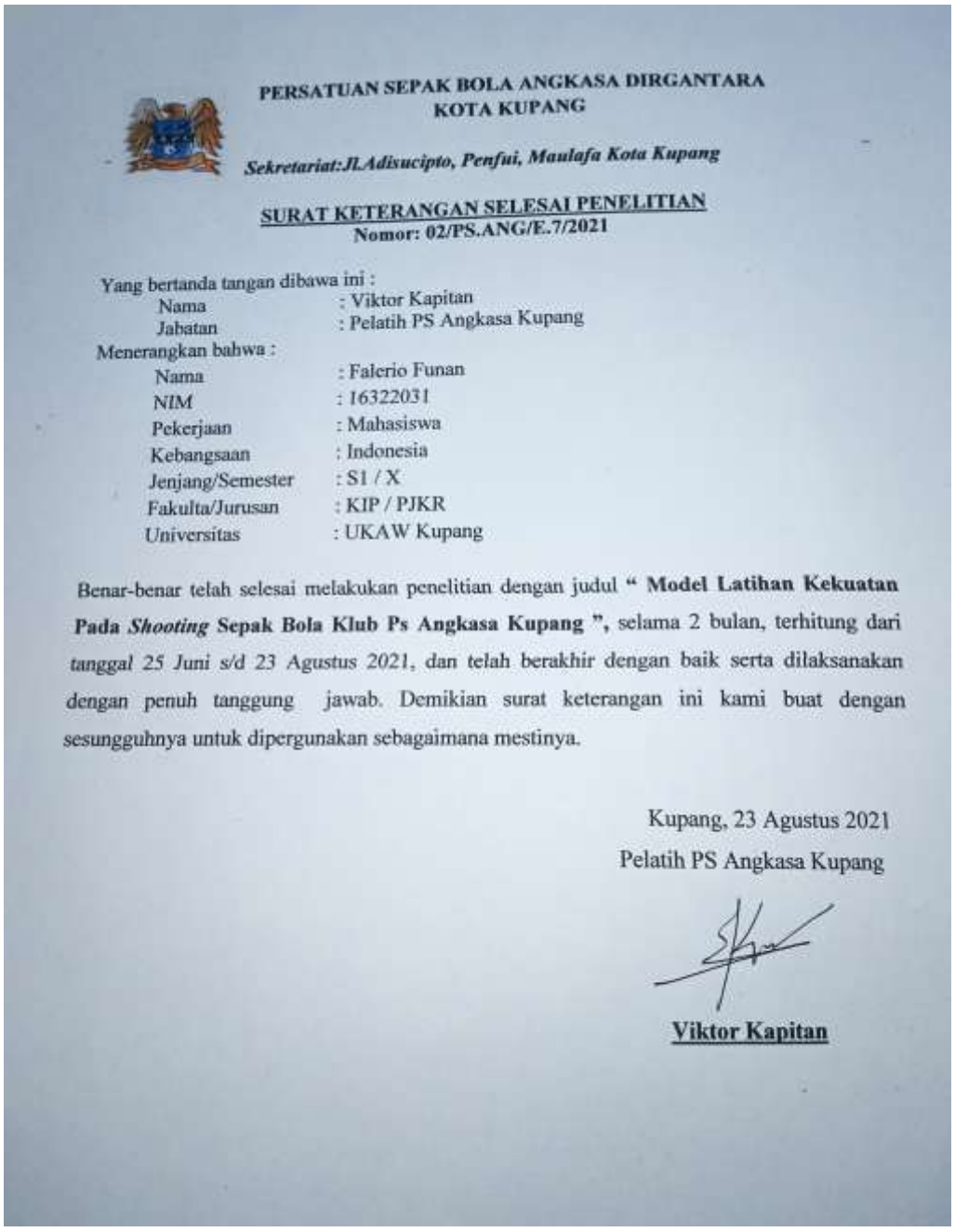
Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 21 Juni 2021
Dekan FKIP – UKAW.

Dr. Andreas J.F. Lumba, M.Pd
NIDN : 0806086801

Tembusan :
1. Rektor UKAW
2. Kaprogdi PJKR FKIP – UKAW
3. Mahasiswa/i yang bersangkutan.
4. Arsip.

Lampiran 2. Surat selesai penelitian



PERSATUAN SEPAK BOLA ANGKASA DIRGANTARA
KOTA KUPANG

Sekretariat:Jl.Adisucipto, Penfui, Maulafa Kota Kupang

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor: 02/PS.ANG/E.7/2021

Yang bertanda tangan dibawa ini :

Nama	: Viktor Kapitan
Jabatan	: Pelatih PS Angkasa Kupang

Menerangkan bahwa :

Nama	: Falerio Funan
NIM	: 16322031
Pekerjaan	: Mahasiswa
Kebangsaan	: Indonesia
Jenjang/Semester	: S1 / X
Fakulta/Jurusan	: KIP / PJKR
Universitas	: UKAW Kupang

Benar-benar telah selesai melakukan penelitian dengan judul " **Model Latihan Kekuatan Pada *Shooting* Sepak Bola Klub Ps Angkasa Kupang "**, selama 2 bulan, terhitung dari *tanggal 25 Juni s/d 23 Agustus 2021*, dan telah berakhir dengan baik serta dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab. Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 23 Agustus 2021
Pelatih PS Angkasa Kupang

Viktor Kapitan

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

Instrument Observasi

A. Pedoman Observasi

Tempat: Lapangan PS Angkasa

No	Aspek	Pengamatan		
		1	2	3
1	Letak dan keadaan lokasi penelitian			
2	Persiapan pelaksanaan kegiatan latihan PS Angkasa			
3	Berlangsungnya kegiatan latihan club PS Angkasa			
4	Berakhirnya pelaksanaan kegiatan latihan club PS Angkasa			

Keterangan:

1. Sangat baik (3)
2. Baik (2)
3. Tidak baik (1)

B. Instrument Observasi

Model Latihan Shooting Sepak Bola
Pada PS Angkasa Kupang (Studi Dokumentasi)

No	**Aspek Yang diamati**	**Keterangan**	
		Sudah	**Belum**
1	**Atlet**		
	a. Ketepatan waktu dan Kehadiran Atlet pada saat latihan		
	b. Motivasi dan antusias atlet saat latihan		
2	**Pelatih**		

	a. Pelatih membuat program latihan		
	b. Pelatih membuat model atau strategi saat latihan		
	c. Pelatih memiliki lisensi kepelatihan		
3	**Program Latihan**		
	a. Program latihan direncanakan secara periodesasi		
	b. Terlaksananya program latihan yang direncanakan		
	c. Program latihan yang direncanakan menjawab kebutuhan atlet		
4	**Organisasi**		
	a. Adanya struktur organisasi		
	b. Pengelolaan organisasi		
5	**Sarana Prasarana**		
	a. Ketersediaan sarana prasarana		
	b. Kondisi sarana prasarana		
	c. Sarana prasarana yang sesuai dengan standar		

C. Pedoman Wawancara

a. Instrumen wawancara pelatih

1. Dalam menerapkan model latihan *shooting* apakah bapak menemukan peningkatan terhadap pemain?
2. Model latihan seperti apa yang bapak gunakan agar para pemain bisa melakukan model *shooting* dengan baik?
3. Langkah – langkah apa saja dalam model latihan *shooting* yang bapak terapkan?
4. Membutuhkan waktu berapa lama untuk menerapkan model latihan *shooting*?
5. Bagaimana pengaruh terhadap para pemain dengan metode latihan *shooting* yang bapak gunakan?
6. Bagaimana respon pemain ketika bapak menerapkan model latihan *shooting?*

b. Instrument wawancara pemain

1. Apakah ada peningkatan ketika mendapatkan model latihan *shooting* dari pelatih?
2. Ketika pelatih memberikan langkah-langkah membutuhkan waktu berapa lama untuk memahami model latihan *shooting?*
3. Apakah ada kendala yang ditemukan ketika pelatih merapkan model latihan *shooting*?
4. Sebagai pemain bagaimana respon terhadap model *shooting* yang diterapkan oleh pelatih?
5. Bagaimana motivasi ketika pelatih menerapkan model *shooting* dan bagaimana perkembangan ?

Lampiran 4. Bukti pengumpulan data

Hasil Observasi

A. Pedoman Observasi

Waktu:20 Juli 2021

Tempat: Lapangan PS Angkasa Kupang

No	Aspek	Pengamatan		
		1	2	3
1	Letak dan keadaan lokasi penelitian			√
2	Persiapan pelaksanaan kegiatan latihan PS Angkasa			√
3	Berlangsungnya kegiatan latihan club PS Angkasa			√
4	Berakhirnya pelaksanaan kegiatan latihan club PS Angkasa			√

Keterangan:

4. Sangat baik (3)
5. Baik (2)
6. Tidak baik (1)

Hasil Observasi

Model Latihan Shooting Sepak Bola
Pada PS Angkasa Kupang (Studi Dokumentasi)

No	Aspek Yang diamati	Keterangan	
		Sudah	Belum
1	**Atlet**		
	a. Ketepatan waktu dan Kehadiran Atlet pada saat latihan	√	
	b. Motivasi dan antusias atlet saat latihan	√	
2	**Pelatih**		
	a. Pelatih membuat program latihan	√	
	b. Pelatih membuat model atau strategi saat latihan	√	
	c. Pelatih memiliki lisensi kepelatihan	√	
3	**Program Latihan**		
	a. Program latihan direncanakan secara periodesasi	√	
	b. Terlaksananya program latihan yang direncanakan	√	
	c. Program latihan yang direncanakan menjawab kebutuhan atlet	√	
4	**Organisasi**		
	a. Adanya struktur organisasi	√	
	b. Pengelolaan organisasi	√	
5	**Sarana Prasarana**		
	a. Ketersediaan sarana prasarana	√	
	b. Kondisi sarana prasarana	√	
	c. Sarana prasarana yang sesuai dengan standar	√	

Lampiran 5. Bukti analisis data

Hasil Wawancara Pelatih PS Angkasa Kupang

Waktu : 25 Juli 2021

Nama : Viktor Kapitan

Tempat: Lapangan PS Angkasa

1. Apakah PS Angkasa Kupang memiliki program latihan?

   Jawaban:

   Program latihan club ada terencana dan terprogram sehingga mempunyai arah dan tujuan. Sebagai pemain muda harus di latih dari dasar sehingga pengembangannya menjadi lebih bagus. Program latihannya sudah berjalan dengan baik, hanya saja dari atletnya harus rajin latihan sehingga materi latihannya tidak putus-putus dan lebih serius dan rutin untuk melakukan latihan. Ingin menjadi seorang pemain bola yang hebat, ia harus terus melakukan latihan yang rutin serta mempelajari teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola, Teknik dasar itu antara lain passing, dribbling, heading, kecking, *shooting* dan lain-lain. Teknik dasar tersebut di atas harus di kuasai oleh setiap orang yang ingin menjadi pesepak bola yang hebat.

2. Model-model atau strategi apa yang biasanya bapa gunakan dalam melatih atlet PS Angkasa Kupang

   Jawaban:

   Yang pertama di mulai dengan pemanasan atau warning up, kemudian mengajarkan Teknik dasar dengan hal yang sederhana, diawali dengan perkenaan kaki dengan bola dan dilanjutkan dengan pengembangan kelompok – kelompok kecil hingga kelompok besar. Dilakukan dengan sederhana menuju ke yang sukar atau sulit dan mempunyai

variasi. Variasi -variasi model latihannya agar tidak membuat atlet jenuh

3. Bagaimana cara melatih latihan shooting pada atlet PS Angkasa Kupang?

   Jawaban:

   Cara melakukan *shooting* yang baik dan benar, diajarkan terlebih dahulu caranya, bentuknya dan modelnya seperti apa. Kemudian dilakukan dengan yang sederhana ke yang lebih sukar antara lain yang pertama bola dalam keadaan diam, kedua melewati rintangan, dan bola dalam keadaan bergerak.

4. Langkah-langkah yang digunakan dalam melatih *shooting*?

   Jawaban:

   Hal yang pertama adalah melatih terlebih dahulu metode - metodenya dan terlebih khusus ke kaki bagian yang akan melakukannya, Langkah - Langkah melakukan *shooting*, cara melakukannya, filing bola dan cara melewati musuh untuk melakukan *shooting*. Dari bola diam, bola bergarak dan kreasi bola ketika melewati musuh.

5. Membutuhkan waktu berapa lama waktu dalam penerapan latihan model latihan *shooting?*

   Jawaban:

   Setiap sesi atau repetisi untuk bola mati atau diam dilakukan dengan waktu durasi 10 menit, jadi di dalam latihan terdapat 3 sesi latihan dengan durasi waktu 30 menit. Dan selang 5 menit untuk melakukan sesi berikut itu dilakukan instruksi.

6. `Bagaimana hasil yang dicapai oleh atlet saat melakukan latihan *shooting*?

Jawaban:

Hasil yang di capai menurut tingkat presentasi mulai dari 50, 75, dan naik ke 80 persen, ada pemain yang betul-betul melakukannya dengan sangat baik, sedangkan dari tingkat hasil materi yang di berikan sudah baik dan harus dilakukan oleh setiap pemain agar makin hari makin meningkat.

7. Kendala-kendala apa saja yang didapati dalam melakukan model latihan *shooting* pada atlet PS Angkasa Kupang?

   Jawaban:

   Kendala yang pertama adalah tingkat konsentrasi pemain masih rendah, terkadang para susah saat melakukan shooting dengan tidak akurat atau tidak terarah kegawang, kemudian yang kedua skil dan kemampuannya dari pemain juga belum bagus. Dan hasilnya tidak sempurna, karena skil, kemampuan dan naluri setiap pemain itu berbeda.

8. Bagaimana cara memotivasi atlet saat proses latihan dilaksanakan?

   Jawaban:

   Pada setiap sesi latihan para atlet dikumpulkan untuk di kasih pengarahan bagaimana cara melakukan dari awalan hingga finisingnya dan di kasih motivasi agar lebih konsentrasi dan semangat sehingga dari proram ke program materinya maningkat dan hasilnya juga meningkat. Di kasih lagi motivasi waktu selesai latihan.

Hasil Wawancara Atlet PS Angkasa Kupang

Waktu : 25 Juli 2021
Nama : Apris Meko dan Yondi Tamonob
Tempat: Lapangan

1. Bagaimana proses latihan pada atlet PS Angkasa Kupang?

   Jawaban:

   Latihan yang di berikan oleh pelatih sudah di jalankan dengan baik, dan membuat para pemain senang dengan apa yang di berikan, saya sendiri senang mengikuti latihan yang setiap kali di berikan dan saat melakukan game.

2. Bagaiamana program program latihan yang diberikan oleh club pada atlet PS Angkasa Kupang?

   Jawaban:

   Model latihan yang setiap kali diberikan untuk *shooting* itu di variasi dengan beberapa bagian atau tahap antara lain dengan bola diam atau bola mati, bola bergerak, dan melewati rintangan.

3. Bagaimana model latihan shooting pada atlet PS Angkasa Kupang?

   Jawaban:

   Model latihan yang setiap kali diberikan untuk *shooting* itu di variasi dengan beberapa bagian atau tahap antara lain dengan bola diam atau bola mati, bola bergerak, dan melewati rintangan.

4. Bagaimana hasil yang didapatkan saat melakulan program latihan shooting pada atlet club PS Angkasa Kupang?

   Jawaban:

   Dari hasil shooting yang sudah di dapat cukup baik meskipun banyak kendala yang saat melakukan shooting dengan bola bergerak, bola melewati rintangan itu terkadang membuat tendangan tidak tepat sasaran dan justru lebih jauh dari area gawang.

5. Kendala-kendala apa saja yang didapatkan dari saat melakukan model latihan *shooting* pada PS Angkasa Kupang?

   Jawaban:

   Kendala dari saat melakukan shooting antara lain Kurang fokus saat melakukan shooting terus penempatan kaki. Tapi banyak pemain yang kendala saat shooting dengan bola bergerak dan bola melewati rintangan, itu yang lumayan sulit.

6. Bagaimana pelatih dalam memotivasi saat proses latihan di PS Angkasa Kupang?

   Jawaban:

   Motivasi yang di berikan oleh pelatih sangat di pahami, motivasi selalu di berikan pelatih baik pada saat melakukan setiap tahap atau sesi latihan maupan saat latihan, itu dilakukan pada saat jeda atau setiap kali selesai pertandingan atau latihan. Itupun berkaitan dengan kesalahan-kesalahan yang dilakukan agar melakukannya lebih baik lagi

Lampirang 6. Program latihan

Pada program latihan dapat di bagi dalam tiga tahapan yaitu:

1. program latihan jangka pendek yang membutuhkan kurun waktu 1 tahun ke bawah.
2. Program latihan jangkah menengah membutuhkan kurun waktu 2 tahun sampai 4 tahun lamanya.
3. Program latihan jangka panjang membutuhkan waku 5 tahun hingga sampai 12 tahun.

Program latihan mingguan pada club sepak bola Ps, Angkasa di lakasanakan kegiataan pembinaan latihan atlet 3 hari dalam satu minggu dengan pembagian jadwal pelaksaannya pembinaan dibagi dalam 3 sesi yaitu sesi pertama pada hari selasa, sesi ke II pada hari Kamis dan sesi ke III pada hari Sabtu dimana dalam program latihan yang dilaksanakan yaitu :

b. Program latihan mingguan :
    1) Hari pertama di fokuskan pada latihan fisik atau kebugaran fisik pada atlet guna mengembangkan kelincahan, kecepatan, kordinasi dan keseimbangan.
    2) Hari kedua latihan pola atau starategi dengan tujuan untuk menguasai teknik dan taktik saat akan berjalannya suatu pertandingan.
    3) Hari ketiga dilaksanakannya game atau uji coba antar pemain melalui permainan sehingga dapat mengetahui seberapa kemampuan atlet dalam mengusai teknik dan taktik dalam kerja sama antara atlet dalam sebuah tim.

c. Program Latihan Bulanan :
    1) Minggu I

a) hari Selasa pelaksanaan Teknik dasar sepak bola yang meliputi : Passing, mengontrol, menggiring dan menyundul bola.

b) Hari Kamis pelaksanaan teknis dasar mengumpan dan dilanjutkan dengan gerakan maju mundur dengan dikombinasi lari sprint untuk mengetahui kecepatan dan ketepatan dari atlet.

c) Hari Sabtu melaksanakan refresing otot seperti kegiatan joging, streicing, renang serta melakukan fitness bertujuan untuk merilekskan otot-otot pada bagian tubuh.

2) Minggu ke II

a) Hari selasa melakukan latihan menyundul.

b) Hari kamis melaksanakan latihan mengontrol bola dengan punggung Kaki.

c) Hari sabtu melaksanakan refresing otot seperti kegiatan joging, streicing, renang serta melakukan fitness bertujuan untuk merilekskan otot-otot pada bagian tubuh.

3) Minggu ke III

a) Hari selasa: melakukan gerakan variasi dan kombinasi.

b) Hari kamis: melakukan gerakan menggiring jarak jauh dan jarak dekat berpasangan.

c) Hari sabtu melaksanakan refresing otot seperti kegiatan joging, streicing, renang serta melakukan fitness bertujuan untuk merilekskan otot-otot pada bagian tubuh.

4) Minggu ke IV

a) Hari selasa: melakukan kombinasi teknik dasar mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan bagian luar.

b) Hari kamis: melakukan kombinasi teknik dasar mengumpun, menghentikan, menggiring dengan kaki bagian dalam dan bagian luar.

c) Hari sabtu melaksanakan refresing otot seperti kegiatan joging, streicing, renang serta melakukan fitness bertujuan untuk merilekskan otot-otot pada bagian tubuh.

d. Program latihan tahunan

1. Periode persiapan
   a) Persiapan Umum : 1-3 Bulan
   b) Persiapan Khusus : 1-2 Bulan
2. Periode kompetisi
   a) Pra Kompotisi : 1-2 Bulan
   b) Kompotisi : 1-3 Bulan
3. Periode Transisi

   Transisi : 1 Bulan

Periode	Fase	Bulan	Sasaran
Persiapan	1. Persiapan Umum	Januari-Maret	1. Tes awal kemampuan fisik, teknik dan psikologi 2. Pengembangan daya tahan kordiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot dan An Aerobik 3. Penyempurnaan teknik 4. Pembinaan mental : disiplin, kerjasama. Tanggung jawab.

	2. Persiapan Khusus	April-Mei	1. Penigkatan kecepatan, power,kelincahan, mobilitas dan kordinasi 2. Pengembangan teknik lanjutan 3. Menerapkan taktik
Kompetisi	3. Pra kompotisi	Juni-Juli	1. Menjaga kondisi fisik 2. Meningkatkan kemampuan sesuai fungsi dalam tim 3. Menyatukan sistem pola menyerang dan bertahan 4. Menerapkan taktik dalam tim. 5. Meningkatkan sportivitas dalam pertandingan 6. Sparing.
	4. Kompotisi	Juli-September	1. Menjaga kondisi fisik 2. Memantapkan teknik indivudu atlet 3. Berjuang dalam mencapai kemenangan.
Transisi	5. Transisi	Oktober	1. Evaluasi secara umum 2. Menjaga kondisi fisik atlet secara umum 3. Mempersiapkan diri untuk program selanjutnya

Sumber. Club PS Angkasa Kupang

Pembagian Siklus Latihan

Struktur program lati han tahunanz	Jumlah minggu per-siklus	Jumlah minggu per-fase		
		Persia pan	Pertandi ngan	Transi si

Monocycle	52	≥32	10-15	5
Bi-cycle	26	13	5-10	3
Try-cycle	17-18	≥8	3-5	2-3

Sumber: PS Angkasa Kupang

Program latihan Makro dan mikro

Bulan	Januari				Februari				Maret			
Mikro	1				2				3			
Makro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kekuatan	Kekuatan Umum				Kekuatan Maksimal							
Dayatahan	Dt. Aerobik				Dt . Anaerobik							
Kecepatan					Pengembangan kelincahan							
Kelenturan	Kelenturan umum				Kelenturan khusus							
Kelincahan					Pengembangan kelincahan							

Sumber: PS Angkasa Kupang

Pola latihan siklus makro 1: pola latihan siklus mikro fase persiapan umum

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Pagi	TL	TL	TL	TL	TL	TL	TL
Siang	TL	TL	TL	TL	TL	TL	TL
Sore	TL	L	TL	L	TL	L	TL

Sumber: PS Angkasa Kupang

Keterangan; TL : tidak latihan

L : latihan

Bagan latihan harian per siklus mikro

Fase persiapan umum minggu ke 1

Hari		Senin	selasa	rabu	kamis	Jumat	sabtu	Minggu
Intens								
90-100%	T							
80-100%	S							
50-100%	R							
0	I							

Sumber: Club PS Angkasa Kupang

Keterangan : T : Tinggi
S : Sedang
R : Ringan
I : Istirahat

Periodesasi Latihan Harian

Siklus Makro : 1

Siklus Mikro : 1

Hari/Tanggal : selasa

Waktu /Tempat : 15.00-17.30/ Lapangan AURI Penfui

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Intensitas Latihan
1. Pemanasan	30 Menit	Latihan Persiapan Tubuh	Lari dan streching	Ringan 20%
2. Latihan Inti - latihan teknik - latihan pola	1.30 menit	Untuk dapat menguasai teknik permainan dan mengembangkan pola	- Melakukan passing, kontrol, menggiring, menyundul. - Pola bertahan dan	Berat 60%

		permaina pada tim.	menyerang.	
3. Pendinginan	15 menit	Melemaskan otot-otot	Joging ringan Jalan santai	10%
4. Evaluasi	15 menit	Pengarahan tambahan dan informasi	-Pengarahan dari pelati. - masukan dari rekan-rekan Tim.	10%

Sumber. Club PS Angkasa Kupang

Periodesasi latihan harian

Siklus makro :1

Siklus mikro :1

Hari : Kamis

Waktu/Tempat : 15:00 – 17:30 Lapangan AURI Penfui

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Intensitas Latihan
1. Pemanasan	30 Menit	Latihan Persiapan Tubuh	Lari dan streching	Ringan 20%
2. Latihan Inti - latihan teknik - latihan pola	1.30 menit	Untuk dapat menguasai teknik permainan dan mengembangkan pola permaina pada tim.	- Melakukan passing, kontrol, menggiring, menyundul. - Pola bertahan dan menyerang.	Berat 60%

3. Pendinginan	15 menit	Melemaskan otot-otot	Joging ringan Jalan santai	10%
4. Evaluasi	15 menit	Pengarahan tambahan dan informasi	-Pengarahan dari pelati. - masukan dari rekan-rekan Tim.	10%

Sumber. PS Angkasa Kupang

Periodesasi Latihan Harian

Siklus Makro : 1

Siklus Mikro : 1

Hari : Sabtu

Waktu/Tempat : 15:00-17:30 Lapangan AURI Penfui

Urutan Latihan	Alokasi Waktu	Tujuan Latihan	Uraian Kegiatan	Intensitas Latihan
1. Pemanasan	30 Menit	Latihan Persiapan Tubuh	Lari dan streching	Ringan 20%
2. Games atau Uji Coba	1.30 menit	Untuk dapat mengetahui perkembangan kerjasa tim.	-	Berat 60%
3. Pendinginan	15 menit	Melemaskan otot-otot	Joging ringan Jalan santai	10%

4. Evaluasi	15 menit	Pengarahan tambahan dan informasi	- Pengarahan dari pelati. - masukan dari rekan-rekan Tim.	10%

Pelatih PS Angkasa

Kupang

Viktor Kapitan

Lampiran 7. Foto kegiatan penelitian



Gambar 1. Foto lokasi tempat penelitian lapangan PS Angkasa Kupang



Gambar 2. Foto sarana dan prasarana PS Angkasa Kupang



Gambar 3. Foto pelatih PS Angkasa memberikan contoh tendangan *shooting*



Gambar 4. Pemain PS Angkasa sedang melakukan tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 5. Pemain PS Angkasa sedang melakukan latihan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki



Gambar 6. Pemain sedang melakukan tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian luar



Gambar 7. Pemain sedang melakukan tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 8. Peneliti sedang melakukan wawancara dengan pelatih PS Angkasa Kupang



Gambar 10. Foto bersama pelatih dan pemain PS Angkasa Kupang



Gambar 11. Tim PS Angkasa Kupang.



Gambar 12. Tim PS Angkasa Kupang