

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA
PADA KLUB SURYANAGA UTAMA FC KABUPATEN LAMONGAN
TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJAS



OLEH:

NASRUL UMAM

NPM: 18.1.01.09.0215

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2021

Skripsi oleh:

NASRUL UMAM
NPM: 18.1.01.09.0215

Judul :

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETEPATAN SHOOTING SEPAKBOLA
PADA KLUB SURYANAGA UTAMA FC KABUPATEN LAMONGAN
TAHUN 2020**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 20 Juli 2020

Pembimbing I,

Pembimbing II

Irwan Setiawan, M.Pd
NIDN. 0716028902

Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

Skripsi oleh:

NASRUL UMAM
NPM: 18.1.01.09.0215

Judul :

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETEPATAN SHOOTING SEPAKBOLA
PADA KLUB SURYANAGA UTAMA FC KABUPATEN LAMONGAN
TAHUN 2020**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjas FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 28 Juli 2020

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd _____
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabah, M.Or _____
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr.Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0009075501

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Nasrul Umam
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat, tanggal Lahir	: Lamongan, 30 Agustus 1989
NPM	: 18.1.01.09.0215
Fak/Prodi	: FKIS / Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam naskah ini.

Kediri, 24 Februari 2021
Yang menyatakan

Nasrul Umam
NPM. 18.1.01.09.0215

MOTTO :

***“Kesuksesan adalah buah dari usaha-usaha
kecil yang diulang hari demi hari.”***

Abstrak

Nasrul Umam: “Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama FC Kabupaten Lamongan Tahun 2020”, Skripsi, Penjas, FKIS UN PGRI Kediri. 2021.

Kata kunci : Profil, kondisi fisik, ketepatan, *Shooting*, dan sepakbola.

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya mengetahui kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pada pemain sepakbola. Hal ini membuat peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain sepakbola klub Suryanaga Utama FC kab. Lamongan yang baru berprestasi dalam even kejuaraan di kabupaten Lamongan, sehingga menjadi daya tarik untuk mengetahui kondisi fisik dan ketepatan *shooting* ini untuk nantinya dikembangkan atau digunakan sebagai bahan pencarian bakat pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain sepakbola klub Suryanaga Utama FC kab. Lamongan. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian adalah pemain sepakbola klub Suryanaga Utama FC kab. Lamongan kelompok umur Senior dengan usia 18-22 tahun sebanyak 25 pemain, dengan teknik sampel jenuh, yakni berjumlah 25 pemain sepakbola klub Suryanaga Utama FC kab. Lamongan berjenis kelamin laki-laki. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t sampel bebas, penghitungan persentase, dan mengkategorikan hasil kondisi fisik dan ketepatan menendang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan dengan mengkategorikan kondisi fisik 25 pemain sepakbola klub Suryanaga Utama FC kab. Lamongan kedalam 5 kategori adalah, kategori sangat baik 1 pemain dengan presentase sebesar 4%, kategori Baik sebanyak 8 Pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori cukup 8 pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori kurang sebanyak 5 pemain dengan presentase sebesar 20%, dan kategori sangat kurang sebanyak 3 pemain dengan presentase sebesar 12%. Hasil dari ketepatan *shooting* pemain sepakbola klub Suryanaga Utama FC kab. Lamongan mendapatkan hasil kategori sangat baik 1 pemain dengan presentase sebesar 4%, kategori Baik sebanyak 9 Pemain dengan presentase sebesar 36%, kategori cukup 7 pemain dengan presentase sebesar 28%, kategori kurang sebanyak 7 pemain dengan presentase sebesar 28%, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar 4%

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi fisik 25 pemain sepakbola klub Suryanaga Utama FC kab. Lamongan sebgaiian besar berada pada kategori Baik dan cukup dengan masing-masing sebanyak 8 Pemain dengan presentase sebesar 32%. Sedangkan ketepatan *shooting* 25 pemain sepakbola klub Suryanaga Utama FC kab. Lamongan sebgaiian besar berada pada kategori Baik dengan 9 Pemain dengan presentase sebesar 36%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama FC Kabupaten Lamongan Tahun 2020” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi PENJAS UN PGRI Kediri
4. Irwan Setiawan, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing I
5. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Teman-teman kelas yang selalu memotivasi dalam belajar, dan juga teman yang selalu ada saat suka dan duka.

8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 24 Februari 2021

Nasrul Umam
NPM: 18.1.01.09.0215

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I :PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II: KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	13
1. Permainan Sepakbola	13
2. Teknik-teknik Sepakbola	15
3. Kondisi Fisik sepakbola.....	43
4. Ketepatan Menendang Bola	52

5. Tim Sepakbola Suryanaga Utama FC	52
B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	54
C. Kerangka Berfikir	57
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	59
B. Variabel Penelitian	60
C. Populasi, dan Sampel Penelitian	61
1. Populasi Penelitian	61
2. Sampel Penelitian	61
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian	62
1. Instrumen Penelitian	62
2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	62
E. Teknik Analisis Data	76
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Deskripsi waktu, tempat dan subjek penelitian	79
1. Waktu dan Tempat penelitian	79
2. Subjek Penelitian	79
B. Hasil Penelitian.....	80
C. Pembahasan	101
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan.....	106
B. Implikasi	106
C. Saran	107

DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	113

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Skor Kategori Profil Kondisi Fisik	78
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / <i>Grip Strength</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	81
4.2. Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / <i>Grip Strength</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	82
4.3 Deskripsi Hasil Penelitian tes lari 50 meter pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	84
4.4 Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan dengan <i>Shuttle run test</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	85
4.5 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Multistage fitness Test</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	87
4.6. Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung/ <i>back dynamometer</i> <i>test</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	88
4.7 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki/ <i>Leg Strength</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	90
4.8 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	91
4.9 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	93

4.10 Deskripsi Hasil Penelitian Power Otot Tungkai pemain sepakbola	
Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	94
4.11 Deskripsi Hasil fleksibilitas otot punggung pemain sepakbola	
Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	96
4.12 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik pemain sepakbola	
Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	98
4.13 Deskripsi Hasil Penelitian Tes ketepatan <i>shooting</i> pemain sepakbola	
Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Teknik Mengontrol Bola	17
2.2. Teknik Menggiring Bola	18
2.3. Teknik Menyundul Bola tanpa Loncat	20
2.4. Teknik <i>Throw-in</i>	22
2.5. Letak kaki Tumpu Dalam Menendang Bola	29
2.6 Bagian Kaki Yang Menendang Bola	30
2.7 Bagian Bola yang ditendang	31
2.8 Sikap Badan Pada Saat Menendang Bola	32
2.9 Nama-Nama Bagian Kaki Untuk Menendang Bola.....	34
2.10 Teknik Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam	35
2.11 Tendangan Melengkung Dengan Kaki Bagian Dalam	35
2.12 Teknik Menendang Dengan Punggung Kaki Luar.....	36
2.13 Tendangan Melengkung Dengan Kaki Bagian Luar.....	37
2.14 Teknik Menendang Dengan Punggung Kaki	38
3.1 Hand dynamometer	63
3.2 <i>Expending dynamometer</i>	64
3.3 Gerakan <i>Sit-up</i>	65
3.4 Peralatan <i>back and Leg dynamometer</i>	66
3.5 Tes <i>Vertical Jump</i>	68
3.6 Tes Lari dengan Jarak 50 meter	69
3.7 Lapangan tes <i>Shuttle Run</i>	72

3.8 Tes <i>Ball Technique</i>	75
4.1 Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan Kanan / <i>Grip Strength</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	82
4.2 Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan kiri / <i>Grip Strength</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	83
4.3 Diagram Hasil Penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	84
4.4 Diagram Hasil Penelitian kelincahan/ <i>shuttle run test</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	86
4.5 Hasil Penelitian <i>Tes Multi Stage Fitness</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	87
4.6 Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan <i>back dynamometer test</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	89
4.7 Hasil Penelitian Kekuatan otot kaki pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	90
4.8 Hasil Penelitian Kekuatan otot perut pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	92
4.9 Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	93
4.10 Hasil Penelitian power otot tungkai pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	95
4.11 Hasil Penelitian power otot lengan pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.....	96

4.12 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	98
4.13 Diagram Hasil Penelitian Ketepatan <i>Shooting</i> pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lamp.		Hlmn
1	Nama Subjek Penelitian	114
2	Data Kekuatan Otot Tangan Kanan Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	115
3	Data Kekuatan Otot Tangan Kiri Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	116
4	Kekuatan Otot Punggung Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	117
5	Kekuatan Otot Kaki Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	118
6	Kekuatan Otot Lengan Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	119
7	Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	120
8	Tes Kelincahan Pemain Klub Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	121
9	Tes Multistage Fitness Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	122
10	Daya tahan Otot Perut Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	123

11	Power Otot Tungkai Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	124
12	Kelentukan Otot Punggung Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	125
13	Zskor dan Tskor Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	126
14	Data Ketepatan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan	128
15	Surat Ijin Penelitian	129
16	Surat Tanda Penelitian	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh masyarakat di berbagai daerah. Kegiatan olahraga ini merupakan aktivitas yang memiliki banyak manfaat dan dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan oleh berbagai usia, baik laki dan perempuan melakukan kegiatan olahraga. Motivasi melakukan kegiatan olahraga ini banyak diantaranya sebagai ajang bermain, menjaga kebugaran, untuk meraih prestasi dan sebagai treatment bagi suatu penyakit. Pentingnya aktivitas olahraga bagi masyarakat yang hidup di perkotaan atau desa dilakukan pada setiap hari ketika waktu santainya atau pada akhir pekan ketika libur bekerja mereka. Olahraga sendiri memiliki pengertian menurut (Giriwijoyo, Komariyah, & Kartinah, 2007) mengatakan “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup)”. Sedangkan menurut (Agustan Ekrima. H, 2010) mengatakan “Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”. Melihat pengertian tersebut maka olahraga sangat banyak diminati, selain kegiatannya yang menyenangkan juga manfaatnya baik bagi pelaku olahraga.

Olahraga memiliki banyak manfaat bagi seseorang, Manfaat olahraga diantaranya membantu seseorang untuk lebih percaya diri, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak secara maksimal untuk mendapat hasil konsentrasi yang baik hal ini dikarenakan suplai oksigen menuju otak dapat beredar secara lancar. Selain itu dapat membantu kerja jantung seseorang untuk memompa lebih baik, saat berolahraga fungsi kardiovaskular telah terbukti dalam penelitian dapat bekerja lebih baik. Selanjutnya, tujuan dari olahraga sendiri sangat beragam. Hingga mengeluarkan berbagai pengertian olahraga yang sangat luas. Serta banyak yang menganggap bahwa olahraga hanya sebagai hobi, mempercepat proses diet, atau keinginan membentuk otot tubuh. Hal tersebut membuktikan bahwa olahraga sebagai aktivitas yang digemari masyarakat karena memiliki banyak manfaat. Menurut undang-undang sistem keolahragaan menjelaskan bahwa olahraga terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Ketiga ranah olahraga tersebut memiliki manfaat jika dilakukan.

Olahraga prestasi merupakan aktivitas olahraga yang banyak dilakukan oleh masyarakat, hal ini karena olahraga prestasi tersebut bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara baik. Secara baik dalam olahraga prestasi ini karena di dalamnya mengembangkan kemampuan atlet secara berjenjang dan terencana melalui kompetisi atau kejuaraan untuk mencapai suatu prestasi. Olahraga prestasi menurut (Mutohir, Toho Cholik., 2005) mengatakan “Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui

kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. sistem pembinaan olahraga prestasi tidak bisa diabaikan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu performa diperlukan adanya sistem pembinaan olahraga nasional yang meliputi sepuluh pilar kebijakan, antara lain: dukungan dana (*finansial*), lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isi kebijakan olahraga terpadu, pemasaran (partisipasi), pembinaan prestasi (promosi dan identifikasi bakat), elit atau prestasi top (sistem penghargaan dan rasa aman), fasilitas latihan, pengadaan dan pengembangan pelatih, kompetisi nasional, riset, dan lingkungan, media dan sponsor. Dari sepuluh pilar pembinaan tersebut pengembangan kompetisi adalah memiliki daya tarik tersendiri bagi olahragawan. Kompetisi digunakan untuk meraih prestasi maksimal, mengembangkan kemampuan, ditonton sebagai suatu aktivitas hiburan, dan sebagai eksistensi suatu cabang olahraga agar dapat berkembang dan bertahan. Kejuaraan kompetisi pada semua cabang olahraga sangat ramai peminatnya seperti atlet atau olahragawan dan penonton yang menikmati kejuaraan tersebut. Semua cabang olahraga kejuaraan yang diselenggarakan sangat ramai peminatnya, termasuk olahraga sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang telah dimainkan oleh semua orang di berbagai daerah, hal ini karena sepakbola adalah olahraga masyarakat yang tidak memerlukan banyak perlengkapan dan mudah dimainkan. Sepakbola menjadi salah satu aktivitas yang sering dimainkan oleh semua umur baik anak-anak atau dewasa, bahkan tidak hanya

laki-laki yang menyukai olahraga ini bahkan perempuan akhir-akhir ini banyak yang menyukai olahraga ini. Hal ini menjadi bukti bahwa sepakbola memiliki nilai yang lebih khusus dalam pemilihan masyarakat dalam memilih cabang olahraga yang dapat dilakukan. Perkembangan sepakbola ditunjang dengan adanya berbagai klub-klub sepakbola pada daerah-daerah, hal ini dapat meningkatkan potensinya dalam olahraga sepakbola. Selain itu juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan sepakbola, pembentukan nilai-nilai kepribadian individu pemain serta memunculkan bakat pemaain yang berprestasi.

Olahraga sepakbola dapat dimainkan dimana saja, asal berada di atas rumput atau lahan yang lebar. Olahraga sepakbola mulai dikenal dengan berdirinya Federasi Olahraga sepakbola dunia atau FIFA pada 21 Mei 1904. Beberapa saat setelah didirikan, olahraga ini kemudian di persiapkan untuk mengikuti berbagai ajang kompetisi antar negara. Perkembangan olahraga sepakbola masuk ke negara Indonesia ditandai dengan berdirinya federasi atau PSSI pada tanggal 19 April 1930.

Cabang olahraga sepakbola dalam suatu pertandingan terdapat 11 pemain dalam tim, yang terbagi pada berbagai posisi, mulai dari penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, hingga penyerang. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang dapat dimainkan sebagai olahraga rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Olahraga prestasi pada cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak peminat, meminati untuk ikut dalam meraih prestasi atau menonton pertandingan.

Prestasi dalam olahraga sepakbola merupakan target puncak yang harus didapatkan bagi setiap orang, selain karena gengsi, sekaligus juga karena terdapat beberapa faktor diantaranya bonus atau hadiah yang didapat.

Agar dapat meraih prestasi dalam suatu kejuaraan olahraga, olahragawan memerlukan faktor-faktor yang dapat meraih prestasi. Menurut (Faidillah Kurniawan, 2010), beberapa faktor penentu pencapaian prestasi maksimal terdiri dari dua faktor besar yaitu faktor indogen dan faktor eksogen, faktor indogen yaitu: kesehatan fisik dan mental, bentuk tubuh serta proporsi tubuh selaras dengan olahraga yang diikuti, penguasaan teknik, penguasaan taktik, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, memiliki kematangan juara yang mantap. Faktor eksogen yaitu, pelatih, sarana dan prasarana, organisasi, lingkungan dsb.

Faktor fisik dan penguasaan teknik merupakan hal yang penting bagi seseorang dapat meraih prestasi, fisik yang baik ditunjang dengan teknik yang baik pemain dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya sehingga olahragawan tersebut dapat meraih prestasi. Memiliki fisik dan penguasaan teknik yang baik dapat dimiliki seorang atlet jika melakukan latihan yang rajin. Latihan yang baik berdasarkan program yang diberikan pelatih dapat meningkatkan fisik dan teknik. Penting bagi setiap atlet untuk menguasai fisik dan teknik pada setiap atlet olahraga, termasuk pemain cabang olahraga sepakbola.

Kondisi fisik memiliki peran dominan dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang yang beraktifitas dalam olahraga. Memiliki kondisi fisik

yang baik berarti memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh yang baik juga. Atlet olahraga yang memiliki kondisi fisik yang baik kondisi tubuhnya baik dan dapat melakukan segala aktivitas dalam olahraga yang mereka lakukan. Olahraga yang aktivitasnya padat membutuhkan energi dan kemampuan fungsional tubuh yang baik. Memiliki kondisi fisik yang baik secara otomatis memiliki energi dan kebugaran yang dapat digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga yang atlet lakukan. Atlet olahraga pada semua cabang olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik, karena menurut (Nossek, 1982) kemampuan seseorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Kondisi fisik menurut (Ahmadi, 2007) mengatakan, “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Kondisi fisik yang baik menurut (Subarjah, 2013) mengatakan Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya, Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik, Waktu pemulihan akan lebih cepat, Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan

Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen-komponen yang ada pada tubuh, dan pada semua cabang olahraga komponen yang dibutuhkan tidaklah berbeda yang membedakan terletak pada proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik pada setiap cabang olahraga. Secara umum yang dominan komponen kondisi fisik yang ada pada semua

cabang olahraga meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*fleksibilitas*), koordinasi (*coordination*). Selain itu terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang lebih khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Kebutuhan ini berdasarkan dari setiap cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda dari olahraga lain sehingga membutuhkan beberapa kondisi fisik tambahan pada olahraga tersebut.

Seorang pemain dalam cabang olahraga sepakbola yang dianggap terampil sering memiliki kualitas koordinasi, kemampuan, kontrol, dan efisien gerak. Belajar keterampilan gerak, memiliki karakteristik berbeda dengan belajar kognitif dan afektif. Keterampilan teknik dasar pada sepakbola memiliki banyak macam, diantaranya *Shooting*, *dribbling*, dan *passing*. Dan terdapat beberapa teknik lain yang masuk dalam cabang olahraga sepakbola. keterampilan *shooting* merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai pemain sepakbola. Keterampilan *shooting* ini merupakan keterampilan secara sederhana didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk melaksanakan tugas yang memiliki tujuan spesifik yang ingin dicapai. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang sering digunakan untuk mencetak angka atau mencetak gol ke gawang lawan.. Teknik ini sangat penting karena dengan memiliki keterampilan shooting yang baik maka pemain dapat menentukan ke arah mana bola akan di tendang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di salah satu pembinaan prestasi sepakbola pada klub Suryanaga Utama FC di Kabupaten

Lamongan pembinaannya atletnya baik dan berprestasi. Hal ini memungkinkan pelatih tim sepakbola Suryanaga utama FC untuk dapat memantau secara benar tentang kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain binaannya dan dapat membuat acuan kondisi fisik dan ketepatan *shooting* atlet binaannya. Pentingnya teknik dan memiliki kondisi fisik yang baik akan mempermudah pemain sepakbola dalam meraih prestasi dalam kejuaraan. Pelatih klub sepakbola hendaknya selalu memantau keadaan kondisi fisik dan keterampilan *shooting* pemain binaannya, sehingga dapat diketahui atau dipantau sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap performa atlet ketika tampil pada kompetisi. Kondisi fisik dan keterampilan gerak ini sangat penting untuk dimiliki para pemain sepakbola, termasuk pada pemain klub Suryanaga kabupaten Lamongan karena untuk menunjang prestasi. Pelatih juga harus mengetahui kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemainnya, hal ini bertujuan untuk mengontrol penampilan anak didiknya dan sebagai acuan untuk melakukan pencarian bakat dalam olahraga sepakbola. Pentingnya kondisi fisik menurut (Kardjono, 2008) mengatakan dalam hampir semua kegiatan manusia sehari-hari, baik dalam kegiatan fisik maupun kegiatan non fisik, kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh, keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya. Hal ini lah yang membuat pentingnya kondisi fisik dan juga keterampilan gerak diketahui bagi olahragawan, dan pelatih. Kondisi fisik dan

keterampilan gerak ini dapat dibentuk ketika latihan, dengan melakukan latihan sesuai dengan apa yang diberikan oleh pelatih yang sesuai dengan program latihan. Kondisi fisik dan keterampilan sangat berkaitan, jika kedua tersebut mengalami penurunan hal ini terjadi karena kurang dalam berlatih, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melakukan latihan dalam pemenuhan kebutuhan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di salah satu pembinaan prestasi klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan. Oleh sebab itu dengan pentingnya kondisi fisik dan keterampilan gerak yang harus dimiliki pemain sepakbola untuk meraih prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan gerak atletnya baik untuk memantau atau menjadi rujukan dalam memilih pemain, maka peneliti ingin mengetahui Survei Kondisi Fisik Dan Tingkat Ketepatan *Shooting* pada klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi yang dapat di kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui kondisi fisik pada pemain klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan.
2. Belum diketahui tingkat ketepatan *shooting* pada pemain klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan.

3. Pelatih klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan belum memantau secara benar dan rutin perkembangan kondisi fisik dan keterampilan atletnya.

C. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan permasalahan yang akan dikaji dan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kondisi fisik dan tingkat ketepatan *shooting* pada pemain klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan.

D. Rumusan Masalah

Dengan luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka diperlukan adanya rumusan masalah, dan pada penelitian ini rumusan masalahnya adalah Seberapa besar kondisi fisik dan tingkat ketepatan *shooting* pada pemain klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan kondisi fisik dan tingkat ketepatan *shooting* pemain klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan.

F. Manfaat penelitian

Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

1. Manfaat Teoritis:

a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui profil kondisi fisik dan ketepatan shooting pemain klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas permasalahan yang sama.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan mengenai kondisi fisik dan tingkat keterampilan *shooting* pada pemain klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan.

d. Bagi pelatih

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi klub

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemain sepakbola di

kabupaten Lamongan untuk mengetahui metode tes kondisi fisik dan tingkat kemampuan *shooting*.

b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai latihan dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk mengetahui kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain klub sepakbola.