

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Deskripsi Waktu, Tempat Dan Subjek Penelitian

1. Waktu dan Tempat penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada hari selasa tanggal 14 Juli 2020. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan sepakbola Kedungpring, Krajan kabupaten Lamongan pada tanggal 14 Juli 2020. Data penelitian selesai di rekap keseluruhan pada tanggal 17 Juli 2020. Penelitian dilakukannya setiap item tes diadakan di lapangan sepakbola Kedungpring, Krajan kabupaten Lamongan. Penelitian survei kondisi fisik dan ketepatan menendang pada Suryanaga utama FC Kab. Lamongan. Data Penelitian kondisi fisik pemain Suryanaga utama FC Kab. Lamongan diantaranya adalah: Kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan, dan kecepatan, dan ketepatan menendang sepakbola menggunakan tes *Shooting Bobby Charlton* dari (Mielke, 2007).

2. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian adalah pemain sepakbola putra Suryanaga Utama FC kab. Lamongan kelompok umur senior dengan usia 18 – 22 tahun. Jumlah keseluruhan pemain senior yang mengikuti tes semua pemain sejumlah 25 pemain.

B. Hasil Penelitian

Penelitian bertujuan untuk melakukan survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan. Hasil dari penelitian survei kondisi fisik dan ketepatan menendang pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan seperti: kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan, kelentukan dan kecepatan, sedangkan ketepatan menendang dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan menendang dari tes *Bobby Charlton*. Profil kondisi fisik pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan diukur dengan tes, diantaranya: Mengukur kekuatan otot tangan dengan *Grip Strength Test*, Mengukur Kecepatan dengan lari 50 meter, Mengukur Kelincahan dengan *Shuttle run tes*, Mengukur Daya Tahan dengan *Multistage Fitness Tes*, Mengukur Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test*, mengukur Kekuatan Otot Kaki dengan *Leg Strength*, Mengukur Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik, Mengukur Kekuatan Otot Lengan dengan *expanding dynamometer*, kelentukan otot punggung dengan *bridge-up* (kayang), dan mengukur Power Otot Tungkai dengan *Vertical Jump*. Hasil penelitian profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan dari berbagai tes tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

1. Hasil Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength Test* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

Hasil penelitian kekuatan otot tangan pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan dari 25 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes

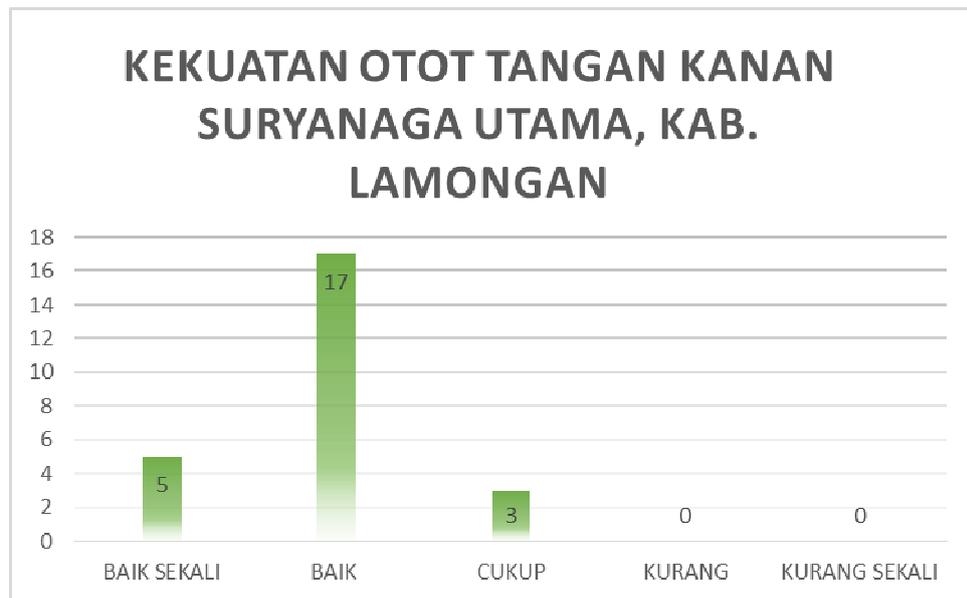
profil kondisi fisik biomotor kekuatan otot tangan kanan diperoleh nilai minimum otot tangan kanan yang didapat adalah 39,5; nilai maksimum yang didapat adalah 59,7; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 50,9; median yang didapat adalah nilai 51,3 dan modus yang di dapat adalah nilai 47,5.

Hasil penelitian kekuatan otot tangan dengan *Grip Strength test* yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan

Klasifikasi	Jumlah	Presentase
Baik sekali	5	20%
Baik	17	68%
Sedang	3	12%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%

Hasil Peneletian tes Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.1. Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan Kanan / *Grip Strength* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

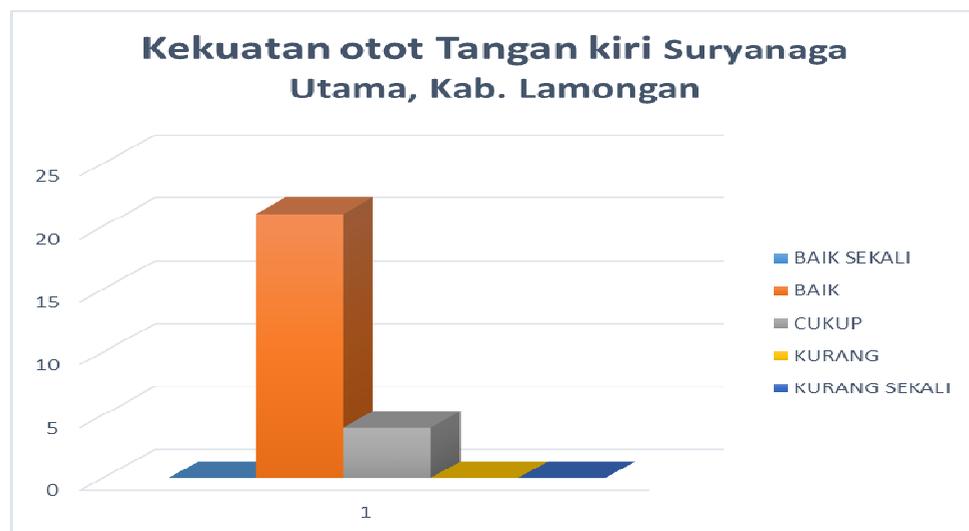
Sedangkan Hasil penelitian kekuatan otot tangan kiri pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan dari 25 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kekuatan otot tangan kiri diperoleh nilai minimum adalah 41,6; nilai maksimum yang didapat adalah 55,4; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 48,8; median yang didapat adalah nilai 49 dan modus yang di dapat adalah nilai 49. Hasil penelitian kekuatan otot tangan dengan *Grip Strength test* yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Jumlah	Presentase
Baik sekali	0	0%
Baik	21	84%
Sedang	4	16%

Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%

Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / *Grip Strength* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.2. Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan kiri / *Grip Strength* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

2. Hasil Kecepatan/ Tes Lari 50 Meter Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

Hasil penelitian biomotor fisik kecepatan pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan dari 25 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kecepatan diperoleh nilai minimum tes kecepatan yang didapat adalah 4,60; nilai maksimum yang didapat adalah 6,80; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 5,5; median yang didapat adalah nilai 5 dan modus yang di dapat adalah nilai 5.

Hasil penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Penelitian tes lari 50 meter pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>4,6	1	4%
Baik	5,7 – 4,7	17	68%
Sedang	6,8 – 5,6	7	28%
Kurang	7,9 – 6,9	0	0%
Kurang sekali	9 - 8	0	0%

Hasil Peneletian kecepatan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.3. Diagram Hasil Penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

3. Hasil Kelincahan / *Shuttle Run Test* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

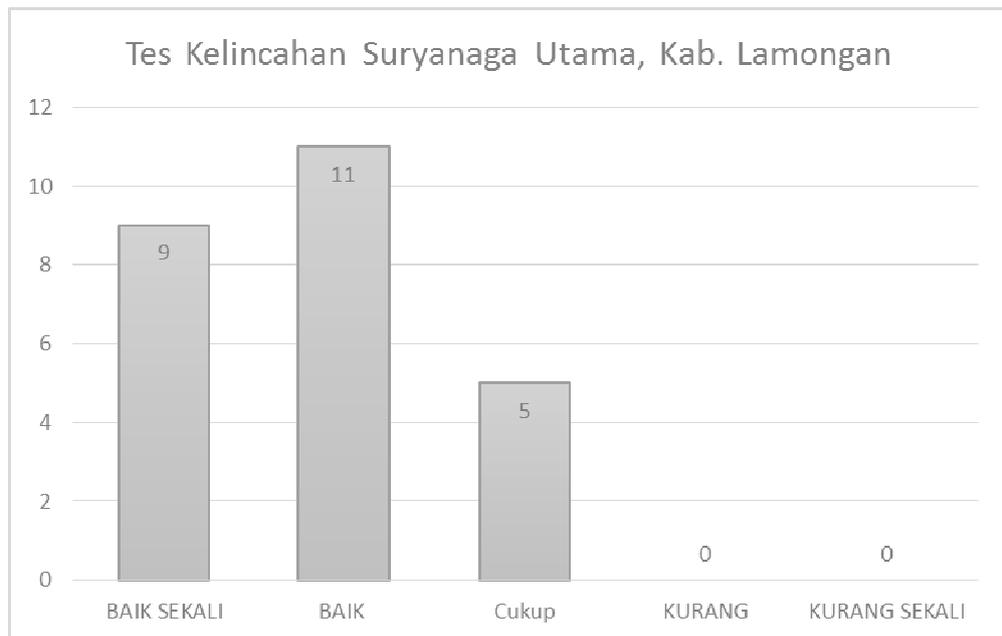
Hasil penelitian Kelincahan dengan *Shuttle run test* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan dari 25 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes kelincahan dengan *shuttle run test* nilai minimum yang didapat adalah 10,15; nilai maksimum yang didapat adalah 15,05; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 12,4 median yang didapat adalah nilai 12 dan modus yang di dapat adalah nilai 12.

Hasil penelitian Kelincahan dengan *Shuttle run test* yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan dengan *Shuttle run test* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	<15,5	9	36%
Baik	16 – 15,6	11	44%
Sedang	16,6 – 16,1	5	20%
Kurang	17,1 – 16,7	0	0%
Kurang sekali	17,7 – 17,2	0	0%

Hasil Peneletian kelincahan/*shuttle run test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.4. Diagram Hasil Penelitian kelincahan/*shuttle run test* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan

4. Hasil Daya Tahan/*Multistage Fitness Test* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

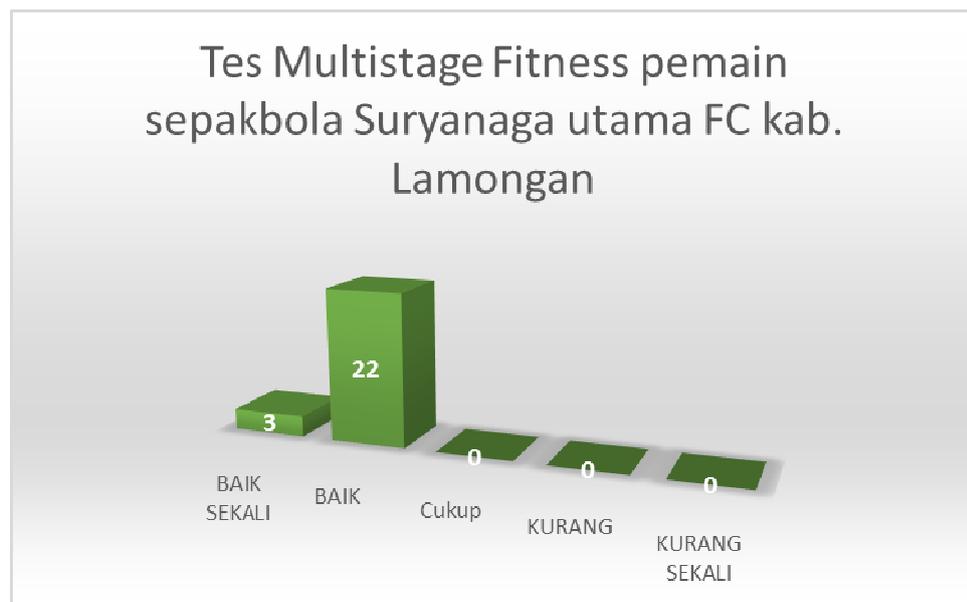
Hasil Penelitian daya tahan dengan *Multistage fitness test* 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah mengikuti *Multistage Fitness Test* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 43,0, nilai maximum yang di dapat adalah 55,0, rerata nilai test yang didapat adalah 48,5, median nilai tes yang didapat adalah 49, modus nilai yang didapat adalah 50.

Hasil penelitian *Multistage fitness test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskripsi Hasil Penelitian *Multistage fitness Test* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>51,6	3	12%
Baik	42,6 – 51,5	22	88%
Sedang	33,8 – 42,5	0	0%
Kurang	25,0 – 33,7	0	0%
Kurang sekali	<25,0	0	0%

Hasil Peneletian tes *Multi Stage Fitness test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.5 Hasil Penelitian *Tes Multi Stage Fitness* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

5. Hasil Kekuatan Otot Punggung/*Back Dynamometer Test* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* pada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah

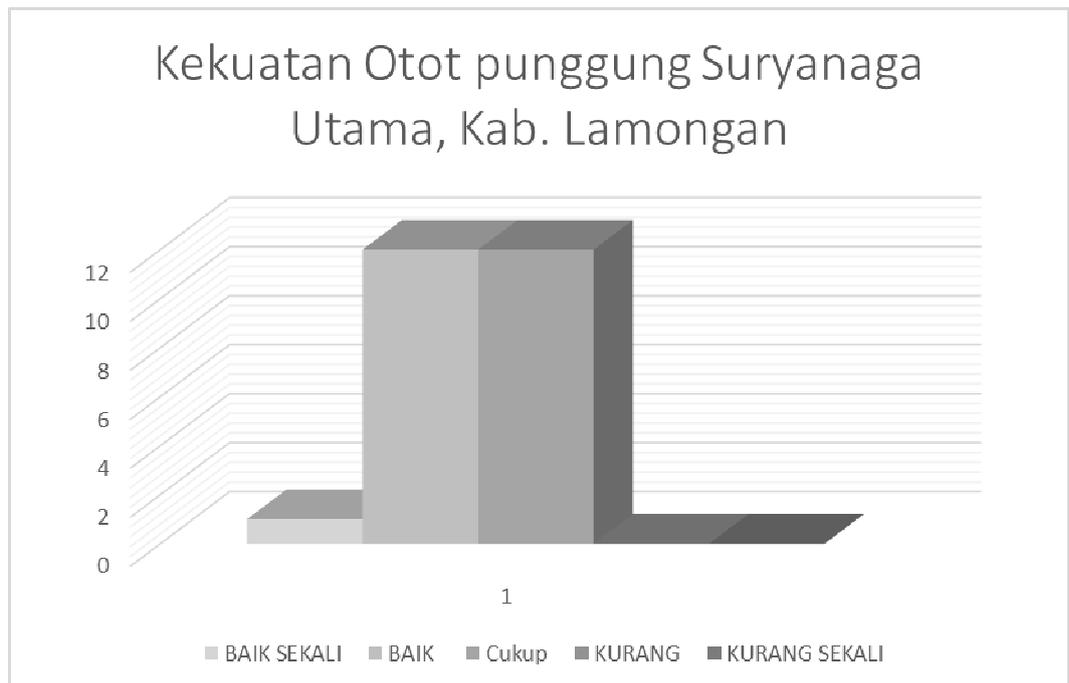
mengikuti Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 78,6; nilai maximum yang di dapat adalah 155,5, rerata nilai test yang didapat adalah 119,2; median nilai tes yang didapat adalah 114; modus nilai yang didapat adalah 145.

Hasil penelitian Kekuatan Otot punggung/*back dynamometer test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung/*back dynamometer test* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>143,5	6	24%
Baik	122,5 – 143	5	20%
Sedang	101 - 122	9	36%
Kurang	80 – 100,5	4	16%
Kurang sekali	59-79,5	1	4%

Hasil Peneletian Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.6 Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

6. Hasil Kekuatan Otot Kaki/*Leg Strength* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

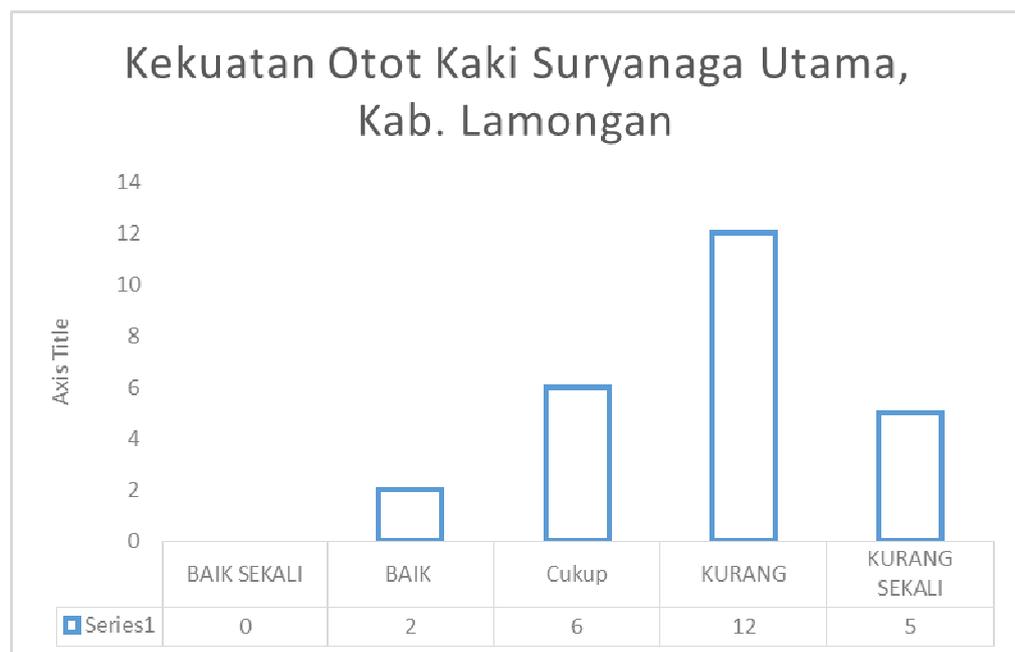
Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki dengan *Leg Strength* kepada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah mengikuti tes Kekuatan Otot Kaki dengan *Leg Strength* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 130, nilai maximum yang di dapat adalah 290, rerata nilai test yang didapat adalah 195,0, median nilai tes yang didapat adalah 185, modus nilai yang didapat adalah 180.

Hasil penelitian kekuatan otot perut dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki/*Leg Strength* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	-	0	0%
Baik	>283	2	8%
Sedang	215-282	6	24%
Kurang	146-214	12	48%
Kurang sekali	77-145	5	20%

Hasil Peneletian Kekuatan Otot Kaki apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.7 Hasil Penelitian Kekuatan otot kaki pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

7. Hasil Daya tahan Otot Perut/tes Sit Up 1 menit Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

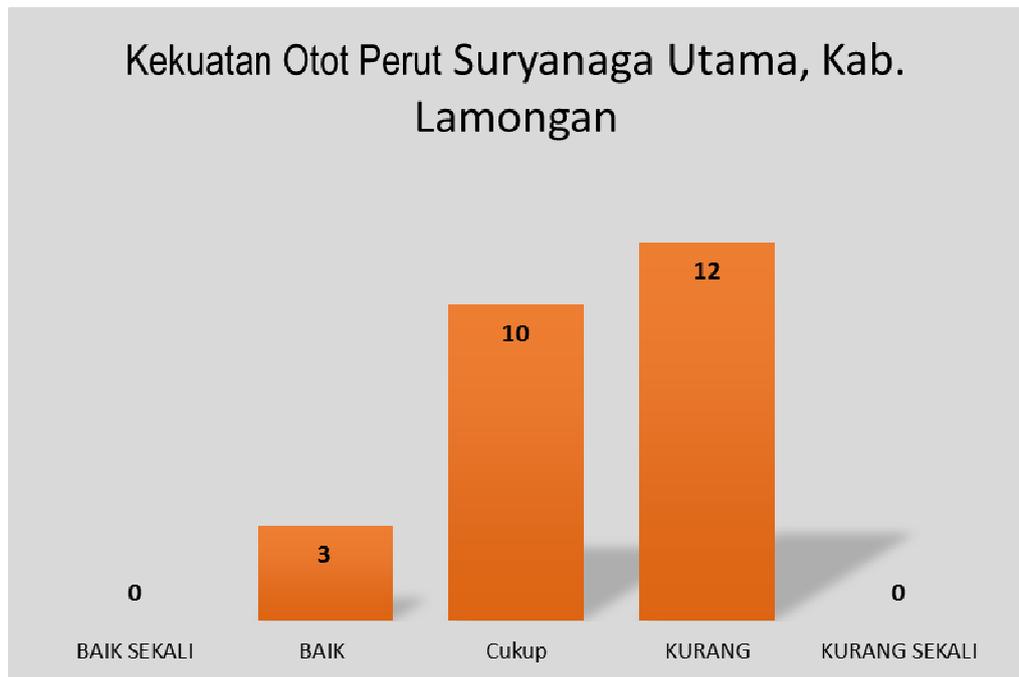
Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik pada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah mengikuti tes Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 42; nilai maximum yang di dapat adalah 82, rerata nilai test yang didapat adalah 53,2; median nilai tes yang didapat adalah 50, modus nilai yang didapat adalah 48.

Hasil penelitian Kekuatan otot perut dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.8 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	<90	0	0%
Baik	70 – 89	3	15%
Sedang	50 – 69	10	50%
Kurang	30 – 49	12	60%
Kurang sekali	20 - 29	0	0%

Hasil Peneletian Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.8 Hasil Penelitian Kekuatan otot perut pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

8. Hasil Kekuatan Otot Lengan/ *Expanding Dynamometer* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

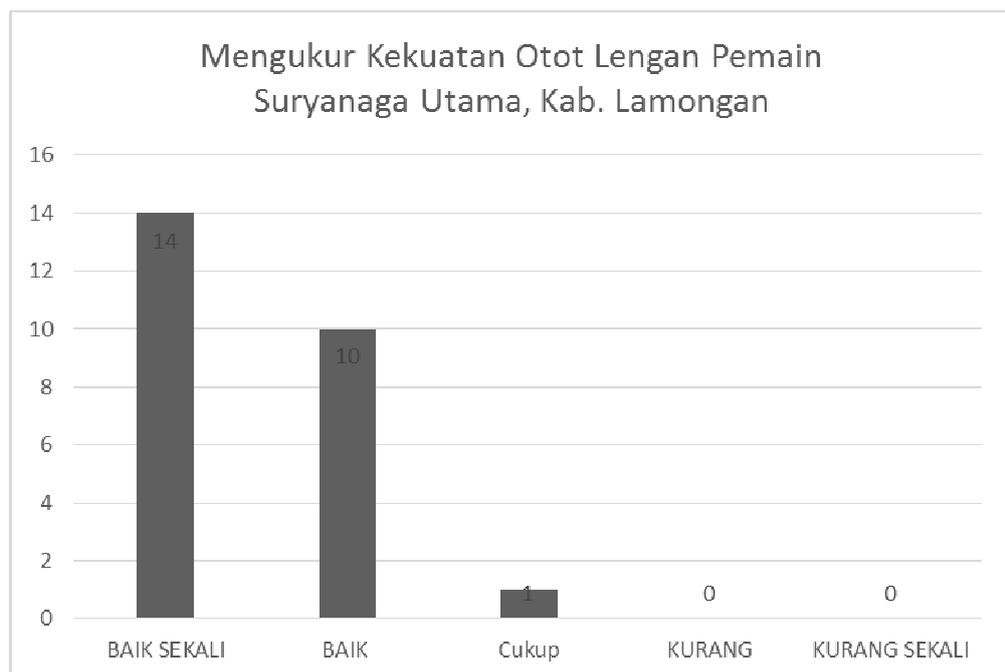
Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan/tes *Expanding Dynamometer* pada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah melakukan tes Kekuatan otot lengan dengan *Expanding Dynamometer* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 26, nilai maximum yang di dapat adalah 59, rerata nilai test yang didapat adalah 46,3, median nilai tes yang didapat adalah 47, modus nilai yang didapat adalah 41.

Hasil penelitian Kekuatan otot lengan dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>44.00	14	56%
Baik	35.00 - <44.00	10	40%
Sedang	26.00 – <35.00	1	4%
Kurang	18.00 – 26.00	0	0%
Kurang sekali	sd – <18.00	0	0%

Hasil Peneletian Kekuatan otot tungkai dengan tes *back and leg dynamometer* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.9 Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

9. Hasil Power Otot Tungkai/*Vertical Jump* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

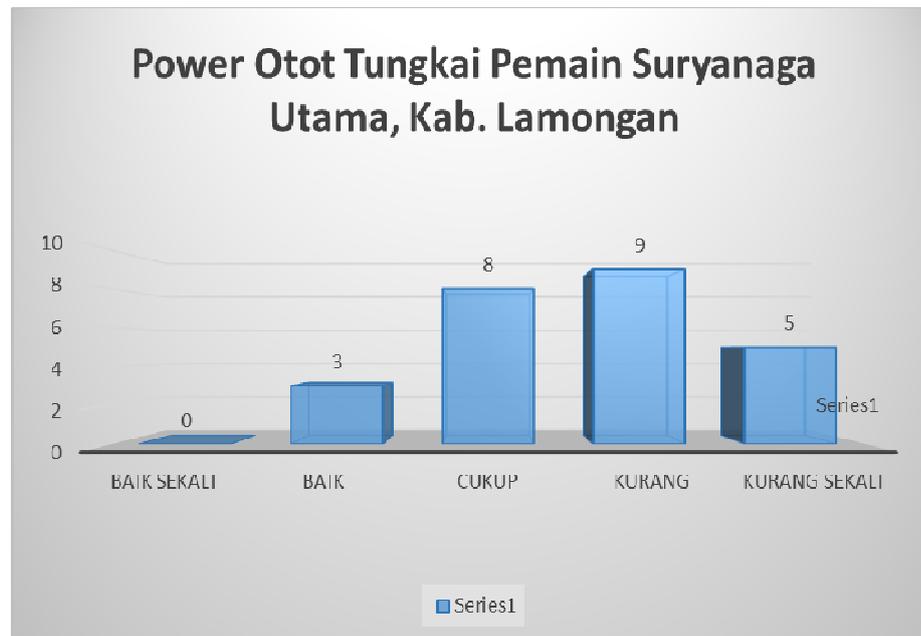
Hasil Penelitian power otot tungkai/tes *vertical jump* pada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah melakukan tes power otot tungkai dengan tes *vertical jump* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 40, nilai maximum yang di dapat adalah 65, rerata nilai test yang didapat adalah 52,2, median nilai tes yang didapat adalah 51, modus nilai yang didapat adalah 55.

Hasil penelitian Kekuatan otot lengan dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.10 Deskripsi Hasil Penelitian Power Otot Tungkai pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>48	0	0%
Baik	44 – 47	3	15%
Sedang	38 – 43	8	40%
Kurang	33 – 37	9	45%
Kurang sekali	29 – 32	5	25%

Hasil Peneletian power otot tungkai dengan tes *vertical jump* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.10 Hasil Penelitian power otot tungkai pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

10. Hasil Fleksibilitas Kekuatan Otot Punggung Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

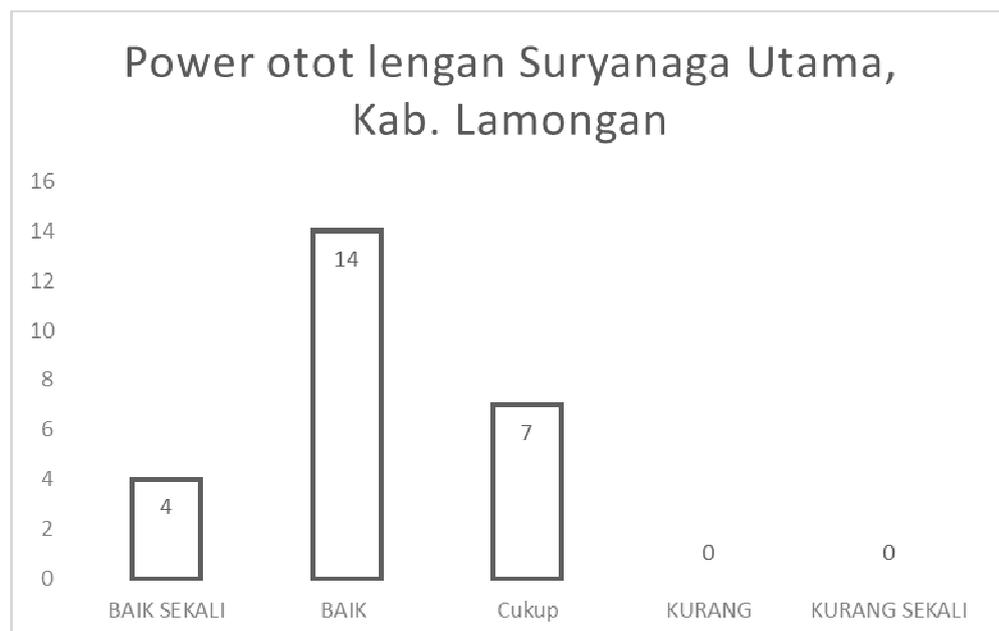
Hasil Penelitian fleksibilitas dengan Tes *bridge-Up* (Kayang) pada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah melakukan tes fleksibilitas dengan Tes *bridge-Up* (Kayang) diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 13, nilai maximum yang di dapat adalah 17, rerata nilai test yang didapat adalah 19,6, median nilai tes yang didapat adalah 19, modus nilai yang didapat adalah 19.

Hasil penelitian fleksibilitas otot punggung dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.11 Deskripsi Hasil fleksibilitas otot punggung pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>24	4	20%
Baik	18-23	14	70%
Sedang	12-17	7	35%
Kurang	6-11	0	0%
Kurang sekali	1-5	0	0%

Hasil Peneletian power otot lengan dengan Tes *bridge-Up* (Kayang) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.11 Hasil Penelitian power otot lengan pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

11. Hasil Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

Setelah melakukan tes kondisi fisik pada pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan untuk mengetahui profil kondisi fisik diperoleh nilai *t-skor* untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan. Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan yang diteliti dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik, diantaranya: kekuatan statis otot-otot tangan menggunakan *Grip Strength Test*, Kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, Kelincahan menggunakan *Shuttle run test*, Daya Tahan jantung dan paru dengan *Multistage Fitness Test*, Kekuatan Otot punggung menggunakan *back dynamometer test*, Kekuatan Otot Kaki menggunakan *Leg Strength*, Kekuatan Otot Perut menggunakan tes *Sit Up 30 Detik*, Mengukur Kekuatan Otot Lengan menggunakan *Expanding Dynamometer test*, Power Otot Tungkai menggunakan *Vertical Jump*, dan kelentukan otot punggung dengan *Bridge-Up (kayang)*.

Semua pemain yang di ambil data dengan pengukuran kondisi fisik sejumlah 25 pemain diperoleh nilai minimum: -7,95, nilai maksimum: 108,78 rata-rata hasil tes: 50, median tes 47,90, modus tes: 0, dan *Standart deviasi*: 33,10.

Hasil Penelitian menunjukkan tes kondisi fisik pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan, di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.12 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x >$	99,65	Sangat Baik	1	4%
66,55 $< x <$	99,65	Baik	8	32%
33,45 $< x <$	66,55	Cukup	8	32%
0,35 $< x <$	33,45	Kurang	5	20%
$x <$	0,35	Sangat Kurang	3	12%
			25	100%

Apabila hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.12 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui profil kondisi 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab.

Lamongan sebagian besar berada pada kategori Baik sebanyak 8 Pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori cukup sebanyak 8 pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori kurang 5 pemain dengan presentase sebesar 20%, kategori sangat kurang sebanyak 3 pemain dengan presentase sebesar 12% dan sangat baik 1 pemain dengan presentase sebesar 4%.

12. Hasil Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

Setelah melakukan tes keterampilan teknik dasar dalam penelitian ini adalah ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan untuk mengetahui ketepatan *shooting* yang diperoleh dari hasil melakukan tes untuk dijadikan sebagai hasil penelitian ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan. Hasil penelitian ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan yang diteliti dan diketahui teknik pengambilan data dengan menggunakan tes *Shooting Bobby Charlton*.

Semua pemain yang di ambil data dengan tes pengukuran ketepatan smash sejumlah 25 pemain diperoleh nilai minimum: 50, nilai maksimum: 180 rata-rata hasil tes: 121,6, median tes 120, modus tes: 120, dan *Standart deviasi*: 28,97. Hasil Penelitian menunjukkan ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan, di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.13 Deskripsi Hasil Penelitian Tes ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Rumus Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x > 165,05$	Sangat Baik	1	4%
$136,08 < x < 165,05$	Baik	9	36%
$107,12 < x < 136,08$	Cukup	7	28%
$78,15 < x < 107,12$	Kurang	7	28%
$x < 78,15$	Sangat Kurang	1	4%
		25	100%

Apabila hasil penelitian ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.13 Diagram Hasil Penelitian Ketepatan *Shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui ketepatan *shooting* 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan sebagaian besar berada pada kategori Baik sebanyak 9 pemain dengan presentase sebesar 36%, kategori cukup sebanyak 7 pemain dengan presentase sebesar 28%, kategori kurang 7 pemain dengan presentase sebesar 28%, kategori sangat sangat baik 1 pemain dengan presentase sebesar 4% dan sangat kurang 1 pemain dengan presentase sebesar 4%.

C. Pembahasan

Survei adalah menginformasikan secara jelas terhadap gejala-gejala yang dihadapi dalam suatu peristiwa yang terjadi. Kondisi fisik adalah keadaan kesiapan fisik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atau jika dilihat dari segi fisiologi merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik merupakan kebutuhan dan harus dimiliki oleh setiap atlet olahraga, termasuk pemain sepakbola Suryanaga utama FC. Sama seperti atlet pada setiap cabang olahraga manapun, pemain sepakbola termasuk cabang olahraga yang pemainnya membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya seperti kelentukan otot punggung, kecepatan, kekuatan otot-otot tangan, kelincahan, daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot punggung, kekuatan otot kaki, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, dan power otot tungkai, ketika pemain tersebut berlatih dan ketika mengikuti kompetisi pada

setiap kompetisi. Ketepatan *shooting* merupakan keterampilan wajib yang harus dimiliki setiap pemain pada setiap cabang olahraga sepakbola. Ketepatan *shooting* harus dikuasai setiap pemain sepakbola karena pada ketika pertandingan pemain harus melakukan teknik tersebut untuk memenangkan pertandingan. Pada olahraga sepakbola memiliki teknik dasar yang banyak, ketepatan *shooting* merupakan salah satu teknik yang wajib dimiliki pemain sepakbola selain untuk dapat menghasilkan gol atau angka, ketepatan *shooting* juga dapat membuat pemain dapat mengarahkan tendangan bola pada target yang diinginkan.

Pemenuhan semua kondisi fisik dan ketepatan *shooting* sepakbola yang diperlukan adalah dengan melakukan latihan yang teratur atau rutin, dan terencana. Penting sekali untuk mengetahui kondisi fisik dan ketepatan *shooting* sepakbola bagi setiap pemain sepakbola atau tim sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan agar dapat menentukan latihan kedepannya untuk persiapan dalam mengikuti kompetisi sepakbola di tingkat asosiasi kabupaten setempat dan dapat dijadikan pedoman untuk melakukan seleksi pemain.

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan. Kondisi fisik pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan sebagian besar masuk dalam kategori baik dan cukup dengan presentase sebesar 32%. Sedangkan ketepatan *shooting* sepakbola pemain sepakbola

Suryanaga utama FC kab. Lamongan mendapatkan hasil baik dengan persentase 36%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan survei kondisi fisik dan ketepatan *shooting* sepakbola pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan, memiliki kondisi fisik yang baik dan cukup. Sedangkan ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan masuk kategori baik. Hasil ini merupakan dari pemberian latihan yang diberikan pelatih pada setiap latihan. Hasil kondisi fisik merupakan hasil dari melakukan latihan yang berasal dari program pelatih dan selanjutnya setiap waktu perlu di lakukan tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Seperti yang diungkapkan (AllSabah, Muhammad Akbar Husein., Weda., Setiawan, Irwan., Nimah, 2020) mengatakan, pada sepakbola pemain sepakbola harus didukung dari latihannya. Dari latihan yang dilakukan setiap hari perlu kiranya dilakukan pemantauan hasil kondisi fisik dari latihan yang dilakukan menurut program yang telah direncanakan pelatih melalui tes kondisi fisik.

Survei yang dilakukan peneliti yang dilihat dari awal memperlihatkan pemain melakukan latihan selama 3 hari selama satu minggu dengan pembentukan kondisi fisik dan ketepatan *shooting*. Intensitas latihan juga berkontribusi pada hasil kondisi fisik yang dimiliki setiap pemain. Latihan yang rutin, dan terencana menjadi salah satu cara yang sangat penting untuk menjaga kebugaran fisik, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan *shooting* dan teknik-teknik lain dalam sepakbola.

Kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan yang baik dapat melakukan aktivitas yang lebih berat tanpa mengalami kelelahan yang cepat, sehingga nantinya ketika melakukan kompetisi atlet mampu menunjukkan kemampuannya dan menjalankan instruksi pelatih secara maksimal untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Prinsip latihan yang merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni meningkatkan kualitas fisik, teknik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan selama sehari-hari akan memiliki kebugaran yang lebih baik. Semakin baik keterampilan teknik dasar yang dilakukan setiap hari akan menjadikan lebih baik lagi dalam melakukan teknik. Untuk mencapai kondisi fisik dan ketepatan *shooting* yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan pemain misalnya dengan melakukan latihan atau aktivitas fisik secara rutin, terencana, dan penambahan porsi latihan. Faktor-faktor lain seperti istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor gizi dan faktor lain seperti; umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, kebutuhan gizi, dan berat badan juga mempengaruhi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain.

Maka dari itu, kondisi fisik dan ketepatan *shooting* sepakbola yang baik dengan melakukan latihan yang rutin, terencana juga bisa diwujudkan dengan memperhatikan beberapa faktor tersebut akan mencapai target yang diinginkan untuk meraih prestasi. Penelitian ini pelatih mendapatkan gambaran kondisi yang sebenarnya kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain sepakbola

Suryanaga utama FC kab. Lamongan dapat meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan *shooting* yang saat ini masuk dalam kategori baik dan cukup, kedepannya dapat dipertahankan atau ditingkatkan ke level diatasnya. Hal ini membuat pelatih dapat membuat program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan ketepatan *shooting* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan.

Hasil kondisi fisik dan ketepatan *shooting* ini dapat menjadi gambaran juga untuk merekrut pemain sepakbola di tim sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan. Pemain melihat gambaran kondisi fisik dan ketepatan *shooting* keterampilan teknik dasar saat ini dapat menjadikan motivasi untuk meningkatkan latihannya, agar dapat mempertahankan atau meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan *shooting* yang dimilikinya.