

**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: 28Juli 2020

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd _____
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabab, 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 sebagian 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 sebagian 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.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mengagalkan serangan lawan untuk melindungi serangan atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukkan bola.

Seorang pemain sepakbola yang hebat, harus dapat menggiring bola, menendang bola, menerima bola, dan menembak bola, semua ini dikenal dengan penguasaan bola. Oleh karena itulah, maka pembinaan pemain sepakbola harus dimulai semenjak usia muda, tahap persiapan atau pemassalan, kelompok anak-anak. Telah diberikan pendidikan sepakbola mulai awal dengan benar dan metodik, yang artinya bermain sepakbola bagi anak-anak merupakan kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesadaran secara teratur dan terarah. Agar dari permulaan belajar bermain sepakbola,

anak-anak sudah memiliki pengetahuan pembinaan olahraga dan dasar-dasar permainan sepakbola, menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola yang benar, peraturan permainan pembentukan kondisi fisik, memiliki pengetahuan taktik dan sistem permainan, dan pengalaman-pengalaman bertanding untuk membina sikap serta kematangan mental juara anak-anak.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), teknik dasar sepakbola meliputi passing, dribbling, shooting, stopping, dan heading. Teknik dasar sepakbola sangat penting untuk diberikan kepada siswa agar siswa tersebut mempunyai pengetahuan tentang sepakbola. Pengetahuan akan sepakbola juga sangat berpengaruh dalam mengembangkan bakat yang dimilikinya, dari sinilah watak, sifat, dan karakter bermain seorang akan terlihat saat permainan berlangsung. Selain itu Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut (Herwin, 2004) diantaranya adalah:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- 2) Menendang bola (*passing*).
- 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- 4) Menggiring bola (*dribbling*).
- 5) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- 6) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- 7) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.

- 8) Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- 9) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- 10) Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Bermain sepakbola merupakan permainan tim karena itu satu kesatuan formasi dan unit sangat penting dalam permainan ini. Sangat tidak mungkin keberhasilan sebuah tim dalam pertandingan hanya ditentukan oleh satu pemain saja. Setiap pemain harus saling mendukung dan bahu- membahu demi keberhasilan dalam pertandingan yakni meraih kemenangan. Dengan begitu keberhasilan seorang pemain adalah merupakan keberhasilan bersama. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola menurut (Sudjarwo, & dkk., 2005) ada beberapa macam, seperti: stopball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke arah gawang), passing (mengoper), heading (menyundul), dan dribbling (menggiring bola).

2. Teknik-teknik Sepakbola

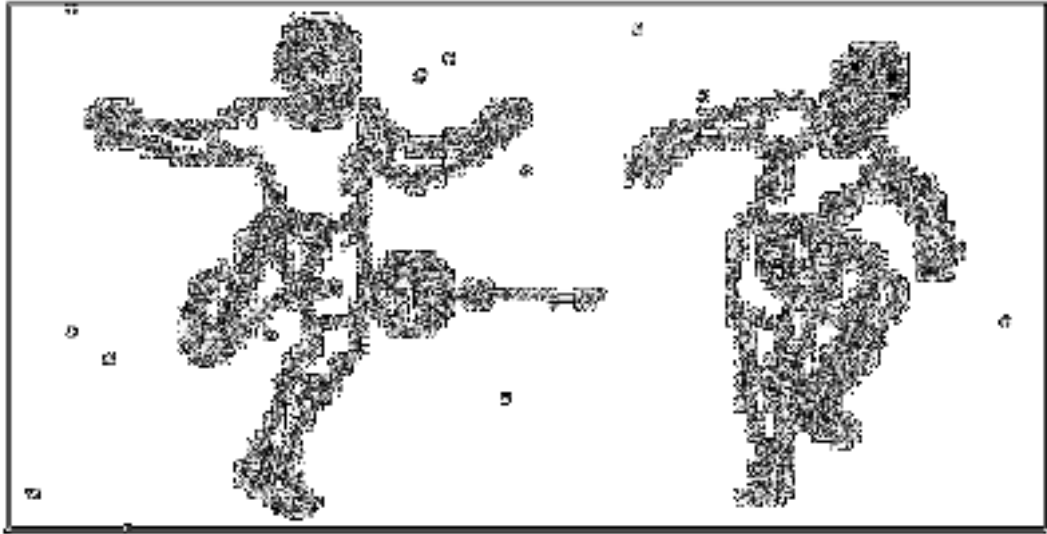
a. Mengontrol Bola

Mengontrol dapat pula disebut menahan bola. Mengontrol bola adalah suatu upaya untuk menguasai bola sebelum bola dihentikan oleh kaki. Mengontrol atau menahan bola bertujuan untuk menghentikan jalannya untuk dikuasai. Dalam upaya mengontrol bola pemain harus dalam kondisi siap dengan pengamanan yang tepat agar dapat menguasai

bola sepenuhnya. Setelah bola tersebut terkontrol dengan baik, bola baru dihentikan.

Stopping (menghentikan) bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing.

Analisis gerakannya sebagai berikut : Posisi badan segaris dengan datangnya bola. Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki. Kaki penghenti mengikuti arah bola. Bagian kaki yang dapat digunakan untuk teknik menghentikan bola diantaranya yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta kepala apabila memungkinkan.



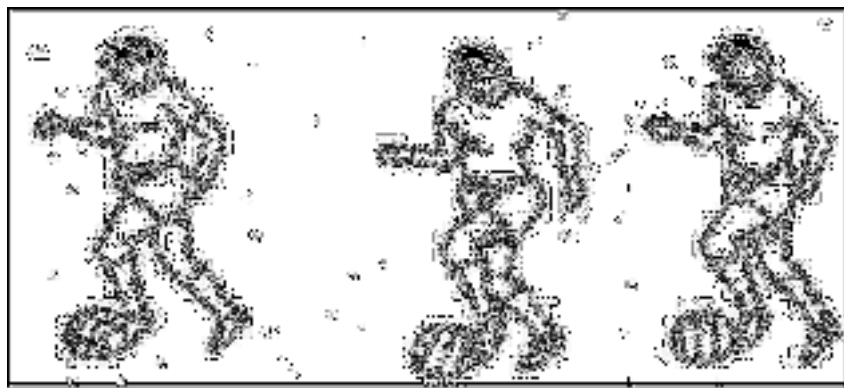
Gambar 2.1 Teknik Mengontrol Bola
Sumber: (Remmy, 1992)

b. Menggiring Bola

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menurut (A. Sarumpaet, dkk., 1992) bahwa, “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :1) Untuk melewati lawan; 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan

kepada teman dengan tepat; 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.



Gambar 2.2 Teknik Menggiring Bola
Sumber: (Remmy, 1992)

Berikut ini terdapat kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola (*dribbling*): 1) Kelebihan menggiring menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya; 2) Kelebihan menggiring menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya; 3) Menggiring menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila

tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

c. Menyundul Bola

Menyundul bola menurut (Sukatamsi, 2001) adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala diatas kening dibawah rambut. Teknik menyundul bola cukup besar peranannya pada permainan sepakbola, sehingga perlu dikuasai oleh pemain sepak bola. (Luxbacher, J, 2004) mengemukakan bahwa, “Untuk menjadi pemain sepak bola yang sempurna, anda harus mengembangkan kemampuan heading yang baik. Tendangan gawang, tendangan sudut, operan bola tinggi dan penghadangan bola harus sering dimainkan di udara dengan menggunakan kepala anda”.

Daerah perkenaan bola dan kepala pada saat akan melakukan sebuah sundulan menurut (Sukatamsi, 2001) adalah kening atau dahi, karena kening merupakan bagian yang terkuat dari kepala.

1. Menyundul Dengan Awalan Melompat

Cara menyundul dapat dilakukan sebagai berikut

a. Sikap permulaan :

Pemain berdiri dari posisi seimbang menghadap sasaran.

Pandangan mengarah dan mengontrol bola yang berada di udara.

b. Gerakan :

Bergeraklah mendekati bola setelah berjarak satu meter antara kepala dan bola, lalu melompat untuk melakukan sundulan dengan menguatkan leher. Sundulan bola dilakukan dengan kepala atau kening. Mendaratlah dengan tumpuan kaki.

2. Menyundul bola tanpa awalan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan : Pemain berdiri dalam posisi seimbang menghadap kearah bola yang datang. Kedua kaki di buka sejajar dan pandangan kearah bola. Kedua lengan terbuka ke samping tetapi rileks
- b. Gerakan : Bola kira-kira satu meter didepan kepala dengan melengkungkan sedikit ke belakang otot leher. Kemudian gerakan bola ke depan sehingga kepala menyundul bola.



Gambar 2.3 Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat
Sumber : (Remmy, 1992)

d. Lemparan ke Dalam

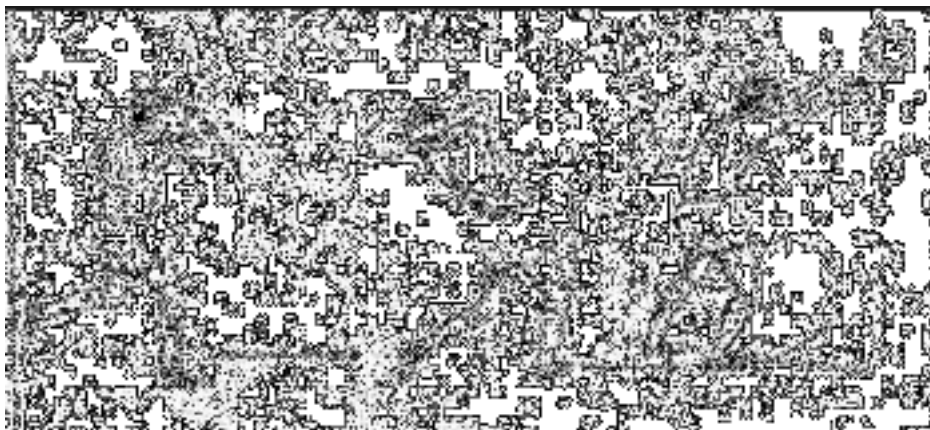
Melempar bola adalah melempar bola dari luar lapangan ke dalam lapangan, dimana lemparan dilakukan dari garis samping lapangan sepak bola. Menurut peraturan melempar bola ke arah dalam lapangan harus dilakukan dengan kedua tangan melalui atas kepala, kedua kaki harus berada di tanah, kaki tidak boleh diangkat dan boleh langsung membuat gol.

Pada setiap pertandingan sepakbola tiap tim kesebelasan akan selalu memiliki kesempatan untuk melakukan melempar bola ke dalam (*throws-in*). Apabila kesempatan melakukan lemparan ke dalam ini dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya maka akan dapat membantu dalam menguasai pertandingan serta membantu dalam memperoleh kemenangan. Lemparan ke dalam yang dilakukan secara baik, berencana dan dilatih dengan sungguh-sungguh maka lemparan ke dalam dapat menjadi awal dari serangan yang berbahaya. Terutama sekali jika lemparan ke dalam ini terjadi di daerah pertahanan lawan.

Pemain sepak bola perlu menguasai teknik gerakan lemparan ke dalam. Cara melakukan lemparan ke dalam menurut (Komarudin, 2011) adalah sebagai berikut:

- a) Melakukan lemparan harus menggunakan kedua tangan untuk memegang bola.
- b) Kedua siku tangan menghadap ke depan.

- c) Kedua ibu jari saling bertemu.
- d) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupaun selama melakukan lemparan-lemparan.
- e) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 2.4 Teknik Throw-in

Sumber: (Sucipto, 2000)

e. Menendang Bola

Menendang adalah hal yang hampir setiap saat kita lakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain mutlak harus bisa menendang dengan cara yang benar. Menurut (Sucipto, 2000) bahwa, “menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan”. Kemampuan melakukan gerakan menendang bola mutlak diperlukan untuk menjadi pemain sepak bola yang baik. Dengan menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, maka akan dapat

menyajikan operan-operan pendek dengan tepat yang akan menunjang untuk memenangkan suatu pertandingan. Kemampuan menendang bola untuk passing (mengoper) merupakan teknik dasar yang memiliki peranan dan kegunaan yang penting.

Kemampuan teknik menendang bola besar peranannya dalam permainan sepak bola, sebab sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan menendang bola. Kemampuan tendangan diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang maupun untuk mengoperkan bola ke arah teman baik dalam jarak dekat atau jarak jauh. (A. Sarumpaet, dkk., 1992) mengenai kegunaan kemampuan menendang bola sebagai berikut :

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola.
- 2) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan,
- 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawan dan sebagainya,
- 4) Untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Teknik menendang bola dapat digunakan sesuai dengan tujuan yang dikehendaki, sesuai dengan uraian di atas. Untuk mendapatkan manfaat menendang bola secara optimal, pemain harus menguasai teknik menendang bola dengan baik. Kesebelasan sepak bola yang baik yaitu

suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cermat, akurat dan tepat ke arah sasaran yang dituju.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang mempunyai kontribusi besar untuk menghubungkan pemain satu dengan lainnya atau mencetak gola ke gawang lawan. Keterampilan mengoper bola menurut (Luxbacher, J, 2004) menyatakan, “keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya”. Menurut (Tarigan, 2001) bahwa, “Sepak bola merupakan permainan tim. Oleh karena itu, operan bola merupakan alat penghubung antara pemain yang satu dengan lainnya”. Pendapat lain dikemukakan (Batty, 2003) bahwa, “Tujuan utama daripada permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya. Ini berarti bahwa latihan membawa bola atau menendang bola mau tidak mau mesti menjadi satu latihan inti dalam program latihan sepak bola mana pun juga.

Teknik dasar menendang bola mempunyai peranan penting pada permainan sepak bola yaitu sebagai jalan vital untuk menghubungkan dan menjalin kerjasama antara pemain satu dengan lainnya dalam satu tim. Selain itu juga, gol yang tercipta sebagian besar terjadi melalui tendangan. Untuk bisa menghasilkan tendangan ke arah gawang (*shooting*) perlu adanya beberapa faktor. Menurut (Luxbacher, J, 2004), faktor dalam melakukan *shooting* adalah “melakukan tembakan dengan

kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki, kualitas antisipasi, kemantapan dan ketenangan dalam melakukan shooting”.

Menurut (Scheunemann, 2004) *shooting* adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Teknik shooting ini sangat perlu diajarkan bagi pemain sepakbola, karena dengan teknik shooting yang baik maka pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menurut (Luxbacher, J, 2004) teknik menembak ke gawang ada beberapa cara, yaitu : *instep drive, full volley, half volley, side volley*, dan *swerving* atau menikung.

Teknik *instep drive* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan menendang bagian bola tengah bola, dengan menggunakan kura-kura atau punggung kaki penuh. Gunakan instep drive untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau tidak bergerak. Mekanisme bergerak hampir sama dengan yang digunakan pada operan kecuali ada gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Jaga agar kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan, pada poin ini lutut harus ada di atas bola. Sentakkan kaki lurus dan tendang bagian instep anda. Kaki harus kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola. Luruskan bahu dan pinggul dengan target, dan gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum.

Teknik menendang *full volley* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan menendang bola sebelum bola jatuh ke tanah, untuk menembak langsung dari udara. Bergerak kemana bola akan jatuh kemudian tekuk lutut kaki yang tidak akan menendang untuk meningkatkan keseimbangan dan kontrol tubuh. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan perhatikan bola. Sentakkan kaki sehingga lurus dan tendang bagian tengah bola dengan instep. Kaki yang menendang harus kuat dan mengarah ke bawah pada saat kontak dengan bola. Posisi ini menempatkan lutut di atas bola, posisi lutut dan kaki yang tepat dibutuhkan untuk menjaga bola agar tidak melambung. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat saat kaki menyentak lurus ke depan.

Teknik *half volley* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan yang hampir sama dengan *full volley*, perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan tanah, bukan langsung dari udara. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan sepenuhnya, luruskan bahu dan pinggul dengan target. Sentakkan kaki yang akan menendang lurus ke depan dan tendang bagian tengah bola dengan instep pada saat bola menyentuh permukaan lapangan. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat sebagai ganti gerakan akhir yang penuh.

Gerakan *side volley* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan menembakkan bola yang memantul atau jatuh di samping

anda. Pada saat bersiap siap melakukan tembakan, putar tubuh anda ke samping sehingga bahu depan anda mengarah ke arah gerakan bola yang diinginkan. Angkat kaki yang akan menendang ke arah samping sehingga hampir paralel dengan permukaan. Tarik kaki yang akan menendang dengan menekukkan lutut, kemudian jaga agar kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Sentakkan kaki lurus ke depan dan tendang bagian pertengahan ke atas bagian instep bola. Jaga agar kaki tetap kuat dan diluruskan sepenuhnya, dan gerakkan kaki anda bergerak turun sedikit.

Teknik *swerving* menurut (Wahyudi., Hariyoko., Amiq, 2016) adalah gerakan menendang bagian kanan atau kiri bola dengan bagian samping dalam atau luar kaki. Awali gerakan anda dari posisi hampir langsung di belakang bola, letakkan kaki yang akan menahan keseimbangan di samping bola dengan kepala tidak bergerak terfokus pada bola. Tarik kaki yang akan menendang bola ke belakang dan luruskan, kemudian sentakkan kaki anda ke depan dan tendang bola dengan inside atau outside. Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menimbulkan tenaga yang lebih besar.

a. Prinsip-Prinsip Menendang Bola

Kemampuan menendang bola yang baik dan benar diperlukan untuk dapat melakukan operan dengan baik. Di dalam mengumpan bola pendek sering menggunakan kaki bagian dalam, untuk hasil yang maksimal perlu dimengerti prinsip-prinsip menendang bola dengan

kaki bagian dalam yang benar. Shooting dalam sepakbola menurut (Ina, 2007) mengatakan permainan sepakbola ada salah satu teknik dasar yaitu *shooting*, *shooting* merupakan inti dari permainan sepakbola.

Untuk bisa menghasilkan tendangan ke arah gawang (*shooting*) perlu adanya beberapa faktor. Menurut (Luxbacher, J, 2004), faktor dalam melakukan shooting adalah “melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki, kualitasantisipasi, kemandapan dan ketenangan dalam melakukan *shooting*”.

1) Kaki Tumpu

Posisi letak kaki tumpu atau dimana meletakkan kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan letak titik berat badan. Letak kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. Letak kaki tumpu pada waktu menendang bola, menurut (Sukatamsi, 2001) adalah:

1. Diletakkan di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm.
2. Arah kaki tumpu sejajar arah sasaran.

3. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari”.

Posisi kaki tumpu pada saat menendang bola dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.5. Letak Kaki Tumpu Dalam Menendang Bola
Sumber: (Soekatamsi, 1984)

2) Kaki Yang Menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Gerakan kaki pada waktu menendang bola menurut (Sukatamsi, 2001) yaitu :,

1. Diangkat ke belakang dengan kaki melintang tegak lurus arah sasaran, atau tegak lurus kaki tumpu.
2. Diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola.

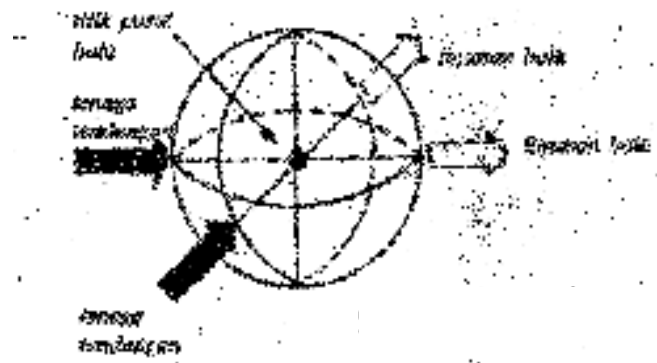
3. Dilanjutkan dengan gerak lanjutan ke depan". Gambaran tentang posisi kaki yang menendang bola adalah sebagai berikut:



Gambar 2.6 Bagian Kaki Yang Menendang Bola
Sumber: (Soekatamsi, 1984)

3) Bagian Bola Yang Ditendang

Hasil bola yang ditendang menurut (Sucipto, 2000) akan menentukan Arah dan jalannya bola serta, tinggi rendahnya lambungan bola. Jika kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah. Selanjutnya jika kaki yang menendang mengenai di bawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah. Gambaran mengenai bagian bola yang ditendang dan arah bola yang dihasilkan adalah sebagai berikut:



Gambar 2.7 Bagian Bola Yang Ditendang
Sumber: (Soekatamsi, 1984)

4) Sikap Badan

Sikap badan pada waktu menendang sangat tergantung pada arah bola yang akan dituju dan dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki ketika menendang menurut (Sukatamsi, 2001) mengemukakan bahwa:

1. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola, maka pada saat menendang bola badan tepat di atas bola dan badan akan condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau lambungan rendah.
2. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat menendang bola badan tepat di atas belakang bola dan badan akan condong ke belakang, sikap badan ini untuk tendangan bola melambung tinggi. Sikap badan pada saat melakukan tendangan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2.8 Sikap Badan Pada Saat Menendang Bola.
Sumber: (Soekatamsi, 1984)

Sikap dan posisi badan yang tepat dalam melakukan tendangan akan menghasilkan tendangan bola yang baik, sesuai dengan yang dikehendaki. Oleh karena itu dalam melakukan tendangan, pemain harus memperhatikan dan mengontrol sikap dan posisi badannya.

5) Pandangan Mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat menendang bola maka harus melihat bola dan ke arah mana bola akan ditendang. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sukatamsi, 2001) bahwa "pada waktu menendang bola mata melihat pada bola dan ke arah sasaran". Dengan pandangan mata yang cermat ke arah bola dan ke arah sasaran yang dituju, maka hasil tendangan yang dicapai akan lebih optimal.

b. Macam-macam Tendangan

Teknik dasar menendang bola pada permainan sepak bola terdiri dari beberapa jenis. Jenis menendang menurut (Sukatamsi, 2001) membedakan jenis-jenis tendangan ke dalam 4 kelompok yaitu :

1. Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola.
2. Atas dasar kegunaan atau fungsi tendangan.
3. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola.
4. Atas dasar arah putaran dan jalannya bola.

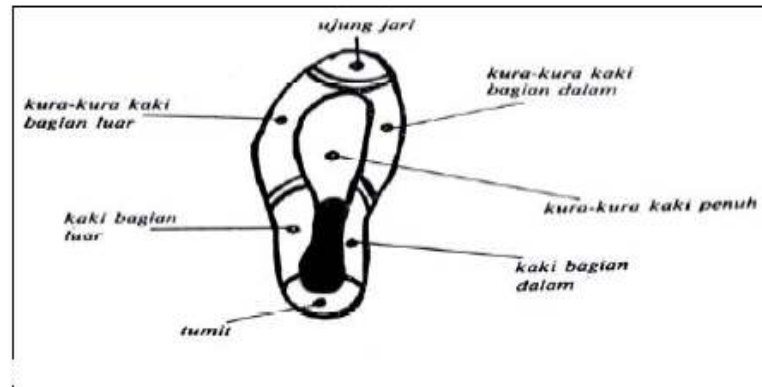
1. Jenis Tendangan Berdasarkan Bagian Mana dari Kaki yang Digunakan Untuk Menendang Bola

Macam-macam menendang bola berdasarkan bagian dari kaki yang digunakan untuk menendang bola antara lain:

- 1) Dengan kaki bagian dalam.
- 2) Dengan kura-kura kaki bagian luar.
- 3) Dengan kura-kura kaki penuh
- 4) Dengan ujung jari kaki
- 5) Dengan kura-kura kaki sebelah dalam
- 6) Dengan tumit

Menendang dibedakan beberapa macam dilihat dari perkenaan dari kaki ke bola (*impact*), yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*) dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

Nama-nama bagian kaki untuk sepak bola: kaki sebelah kiri sebagai berikut:



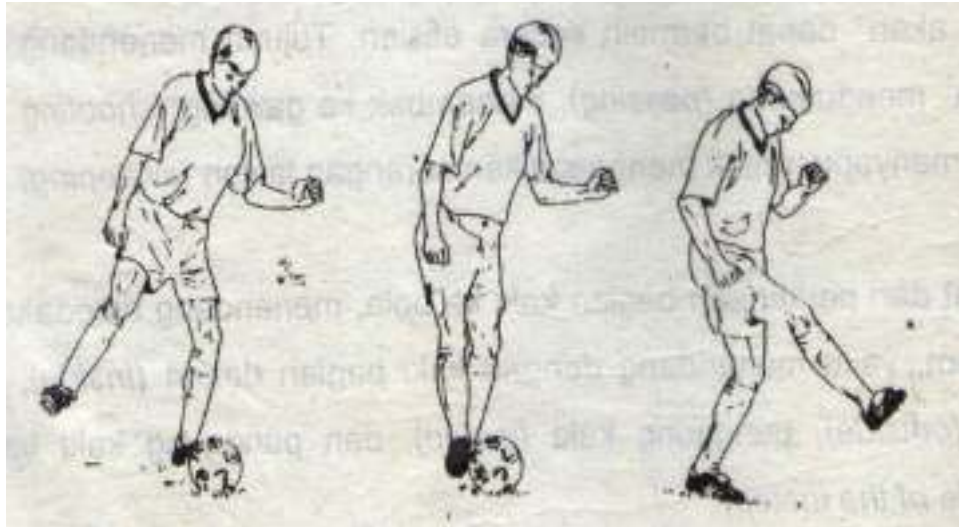
Gambar 2.9 Nama-Nama Bagian Kaki Untuk Menendang Bola

Sumber: (Soekatamsi, 1984)

Pemain sepakbola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi atau bagian kaki yang akan digunakan.

1) Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam

Analisis gerakanya adalah sebagai berikut : Badan menghadap sasaran di belakang bola. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan. setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *follow trough*, (gerakan lanjutan).



Gambar 2.10 Teknik Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Sucipto, 2000)

Perkenaan kaki dan bola pada saat menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, untuk tendangan melengkung dengan kaki bagian dalam.



Gambar 2.11 Tendangan Melengkung Dengan Kaki Bagian Dalam.

Sumber: (Toto, Subroto., 2008)

2) Menendang dengan kaki bagian luar

Analisis gerakanya sebagai berikut : Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk, kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam, kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan. Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah –tengah bola. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.



Gambar 2.12 Teknik Menendang Dengan Punggung Kaki Luar.
Sumber: (Sucipto, 2000)

Perkenaan kaki dan bola pada saat menendang dengan menggunakan kaki bagian luar, untuk tendangan melengkung dengan kaki bagian luar.



Gambar 2.13 Tendangan Melengkung Dengan Kaki Bagian Luar.

Sumber: (Toto, Subroto., 2008)

3) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau *shooting*. Analisis gerakannya sebagai berikut : Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan / sasaran. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan hingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah – tengah bola. Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat ke arah sasaran.



Gambar 2.14. Teknik Menendang Dengan Punggung Kaki
Sumber: (Sucipto, 2000)

2. Macam-macam Menendang Bola Berdasarkan Tujuan Tendangan

Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Menendang bola menurut (Toto, Subroto., 2008) merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak dipergunakan dalam permainan sepak bola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola.

Ada beberapa macam tujuan dan kegunaan dalam pelaksanaan menendang bola antara lain: untuk menciptakan gol, mengoper kepada teman (*passing*), membuang bola atau menghindarkan bola di daerah pertahanan. Atas dasar tujuan dan

kegunaan tendangan ini, (Sukatamsi, 2001) menguraikan sebagai berikut :

1. Untuk memberikan operan bola kepada teman.
2. Untuk menembakkan bola ke arah gawang lawan, yaitu untuk membuat gol kemenangan.
3. Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan.
4. Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (penalti).

3. Macam-macam Menendang Bola Berdasarkan Tinggi Rendahnya Lambungan Bola

Jenis tendangan dalam permainan sepak bola dapat dilihat dari tinggi rendahnya lambungan bola. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola tersebut (Sukatamsi, 2001) mengklasifikasikan menendang bola sebagai berikut :

1. Tendangan bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut.
2. Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala.

4. Macam-macam Menendang Bola Berdasarkan Arah Putaran dan Jalannya Bola

Menendang bola dapat dilakukan tanpa putaran atau dengan putaran. Jenis tendangan dalam permainan sepak bola dapat pula dilihat dari arah putaran dan jalannya bola. (Sukatamsi, 2001) menjelaskan sebagai berikut :

1. Tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang, tenaga tendangan melalui titik pusat bola.
2. Tendangan melengkung (*slice*), bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal. Tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola. Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui pada titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola.

Menurut (Sucipto, 2000) gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain sepakbola. Dilihat dari rumpun gerak dan ketrampilan dasar, terdapat tiga dasar ketrampilan diantaranya adalah lokomotor, non lokomotor dan

manipulatif. Pemain yang memiliki teknik menendang yang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, menembak ke gawang, dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dalam setiap teknik menendang, harus diperhatikan posisi kaki tumpu yang harus sedikit ditekuk lemas, sebelum kaki yang menendang kontak dengan bola. Kaki tumpu yang lemas itu tiba-tiba berubah seakan-akan menjadi sebuah tongkat yang keras begitu kaki yang satunya membentur bola, dan dengan demikian seakan-akan ikut mengalirkan tenaga dalam satu kesatuan seluruh kondisi tubuh. Jauh dekatnya letak kaki tumpu terhadap bola, serta arah ke mana lutut dari kaki tumpu menunjuk, juga memberi pengaruh pada hasil tendangan. Dalam menendang dengan *inside of the foot* misalnya, jari kaki yang tidak cukup terkunci persendiannya akan mengakibatkan benturan yang lemah terhadap bola.

Semua orang tahu, tujuan akhir sepakbola adalah mencetak gol. Dalam pertandingan, permainan yang menawan kadang kala terasa tak bermakna kalau ternyata harus berakhir dengan kalah jumlah gol. Pendek kata, semua yang dilakukan dalam sepakbola, baik itu mengumpan, menggiring, menggocek, men-sliding dan sebagainya, hanyalah untuk satu muara: gol. Untuk bisa mencetak

gol, kita harus menendang (*shooting*). Kemampuan menendang perlu oleh semua pemain, dari posisi depan sampai belakang.

Beberapa cara yang perlu dilakukan dalam menendang bola ke arah gawang dalam permainan sepakbola antara lain : Pertama: Kapanpun kita memiliki peluang untuk menembak, tembaklah. Namun janganlah punya kecenderungan untuk selalu tergesa-gesa menembak. Maksudnya, sangatlah baik jika kita menunda tembakan karena peluangnya kecil dan mengolah bola terlebih dahulu untuk menciptakan peluang yang lebih baik. Kedua: Menembak tidak harus dari dekat gawang. Menembak dengan keras dari luar kotak besar adalah salah satu cara terbaik untuk mencetak gol. Ketiga: Sasaran tembak yang paling baik adalah keempat sudut gawang, terutama kedua sudut atasnya. Bahkan, dengan menembak pada keempat sudut tersebut, bisa melakukan spekulasi tembakan jarak jauh sekencang-kencangnya. Keempat: Menembak yang paling baik adalah jika dilakukan dari arah depan gawang (karena sudut tembaknya besar).

Oleh karena itu, jika berada di arah samping gawang, bisa melakukan *crossing* kepada teman yang berada di depan gawang. Kelima: Ketika ada pemain tim kita yang melakukan tembakan, pastikan ada satu atau dua orang dari tim kita yang bersiap-siap di sekitar gawang kalau-kalau ada bola muntah dari kiper. Namun jangan terlalu dekat karena bola bisa jadi akan muntah ke belakang

mereka. Disamping juga ketika itu mereka bisa menutup ruang tembak bagi teman-teman mereka sendiri.

3. Kondisi Fisik Sepakbola

Kondisi fisik adalah unsur yang penting dan menjadi dasar dalam pengembangan beberapa komponen seperti teknik, taktik, maupun strategi dalam setiap cabang olahraga. Dengan pentingnya kondisi fisik bagi semua cabang olahraga latihan kondisi fisik merupakan unsur yang paling mendapatkan perhatian serius yang direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga kondisi fisik dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Kondisi fisik sangat penting dalam mendukung pengembangan aktifitas psikomotor. Gerakan yang dapat ditampilkan dapat baik apabila kemampuan kondisi fisiknya bagus. Kondisi fisik menurut (Subarjah, 2013a) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik yang di dalamnya terdapat komponen biomotor yang diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak, kelincahan dan antropometri tubuh. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dilatih sejak usia muda dan dilatih secara berlanjut menyesuaikan tumbuh kembang anak. Untuk mengembangkan kondisi fisik bukan pekerjaan yang mudah dengan proses yang cepat, akan tetapi harus terukur secara sistematis dan memiliki pelatih fisik yang berkompeten dalam menangani kondisi fisik yang berprinsip pada dasar latihan dan komponen lainnya yang berhubungan dengan kondisi

fisik, sehingga mampu membina dan mengembangkan kondisi fisik atlet secara baik tanpa menimbulkan efek negatif dikemudian hari.

Kondisi fisik harus diketahui atau di pantau dengan baik, termasuk kondisi fisik pada atlet cabang olahraga. Status kondisi fisik ini sangat penting karena merupakan faktor utama dalam meraih prestasi. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet perlu diadakan sebuah tes yang dapat mengetahui kondisi fisik pemain menurut cabang olahraga masing-masing. Tes untuk mengetahui kondisi fisik ini dapat diketahui di dalam laboratorium atau di lapangan. Tes yang dilakukan di laboratorium yang memerlukan alat-alat yang mahal karena hasil yang di dapat adalah hasil yang signifikan dan objektif. Kondisi fisik yang dimiliki atlet sangat penting untuk dimiliki, dengan memiliki kondisi fisik yang baik memiliki beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang sulit, melakukan aktifitas dengan kelelahan yang lama baik ketika latihan atau pertandingan, melakukan menyelesaikan latihan tanpa mempunyai banyak permasalahan.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah: kecepatan, daya tahan, power, koordinasi, dan fleksibilitas. Secara rinci komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu komponen dasar biomotor yang di perlukan pada setiap cabang olahraga. Yang dimaksud kecepatan adalah kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan. Kecepatan tidak hanya menggerakkan tubuh dengan cepat, tetapi kemampuan dalam menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka dari itu kecepatan merupakan salah satu biomotor dasar yang harus diberikan ketika latihan agar mendukung dalam pencapaian prestasi olahragawan.

Kecepatan menurut (Scheunemann, 2008) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu yang sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan menurut (Doni, Siti, & Febrita, 2016) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secepat mungkin dari satu tempat ke tempat yang lain. Kecepatan dibutuhkan untuk menggiring bola menuju daerah lawan atau pada saat membuat strategi penyerangan atau bertahan. Dengan memiliki lari cepat maka diharapkan pemain sepakbola dapat berlari membawa bola atau pada saat *mendribble* bola saat bertanding. Kecepatan adalah komponen fisik yang perlu diperhatikan dalam meraih prestasi, maka komponen latihan kecepatan harus di latih dengan baik agar kecepatan yang dimiliki pemain dapat meningkat. Kecepatan secara fisiologis dipengaruhi oleh jenis otot, menurut (Hall & Guyton, 2011)

mengatakan otot pada biomotor kecepatan antara lain adalah otot merah atau otot lambat yang digunakan untuk aktivitas otot yang lama, sedangkan otot putih. Otot cepat digunakan untuk kontraksi otot yang cepat dan kuat. Tipe-tipe kecepatan menurut (Yosef, 1982) dibedakan menjadi tiga, yaitu:

- 1) Kecepatan berlari (*sprinting speed*) adalah kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian.
- 2) Kecepatan reaksi (*Reaction Speed*) merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Rangsangan ini berupa suara atau pendengaran. Kecepatan ditentukan oleh iribilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi, dan ketajaman panca indera.
- 3) Kecepatan bergerak (*Reaction of Movement*) merupakan kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

2) Power

Power atau yang biasanya dikenal dengan daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang dicirikan dengan kekuatan eksplosif (*eksplosif strngth*). Dalam kepentingan olahraga, daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak eksplosif yang terdiri atas dua kelompok biomotorik yaitu unsur kekuatan (*strength*) dan

kecepatan (*speed*). Power merupakan kemampuan otot untuk mengerjakan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Power merupakan kombinasi antara hasil dari kekuatan dan kecepatan maka untuk mengembangkan biomotor power atlet harus mengembangkan biomotor unsur dari power antara lain kekuatan dan kecepatan. Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan pada semua cabang olahraga, termasuk pada cabang olahraga sepakbola. Gerakan pada sepakbola biomotor power dapat diketahui ketika pemain sepakbola menendang bola, saat melompat untuk melakukan teknik menyundul bola, ketika melakukan gerakan-gerakan tersebut membutuhkan power yang baik, agar dapat melakukan dengan baik dan tidak kalah pada kemampuan yang dimiliki pemain lawan. Maka dari itu pelatih perlu kiranya dalam memasukkan program peningkatan power pemain mengingat pentingnya biomotor power dalam olahraga sepakbola.

Pengertian power menurut (Subarjah, 2013b) mengatakan latihan untuk mengembangkan power diantaranya adalah melakukan latihan beban/barbel, latihan kekuatan, dan dapat pula dilanjutkan dengan latihan kecepatan atau jenis latihan plyometrik atau latihan yang dilakukan dengan cara merenggangkan (memanjangkan) otot tertentu sebelum mengkontraksikannya (memendekkan) secara eksplosif.

3) Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelentukan sangat dibutuhkan bagi setiap cabang olahraga, terutama olahraga yang menuntut gerakan pada persendian seperti olahraga sepakbola. Pemain sepakbola sangat memerlukan kualitas kelentukan yang cukup baik. Kelentukan dibutuhkan saat melakukan gerakan teknik melempar bola, atau lecutan saat menyundul bola karena harus dapat meluaskan luas gerak sendi (*range of motion*) pada bagian panggul dan tungkai. Pemain sepakbola yang berkarakteristik gerak dengan cepat, luwes, namun tetap bertenaga sehingga latihan fleksibilitas harus diperhatikan secara lebih. Pemain sepakbola yang kurang lentur, rentan terhadap cedera pada bagian otot dan daerah persendian.

Elastisitas otot penting karena semakin panjang otot tungkai dapat terulur, semakin kuat dan cepat ia dapat memendek atau berkontraksi. Memiliki otot yang elastis tidak akan mengerem gerakan-gerakan otot tungkai sehingga langkah kaki dapat dilakukan dengan cepat dan panjang. Di samping gerak yang kaku banyak menggunakan energi, kurang harmonis, kurang rileks, dan tidak efisien.

Fleksibilitas merupakan komponen yang sangat penting untuk melakukan aktivitas gerak. Pada fleksibilitas terdapat pengaruh antara sistem skelet, menurut (Giriwijoyo, Komariyah, & Kartinah, 2007) mengatakan bahwa fleksibilitas dipengaruhi oleh sistem skelet/otot

rangka yang secara fisiologis berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (proprio reseptor) yang terdapat pada otot manusia yaitu *muscle spindel* dan *golgi tendon organ*. Untuk dapat mengembangkan fleksibilitas dapat melakukan latihan-latihan perenggangan otot dan memperluas gerak sendi-sendi.

4) Daya Tahan

Daya tahan adalah salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga, termasuk pada cabang olahraga sepakbola, komponen fisik daya tahan merupakan komponen dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Daya tahan menurut (Sukadiyanto, 2005a) mengatakan bahwa daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan menurut (Arifin, 2018) mengatakan daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Komponen daya tahan umumnya digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) atlet olahraga. Semakin tinggi tingkat daya tahan yang dimiliki seorang pemain maka makin tinggi pula kondisi fisiknya.

Latihan daya tahan juga memiliki pengaruh terhadap kualitas sistem kardiovaskuler, pernafasan, dan sistem peredaran darah sehingga energi untuk melakukan aktivitas dapat berjalan lancar. Aktivitas olahraga dengan durasi yang relatif lama menggunakan kontribusi energi aerobik, artinya dibutuhkan ketersediaan oksigen sangat penting untuk menyediakan energi. Daya tahan sangat berhubungan dengan fisiologis tubuh, menurut (Giriwijoyo et al., 2007) mengatakan bahwa secara fisiologis daya tahan dipengaruhi oleh kontraksi otot, pertukaran gas atau respirasi, sirkulasi/kardiovaskuler, dan transportasi (nutrisi, sampah, panas). Manfaat memiliki daya tahan yang baik bagi atlet pada semua cabang olahraga menurut (Sukadiyanto, 2005a) mengatakan bahwa manfaat memiliki kemampuan daya tahan yang baik diantaranya atlet akan menentukan irama dan pola permainan, memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding.

5) Kelincahan

Kelincahan atau *Agility* merupakan kemampuan untuk menghentikan, memulai dan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat dibawah kontrol. Sedangkan menurut (T. Bompa, 2012) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan menurut (Arifin, 2018)

mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan dengan kecepatan dan kelentukan, kedua unsur tersebut jika tidak dimiliki pemain tidak dapat bergerak dengan lincah.

Kelincahan sendiri menurut mengatakan bahwa kelincahan di bedakan menjadi 2 antara lain, kelincahan umum dan kelincahan khusus, kelincahan umum adalah kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan, sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (akrobat, loncat indah, bola voli, dan *softball*). Kelincahan yang dilakukan pada olahraga sepakbola terlihat pada saat melakukan gerakan tipuan saat menggiring bola.

6) Koordinasi

Koordinasi menurut (Richard, 2013) mengatakan koordinasi adalah kemampuan pelaksanaan untuk mengintegrasikan jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus. Sedangkan menurut (Kunta, 2010) mengatakan koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda kedalam suatu gerakan tunggal secara efektif. Macam-macam koordinasi menurut (T. O. Bompa & Haff, 2009) mengatakan pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu: koordinasi umum adalah

kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak, dan koordinasi khusus adalah koordinasi antara beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan. Pada umumnya pada setiap olahraga ada teknik yang merupakan hasil dari perpaduan antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*).

7) Kekuatan

Kekuatan menurut (Kunta, 2010) mengatakan kekuatan adalah kemampuan seseorang menggunakan tenaga secara maksimal dalam melawan beban, tenaga tersebut dihasilkan oleh kontraksi otot atau sekelompok dalam mengatasi beban. Sedangkan (Irianto, 2000) menurut mengatakan kekuatan ada beberapa macam, diantaranya adalah kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimal, kekuatan ketahanan (ketahanan otot), kekuatan kecepatan, kekuatan *absolute*, kekuatan *relative*, dan kekuatan cadangan.

4. Ketepatan Menendang Bola

Dalam permainan sepak bola, ketepatan tendangan shooting ke gawang sangat penting untuk mencetak gol. Jika pemain tidak dapat menembakkan bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan. Menurut (Suharno, 1981), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan

tujuannya. Selanjutnya hal lain yang mempengaruhi ketepatan menurut (Suharno, 1981) bahwa faktor-faktor penentu ketepatan adalah sebagai berikut: (a) koordinasi tinggi ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indra, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) feeling dari atlet dan ketelitian, dan (h) kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor yang mempengaruhi ketepatan menurut (Sukadiyanto, 2005b) mengemukakan antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam, yaitu:

1. menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah
2. menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.

5. Tim Sepakbola Suryanaga Utama FC

Suryanaga Utama FC adalah klub pembinaan sepakbola yang berada di kabupaten lamongan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sepakbola yang berada di daerah kabupaten lamongan. Suryanaga Utama FC dilatih oleh staf kepelatihan sepakbola yang telah memiliki sertifikat tingkat nasional, dan staf pelatih ada mantan pemain sepakbola nasional yang telah pensiun dan saat ini menekuni kepelatihan pada Suryanaga Utama FC. Suryanaga Utama FC melakukan latihan setiap minggu tiga

kali pada hari Selasa, Kamis dan Minggu yang dilaksanakan pada jam 15:00 sampai pukul 17:00. Suryanaga Utama FC merupakan salah satu klub sepakbola yang memiliki kepedulian terhadap pembinaan, karena tidak hanya level senior saja. Dalam klub Suryanaga Utama FC terdapat klub junior yang terbagi pada setiap kelompok usia. Kegiatan Suryanaga Utama FC memiliki pemain yang cukup banyak, sarana dan prasarana yang dimiliki sangat mendukung. Suryanaga Utama FC ini memiliki siswa binaan sebanyak 132 yang tergabung pada beberapa kelompok usia, diantaranya Kelompok umur 8-10 tahun, 11-14 tahun, 14-17 tahun, dan level senior. Suryanaga Utama FC melakukan latihan di lapangan sepakbola Kedungpring, Krajan kabupaten Lamongan.

B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan sebagai pendukung kajian teoritik yang dikemukakan. Sehingga dibutuhkan sebagai landasan kerangka berpikir pada penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Wahyu Aji Wijaya. 2012. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 2 Wonosobo. penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo. penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, sementara itu metode penelitian

yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Subjek dari penelitian ini adalah peserta putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo yang berusia 14-15 tahun dengan jumlah 48 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo yang berada dalam kategori sangat tinggi 6,25%, kategori tinggi 25%, kategori cukup 39,58%, kategori rendah 16,67%, kategori sangat rendah 12,5%.

2. Edi Hartanto. 2015. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Dan Status Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul. Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan menggunakan pedoman pengukuran keterampilan dasar sepakbola usia 10 -12 tahun menurut Daral Fauzi R sebagai berikut; test shooting, dribbling, running with the ball, throw in, heading short passed.

Sedangkan kondisi fisik menggunakan pedoman pengukuran TKJI usia 10-12 tahun dengan tes lari 40 meter, lari 600 meter, lari zig-zag, dan lompat jauh tanpa awalan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul yang berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian diperoleh bahwa Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul yaitu sebanyak 0 siswa (0.00%) kurang sekali, 2 siswa (8.00%) kurang, 18 siswa (72%) sedang, 5 siswa (20.00%) baik, dan 0 siswa (0,00%) baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 323 – 400 maka Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul secara keseluruhan adalah Sedang. Sedangkan kondisi fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul sebanyak 1 siswa (4.00%) kurang sekali, 7 siswa (28.00%) kurang, 12 siswa (48.00%) sedang, 5 siswa (20.00%) baik, dan 0 siswa (0.00%) baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 192.34 – 224.00 maka Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul adalah sedang.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah diungkapkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dalam cabang olahraga sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya berhubungan satu sama lain yang berkaitan yang berasal dari dalam pemain dan luar pemain. Apabila salah satu faktor yang mempengaruhi dalam cabang sepakbola tidak dipenuhi atau tidak baik, maka akan berakibat pada prestasi yang tidak maksimal.

Kondisi fisik dan ketepatan menendang pada pemain sepakbola wajib diketahui oleh pelatih atau pemain sendiri. Perlunya untuk mengetahui kondisi fisik dan ketepatan menendang ini bagi pemain dan pelatih dapat digunakan untuk perencanaan program latihan untuk setiap cabang olahraga. Sedangkan untuk pemain sendiri, untuk mengetahui seberapa kondisi fisik dan ketepatan menendang yang mereka miliki. kondisi fisik dan ketepatan menendang dalam sepakbola terdiri atas kecepatan, power, fleksibilitas, daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan kekuatan.

Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik dan ketepatan menendang yang baik agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik dan ketepatan menendang yang maksimal, maka pemain harus mempersiapkannya dengan cara proses latihan yang tepat dan sesuai program dari pelatih. Pemain sepakbola selain meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan ketepatan menendang juga harus menjaga atau

mempertahankan kondisi fisik dan kemampuan ketepatan menendang agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik dan kemampuan ketepatan menendang yang bagus akan memudahkan pemain dalam meraih prestasi atau mempelajari keterampilan, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun ketika pertandingan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sebagaimana yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2010a) mengatakan penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menjawab persoalan-persoalan tentang keadaan atau kondisi sebagaimana adanya di lapangan dalam fenomena yang akan diteliti menggunakan media penghitungan angka. Sedangkan menurut (Suharsimi, 2013) pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau.

Pada pendekatan penelitian deskriptif ini perlu dilakukan dengan mengambil metode kuantitatif, pendekatan kuantitatif menurut (Sugiyono, 2010b) mengatakan bahwa, Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan juga sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat

kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif menurut (Creswell, 2013) mengatakan bahwa, penelitian kuantitatif adalah pengukuran data kuantitatif dan statistik objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang atau penduduk yang diminta menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survey untuk menentukan frekuensi dan prosentase tanggapan mereka. Metode ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memaparkan atau menggambarkan survei kondisi fisik dan ketepatan menendang sepakbola pada klub Suryanaga Utama kabupaten Lamongan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei Penelitian survei menurut Sugiyono (2006: 7), adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar atau kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan dan memudahkan dalam penetapan pengukuran terhadap variabel yang diamati. Variabel menurut (Arikunto, 2006) mengatakan variabel adalah objek

penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik dan ketepatan menendang pemain sepak bola pada klub Suryanaga Utama kabupaten Lamongan.

C. Populasi, dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan seluruh anggota yang menjadi tujuan penyelidikan dalam penelitian, dan populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang sifatnya sama. Populasi menurut (Suharsimi, 2013) menyatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut (Winarno.M.E, 2012) mengatakan bahwa populasi adalah sekumpulan kelompok yang menjadi target penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola suryanaga utama FC yang terdiri dari 132 pemain yang ada pada berbagai kelompok umur.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari kelompok populasi yang akan digunakan subjek penelitian. Sampel menurut (Arikunto, 2010) mengatakan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *sampelpurposive sampling*. *Purposive sampling* menurut (Sugiyono, 2012) mengatakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini penulis memilih sampel berdasarkan pengamatan dilapangan, yakni dengan menilai kemampuan

teknik menendang yang sudah diberikan dalam latihan dan telah dikuasai lama dalam klub suryanaga utama. Maka dari itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok umur senior pada klub Suryanaga Utama kabupaten Lamongan. Alasan mengambil Usia senior pada klub Suryanaga Utama adalah mempertimbangkan kemampuan teknik menendang yang sudah diberikan pelatih pada materi di kelompok umur sebelumnya, dan pemain di level senior sudah lama menguasai keterampilan *shooting*.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Instrumen penelitian menurut mengatakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik menggunakan 10 item test biomotor fisik sedangkan ketepatan *shooting* dalam penelitian ini menggunakan tes *shooting Bobby Charlton* yang dikemukakan oleh (Mielke, 2007a) dengan instrumen yang digunakan keseluruhan untuk pengambilan data terdiri atas delapan item tes, antara lain:

1) *Grip Strength Test*

Tujuan : mengukur kekuatan statis otot-otot tangan yang digunakan untuk meremas.

Perlengkapan : *Hand Dynamometer*



Gambar 3.1 Hand dynamometer

Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015)

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berdiri *rilax*, lengan menggantung bebas tidak menyentuh bagian tubuh yang lain, lengan boleh sedikit ditekuk.
- b. Tangan testi harus dalam keadaan kering.
- c. *Hand dynamometer* disetel sesuai ukuran tangan testi dan dipegang dengan enak, ruas sendi ke dua mepet di bawah pegangan (posisi meremas)
- d. Orang coba meremas dengan sekuat mungkin dan ditahan antara 2-3 detik.
- e. Ulangan dilakukan 2 kali setiap tangan dan istirahat 30 detik diantara setiap ulangan.

Penilaian : nilai yang diperoleh orang coba adalah nilai terbesar diantara dua ulangan yang dilakukan dari setiap tangan.

(Ismaryati, 2008)

2) Kekuatan menarik dan mendorong

Tujuan : untuk mengukur komponen kekuatan otot lengan dan bahu.

Alat : Menggunakan *expanding dynamometer*.



Gambar 3.2 *Expanding dynamometer*

Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015)

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berdiri dengan kaki selebar bahu, *expanding dynamometer* dipegang di depan dada tanpa persinggungan. orang coba berusaha menekan *expanding dynamometer* dengan kedua lengan secara bersamaan sekuat-kuatnya sampai jarum skala penilaian tidak bergerak lagi. Tes dinyatakan gagal apabila alat mneyentuh dada dan menekan alat dengan cara dihentikan.

Penilaian : skor kekuatan tarik atau tekan terbaik dari dua kali percobaan. Satuan diukur dalam kg.

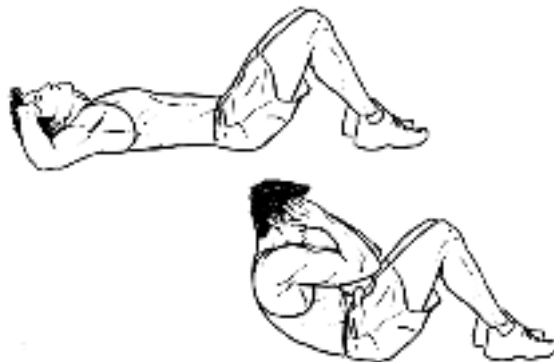
(Ismaryati, 2008)

3) Tes *Sit up*

Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot perut seorang atlet.

Alat :

- a. Permukaan tanah yang rata
- b. Alas
- c. Rekan untuk memegang kaki dan menghitung.



Gambar 3.3 Gerakan *Sit-up*

Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015)

Pelaksanaan :

- a. Berbaring dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyilang dada.

- b. Mulai *sit up* dengan punggung di lantai.
- c. Angkat diri anda ke posisi 90 derajat dan kembali ke lantai.
- d. Kaki anda bisa dipegang oleh pasangannya.

Penilaian : catat jumlah *sit up* yang dikerjakan selama 30 detik.

(Ismaryati, 2008)

4) *Back Dynamometer*

Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot punggung

Alat : *back and Leg dynamometer*



Gambar 3.4 Peralatan *back and Leg dynamometer*

Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015)

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berdiri panggul dirapatkan ke dinding, badan dibungkukkan ke depan.

- b. Kedua tangan memegang *hand dynamometer* dengan kedua lengan lurus.
- c. Orang coba berusaha sekuat-kuatnya mengangkat badannya ke atas sehingga menuju kepada sikap berdiri tegak.
- d. Alat tersebut menunjukkan angka yang menyatakan besarnya kekuatan kontraksi dari otot punggung tersebut.

Penilaian :

besarnya kekuatan tarikan otot punggung orang coba yang dapat dilihat pada alat pengukur, setelah orang tersebut melakukan tes tersebut. Satuan yang diukur dalam kg. (Widiaastuti, 2015)

5) *Leg Dynamometer (Leg Strength)*

Tujuan : untuk mengukur komponen kekuatan otot tungkai.

Alat : *Leg Dynamometer*

Pelaksanaan :

- a. Orang coba memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga mencapai sudut kurang lebih 45 derajat, kemudian ikat pinggang tersebut dikaitkan pada *leg dynamometer*.
- b. Orang coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.

- c. Setelah orang coba telah maksimum meluruskan tungkainya, kemudian lihat jarum tersebut menunjukkan angka berapa.
- d. Angka ini menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai orang tersebut.

Penilaian :

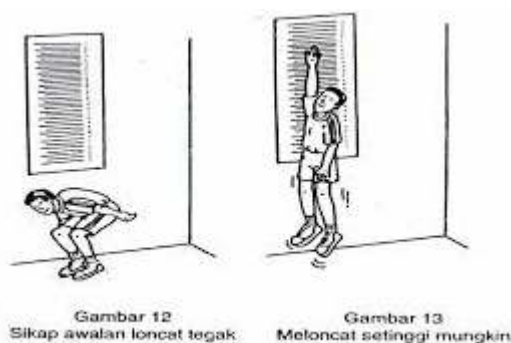
besarnya kekuatan otot tungkai, yang dapat dilihat pada alat tersebut. Angka yang ditunjukkan oleh jarum alat tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai tersebut, satuan yang digunakan adalah kg.

(Nurhasan, 1986)

6) *Vertical jump*

Tujuan : untuk mengukur daya ledak kaki (power)

Alat : papan *vertical jump*



Gambar 3.5 Tes *Vertical Jump*

Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015)

Pelaksanaan :

- a. Posisi orang coba berdiri di samping papan *vertical jump*.
- b. Orang coba ketika mendengar aba-aba melompat ke papan *vertical jump* dengan tangan diatas
- c. Orang coba menyentuh papan *vertical jump*

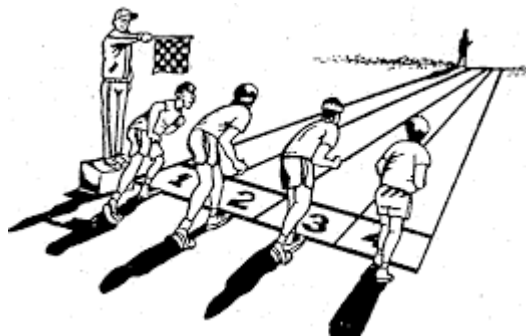
Penilaian :

Mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. (Albertus, Fenanlampir., 2015)

7) Kecepatan

Tujuan : untuk mengukur kecepatan

Alat : Lintasan lari 50 meter



Gambar 3.6 Tes Lari dengan Jarak 50 meter
Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015)

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berdiri pada posisi start lintasan 50 meter

- b. Ketika orang coba mendengar aba-aba untuk berlari, orang coba berlari sepanjang 50 meter. *Stop watch* dinyalakan.
- c. Orang coba berlari hingga finis. *Stop watch* dimatikan hasil kecepatan dapat diketahui.

Penilaian :

ketika orang coba mulai berlari stopwatch dinyalakan hingga pemain dapat berlari sejauh 50 meter. Kecepatan diukur dengan satuan detik.

(Albertus, Fenanlampir., 2015)

8) Daya Tahan (*Multi Stage Test*)

Tujuan : mengukur daya tahan kapasitas paru-paru

Alat :

- a. Speaker aktif
- b. Lintasan 20 meter
- c. Kertas pencatat skor Vo2max

Pelaksanaan :

- a. Buat dua buah garis batas sejarak 20 meter.
- b. Cek bahwa bunyi “bleep” yang menjadi standart untuk pengukuran lapangan.
- c. Teste harus berlari dan menyentuhkan atau menginjakkan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar (pivot), untuk kembali berlari setelah bunyi terdengar (tunggu sampai bunyi “bleep” terdengar).

- d. Lari bolak balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “bleep” sebanyak tiga kali, sedangkan setiap balikan ditandai dengan bunyi-bunyi “bleep”.
- e. Testee dianggap tidak mampu, apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh atau menginjakkan kakinya pada garis.
- f. Untuk memudahkan memantau testee, gunakan tabel penilaian Vo_2 max.
- g. Tiap testee melakukan 1 kali.

Penilaian :

Pada blanko atau kertas pencatat skor tersebut sesuaikan dengan kemampuan yang dilakukan siswa dalam melaksanakan tingkatan tes.

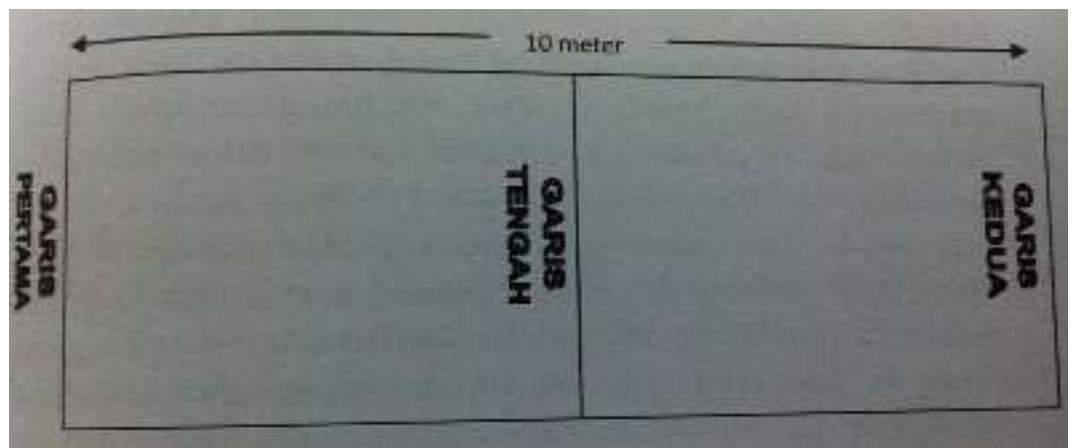
(Albertus, Fenanlampir., 2015)

9) Kelincahan

Tujuan : untuk mengukur kelincahan

Alat :

- a. 3 *Coen*
- b. Stopwatch sesuai kebutuhan
- c. Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan daris batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter.



Gambar 3.7 Lapangan tes *Shuttle Run*
 Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015)

Pelaksanaan :

- a. Testi siap di garis start.
- b. Setelah aba-aba “yaak” testi berlari melintasi lintasan yang telah disediakan.
- c. Testi bersiap di garis finish untuk mencatat waktu tempuh.
- d. Penilaian adalah waktu tempuh yang dicapai dalam menempuh lintasan.

Penilaian :

Orang coba diukur berapa lama dalam melakukan gerakan pada *shuttle run* diukur menggunakan *stopwatch* satuannya sekon/detik.

(Albertus, Fenanlampir., 2015)

10) *Bridge Up* (Kayang)

Tujuan : untuk mengukur kelentukan otot punggung ke arah belakang (hiper ekstensi)

Sasaran : laki-laki dan perempuan yang berusia 6 tahun ke atas.

Perlengkapan : Kotak fleksomeasures, jika tidak ada gunakan penggaris panjang.

Pelaksanaan :

- a. Testi tidur telentang, telapak tangan diletakkan di sisi telinga (posisi siap untuk kayang).
- b. Dorong badan keatas setinggi mungkin sambil kaki berjalan menutup mendekati tangan, kepala tidak boleh terangkat (posisi badan melengkung).
- c. Pasang *fleksometer* atau penggaris dengan angka nol di lantai.
- d. Surongkan bagian muka atau jendela fleksometer ke atas sampai pada lengkungan tertinggi.
- e. Bacalah angka dibawah garis C – D
- f. Bila menggunakan penggaris, bacalah pada angka di lengkungan terdalam.
- g. Tes dilakukan 3 kali ulangan

Penilaian :

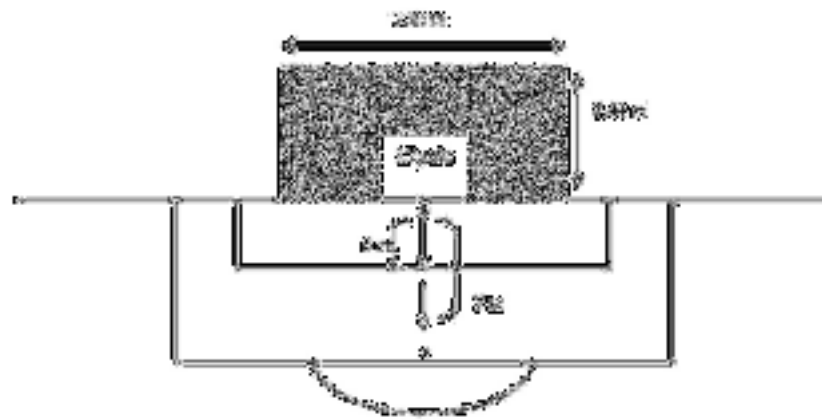
- a. Angka di catat sampai mendekati $\frac{1}{2}$ cm
- b. Nilai terbaik dari ketiga ulangan dikurangi dengan tinggi berdiri testi (diukur dari lantai sampai punggung). Testi tidak mengenakan alas kaki.

11) Test Tes Shooting Bobby Charlton

Tes Shooting Bobby Charlton menurut (Mielke, 2007b) Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik pinalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya.

Test ini bersifat langsung, prosedur tes adalah sebagai berikut:

1. Perlengkapan dan peralatan
 - a. gawang
 - b. bola
 - c. Tali pembagi wilayah gawang
 - d. Lapangan
 - e. Data siswa dan alat tulis



Gambar 3.8 Tes *Ball Technique*
Sumber: (Mielke, 2007a)

2. Petugas tes

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

- a. Satu orang menulis hasil tes
- b. Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes

3. Persiapan yang dilakukan testi

Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/ pemberi tes.

4. Pelaksanaan Tes

- a. Seluruh testi melakukan shooting ke gawang sebanyak 4 kali kesempatan.

- b. Testi melakukan shooting mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak /penempatan bola diletakkan sebelum titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter.
- c. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data menurut (Sugiyono, 2013) mengatakan teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengambilan data pada penelitian ini terdapat beberapa langkah-langkah diantaranya memberikan pemanasan kepada testi untuk menghindari resiko terkena cedera saat melakukan tes, selanjutnya dilakukan penjelasan terkait kegiatan tes dan pengukuran untuk dapat mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet, selanjutnya diberikan arahan terkait item tes yang akan dilakukan dalam kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Setiap item tes dilakukan sesuai standar oprasional masing-masing tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan keadaan sesuai dengan realita yang ada tentang kondisi fisik siswa

ekstrakurikuler bola voli. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan data kasar dari setiap hasil tes yang dicapai. Hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50 \quad \text{Dan} \quad T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50$$

Data Inversi

Data Reguler

Keterangan :

T : nilai t skor

M : Nilai rata-rata kasar

X : nilai data kasar

SD : standar deviasi data kasar

Mengubah data ke dalam t-skor, selanjutnya data dimaknai dengan mengkategorikan data. Menurut pengkelompokan pengkategorian dapat dilakukan menjadi 5 kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali acuan 5 batas normal adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Skor Kategori

No.	Rentang Norma	Kategori
1	$x > M + 1,8SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,6SD \leq x \leq M + 1,8SD$	Baik
3	$M - 0,6SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Cukup
4	$M - 1,8SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Kurang
5	$x < M - 1,8SD$	Kurang Sekali

(Sudijono, 2012)

Langkah selanjutnya setelah data diperoleh adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Cara menghitung persentase dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} p = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n : Number of Cases (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

p : Angka persentase

sumber: (Sudijono, 2012)

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

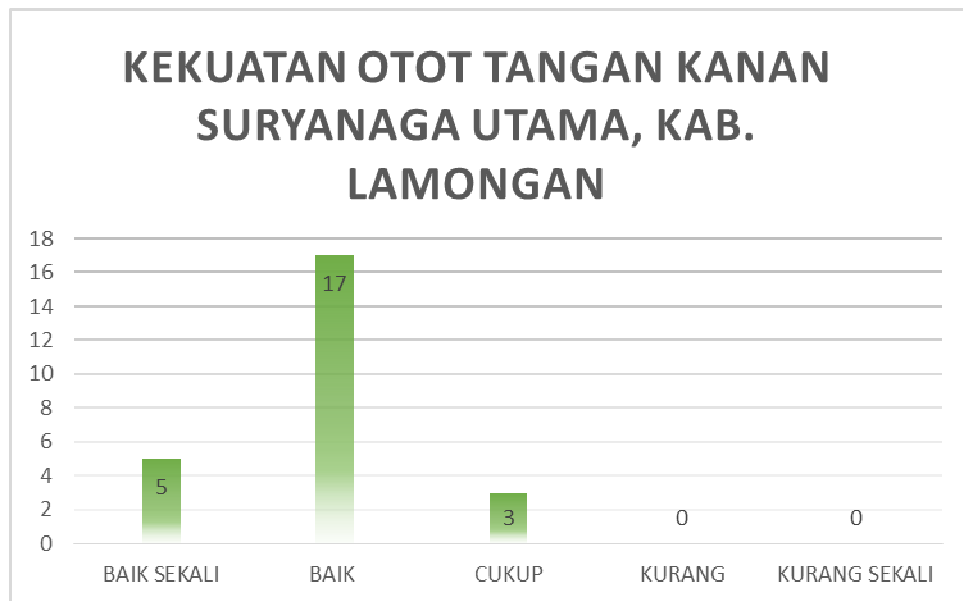
profil kondisi fisik biomotor kekuatan otot tangan kanan diperoleh nilai minimum otot tangan kanan yang didapat adalah 39,5; nilai maksimum yang didapat adalah 59,7; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 50,9; median yang didapat adalah nilai 51,3 dan modus yang di dapat adalah nilai 47,5.

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.

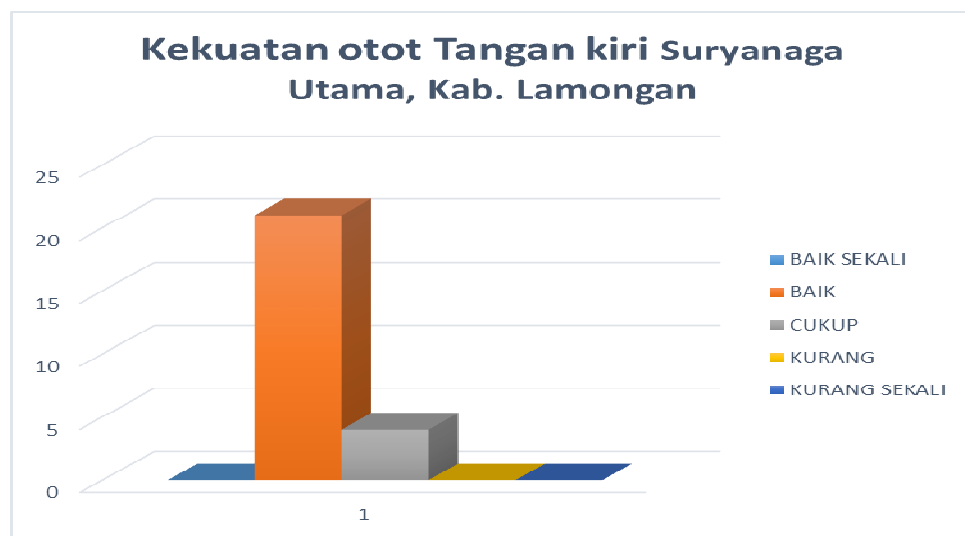
Sedangkan Hasil penelitian kekuatan otot tangan kiri pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan dari 25 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kekuatan otot tangan kiri diperoleh nilai minimum adalah 41,6; nilai maksimum yang didapat adalah 55,4; rata-rata nilai yang 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.

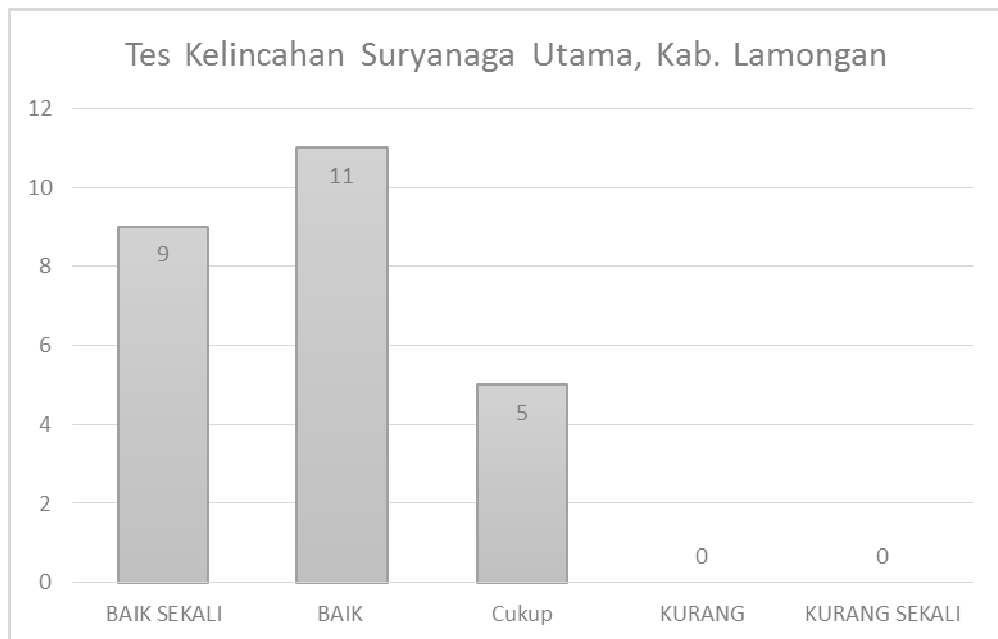
Hasil penelitian Kelincahan dengan *Shuttle run test* pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan dari 25 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes kelincahan dengan *shuttle run test* nilai minimum yang didapat adalah 10,15; nilai maksimum yang didapat adalah 15,05; rata-rata nilai yang didapat adalah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

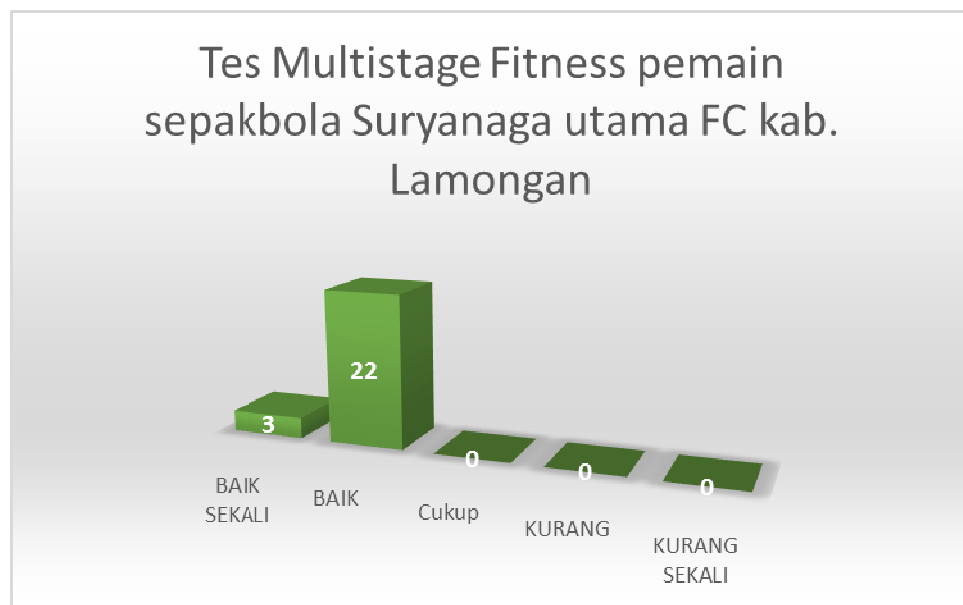
Hasil Penelitian daya tahan dengan *Multistage fitness test* 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah mengikuti *Multistage Fitness Test* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 43,0, nilai maximum yang di dapat adalah 55,0, rerata nilai test yang didapat adalah 48,5, median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

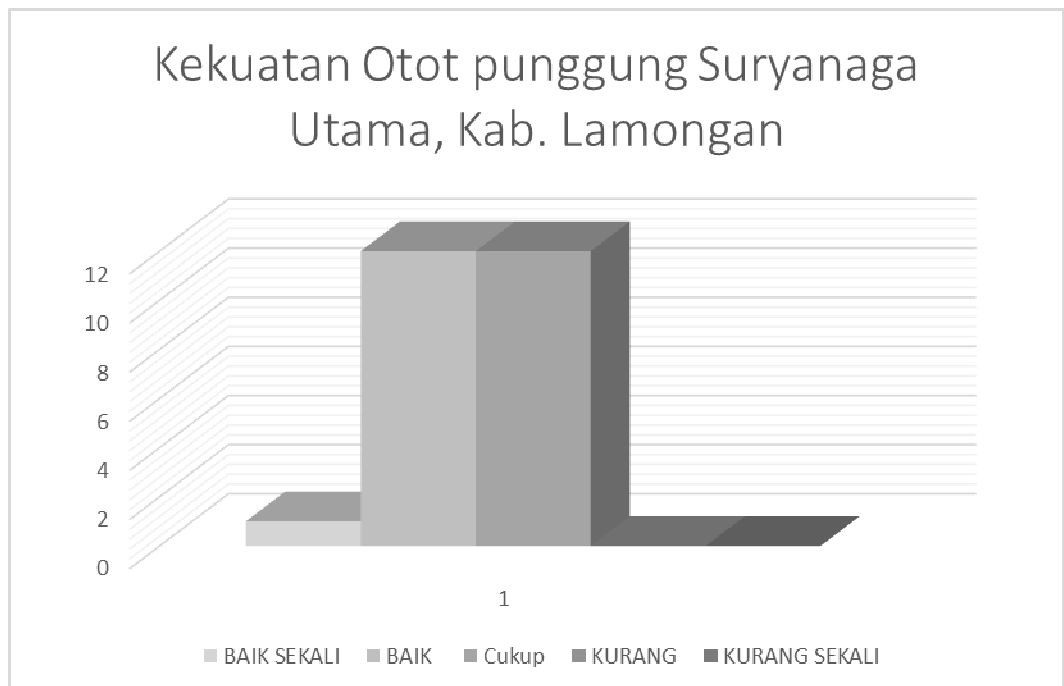
mengikuti Kekuatan Otot punggung dengan *back dynamometer test* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 78,6; nilai maximum yang di dapat adalah 155,5, rerata nilai test yang didapat adalah 119,2; median nilai tes yang didapat adalah 114; modus nilai yang didapat adalah 145.

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.

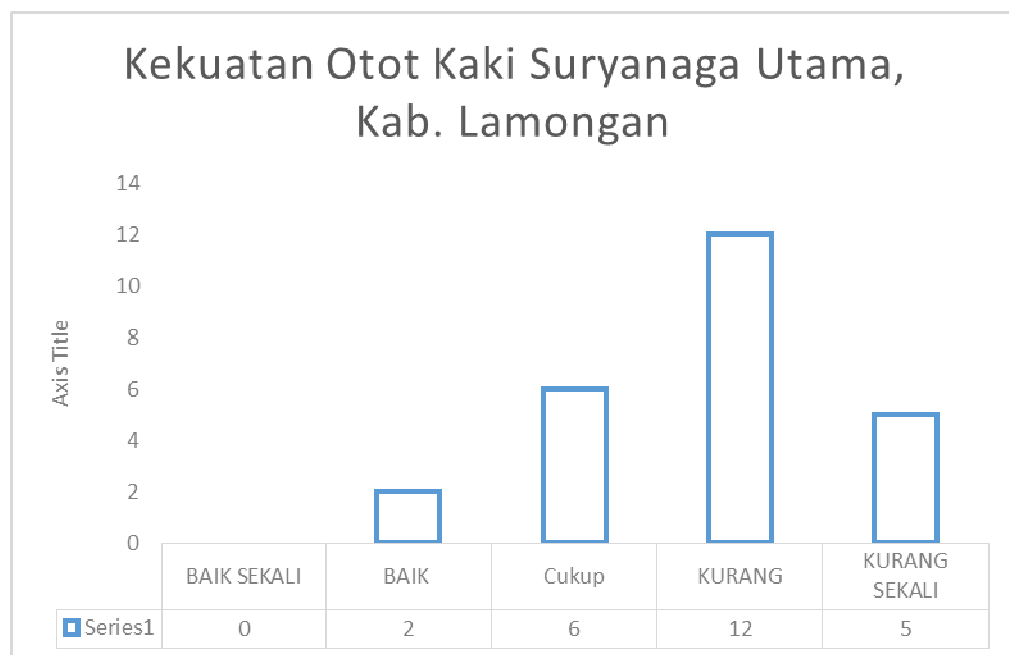
Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki dengan *Leg Strength* kepada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah mengikuti tes Kekuatan Otot Kaki dengan *Leg Strength* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 130, nilai maximum yang di dapat adalah 290, rerata nilai test yang didapat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

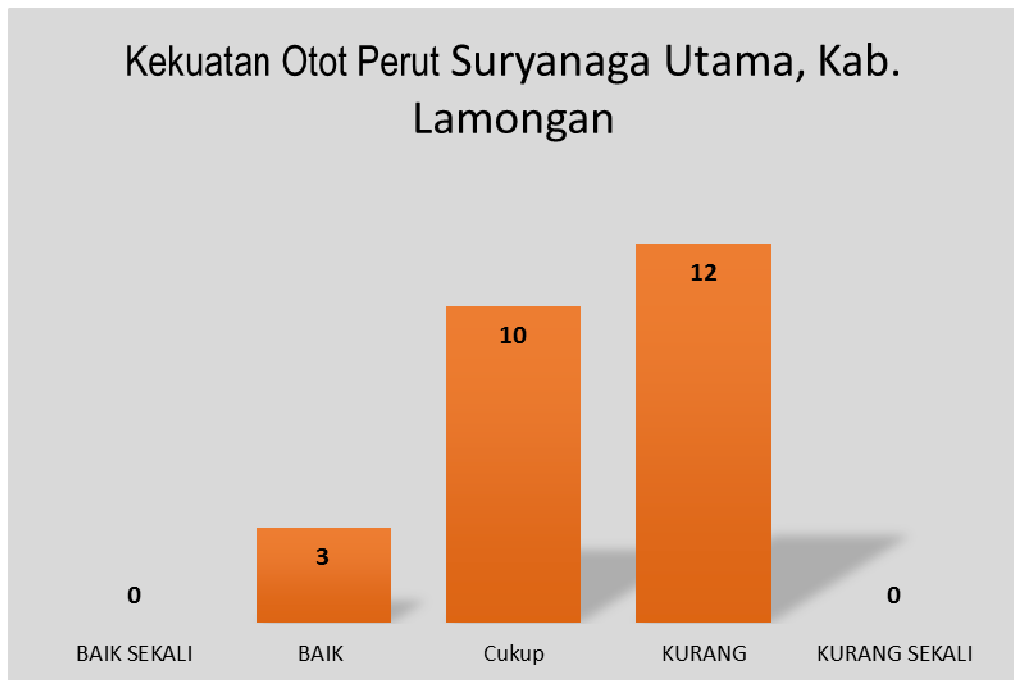
Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik pada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah mengikuti tes Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 42; nilai maximum yang di dapat adalah 82, rerata nilai test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

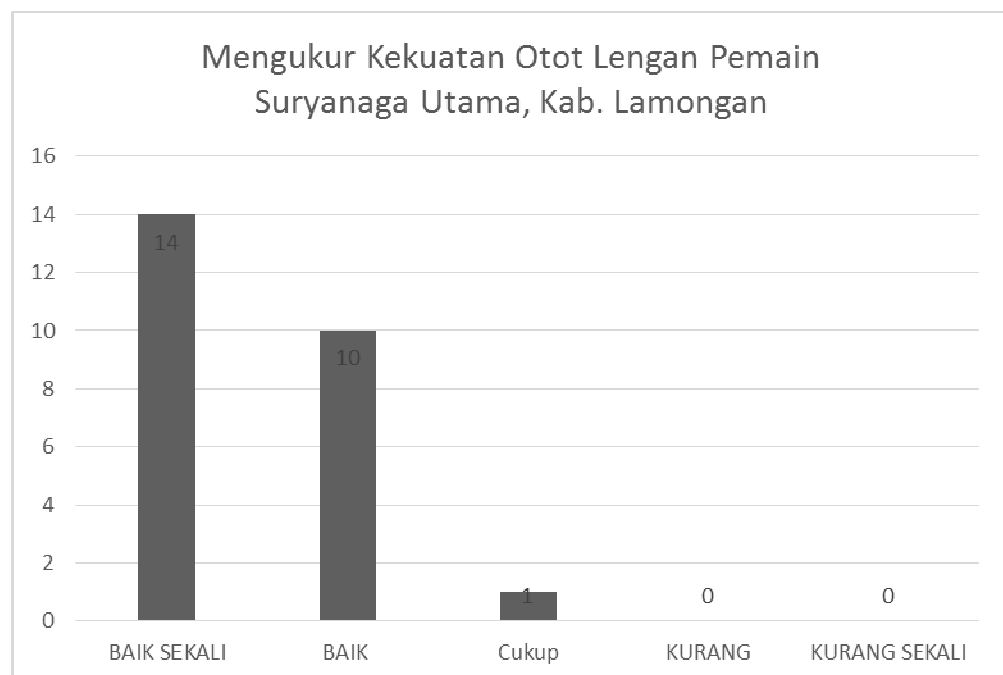
Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan/tes *Expanding Dynamometer* pada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah melakukan tes Kekuatan otot lengan dengan *Expanding Dynamometer* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 26, nilai maximum yang di dapat adalah 59, rerata nilai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

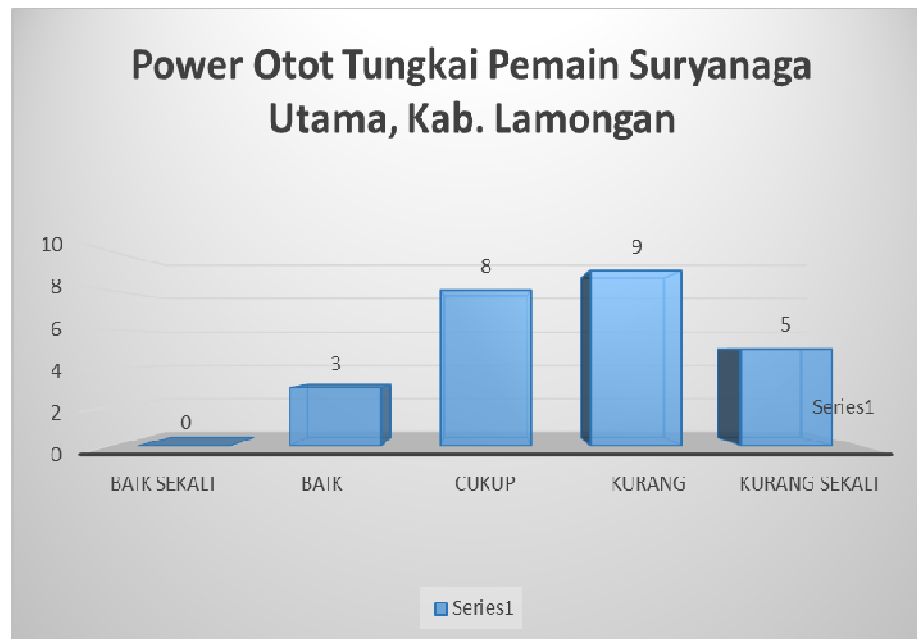
Hasil Penelitian power otot tungkai/tes *vertical jump* pada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah melakukan tes power otot tungkai dengan tes *vertical jump* diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 40, nilai maximum yang di dapat adalah 65, rerata nilai test yang didapat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

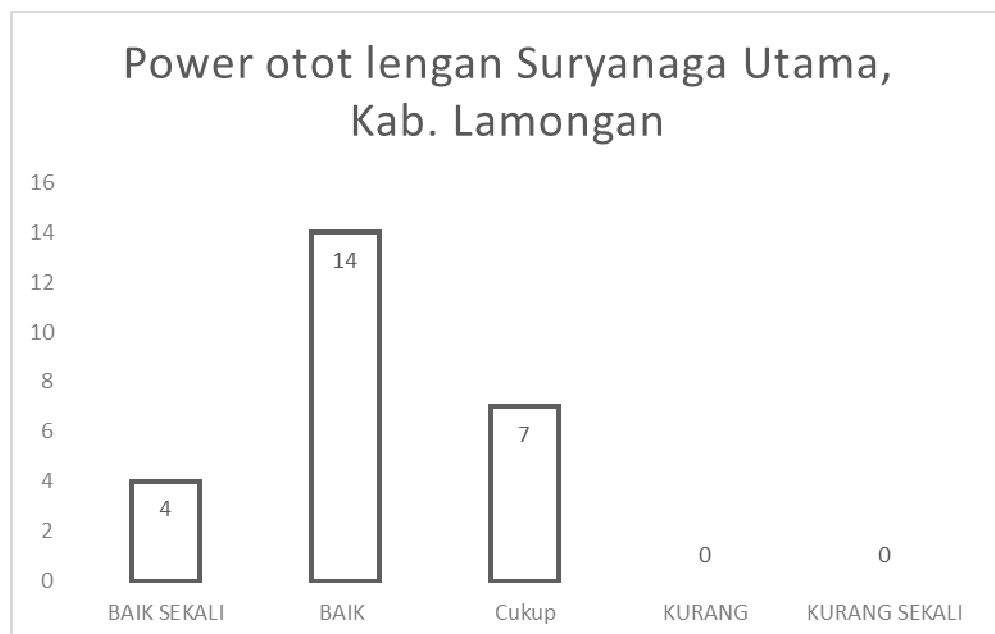
Hasil Penelitian fleksibilitas dengan Tes *bridge-Up* (Kayang) pada 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan setelah melakukan tes fleksibilitas dengan Tes *bridge-Up* (Kayang) diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 13, nilai maximum yang di dapat adalah 17, rerata nilai test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

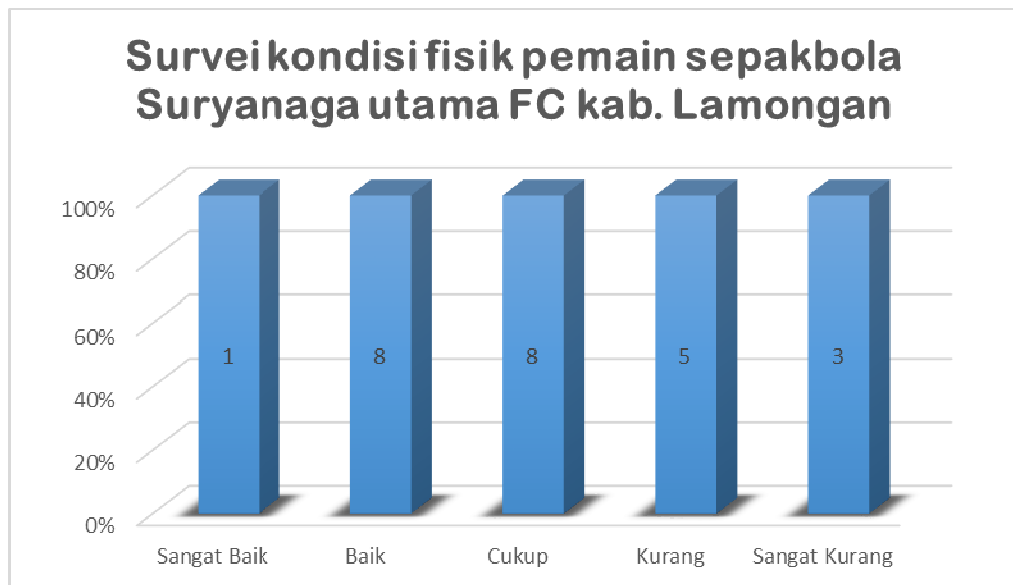
Semua pemain yang di ambil data dengan pengukuran kondisi fisik sejumlah 25 pemain diperoleh nilai minimum: -7,95, nilai maksimum: 108,78 rata-rata hasil tes: 50, median tes 47,90, modus tes: 0, dan *Standart deviasi*: 33,10.

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 dilakukan 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.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil survey kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain sepakbola putra Suryanaga Utama FC kab. Lamongan kelompok umur senior dengan usia 18 – 22 tahun memiliki kondisi fisik dengan kategori baik dan cukup dengan persentase masing-masing 32% atau 8 pemain. sedangkan ketepatan *shooting* tergolong kategori baik dengan 36% atau 9 pemain. jumlah persentase tersebut diambil dari 25 pemain sepakbola putra Suryanaga Utama FC kab. Lamongan kelompok umur senior dengan usia 18 – 22 tahun.

B. Implikasi

Setelah melakukan penelitian di klub sepakbola putra Suryanaga Utama FC kab. Lamongan, dapat ditarik suatu implikasi atau dampaknya sebagai berikut:

1. Bagi klub sepakbola putra Suryanaga Utama FC kab. Lamongan, kedepannya menjadikan suatu data yang akan menjadi tolak ukur bagi klub tersebut tentang besarnya kondisi fisik dan ketepatan *shooting* nya.
2. Bagi pelatih sepakbola putra Suryanaga Utama FC kab. Lamongan, nantinya akan menjadi suatu panduan pada penyusunan program latihan yang akan disusun untuk referensi perkembangan para pemainnya.
3. Hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi referensi bagi para peneliti

berikutnya untuk dapat menambahkan beberapa kriteria, supaya penelitian berikutnya menjadi lebih sempurna.

C. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi manajemen klub Suryanaga Utama FC kab. Lamongan, hendaknya lebih memaksimalkan latihannya untuk meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan *shooting* pemain binaannya.
2. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini merupakan salah satu referensi untuk penelitian sejenis sebagai tolak ukur dan pembanding untuk penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Agustan Ekrima. H. (2010). *SPORT CENTER DI YOGYAKARTA*. Yogyakarta.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Aji, Wahyu, Wijaya. 2012. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo. Skripsi. Yogyakarta: Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Albertus, Fenanlampir., M. M. F. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (M. Bendatu, ed.). Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- AllSabah, Muhammad Akbar Husein., Weda., Setiawan, Irwan., Nimah, A. S. (2020). Erratum: Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2).
<https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.928>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Ilmiah*. In *Rineka cipta, Jakarta*.

- Batty, E. C. (2003). *Latihan Sepakbola: Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner.
- Bompa, T. (2012). Annual Planning , Periodisation and Its Variations. *FISA Coaching Development Programme*.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*;
- Creswell, J. W. (2013). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Doni, K., Siti, N., & Febrita, H. P. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 381–397.
- Faidillah Kurniawan. (2010). Faktor Penghambat dalam Berprestasi Maksimal pada Atlet Cabang Olahraga Anggar. Retrieved from <http://blog.uny.ac.id>
- Giriwijoyo, S., Komariyah, L., & Kartinah, N. T. (2007). Ilmu Kesehatan olahraga (Sports Medicine). In *Pendidikan Olahraga*.
- Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2011). Guyton and Hall Physiology Review. In *Guyton and Hall Physiology Review*. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4160-5452-8.00020-2>
- Hartanto, Edi. 2015. *Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Dan Status Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SD Muhammadiyah Blawong I Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul*. (Skripsi). Yogyakarta: Program studi PGSD Pendidikan jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ina, H. (2007). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Indah Jaya Adipratama.
- Irianto, D. pekik. (2000). *Panduan latihan kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kardjono. (2008). Modul Pembinaan Kondisi Fisik. In *Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Komarudin. (2011). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kunta, S. P. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Luxbacher, J, A. (2004). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2007a). Coaching Experience, Playing Experience and Coaching Tenure. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1260/174795407781394293>
- Mielke, D. (2007b). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mutohir, Toho Cholik. (2005). *Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Universitas Press: Surabaya.
- Nossek. (1982). *General Teori Of Training, (Terjemahan M. Furqon H)*. Surakarta: Sebelas Maret University Perss.
- Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Remmy, M. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud: Dirjen DIKTI Proyek pembinaan Tenaga.
- Richard, D. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Scheunemann, T. (2004). *Dasar Sepakbola Modern*.
- Scheunemann, T. (2008). *14 Ciri Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga serangkai.
- Subarjah, H. (2013a). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Subarjah, H. (2013b). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjarwo, & dkk. (2005). *Permainan Sepakbola*. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Sugiyono. (2010a). Metode Penelitian Kuantitatif & kualitatif. *Journal of Experimental Psychology: General*.
- Sugiyono. (2010b). Metodologi Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. In *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sugiyono. (2012). Statistik Untuk Pendidikan. In *Statistika Untuk Penelitian*.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*

Kualitatif, Dan R&D. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

- Suharno. (1981). *Ilmu Coching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sukadiyanto. (2005a). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005b). *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Bola Besar Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tarigan, B. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Toto, Subroto. (2008). *Teori Bermain*. Bandung: Redpoint.
- Wahyudi., Hariyoko., Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Pliometrik Barrier Hops Dengan Latihan Komando Terhadap Peningkatan Prestasi Shooting SSB Indonesia Muda Kota Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(2), 244–256.
- Widiaastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. In *Tes dan pengukuran olahraga*. <https://doi.org/10.1002/jmv.10345>
- Winarno.M.E. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. In *Center For Human Capacity Development Jakarta, 2004*.
- Yosef, N. (1982). *General of Training (teori umum latihan) (Terjemahan)*. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos.

Lampiran-lampiran

Lampiran 1

NAMA SUBJEK PENELITIAN**“Survei Kondisi Fisik dan Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan”**

No.	Athlete Name	Inisial	Usia
1	Budi Prastowo	BP	19
2	Zainuri Ahmad	ZA	18
3	Rudi Hadi Suwitno	RHS	20
4	Lugas Andi Prasetyo	LAP	18
5	Saiful Budianto	SB	19
6	Nasir Ahmad	NA	20
7	Sulis Hadianto	SH	19
8	Romadhon Saiful	RS	21
9	Fabian Anggara Putra	FAP	20
10	Setyo Budi Darmawan	SBD	20
11	Teguh Widi Hartanto	TWH	20
12	Aulia Usman Andartanto	AUA	18
13	Wahid Abdullah	WA	20
14	Galih Aditya Fauzi	GAF	20
15	Yanuar Afandi	YA	21
16	Sulaiman Putra	SP	19
17	Cecep Umar	CU	21
18	Ferdian Putra	FP	20
19	Ilham Kurniawan	IK	20
20	Rahmad Maulana	RM	21
21	Komar Putranto	KP	18
22	Yudi Zulkifli	YZ	20
23	Moch. Yulianto Indrawan	MYI	21
24	Erwin Wahab Putra	EWP	20
25	Hasanudin Putra	HP	19

Lampiran 2

**Data Kekuatan Otot Tangan Kanan Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab.
Lamongan.**

No.	Name	Tes result		
		age	result	rating
1	BP	19	47,5	Baik
2	ZA	18	53,5	Baik
3	RHS	20	47,5	Baik
4	LAP	18	59,7	Baik Sekali
5	SB	19	50,3	Baik
6	NA	20	57,6	Baik Sekali
7	SH	19	51,3	Baik
8	RS	21	55,2	Baik
9	FAP	20	48,5	Baik
10	SBD	20	56,7	Baik Sekali
11	TWH	20	49,7	Baik
12	AUA	18	57,6	Baik Sekali
13	WA	20	52,8	Baik
14	GAF	20	44,4	Cukup
15	YA	21	41,3	Cukup
16	SP	19	39,5	Cukup
17	CU	21	51,7	Baik
18	FP	20	57,8	Baik Sekali
19	IK	20	47,3	Baik
20	RM	21	52,7	Baik
21	KP	18	47,3	Baik
22	YZ	20	51,3	Baik
23	MYI	21	47,6	Baik
24	EWP	20	51,4	Baik
25	HP	19	52,4	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	20%
Baik	17	68%
Cukup	3	12%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 3

**Data Kekuatan Otot Tangan Kiri Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab.
Lamongan.**

No.	Name	Tes result		
		age	result	rating
1	BP	19	45,3	Cukup
2	ZA	18	48,5	Baik
3	RHS	20	49,2	Baik
4	LAP	18	55,4	Baik
5	SB	19	49,6	Baik
6	NA	20	53,4	Baik
7	SH	19	48,7	Baik
8	RS	21	52,4	Baik
9	FAP	20	46,4	Baik
10	SBD	20	48,6	Baik
11	TWH	20	41,6	Cukup
12	AUA	18	50,3	Baik
13	WA	20	47,8	Baik
14	GAF	20	48,4	Baik
15	YA	21	45,2	Cukup
16	SP	19	43,2	Cukup
17	CU	21	48,7	Baik
18	FP	20	49,5	Baik
19	IK	20	51,4	Baik
20	RM	21	49,4	Baik
21	KP	18	51,3	Baik
22	YZ	20	48,3	Baik
23	MYI	21	49,3	Baik
24	EWP	20	48,7	Baik
25	HP	19	50,2	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	21	84%
Cukup	4	16%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 4

Kekuatan Otot Punggung Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	78,6	Kurang Sekali
2	ZA	18	81,43	Kurang
3	RHS	20	125,4	Baik
4	LAP	18	105,4	Cukup
5	SB	19	114,34	Cukup
6	NA	20	91,78	Kurang
7	SH	19	101,23	Cukup
8	RS	21	108,21	Cukup
9	FAP	20	138,7	Baik
10	SBD	20	112,63	Cukup
11	TWH	20	140,27	Baik
12	AUA	18	89,5	Kurang
13	WA	20	106,62	Cukup
14	GAF	20	155,5	Baik Sekali
15	YA	21	105,33	Cukup
16	SP	19	135,3	Baik
17	CU	21	145,25	Baik Sekali
18	FP	20	106,45	Cukup
19	IK	20	126,1	Baik
20	RM	21	152,25	Baik Sekali
21	KP	18	145,2	Baik Sekali
22	YZ	20	119,3	Cukup
23	MYI	21	98,3	Kurang
24	EWP	20	152,3	Baik Sekali
25	HP	19	145,2	Baik Sekali

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	6	24%
Baik	5	20%
Cukup	9	36%
Kurang	4	16%
Kurang Sekali	1	4%

Lampiran 5

Kekuatan Otot Kaki Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	160	Kurang
2	ZA	18	175	Kurang
3	RHS	20	135	Kurang Sekali
4	LAP	18	195	Kurang
5	SB	19	180	Kurang
6	NA	20	225	Cukup
7	SH	19	180	Kurang
8	RS	21	130	Kurang Sekali
9	FAP	20	260	Cukup
10	SBD	20	180	Kurang
11	TWH	20	145	Kurang Sekali
12	AUA	18	185	Cukup
13	WA	20	210	Kurang
14	GAF	20	230	Cukup
15	YA	21	240	Cukup
16	SP	19	290	Baik
17	CU	21	135	Kurang Sekali
18	FP	20	150	Kurang
19	IK	20	198	Kurang
20	RM	21	195	Kurang
21	KP	18	280	Cukup
22	YZ	20	140	Kurang Sekali
23	MYI	21	160	Kurang
24	EWP	20	210	Kurang
25	HP	19	288	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	2	8%
Cukup	6	24%
Kurang	12	48%
Kurang Sekali	5	20%

Lampiran 6

Kekuatan Otot Lengan Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	41	Baik
2	ZA	18	26	Cukup
3	RHS	20	38	Baik
4	LAP	18	42	Baik
5	SB	19	55	Baik Sekali
6	NA	20	48	Baik Sekali
7	SH	19	52	Baik Sekali
8	RS	21	59	Baik Sekali
9	FAP	20	41	Baik
10	SBD	20	40	Baik
11	TWH	20	39	Baik
12	AUA	18	50	Baik Sekali
13	WA	20	47	Baik Sekali
14	GAF	20	41	Baik
15	YA	21	55	Baik Sekali
16	SP	19	52	Baik Sekali
17	CU	21	45	Baik Sekali
18	FP	20	49	Baik Sekali
19	IK	20	51	Baik Sekali
20	RM	21	55	Baik Sekali
21	KP	18	58	Baik Sekali
22	YZ	20	39	Baik
23	MYI	21	44	Baik
24	EWP	20	41	Baik
25	HP	19	49	Baik Sekali

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	14	56%
Baik	10	40%
Cukup	1	4%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 7

**Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab.
Lamongan.**

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	5,2	Baik
2	ZA	18	5,5	Baik
3	RHS	20	5,2	Baik
4	LAP	18	4,8	Baik
5	SB	19	5,6	Baik
6	NA	20	6,1	Sedang
7	SH	19	5,5	Baik
8	RS	21	4,9	Baik
9	FAP	20	5,3	Baik
10	SBD	20	6,1	Sedang
11	TWH	20	5,2	Baik
12	AUA	18	4,8	Baik
13	WA	20	5,4	Baik
14	GAF	20	5,1	Baik
15	YA	21	6,3	Sedang
16	SP	19	4,6	Baik Sekali
17	CU	21	5,8	Sedang
18	FP	20	6,5	Sedang
19	IK	20	4,7	Baik
20	RM	21	6,8	Sedang
21	KP	18	4,9	Baik
22	YZ	20	5,1	Baik
23	MYI	21	6,4	Sedang
24	EWP	20	5,6	Baik
25	HP	19	5,2	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	1	4%
Baik	17	68%
Sedang	7	28%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 8

Tes Kelincahan Pemain Klub Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	13,10	Baik
2	ZA	18	14,36	Cukup
3	RHS	20	12,16	Baik
4	LAP	18	14,20	Cukup
5	SB	19	14,10	Cukup
6	NA	20	11,50	Baik Sekali
7	SH	19	12,30	Baik
8	RS	21	10,40	Baik Sekali
9	FAP	20	12,23	Baik
10	SBD	20	12,38	Baik
11	TWH	20	11,30	Baik Sekali
12	AUA	18	12,38	Baik
13	WA	20	13,35	Baik
14	GAF	20	12,05	Baik Sekali
15	YA	21	12,50	Baik
16	SP	19	10,30	Baik Sekali
17	CU	21	10,44	Baik Sekali
18	FP	20	14,13	Cukup
19	IK	20	15,05	Cukup
20	RM	21	13,19	Baik
21	KP	18	13,27	Baik
22	YZ	20	12,38	Baik
23	MYI	21	11,45	Baik Sekali
24	EWP	20	10,15	Baik Sekali
25	HP	19	11,80	Baik Sekali

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	9	36%
Baik	11	44%
Cukup	5	20%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 9

Tes Multistage Fitness Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	44	Baik
2	ZA	18	50	Baik
3	RHS	20	46	Baik
4	LAP	18	44	Baik
5	SB	19	48	Baik
6	NA	20	51	Baik
7	SH	19	50	Baik
8	RS	21	47	Baik
9	FAP	20	55	Baik Sekali
10	SBD	20	50	Baik
11	TWH	20	45	Baik
12	AUA	18	51	Baik
13	WA	20	43	Baik
14	GAF	20	50	Baik
15	YA	21	45	Baik
16	SP	19	52	Baik Sekali
17	CU	21	49	Baik
18	FP	20	51	Baik
19	IK	20	48	Baik
20	RM	21	49	Baik
21	KP	18	51	Baik
22	YZ	20	44	Baik
23	MYI	21	49	Baik
24	EWP	20	52	Baik Sekali
25	HP	19	48	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3	12%
Baik	22	88%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 10

Daya tahan Otot Perut Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	70	Baik
2	ZA	18	77	Baik
3	RHS	20	60	Cukup
4	LAP	18	82	Baik
5	SB	19	43	Kurang
6	NA	20	48	Kurang
7	SH	19	45	Kurang
8	RS	21	55	Cukup
9	FAP	20	48	Kurang
10	SBD	20	50	Cukup
11	TWH	20	47	Kurang
12	AUA	18	45	Kurang
13	WA	20	48	Kurang
14	GAF	20	51	Cukup
15	YA	21	50	Cukup
16	SP	19	49	Kurang
17	CU	21	65	Cukup
18	FP	20	55	Cukup
19	IK	20	49	Kurang
20	RM	21	50	Cukup
21	KP	18	52	Cukup
22	YZ	20	48	Kurang
23	MYI	21	42	Kurang
24	EWP	20	51	Cukup
25	HP	19	49	Kurang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	15%
Cukup	10	50%
Kurang	12	60%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 11

Power Otot Tungkai Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	52	Kurang
2	ZA	18	57	Cukup
3	RHS	20	63	Baik
4	LAP	18	58	Cukup
5	SB	19	47	Kurang
6	NA	20	51	Kurang
7	SH	19	49	Kurang
8	RS	21	41	Kurang Sekali
9	FAP	20	55	Cukup
10	SBD	20	61	Cukup
11	TWH	20	65	Baik
12	AUA	18	55	Cukup
13	WA	20	50	Kurang
14	GAF	20	46	Kurang
15	YA	21	50	Kurang
16	SP	19	65	Baik
17	CU	21	40	Kurang Sekali
18	FP	20	55	Cukup
19	IK	20	58	Cukup
20	RM	21	43	Kurang Sekali
21	KP	18	45	Kurang Sekali
22	YZ	20	50	Kurang
23	MYI	21	45	Kurang Sekali
24	EWP	20	50	Kurang
25	HP	19	55	Cukup

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	15%
Cukup	8	40%
Kurang	9	45%
Kurang Sekali	5	25%

Lampiran 12

Kelentukan Otot Punggung Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	18	Baik
2	ZA	18	23	Baik
3	RHS	20	16	Cukup
4	LAP	18	22	Baik
5	SB	19	19	Baik
6	NA	20	13	Cukup
7	SH	19	22	Baik
8	RS	21	19	Baik
9	FAP	20	20	Baik
10	SBD	20	25	Baik Sekali
11	TWH	20	18	Baik
12	AUA	18	14	Cukup
13	WA	20	17	Cukup
14	GAF	20	20	Baik
15	YA	21	26	Baik Sekali
16	SP	19	15	Cukup
17	CU	21	21	Baik
18	FP	20	19	Baik
19	IK	20	27	Baik Sekali
20	RM	21	19	Baik
21	KP	18	15	Cukup
22	YZ	20	17	Cukup
23	MYI	21	21	Baik
24	EWP	20	24	Baik Sekali
25	HP	19	19	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	4	20%
Baik	14	70%
Cukup	7	35%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 13

**Zskor dan Tskor Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab.
Lamongan.**

Zskor	T-Skor
-5,20	-2,03036133
1,67	66,74551711
-2,82	21,8309421
5,88	108,7839379
0,18	51,79317746
1,24	62,38009267
-0,43	45,69778947
-2,58	24,22420952
1,91	69,09441527
3,58	85,80274964
-5,38	-3,779637183
-1,42	35,84859414
-2,83	21,67397
-1,20	38,04922205
-0,21	47,90361248
-2,45	25,48768151
-1,09	39,06846531
4,68	96,81742449
4,09	90,94021463
4,27	92,74588969
2,65	76,54817365
-5,80	-7,952410846
-3,15	18,53445486
1,46	64,60737477
2,92	79,18450067
Standart Deviasi	33,10
Rata-rata	50
Median	47,90
Mode	
Max	-7,95
Min	108,78

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%

Lampiran 14

Data Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	hasil Tes				Skor akhir
		1	2	3	4	
1	BP	10	40	50	20	120
2	ZA	20	40	40	20	120
3	RHS	10	20	40	20	90
4	LAP	10	0	20	20	50
5	SB	20	20	40	40	120
6	NA	20	40	0	40	100
7	SH	40	50	20	40	150
8	RS	20	20	40	20	100
9	FAP	50	0	20	50	120
10	SBD	0	20	40	40	100
11	TWH	50	40	0	50	140
12	AUA	40	40	50	50	180
13	WA	20	10	40	50	120
14	GAF	10	40	40	50	140
15	YA	20	20	40	0	80
16	SP	50	50	10	40	150
17	CU	20	10	40	20	90
18	FP	40	40	50	20	150
19	IK	40	20	40	20	120
20	RM	40	40	20	50	150
21	KP	20	40	40	50	150
22	YZ	40	40	20	40	140
23	MYI	50	50	10	40	150
24	EWP	0	40	10	50	100
25	HP	20	20	50	20	110

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%

Lampiran

SURYANAGA UTAMA FOOTBALL CLUB

Alamat : Jalan Bungkul, Kandangrejo, Kedungpring, Kabupaten Lamongan

SURAT KETERANGAN

Nomor : 02/09/07/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marwan Indrianto, S.Pd
Alamat : Jalan Bungkul No. 56, Kandang rejo, Kedungpring, Kabupaten Lamongan

Selaku pengurus Suryanaga Utama Football Club, Kabupaten Lamongan menerangkan dengan sesungguhnya :

Nama : Nasrul Umam
Npm : 18.1.01.09.0215
Prgram studi : Pendidikan Jasmani
Universitas : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Judul Skripsi : "Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama FC Kabupaten Lamongan Tahun 2020".

Telah selesai melakukan penelitian di Suryanaga Utama FC dengan tujuan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi. Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Kedungpring, 06 Juli 2020
Ketua Panitia,

Marwan Indrianto, S.Pd

