

Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama FC Kabupaten Lamongan Tahun 2020

Nasrul Umam¹, Irwan Setiawan², Budiman Agung Pratama³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹twomemuman0@gmail.com, ²irwansetiawan@unpkediri.ac.id, ³agung10@unpkediri.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:
kondisi fisik, ketepatan, sepakbola

Keywords:
physical condition, accuracy, soccer

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kondisi fisik dan tingkat ketepatan *shooting* pemain klub sepakbola Suryanaga Utama kabupaten Lamongan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan 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. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah 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.

Abstract

The purpose of this study is to describe the physical condition and the level of shooting accuracy of Suryanaga Utama football club players in Lamongan district. This research is descriptive research. The results showed that the physical condition was good and sufficient with a percentage of 32% or 8 players respectively. while shooting accuracy is classified as good with 36% or 9 players. The conclusion in this study is From the results of a survey of the physical condition and accuracy of shooting male soccer player Suryanaga Utama FC district. Lamongan senior age group with the age of 18-22 years has good physical condition and is sufficient with a percentage of 32% or 8 players respectively. while shooting accuracy is classified as good with 36% or 9 players. the percentage is taken from 25 male soccer players Suryanaga Utama FC district. Lamongan senior age group with ages 18-22 years.

© 2020 Author

PENDAHULUAN

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 pemain 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 pemeliharaannya". 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.

Profil kondisi fisik dan ketepatan shooting merupakan gambaran kemampuan pemain sepakbola yang harus ditingkatkan. Oleh karena itu profil kondisi fisik dan ketepatan shooting dapat dijadikan bahan evaluasi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi gambaran bagi semua pelatih dalam melaksanakan program.

METODE

Metode dan Desain

Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Partisipan

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.

Instrumen

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.

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian melakukan tes 10 komponen kondisi fisik dan tes kemampuan shooting.

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

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

Rumus	Inter val	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%

Berdasarkan tabel yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui profil kondisi 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan sebagaian 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%.

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 2. 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%

Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui ketepatan *shooting* 25 pemain sepakbola Suryanaga utama FC kab. Lamongan sebaian 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%.

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 merupakan dibutuhkan 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 kesegaran 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, somatotype 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.

KESIMPULAN

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.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

- 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*.