

**ANALISIS KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI ATLET BOLAVOLI
PUTRA SMAN 3 KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
FAISAL JUNAIDI
NIM. 17087135/2017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Bolavoli Putra
SMAN 3 Kota Payakumbuh

Nama : Faisal Junaidi

NIM/ BP : 17087135/ 2017

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

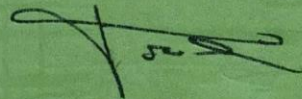
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2022

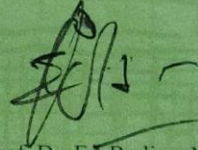
Disetujui oleh :

Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Prof. Dr. Eril Barlian, MS
NIP. 19610724 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

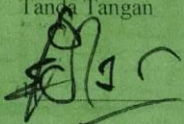
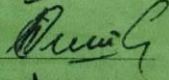
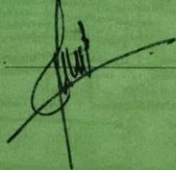
Nama : Faisal Junaidi
NIM/ BP : 17087135/ 2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Analisis Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Bolavoli Putra SMAN 3 Kota
Payakumbuh**

Padang, Juni 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, MS	
2. Anggota : Drs. H. Witarsoyah, M.Pd	
3. Anggota : Yogi Setiawan, M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Analisis Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Bolavoli Putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontribtor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Faisaf Junaidi
NIM 17087135

ABSTRAK

Faisal Junaidi. 2022. "Analisis Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Bolavoli Putra SMAN 3 Kota Payakumbuh" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik dan status gizi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik dan status gizi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 15 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes *push up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, dayatahan aerobik dengan tes *bleep tes*, kelincahan dengan tes *illinois agility run test*, kelentukan dengan tes *sit and reach test* dan status gizi dengan tes berat badan (BB), tinggi badan (TB) berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh yaitu, 1) Kondisi fisik atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh pada indikator daya tahan kekuatan otot lengan dalam kategori "sedang". 2) Kondisi fisik atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori "kurang". 3) Kondisi fisik atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh pada indikator dayatahan aerobik dalam kategori "sedang". 4) Kondisi fisik atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh pada indikator kelincahan dalam kategori "sedang". 5) Kondisi fisik atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh pada indikator kelentukan dalam kategori "sedang". 6) Status gizi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh pada indikator dalam kategori "normal".

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Status Gizi

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “Analisis Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Bolavoli Putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.”.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti meyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Ayahanda Jonedi dan Ibunda Emni Darti tercinta yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya dalam menyelesaikan masa studi.
2. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS sebagai penasehat akademik sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.
3. Bapak Drs. H. Witarsyah, M.Pd dan Bapak Yogi Setiawan, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Departemen Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Rekan-rekan, Atlet Bolavoli Putra SMAN 3 Kota Payakumbuh dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis

menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
PERYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori	12
1. Hakikat Bolavoli	12
a. Pengertian Permainan Bolavoli	12
b. Teknik Permainan Bolavoli	13
2. Hakikat Kondisi Fisik	17
a. Pengertian Kondisi Fisik	17
b. Macam-Macam Kondisi Fisik	18
c. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	19
d. Latihan Kondisi Fisik	26
3. Status Gizi.....	27
a. Pengertian Status Gizi.....	27
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	29

B. Penelitian Relevan	32
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Pertanyaan Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Defenisi Operasional.....	38
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Data.....	50
1. Kelincahan	50
2. Kelentukan	51
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
4. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	54
5. Dayatahan Aerobik	55
6. Status Gizi	57
B. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Tes Kelincahan.....	41
2. Penilaian Tes Kelentukan	42
3. Penilaian Tes Daya Ledak Otot Tungkai	43
4. Penilaian Tes Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	45
5. Bentuk Tes Dayatahan Aerobik	47
6. Klasifikasi IMT	48
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	50
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	52
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	53
10. Distribusi Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan.....	54
11. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik.....	56
12. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi Atlet Bolavoli Putra SMAN 3 Kota Payakumbuh	57
13. Klasifikasi Data Status Gizi Atlet Bolavoli Putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	35
2. Bentuk Gerakan Tes <i>Illinois Agility Run</i>	41
3. Bentuk <i>Sit and Reach Tes</i>	42
4. Bentuk <i>Vertical Jump</i>	44
5. Bentuk Tes <i>Push Up</i>	46
6. Bentuk <i>Bleep Test</i>	47
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelincahan.....	51
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan.....	52
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	53
10. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	55
11. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya Tahan Aerobik	56
12. Histogram Frekuensi Hasil Data Status Gizi	57
13. Tes <i>Illinois Agility Run</i>	91
14. Tes <i>Sit and Reach Test</i>	92
15. Tes <i>Vertical Jump</i>	93
16. Tes <i>Push Up</i>	94
17. Tes <i>Bleep Test</i>	95
18. Mengukur Tinggi Badan dan Berat Badan	96
19. Alat Penelitian.....	97
20. Foto Bersama Atlet Putra Bolavoli SMAN 3 Kota Payakumbuh.....	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Daya Kelincahan.....	77
2. Tabulasi Data Kelentukan.....	79
3. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	81
4. Tabulasi Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan.....	83
5. Tabulasi Data Dayatahan Aerobik.....	85
6. Tabulasi Data Status Gizi.....	87
7. Prediksi Nilai VO ₂ Max.....	88
8. Dokumentasi Penelitian.....	91
9. Surat Validasi Alat.....	98
10. Surat Pengantar dari Departemen.....	99
11. Surat Izin Penelitian.....	100
12. Surat Balasan Penelitian.....	101

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga sudah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizar, 2018). Menurut Rohendi (2021:32) dalam jurnal *Physical* mengatakan bahwa “Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani”. Haryanto (2019:215) dalam jurnal *Performa* mengatakan “Berbagai jenis olahraga pada zaman sekarang ini semua itu bertujuan untuk mempertahankan kondisi tubuh supaya tetap dalam keadaan prima agar prestasi yang diinginkan dapat terwujud, dengan berolahraga secara rutin dan terus menerus maka kondisi fisik tidak akan mengalami penurunan”. Dahrial (2017:47) dalam jurnal *Olahraga Indragiri* mengatakan bahwa “Kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan kegiatan yang berbentuk rekreasi, permainan, pembinaan kesegaran jasmani dan rohani”. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Menurut Gazali (2016:1) dalam jurnal *Physical Education Health and Sport* mengatakan bahwa “Dengan olahraga teratur maka akan sangat membantu manusia untuk mewujudkan kesehatan jasmani dan rohaninya”. Olahraga tidak hanya sekedar

mencapai kebugaran jasmani dan rohani, tetapi juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan dan juga perlombaan dalam rangka memperoleh prestasi yang optimal. Olahraga juga memiliki tujuan di antaranya membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas dan berbudi pekerti luhur. Peranan penting olahraga dalam peningkatan kesehatan jasmani, rohani, mental maupun watak, diantaranya dengan berolahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan mood, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres dan depresi.

Perkembangan olahraga merupakan salah satu alat penunjang prestasi bagi kemajuan negara. Oleh karena itu pemerintah harus menumbuhkan Indonesia yang kuat jasmani dan sehat rohani. Salah satu contohnya adalah pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan, karena mempunyai peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik perkembangan fisik maupun perkembangan psikis, serta menciptakan prestasi dari pertandingan-pertandingan olahraga yang cukup berprestasi di Indonesia adalah bolavoli.

Menurut Nasution (2015:189) dalam jurnal Pendidikan Unsikab bahwa “Bolavoli merupakan salah satu jenis permainan yang dijadikan sebagai alat pendidikan dan olahraga untuk membentuk karakter bangsa yang tangguh, sportif, berkepribadian luhur serta dapat menjadi atlet profesional yang memiliki prestasi yang gemilang”. Sattler (2015:1486) dalam jurnal *of Strength Conditioning Research* berpendapat bahwa “Bolavoli merupakan salah satu olahraga tim yang paling populer di dunia, olahraga ini ditandai dengan pola gerakan pendek dan

eksplosif, pemosisian lincah dan cepat, lompatan dan blok”.Menurut Hedayana (2016:45) dalam jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan mengatakan bahwa:

“Bolavoli adalah suatu bentuk olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu memantulkan bola dengan tangan atau lengan sebanyak tiga kali sentuhan secara bergantian dan berusaha melewati bola ke atas net, ke daerah lawan serta berusaha mematakannya untuk mendapatkan poin/skor”.

Bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, satu regu terdiri dari 6 orang pemain dengan satu orang *toser* (pengumpan) dan lima orang *spiker* (penyerang) pada lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan panjangnya 18 meter dan lebarnya 9 meter. Di tengahnya di pasang net/jaring sebagai pembatas dengan tinggi net 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki ataupun perempuan dari segala tingkatan usia mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Karena itu olahraga bolavoli mempunyai banyak penggemar. Hal yang dituntut dalam permainan bolavoli adalah keterampilan, kondisi fisik, teknik serta taktik, yang merupakan satu kesatuan yang saling mendukung.

Salunta (2019:1014) dalam jurnal Patriot menyebutkan bahwa “Olahraga bolavoli merupakan cabang olahraga yang banyak menggunakan kekuatan otot lengan”. Di dalam bolavoli juga terdapat berbagai macam teknik dasar yaitu servis bawah, servis atas, passing bawah, passing atas, *smash* dan *block*. Menurut Abdillah (2017:96) dalam jurnal Pendidikan Olahraga mengatakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan

keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”.

Di sekolah siswa tidak hanya dituntut untuk mengetahui tentang kegiatan pembelajaran dari segi formal saja melainkan juga dari segi non formal yaitu seperti ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler biasanya dilakukan dan diadakan di setiap sekolah guna mewadahi dan mengasah bakat atau hobi dari peserta didik itu sendiri. Contohnya yaitu ekstrakurikuler olahraga cabang bolavoli. “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki peserta didik dari bidang studi”. Salunta (2019:1013).

Menurut Achmad (2016:79) dalam jurnal *Jurnal Pendidikan Unsikam* mengatakan bahwa:

“Di Indonesia perkembangan olahraga bolavoli saat ini sudah tumbuh dengan pesat. Perkembangan itu dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan- kejuaraan yang ada di Indonesia mulai dari tingkat internasional, nasional, provinsi, kabupaten, kecamatan, sampai desa/kelurahan dan bahkan ada tingkat RT dan RW. Hal tersebut membuktikan bahwa minat masyarakat Indonesia sangat besar sangat tinggi terhadap cabang olahraga bolavoli”.

Dalam banyak olahraga, kinerja tergantung pada kemampuan pemain untuk menghasikan kekuatan dengan cepat. Menurut Grgantov (2013:61) dalam jurnal *Coll. Antropol* mengatakan bahwa “Dalam bolavoli, ini sangat menonjol dalam elemen teknik-taktik yang mendapatkan poin terbanyak dalam permainan”. Dalam permainan bolavoli kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat

penting dalam setiap usaha untuk meningkatkan prestasi. Menurut pendapat Ismoko dan Sukoco (2013:2) dalam jurnal keolahrgaan:

“Kondisi fisik adalah unsur yang penting yang menjadi dasar atau pondasi dalam mengembangkan teknik, taktik, strategi dan mental, status kondisi fisik dapat mencapai optimal apabila dimulai latihan sejak usia pemula, junior, maupun sampai senior dan dilakukan secara konstan atau terus menerus dengan berpedoman kepada prinsip-prinsip dasar latihan”.

Broto (2015:174)mengatakan bahwa “Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya”. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga bolavoli diantaranya: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri pemain diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternalnya adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, keluarga, sarana prasarana,dan sebagainya. Untuk meraih prestasi dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus pemain tidak akan dapat menguasai teknik yang baik.Menurut Wismiarti (2020:655) dalam jurnal Patriot mengatakan bahwa “Dalam permainan bolavoli kondisi fisik harus diasah supaya penguasaan tekniknya bisa berjalan dengan baik”.Oleh karena itu kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet.

Menurut Syafruddin (2004:90) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi. Persiapan fisik yang harus di pandang sebagai hal yang

penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi”. Berdasarkan uraian di atas dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam cabang olahraga, begitu juga dalam olahraga bolavoli. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*).

Menurut Saputra (2020:34) dalam jurnal Peforma menyatakan bahwa “Dalam permainan bolavoli pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik akan membantu pemain dalam melakukan gerakan-gerakan dalam permainan bolavoli”. Untuk menghadapi suatu pertandingan, pemain harus siap dengan kondisi fisik yang prima. Apabila kondisi fisiknya tidak prima maka akan mempengaruhi teknik dalam permainan dan lemah dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Hal ini juga sejalan pendapat Sovensi (2019:14) yang menyatakan bahwa “Kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi puncak”.

Di SMAN 3 Kota Payakumbuh ekstrakurikuler cabang bolavoli cukup digemari dan cukup banyak peminatnya di kalangan peserta didik SMAN 3 Kota Payakumbuh. Hal itu dapat dilihat dari banyaknya jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang mencapai jumlah lebih dari 15 orang dan juga antusias atlet pada saat melakukan latihan yang dilakukan 3 sampai 4 kali dalam seminggu. Ekstrakurikuler juga telah menghasilkan atlet-atlet potensial terlihat dari beberapa orang atlet dari SMAN 3 Kota Payakumbuh pernah

mewakili SMAN 3 Kota Payakumbuh mengikuti beberapa pertandingan antarsekolah dan juga berhasil mendapatkan beberapa prestasi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, tim bolavoli SMAN 3 Kota Payakumbuh, berbagai pertandingan yang diikuti selama 2 tahun terakhir, baik dari uji coba antar sekolah hingga pada pertandingan antar SMAN se-kota Payakumbuh yang dilakukan oleh pemain bolavoli SMAN 3 Kota Payakumbuh, pada tahun 2019 SMAN 3 Kota Payakumbuh menjadi juara pertama dalam kejuaraan bolavoli antar SMA se-Kota Payakumbuh, pada tahun 2020 SMAN 3 Kota Payakumbuh mengikuti kembali perlombaan guna menorehkan atau mempertahankan piala kemenangan namun kenyatannya tidak mampu karena kalah di babak 8 besar, kemudian di tahun berikutnya juga tidak mampu melewati babak 8 besar. Pada saat mengikuti pertandingan terlihat penampilan atlet pada pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan di set ke-1 penampilan atlet masih terlihat bagus, terkontrol, dan permainan lawan dapat diimbangi, akan tetapi pada saat masuk set ke-2 dan ke-3 terlihat stamina atlet SMAN3 Kota Payakumbuh mulai menurun sehingga mengakibatkan permainan atlet kurang bagus seperti *smash*(pukulan) atlet tidak maksimal dan juga bendungan atau pertahanan atlet sudah melemah. Sehingga pada akhir pertandingan tim bola voli SMAN 3 Kota Payakumbuh mengalami kekalahan. Hal ini terjadi disebabkan oleh kondisi fisik yang tidak biasa. Hal ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, kekuatan, kelincahan, kelentukan. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, gizi dan cuaca serta

kualitas pelatih yang sangat mempengaruhi suatu prestasi. Oleh sebab itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai kondisi fisik dengan judul:

“Analisis Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Bolavoli Putra SMAN 3 Kota Payakumbuh”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah daya ledak otot tungkai mempengaruhi prestasi atletbolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh?
2. Apakah daya tahan kekuatan otot lengan mempengaruhi prestasi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh?
3. Apakah kekuatan mempengaruhi prestasi atletbolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh?
4. Apakah kelentukan mempengaruhi prestasi atlet bolavoli putra SMAN3 Kota Payakumbuh?
5. Apakah kelincahan mempengaruhi prestasi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh?
6. Apakah teknik mempengaruhi prestasi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh?
7. Apakah taktik mempengaruhi prestasi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh?
8. Apakah mental mempengaruhi prestasi atlet bolavoli SMAN 3Kota Payakumbuh?

9. Apakah status gizi mempengaruhi prestasi atlet bolavoli SMAN 3Kota Payakumbuh?
10. Apakah kualitas pelatihmem pengaruhi prestasi atlet bolavoli putra SMAN3 Kota Payakumbuh?
11. Apakah sarana dan prasarana mempengaruhiprestasi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas dan mengingat batasan masalah yang dimiliki penulis agar penelitian yang akan dilakukan lebih terarah maka penulis menfokuskan untuk menganalisis kondisi fisik dan status gizi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana analisis kelincahan atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh ?
2. Bagaimana analisis kelentukan atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh?
3. Bagaimana analisi daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh ?
4. Bagaimana analisis daya tahan kekuatan otot lengan atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh ?
5. Bagaimana analisis daya tahan aerobik yang atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh ?

6. Bagaimana analisis status gizi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Menganalisis kelincahan atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.
2. Menganalisis kelentukan atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.
3. Menganalisis daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.
4. Menganalisis daya tahan kekuatan otot lengan atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.
5. Menganalisis daya tahan aerobik atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.
6. Menganalisis status gizi atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis, yaitu menambah wawasan dan pengalaman dalam pengetahuan tentang kondisi fisik dan status gizi atlet, dan juga sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi atlet, yaitu menambah pengetahuan, pemahaman dan motivasi latihan atlet dalam permainan bolavoli.

3. Bagi pelatih, memberikan pemahaman atau saran kepada pelatih dalam penerapan kondisi fisik terhadap atlet bolavoli putra SMAN 3 Kota Payakumbuh.
4. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi dan pengembangan dalam melakukan penelitian.