

**PERFORMA FISIK DAN STATUS GIZI ATLET BOLAVOLI
CLUB SIMPANG SUPER KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**Oleh:
ARIF BUDIMAN
NIM. 15087203/2015**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

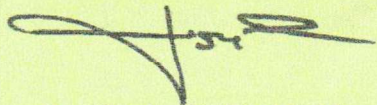
**Judul : Performa Fisik Dan Status Gizi Atlet Bolavoli Club
Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan**

**Nama : Arif Budiman
Nim/BP : 15087203/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Maret 2022

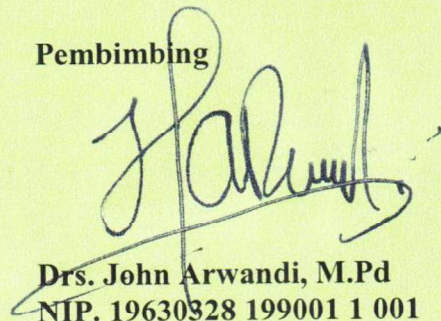
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



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

Pembimbing



**Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001**

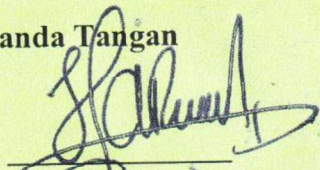
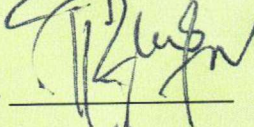
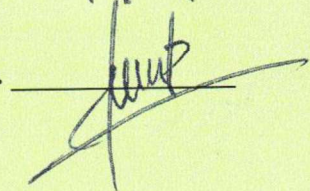
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Arif Budiman
NIM : 15087203/2015

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Performa Fisik Dan Status Gizi Atlet Bolavoli Club Simpang Super
Kabupaten Pesisir Selatan

Padang, Maret 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. John Arwandi, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Performa Fisik Dan Status Gizi Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2021

Yang menyatakan,



Arif Budiman
15087203/2015

ABSTRAK

Arif Budiman (2020): Performa Fisik Dan Status Gizi Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya keadaan performa fisik dan status gizi atlet bolavoli club simpang super kabupaten pesisir selatan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat performa fisik (daya tahan aerobik, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai) dan status gizi atlet bolavoli club simpang super kabupaten pesisir selatan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Maka, sampel dalam penelitian ini berjumlah 13 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur performa fisik atlet bolavoli club simpang super kabupaten pesisir selatan. meliputi, Daya tahan (*VO₂ max*) diukur dengan menggunakan *bleep test (multistage test)*, Kelincahan diukur dengan menggunakan *t-test agility*, Daya ledak otot lengan diukur dengan menggunakan tes melempar *one hand medicine ball put*, Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *vertical jump* dengan rumus *Lewis Nomogram* dan Status gizi diukur dengan menggunakan pengukuran IMT. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ;” (1) Rata-rata daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan yaitu yaitu 39,63 ml Kg bb/ menit tergolong kategori cukup. (2). Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan yaitu 12,41 detik dikategorikan *poor*. (3) Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan yaitu 4,27 meter dikategorikan sedang. (4) Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan yaitu 91,63 Kg.m/sec dikategorikan baik sekali. (5) Rata-rata status gizi yang dimiliki atlet bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan yaitu 24,11 dikategorikan BB lebih.”

Kata Kunci : Performa Fisik, Status Gizi

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Performa Fisik Dan Status Gizi Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan**”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua Orang Tua (Ayah dan Ibu), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalunya memberikan motivasi dan dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Phd. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Donie, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Roma Irawan, M. Pd dan Yogi Setiawan, S.Pd.M.Pd, sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP khususnya BP 15 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

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 terima kasih.

Padang, Januari 2022
Yang menyatakan,

Arif Budiman
15087203/2015

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Bolavoli	11
2. Kondisi Fisik.....	14
3. Status Gizi.....	38
B. Penelitian yang Relevan.....	43
C. KerangkaKonseptual	44
D. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu	47
C. Populasi dan Sampel	47
D. Jenis dan Sumber Data	48
E. DefenisiOperasional.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Teknik Analisis Data.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	58
B. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. AKG untuk Anak Laki-laki.....	39
2. AKG untuk Anak Perempuan	40
3. Norma Standarisasi <i>Vo2 max</i> untuk Putra.....	51
4. Skoring <i>T-Test agility</i>	52
5. Norma <i>Tes One Hand Medicine Ball Put</i>	53
6. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
7. Norma Indeks Massa Tubuh	57
8. Distribusi Data Performa Fisik Dan Status Gizi Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan	58
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Bolavoli Club Sim pang Super Kabupaten Pesisir Selatan.....	59
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli Club Sim pang Super Kabupaten Pesisir Selatan.....	60
11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan	62
12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan	63
13. Distribusi Frekuensi Status Gizi Atlet Bolavoli Club Sim pang Super Kabupaten Pesisir Selatan.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	45
2. <i>T-Test Agility</i>	51
3. Sikap awal pada Tes Loncat Tegak.....	53
4. Sikap meloncat pada tes loncat tegak.....	54
5. Timbangan berat badan dan tinggi badan	56
6. Histogram Daya Tahan Aerobik Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan	60
7. Histogram Kelincahan Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan	61
8. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan.....	62
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan.....	64
10. Histogram Status Gizi Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan	65

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Hasil Pengukuran Daya Tahan aerobik Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan.....	81
2. Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan.....	82
3. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan	83
4. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan	84
5. Hasil Pengukuran Status Gizi Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan.....	85
6. Distribusi Frekuensi Performa Fisik Dan Status Gizi Atlet Bolavoli Club Simpang Super Kabupaten Pesisir Selatan	86
7. Tabel Penilaian <i>VO2Max</i>	91
8. Dokumentasi Penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak negara-negara yang berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Pembangunan daerah kepada peningkatan kualitas manusia terampil, berpengetahuan, berkepribadian, sportifitas, serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Salah satu aspek pembangunan negara Indonesia di antaranya adalah dibidang olahraga.

Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia yang digemari oleh masyarakat bahkan sekarang sudah populer dan menjadi olahraga permainan rakyat. Olahraga ini mudah dipelajari, permainannya menarik dan melibatkan beberapa orang yang bisa dimainkan dimana saja. Perkembangan dan kemajuan olahraga bolavoli dapat dilihat dimedia cetak dan elektronik yang sering memberikan berita pertandingan bolavoli, namun hal itu harus diiringi dengan prestasi yang membanggakan, seperti upaya yang dilakukan oleh Pemko Pesisir selatan atau PBVSI Kabupaten Pesisir selatan.

Pada saat sekarang olahraga bolavoli tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai

kejuaraan yang diperlombakan. Hal ini sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 20 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:11) bahwa: “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak factor. factor tersebut dapat dikelompokkan menurut Syafruddin (1992: 22) :“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Factor internal adalah factor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah factor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”. Argantos (2017) “Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal.

Untuk meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian yaitu kondisi fisik Teknik taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:76) “Prestasi seseorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan

strategi, mental (phisikis), karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang dimiliki oleh atlet tersebut, Karena empat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai (frame) yang dikenal dengan kinerja olahraga (sport performance)”.

Keempat faktor ini akan saling terkait, karena tanpa kondisi fisik yang baik maka akan sulit untuk meningkatkan kemampuan Teknik, begitu juga sebaliknya tanpa Teknik yang bagus maka akan terjadi pemborosan tenaga dalam melakukan permainan bolavoli. begitu juga tanpa kondisi fisik yang bagus akan sulit menyiapkan Teknik di butuhkan dalam pertandingan dan sebegus apapun teknik yang di persiapkan akan sulit di aplikasikan dengan baik.

Sebegus apapun fisik yang dimiliki atlit tanpa di topang mental yang baik maka akan sulit juga dalam memperoleh hasil yang maksimal dan mental juga tidak akan berkembang dengan bagus tanpa di topang dengan kemampuan fisik yang bagus. Bgitu juga dengan fakto-faktor yang lain seperti keterkaitan antara Teknik dengan fisik, Teknik dengan mental dan juga keterkaitan taktik dengan mental.

Kondisi fisik merupakan salah satu factor yang harus mendapatkan perhatian serius dari pembina, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan Teknik, taktik dan mental. Selanjutnya

komponen kondisi fisik dapat dikatakan sebagai syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli dalam mencapai prestasi.

Dalam mencapai prestasi, tanpa persiapan kondisi fisik, seorang atlet bolavoli tidak akan mampu bermain dengan baik. Di samping itu dengan kondisi fisik yang baik, maka kemampuan teknik dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan maksimal. Kondisi fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksud disini adalah olahraga permainan bolavoli juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik seperti yang di kemukakan Amin dan Adnan (2020) “Performa pemain Bolavoli berdasarkan unsur –unsur kondisi fisik yang harus dimiliki : kekuatan otot (Straight),kecepatan (Speed),daya ledak (Explosive Power), daya tahan,dan kelincihan (Agility)..

Kekuatan merupakan faktor pendukung dalam permainan bolavoli, karena kekuatan adalah kemampuan suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal. Dalam bolavoli kekuatan sangat dibutuhkan untuk melakukan *servis* dan *smash*. Selanjutnya *Smash* atau *servis* yang dilakukan lawan pada saat pertandingan harus dibutuhkan kelincihan dalam *memblocking* atau penepatan posisi bola yang akan dijangkau. Seorang atlet bolavoli harus lincah dalam melakukan *memblocking* atau menghadang datangnya bola dari serangan lawan.

Selanjutnya pada gerak teknik dalam melompat untuk melakukan *smash* dan *block* memerlukan *power* otot tungkai. Begitu pula dalam

menghasilkan pukulan *smash* yang keras akan memerlukan *power* atau daya ledak yang besar dari otot lengan, dan kekuatan otot perut serta kelentukan pinggang. Sedangkan dalam melakukan *passing* kepada *spikers* sewaktu melakukan pukulan *smash* agar memperoleh akurasi yang baik membutuhkan koordinasi mata tangan, kelentukan tubuh, sementara untuk pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang telah dilakukan peneliti dilapangan, terlihat bahwa pada ajang open turnamen “Simpang Super. Cup 3” pada bulan November 2020, pada saat new normal, yang dimana klub ini selaku tuan rumah, belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, dimana team bolavoli club Simpang Super ini hanya sampai ke babak penyisihan. Team bolavoli club Simpang Super sering mengalami kelelahan yang disebabkan salah satu faktornya yaitu menurunnya daya tahan (Vo_{2max}) saat bertanding.

Pada set pertama atlet bolavoli club Simpang Super bermain dan berkerja sama dengan baik, bisa melakukan serangan-serangan yang dapat membahayakan pertahanan lawan, berdasarkan posisinya masing-masing serta dapat menguasai jalannya pertandingan, namun pada set kedua daya tahan atlet mulai menurun. Hal ini disebabkan kurangnya daya tahan (Vo_{2max}) atlet sehingga menyebabkan menurunnya *performa* atlet saat bertanding. Menurut Syafrudin (2004) “Dalam permainan bolavoli berkemungkinan terjadi selama lima set dan membutuhkan waktu lebih dari enam puluh menit”. Maka dalam hal ini seorang atlet harus membutuhkan daya tahan yang baik “.

Dilihat dari hasil “Simpang Super cup 3 tahun 2020 tidak jauh berbeda dengan “Simpang Super cup 2” 2019, tim Simpang Super hanya sampai ke babak penyisihan, hal itu diduga dikarenakan atlet bolavoli club Simpang Super kabupaten Pesisir selatan cenderung mudah lelah karena lemahnya daya tahan.

Selanjutnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet mulai berkurang dan mengakibatkan rendahnya daya lompat sehingga pada saat melakukan smash, bola yang di smash sering menyangkut di net, di sisi lain pada saat bertahan melakukan bloking para atlet sering gagal. Kemudian kekuatan otot lengan yang dimiliki juga terlihat lemah sehingga pukulan smash yang dilakukan tidak terlalu keras atau mudah dikembalikan melalui *blocking* oleh lawan dan lawan bisa dengan mudah melakukan *counter attack*.

disamping itu kelincahan yang dimiliki atlet juga lemah dan belum maksimal yang mengakibatkan lemahnya penyerang dan lemahnya pertahanan yang dilakukan, seperti ketika lawan melakukan serangan bola yang di smash tiba-tiba berubah arah itu sulit di antisipasi oleh pemamin simpang super sehingga pada momen seperti ini sulit untuk di antisipasi oleh pemain simpang super.

Berdasarkan uraian di atas, diduga kemampuan kondisi fisik pemain seimpang super yang belum begitu baik, beberapa komponen atau unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli seperti daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata

tangan, daya tahan, kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh serta koordinasi gerakan.

Disamping itu hasil wawancara dengan pelatih ternyata data dari kemampuan fisik para pemain juga belum ada, Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Performa tentang kondisi fisik atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan”. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, atau dapat juga dijadikan sebagai langkah antisipasi bagi peningkatan persiapan kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan kedepanya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan Taktik atlet bolavoli club Simpang Super kecamatan bayang kabupaten pesisir selatan
2. Kemampuan mental atlet bolavoli club Simpang Super kecamatan bayang kabupaten pesisir selatan
3. Kemampuan Teknik atlet bolavoli club Simpang Super kecamatan bayang kabupaten pesisir selatan
4. Kemampuan Kodisi fisik atlet bolavoli club Simpang Super kecamatan bayang kabupaten pesisir selatan yang meliputi (Daya ledak otot tungkai, Daya ledak otot lengan, Daya tahan, Kelincahan)

5. Sarana dan prasarana, kualitas pelatih, dukungan orang tua, dll.
6. Status Gizi atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi serta fenomena yang penulis temukan dilapangan maka pada penelitian ini dibatasi permasalahan pada kondisi fisik yang meliputi :

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Daya ledak otot lengan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Status Gizi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bagian di atas maka rumusan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan ?
2. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan ?
3. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan ?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan ?

5. Bagaimana Status Gizi atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan, selain itu penelitian ini dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana daya tahan atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan
2. Untuk mengetahui bagaimana kelincahan atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan
3. Untuk mengetahui bagaimana daya ledak otot lengan atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan
4. Untuk mengetahui bagaimana daya ledak otot tungkai atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan
5. Bagaimana Status Gizi atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan ?

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet bolavoli club Simpang Super Kabupaten Pesisir selatan untuk mencapai prestasi.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

4. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik khusus dalam permainan bolavoli.
5. Sebagai bahan referensi tambahan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan dalam penulisan karya ilmiah.