

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-  
TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *SMASH* ATLET BOLAVOLI  
PUTRI KLUB RESI KOTA PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**DINA KAMELIA  
NIM. 18086319**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Putri Klub RESI Kota Payakumbuh

Nama : Dina Kamelia

NIM : 18086319

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd  
NIP. 198909012014041002  
Surat Kuasa No.907/UN35.3.4/PP/2022

Pembimbing



Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198809062015041006



## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi  
Mata-Tangan Dengan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli  
Putri Klub RESI Kota Payakumbuh

Nama : Dina Kamelia

NIM : 18086319

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2022

### Tim Penguji

1. Ketua : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Prof Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO
3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd

Tanda tangan

1.

2.

3.





## PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, April 2022  
Yang membuat pernyataan



Dina Kamelia  
NIM 18086319

## ABSTRAK

### **Dina Kamelia. 2022 : “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Putri Klub RESI Kota Payakumbuh”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *smash* atlet bolavoli putri klub RESI Kota Payakumbuh. Masalah tersebut disebabkan karena rendahnya daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *smash*.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet bolavoli putri klub RESI Kota Payakumbuh yang masih aktif mengikuti latihan sebanyak 25 orang. Sampel diambil secara sensus sampling. Data diperoleh melalui daya ledak otot lengan dengan tes *One Hand Medicine Ball Put*, koordinasi mata-tangan tes *Ballwerfen Und-Fangen* dan kemampuan *smash* dengan tes *smash*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli putri klub RESI Kota payakumbuh. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli putri klub RESI Kota Payakumbuh. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli putri klub RESI Kota Payakumbuh.

**Kata kunci: Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Kemampuan *Smash***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Putri Klub Resi Kota Payakumbuh”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya, namun demikian penulis meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua saya, Ayahanda Daswir dan Ibunda Gusniati yang sangat kucintai, yang banyak memberikan dukungan moral dan material serta bimbingan doanya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd sebagai Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof Dr.Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO dan Bapak Sepriadi, S.Si,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kepada teman-teman, pelatih dan atlet klub RESI Kota Payakumbuh yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Padang, April 2022

Dina Kamelia

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN .....	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 .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Kajian Teori .....	10
1. Permainan Bolavoli .....	10
2. Kemampuan <i>Smash</i> .....	14
3. Daya Ledak Otot Lenga.....	19
4. Koordinasi Mata-Tangan .....	23
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian.....	32



B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Jenis dan Sumber Data .....	33
E. Defenisi Operasional .....	34
F. Teknik dan Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengujian Pesyaratan Analisis .....	50
C. Pengujian Hipotesis.....	51
D. Pembahasan .....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN .....	65
DOKUMENTASI .....	90

## DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
1. Distribusi frekuensi data daya daya ledak otot lengan.....	44
2. Distribusi frekuensi data koordinasi mata-tangan.....	46
3. Distribusi frekuensi data kemampuan <i>smash</i> .....	48
4. Rangkuman hasil uji normalitas data .....	50
5. Analisis korelasi <i>product momen</i> daya ledak otot lengan .....	52
6. Analisis korelasi <i>product momen</i> koordinasi mata-tangan.....	52
7. Analisis korelasi <i>product momen</i> kemampuan <i>smash</i> .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran lapangan bolavoli.....	11
2. Gerakan teknik <i>smash</i> dan posisi badan saat memukul bola.....	19
3. Lengan kanan dan kiri .....	21
4. Bagan kerangka konseptual .....	30
5. Tes Daya Ledak Otot Lengan .....	36
6. Tes <i>Ballwerfen Und-Fangen</i> .....	38
7. Pelaksanaan <i>Tes Smash Diagonal dan Frontal</i> .....	40
8. Daya Ledak Otot lengan .....	46
9. Koordinasi Mata-Tangan.....	48
10. Kemampuan <i>Smash</i> .....	50
11. Tes Koordinasi Mata-Tangan .....	89
12. Tes Daya Ledak Otot Lengan .....	90
13. Target Sasaran <i>Smash</i> .....	91
14. Pengukuran Jarak Lambungan Bola <i>Medicine</i> .....	92
15. Tes Kemampuan <i>Smash</i> .....	93
16. Alat-alat penelitian .....	94



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah hasil pengukuran daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) .....	65
2. Data mentah hasil pengukuran koordinasi mata-tangan.....	67
3. Data mentah hasil kemampuan <i>smash</i> .....	69
4. Data mentah hasil pengukuran daya ledak otot lengan( $X_1$ ), koordinasi mata-tangan ( $X_2$ ) dengan kemampuan <i>smash</i> (Y) .....	72
5. Uji normalitas daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) .....	73
6. Uji normalitas koordinasi mata-tangan ( $X_2$ ).....	74
7. Uji normalitas kemampuan <i>smash</i> .....	75
8. Pengujian Hipotesis Pertama .....	76
9. Uji signifikan koefisien korelasi daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) dengan kemampuan <i>smash</i> (Y) .....	77
10. Pengujian Hipotesis Kedua.....	79
11. Korelasi $X_1$ dan $X_2$ .....	82
12. Pengujian Hipotesis Ketiga.....	84
13. Tabel Kritis L untuk uji Lilifors.....	86
14. Tebel r.....	87
15. Tabel distribusi nilai t.....	88
16. Tabek F .....	89
17. Dokumentasi penelitian .....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga yang telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga bolavoli merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat karena besar manfaatnya bagi kesehatan masyarakat karena seseorang yang bermain bolavoli hampir seluruh bagian tubuhnya bergerak aktif baik kaki maupun tangannya yang harus selalu bergerak sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (*iptek*) pada masa sekarang ini, bermain bolavoli bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Bahwasanya, hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang

Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai akhlak mulia akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat kekuatan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dalam upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga bolavoli, hal penting yang dapat kita lakukan adalah dengan memberikan perhatian, pembinaan dan pengembangan olahraga bolavoli, dengan demikian diharapkan nantinya atlet mampu berprestasi. Menurut Syafruddin (2011:53) prestasi merupakan “kemampuan dan keterampilan terbaik yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet (olahragawan) atau tim baik selama berlatih maupun dalam kompetisi atau pertandingan”. Dengan demikian prestasi olahraga dapat diartikan hasil upaya maksimal yang dicapai seorang/tim dalam suatu latihan atau pertandingan. Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh 6 orang dalam setiap regu. Di dalam permainan bolavoli diperlukan teknik, taktik dan strategi : passing, smash, servis, membendung block dan pertahanan.

Teknik dasar dalam permainan bolavoli harus dimiliki oleh seorang pemain voli supaya bisa mencapai prestasi yang diinginkan. Salah satu teknik yang harus dikuasai pemain bolavoli adalah smash. Bolavoli merupakan permainan dengan menggunakan tangan dan kaki. Oleh sebab itu, seseorang



yang ingin menjadi pemain bolavoli, harus menguasai teknik smash dengan mahir untuk mematikan bola dan mendapatkan sebuah poin.

Sesuai dengan tujuannya, olahraga bolavoli menuntut kondisi fisik yang ekstra yang dilakukan terus menerus dalam set panjang 5 set ataupun 3 set. Oleh sebab itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus seperti; daya ledak, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan stamina yang tinggi serta kekuatan dan koordinasi yang baik sekali. Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, teknik dan taktik. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Maka dari itu, untuk meningkatkan prestasi atlet khususnya bolavoli perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik bermain (*passing, service, smash dan block*), kematangan mental, kerja sama dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik dan teknik di atas, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik dan teknik merupakan unsur penting dalam olahraga bolavoli. Unsur kondisi fisik diantaranya adalah daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan, sedangkan unsur teknik yang berperan penting salah satunya adalah smash.

Smash merupakan salah satu pukulan keras dalam bolavoli untuk mematikan bola demi meraih sebuah poin. Smash sangat memerlukan teknik memukul yang baik, sehingga nantinya pada saat bermain atau bertanding bisa menjadi salah satu serangan keras untuk mematikan bola dilapangan lawan. Smash yang baik adalah smash yang langsung menghasilkan tembakan yang cepat dan keras demi mendapatkan sebuah poin, hal ini tentu tidak terlepas dari elemen-elemen faktor yaitu kelentukan pinggang, daya ledak otot lengan, dan koordinasi mata-tangan terhadap bola yang dipukul dan kecepatan gerak tangan saat memukul bola, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan merupakan komponen motorik yang penting dalam permainan bolavoli.

Selanjutnya berdasarkan survei atau observasi di lapangan yang penulis lakukan, bahwa ditemukan perkembangan permainan tim bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh dalam tiap-tiap pertandingan banyak sekali mengalami kesalahan berupa seringkali atlet melakukan smash yang tidak tepat sasaran bahkan bola jatuh keluar lapangan (*out*) dan bahkan tidak melewati net sehingga memberikan poin untuk lawan. Sehingga penulis beramsusi bahwa kemampuan *smash* atlet bolavoli putri Klub Resi Kota Payakumbuh masih rendah.

Seorang pemain bolavoli untuk bisa melakukan gerakan smash yang akurat dan benar harus didukung oleh kemampuan kelentukan pinggang, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan yang baik sehingga bola dapat

dikontrol dengan baik sampai pada sasaran bola jatuh tanpa harus keluar dari lapangan pertandingan atau menyangkut net sehingga gagal memperoleh poin untuk tim.

Berdasarkan pertandingan yang di ikuti tim bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh masih banyak melakukan kesalahan atau kehilangan poin seperti banyak smash yang membuahkan poin, bola masih mudah di terima dengan baik oleh lawan, bola keluar lapangan dan bola juga sering menyangkut di net, hal ini tentu merugikan bagi atlet bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh. Hal ini diduga karena faktor kurangnya kelentukan pinggang, lemahnya daya ledak otot lengan, kurangnya koordinasi mata-tangan, perkenaan bola dengan tangan, ketepatan timing dalam memukul bola, kelentukan engkel tangan, emosional atlet dalam melakukan smash, kurangnya daya ledak otot tungka, dan kemampuan melakukan smash yang masih rendah sehingga dalam melakukan smash bolavoli tidak optimal.

Adapun faktor lainnya mungkin dikarenakan kurangnya latihan tentang smash, metode yang digunakan belum efektif dan kemampuan atlet dalam berlatih yang masih kurang serta dukungan dari berbagai pihak lainnya. Hal inilah yang menjadi salah satu pengahalang para pemain untuk dapat bermain dengan baik guna memperoleh kemenangan dalam pertandingan ataupun dalam mencapai sebuah prestasi. Dari sekian banyak faktor yang diduga tersebut penulis fokus pada faktor kondisi fisik dimana daya ledak otot



lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan smash atlet bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan smash atlet bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya ledak otot lengan atlet
2. Koordinasi mata-tangan atlet
3. Kelentukan pinggang atlet
4. Perkenaan bola dengan tangan
5. Ketepatan timing dalam memukul bola
6. Emosional atlet pada saat melakukan smash
7. Kurangnya Daya ledak otot tungkai

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas, oleh sebab itu karena berbagai keterbatasan baik waktu, sarana, biaya dan kemampuan yang dimiliki peneliti serta lebih fokusnya penelitian ini, maka peneliti membatasi atas beberapa faktor saja yaitu :

1. Daya ledak otot lengan
2. Koordinasi mata-tangan
3. Kemampuan melakukan smash

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan suatu masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan smash atlet bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan smash atlet bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan smash atlet bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan smash atlet bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh.

2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan smash atlet bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan smash atlet bolavoli putri Klub RESI Kota Payakumbuh.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, Pembina, dan guru-guru olahraga yang akan mengajarkan bolavoli.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Guru pendidikan jasmani sebagai pelatih bolavoli, sebagai sumbangan pemikiran dalam meningkatkan latihan-laatihan kondisi fisik dan keterampilan teknik bolavoli.
5. Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik permainan bolavoli.

6. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan dan bagi para pelatih.
7. Untuk Departemen Pendidikan Olahraga.