

**STUDI KONDISI FISIK DAN TEKNIK *SMASH* PEMAIN BOLAVOLI  
SMA NEGERI 1 PADANG PANJANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan  
(S.Pd) di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang*



**ALWI SAPUTRA  
NIM. 18086265/2018**

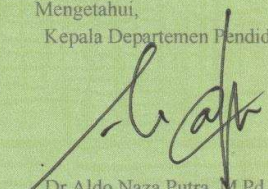
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

### PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul :STUDI KONDISI FISIK DAN TEKNIK *SMASH*  
PEMAIN BOLAVOLI SMA NEGERI 1 PADANG  
PANJANG  
Nama : Alwi Saputra  
NIM/BP : 18086265/2018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2023

Mengetahui,  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd  
NIP. 198909012018031001

Disetujui oleh,  
Pembimbing



Dra. Erianti M.Pd  
NIP. 196207051987112001



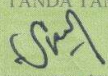
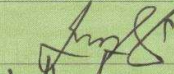
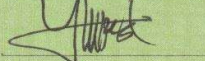
### PENGESAHAN SKRIPSI

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

### STUDI KONDISI FISIK DAN TEKNIK *SMASH* PEMAIN BOLAVOLI SMA NEGERI 1 PADANG PANJANG

Nama : Alwi Saputra  
NIM/TM : 18086265/2018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2023

TIM PENGUJI	NAMA	TANDA TANGAN
1. Ketua:	Dra. Erianti M,Pd	1. 
2. Anggota :	Drs. Deswandi M,Kes,AIFO	2. 
3. Anggota:	Dr.Yuni Astuti,S.Pd, M.Pd	3. 

#### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul “ Studi Kondisi Fisik Dan Teknik *Smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Padang Panjang” ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan ,rumusan,dan penelitian saya,tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini,maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karna karya tulis ini,serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, September 2023  
Yang membuat pernyataan



Alwi Saputra  
NIM:18086265

## ABSTRAK

### **Alwi Saputra. 2022. Studi Tentang Kondisi Fisik dan Teknik *smash* Pemain Bolavoli SMAN 1 Padang Panjang**

Bolavoli adalah olahraga permainan yang dilakukan dengan tim, hal ini menuntut kemampuan masing-masing individu, sehingga dalam suatu pertandingan dapat dimenangkan. Kondisi fisik menjadi faktor utama dalam permainan bolavoli. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang meliputi, daya tahan otot tungkai, daya tahan otot lengan, kelentukan dan teknik smash.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 pemain putra. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang. Daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump*, daya ledak otot lengan diukur dengan tes *One Medicine Ball Put*, kelentukan diukur menggunakan tes *Standing Trunk Flexion*, dan teknik smash.

Hasil penelitian ditemukan dari 15 orang pemain bolavoli untuk klasifikasi daya ledak otot tungkai 7 orang (47%) dengan klasifikasi dibawah rata-rata. sebanyak 8 orang (53%) dengan klasifikasi kurang. 14 orang (93%) dengan klasifikasi kurang. sebanyak 10 orang (66.66%) pada klasifikasi sedang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik *smash*, Bolavoli**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan ridhonya sehingga skripsi yang berjudul “Studi kondisi fisik dan teknik *smash* pemain bola SMA NEGERI 1 Padang Panjang” dapat diselesaikan.

Skripsi ini tidak akan selesai tepat waktu tanpa adanya bantuan dari pihak lain yang telah mendorong, baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu, kesempatan yang baik ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada.:

1. Kedua Orang Tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof.Dr.Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibuk Dra.Erianti, M.Pd selaku dosen Pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO dan ibuk Dr.Yuni Astuti S.Pd M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran/masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada Hj. Masnimar, Nelfi Hasrimar, Ellya Fitri, Nellyta Hasrimar, Hasbi Asyari, Yudha Emperi yang telah banyak memberikan dukungan, doa dan saran yang begitu tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Rosnida Nazar, M.Afrimen, Yendrita Zusanti, Deni Yuliadi yang telah memberikan saran, dukungan dan do'a yang tiada henti nya untuk menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada wanita cantik Meizi Afri Amelya yang telah memberikan dukungan dan semangat dari awal perkuliahan sampai penulis menyelesaikan pendidikan
10. Kepada rekan-rekan pendidikan olahraga 2018 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.

Akhirnya semoga segala bantuan,dukungan ,saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Oktober 2023

Penulis

Alwi saputra  
Nim 18086265



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. KajianTeori .....	11
1. Bolavoli .....	12
2. Kondisi fisik .....	14
3. BMI .....	39
B. Penelitian yang Relevan .....	43
C. Kerangka Konseptual .....	44
D. Hipotesis .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	47
B. Tempat dan Waktu .....	47
C. Populasi dan Sampel .....	47
D. Jenis dan Sumber Data .....	48
E. Defenisi Operasional .....	49



F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Teknik Analisis Data .....	57
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	58
B. Pembahasan .....	64
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran.....	74
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 75
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel 1 .....	51
2. Tabel 2 .....	53
3. Tabel 3 .....	54
4. Tabel 4 .....	56
5. Tabel 5 .....	58
6. Tabel 6 .....	60
7. Tabel 7 .....	61
8. Tabel 8 .....	62
9. Tabel 9 .....	63

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1 .....	40
2. Gambar 2 .....	45
3. Gambar 3 .....	50
4. Gambar 4 .....	53
5. Gambar 5 .....	54
6. Gambar 6 .....	59
7. Gambar 7 .....	61
8. Gambar 8 .....	62
9. Gambar 9 .....	63
10. Gambar 10 .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Lampiran 1 .....	81
2. Lampiran 2 .....	83
3. Lampiran 3 .....	85
4. Lampiran 4 .....	87
5. Lampiran 5 .....	89
6. Lampiran 6 .....	91
7. Lampiran 7 .....	96



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Olahraga juga banyak digemari oleh banyak orang yang ikut dalam olahraga dan ada juga orang yang hanya mengemari saja. Olahraga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas tubuh manusia yang diarahkan untuk pembentukan watak dan kepribadian dalam arti olahraga sangat bagus untuk memperbaiki fisik seseorang. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan kondisi fisik, olahraga tidak hanya mempunyai makna untuk kesehatan saja, tetapi lebih dari itu olahraga juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi untuk atlet. Hal ini dibuktikan dengan adanya undang-undang No. 11 tahun 2022 tentang keolahragaan menyatakan bahwa :

Pasal 1 : olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya.

Pasal 2 : keolahragaan diselenggarakan berdasarkan Pancasila dan undang-undang dasar negara republik Indonesia tahun 1945.

Pasal 3 : keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan dalam rangka peningkatan jasmani, mental, rohani, masyarakat serta di tuju untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah bagian penting dalam aktivitas

masyarakat baik kalangan anak-anak-,remaja hingga orang tua. Olahraga sangat penting untuk peningkatan kondisi fisik dan juga psikis masyarakat bahkan pada zaman modern ini olahraga sudah menjadi ajang untuk mencari prestasi didalam masyarakat Indonesia salah satunya cabang olahraga bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah banyak digemari oleh masyarakat umum baik dilingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, dan perguruan tinggi. Tahun 1900 permainan bolavoli dibawa oleh seorang ahli pendidikan jasmani dari Young Men Christian Association (YMCA) yang bernama De Gray. Di negara-negara timur jauh pada tahun 1910 permainan bolavoli dibawa oleh Elwood E.Brown. tetapi permainan yang dikembangkan dinegara-negara timur pada waktu itu sudah di modifikasi yaitu tidak lagi mempergunakan sistem 6 orang, melainkan satu regu terdiri dari 9 orang kemudian dikenal dengan istilah “The Far Eastren Volley Ball System”.

Prestasi permainan bolavoli akan baik bila jasmani dan rohani saling kait mengait di dalam gerakan-gerakan bermain, jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimiliki. Menurut Yudiana dan Subroto (2010:36) “permainan bolavoli adalah permainan memantulkan bola dengan menggunakan lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran yang telah ditentukan”.

Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana

yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Kurangnya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam upaya melakukan prestasi suatu cabang olahraga.

Bolavoli adalah olahraga permainan yang dilakukan dengan tim, maka perlu kerja sama yang baik dalam tim, hal ini menuntut kemampuan masing-masing individu, sehingga dalam suatu pertandingan dapat dimenangkan. Maka prestasi akan semakin meningkat sebab didukung dengan kemampuan individu. Seorang pemain bolavoli harus menguasai teknik dasar permainan bolavoli.

Untuk mencapai prestasi didalam olahraga bolavoli ada beberapa faktor yang mempengaruhi, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada di dalam diri pemain seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik dan mental pemain. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri pemain seperti, pelatih, gizi pemain serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam melatih. Hal ini sejalan dengan pendapat Syafruddin (2017:43-44) mengatakan bahwa “pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu potensi yang dimiliki atlet mulai dari fisik, teknik, taktik dan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah diluar

potensinya atlet yakni pelatih, pembinaan, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, wasit, keluarga, dan lain sebagainya.”

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet untuk mencapai suatu prestasi harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dari pelatih. Disamping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan dan potensi pemain untuk mencapai prestasi atlet.

Secara spesifik tanpa mengabaikan faktor eksternal maka faktor internal merupakan pondasi bagi pemain bolavoli. Seperti hal nya olahraga lain, kondisi fisik, teknik dan mental merupakan hal utama yang harus dimiliki pemain bolavoli. Menurut Sepriadi, dkk (2018:12) “kondisi fisis merupakan elemen dasar yang paling menentukan permainan atlet dilapangan dan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk melakukan suatu teknik dengan baik maka harus di dukung dengan kondisi fisik yang baik pula”. Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan dasar serta mental yang baik, dari beberapa faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak berjalan dengan sempurna.

Dari pendapat diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dimiliki oleh pemain bolavoli. Dengan kondisi fisik yang bagus maka akan menunjang penampilan pemain didalam suatu pertandingan. Kondisi fisik yang buruk tentunya akan berdampak pada buruk nya penampilan teknik, taktik dan prestasi pemain

Ada berapa hal kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain. Menurut Lhaksana (2011:17) “ada sepuluh komponen kondisi fisik antara lain daya



tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelentukan (*fleksibility*), ketepatan (*accuration*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*). Dilihat dari karakteristik cabang olahraga bolavoli komponen yang harus lebih dominan yang dimiliki pemain bolavoli adalah daya ledak, kelentukan, kekuatan, kecepatan. Ini komponen yang sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan pemain dalam bertanding dan juga akan menentukan pemain dalam melakukan teknik dengan baik.

Selain dari hal fisik, poin penting lainnya yang perlu dikuasai dengan baik oleh pemain bolavoli adalah teknik dasar bolavoli. Faktor yang penting lain dalam pencapaian prestasi seseorang adalah penguasaan keterampilan permainan dasar bolavoli yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bolavoli itu sendiri. Bentuk keterampilan bolavoli seperti mengumpan bola (*passing*), pukulan awal (*service*), umpan (*set-up*), smash (*spike*), bendungan (*block*).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa selain kondisi fisik menjadi faktor utama dalam permainan bolavoli, teknik dasar juga menjadi poin penting dalam yang perlu dikuasai oleh pemain bolavoli. Tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan bermain bolavoli dengan baik untuk berikutnya pemain tidak akan dapat melakukan permainan atau mengembangkan taktik dari pelatih dengan baik

Kondisi fisik dan teknik dasar yang baik memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam permainan bolavoli, sehingga nantinya dapat menghasilkan

prestasi-prestasi yang optimal. Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang dalam latihan yang dilakukan 2 kali dalam seminggu yaitu, pada hari Kamis dan Sabtu. Pada saat latihan banyak sekali ditemukan nya kesalahan teknik dasar bermain terutama pada teknik *smash* yang sering banyak terjadi kesalahan saat akan memukul keras ke daerah lawan, pukulan yang dihasilkan sering datar dan kesamping sehingga membuat bola keluar lapangan dan tidak menghasilkan poin bagi tim.

Selain itu juga sering terjadi lemahnya pukulan smash yang dihasilkan oleh pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang, serta kurang tingginya lompatan yang dihasilkan di sebabkan oleh postur tubuh dari pemain bolavoli. Hal ini jika terus dibiarkan tentunya akan mempengaruhi prestasi dari pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang, tentunya dibutuhkan evaluasi mendasar untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas permainan dan kemampuan individual pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi di lapangan belum ditemukannya secara ilmiah kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang. Penulis pada kesempatan ini tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai kondisi fisik dan teknik dasar pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang, apabila masalah ini terus dibiarkan maka akan berdampak terhadap keberhasilan tim yang akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Diharapkan nantinya bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang terjadi, dengan demikian judul penelitian ini

adalah “ **Studi Kondisi Fisik dan Teknik *smash* Pemain Bolavoli SMA NEGERI 1 Padang Panjang** ”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan smash antara lain adalah:

1. Daya Ledak Otot Lengan
2. Kelentukan Otot Tungkai
3. Kelentukan
4. Koordinasi
5. Tinggi Badan
6. Penguasaan Teknik *smash*

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli dan mencegah timbulnya penafsiran yang berbeda-beda maka perlu diberikan batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan terarah maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan
3. Kelentukan
4. Penguasaan *smash*.

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

Berdasarkan uraian dari latar belakang,identifikasi masalah serta pembatasan masalah diatas, maka rumusan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang ?
4. Bagaimana kemampuan teknik *smash* pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang?

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

Berdasarkan masalah penelitian yang diangkat, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang
2. Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang
3. Kemampuan kelentukan pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang
4. Kemampuan *smash* pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang



## **F. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, maka penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan masa studi dan memperoleh gelar sarjana pendidikan di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang, menambah wawasan dan pengalaman dalam penelitian.
2. Dapat memberikan gambaran tentang kondisi fisik pada pemain bolavoli SMAN 1 Padang Panjang, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi program fisik selanjutnya.
3. Guru dan pembina olahraga di sekolah sebagai sumber ilmu pengetahuan dalam pembinaan olahraga permainan bolavoli di sekolah.
4. Sebagai bahan acuan dan literature dalam bacaan di perpustakaan oleh mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
5. Peneliti ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.