

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI SEBELUM
BERTANDING PADA KLUB AMKOS BATUSANGKAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**ANISYA SALSABILA
19087258**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

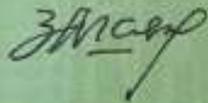
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum
Bertanding Pada Klub Amkos Batusangkar
Nama : Anisya Sulahila
NIM : 19087258
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, Desember 2023

Mengetahui
Kepala Departemen

Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

Prof. Dr. Phil Yassar Kiron
NIP. 195701011984031004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Anissa Nalsabila
NIM : 19087258

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

Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Bertanding Pada Klub
Antara Batasangka

Padang, Oktober 2023

Nama

Tanda Tangan

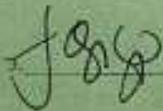
1. Ketua : Prof. Dr. Phil Yamin Karam



2. Anggota : Prof. Dr. Tjung Harau Sin, M.Pd., KEM



3. Anggota : Yugi Arnaldi Pairo, S.Pd, M.Pd



PERNYATAAN

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

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil 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, Oktober 2023
Yang membuat pernyataan



ip. *[Signature]*
Anisya Salsabila
NIM. 19087258

ABSTRAK

Anisya Salsabila. 2023. "Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Klub Amkos Batusangkar" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini menurunnya prestasi atlet bola voli klub Amkos Batusangkar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voli sebelum menghadapi pertandingan pada Klub Amkos Batusangkar.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet bola voli amkos yang berjumlah 30 orang yaitu atlet laki-laki 15 orang dan atlet Perempuan 15 orang. Penarikan sampel dengan teknik *stratified random sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian : Dari hasil analisis deskriptif statistik mengenai tingkat kecemasan kecemasan atlet bola voli sebelum bertanding pada klub Amkos Batusangkar adalah sebesar 42,16% kategorikan kecemasan rendah.

Kata Kunci : Kecemasan, Bola Voli

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Klub Amkos Batusangkar”**.

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

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku Ketua Departemen Keahlian Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons, dan Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd. sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Keluarga terutama Bapak Sedomen dan Ibu Yasmarni selaku orang tua saya yang selalu memberikan support dan doa yang tak pernah terputus untuk kesuksesan anaknya. Nadhifa Aisy dan Syaid Fathir Azizi selaku adik saya yang selalu memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Junda Qawarah Syahrial sebagai partner special saya, terimakasih telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, yang menemani meluangkan waktunya, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan dan memberi semangat untuk terus maju dan maju tanpa kenal kata menyerah dalam segala hal untuk meraih apa yang menjadi Impian saya, terimakasih sudah menjadi bagian perjalanan saya hingga saat ini (dan nanti). Terimakasih sudah menjadi sosok rumah yang selama ini dicari-cari.
8. Ifany Putri Erlin, Wellas Sri Devi, Widya Rahayu Putri, Winny Sri Devi, Alifia Atiqha Erlin, Rayhana Clarissa, Habibatilla keluarga besar torang semua bersaudara yang selalu bersama dan selalu mendukung saya dalam hal pembuatan skripsi ini, yang sudah saya anggap sebagai keluarga, terima kasih atas motivasi dan dukungannya.

9. Klub Bola Voli Amkos Batusangkar atas diberikannya kesempatan untuk dapat melakukan penelitian disana.
10. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
11. Untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulisan skripsi ini. Penulis telah berusaha dengan sebaik mungkin dengan kemampuan yang ada dalam menyelesaikan skripsi ini untuk mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya.
12. *Last but not least, i wanna thank me, i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all these hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting, i wanna thank me always being a giver and trying to give more than i receive, i wanna thank me for trying do more right than wrong, i wanna thank me for just being me all times.*

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Kecemasan	9
2. Sumber-Sumber Kecemasan.....	16
3. Gejala Kecemasan	17
4. Sumber Kecemasan	19
5. Pengaruh Kecemasan Terhadap Atlet	21
6. Cara Mengatasi Rasa Cemas.....	22
B. Penelitian Relevan	24
C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Pernyataan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Definsi Operasional Variabel Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel.....	29

D. Waktu dan Tempat Penelitian	29
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Reliabilitas Instrumen.....	32
2. Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan.....	33
3. Klasifikasi dan Tingkat Capaian	35
4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Bertanding	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Jenis-Jenis Kecemasan.....	13
2. Tingkat Kecemasan Dalam Pertandingan	16
3. Kerangka Konseptual	27
4. Diagram Lingkaran Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Bertanding	38
5. Peneliti Memberi Arahan Tentang Pengisian Angket.....	62
6. Pembagian Angket.....	63
7. Situasi Pengisian Angket.....	63
8. Latihan.....	64
9. Foto Bersama.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Uji Coba.....	50
2. Kuesioner Uji Coba Kecemasan Atlet Sebelum Bertanding.....	51
3. Uji Validasi.....	54
4. Uji Reliabilitas.....	56
5. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	57
6. Kuesioner Kecemasan Atlet Sebelum Bertanding	58
7. Tabulasi Data Kecemasan Atlet Sebelum Bertanding	60
8. Dokuemntasi Peneleitian.....	62
9. Surat Izin Penelitian.....	65
10. Surat Balasan Izin Penelitian.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan masyarakat yang dilakukan setiap hari, sehingga bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Pada awalnya olahraga hanya untuk mengisi waktu luang, jadi olahraga santai dan senang, tanpa ada pantangan dan aturan. Namun dengan semakin meningkatnya kebutuhan dan kemampuan manusia, serta ditandai dengan terus berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi. Kegiatan olahraga tidak lagi hanya sekedar hiburan, tetapi semakin banyak kegiatan formal seperti kompetisi individu dan tim. Dan salah satu contoh olahraga yang dimainkan secara tim adalah bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga digemari oleh masyarakat yang mengandung unsur kegembiraan serta memiliki potensi dan ruang untuk terjadinya interaksi baik sesama pemain maupun penonton, karena olahraga bola voli dimainkan secara bergrup yang memungkinkan terjadinya interaksi sesama pemain dan penonton (masyarakat).

Pada dasarnya permainan bola voli terdiri dari 2 tim berlawanan dengan jumlah pada setiap tim yaitu 6 orang pemain inti dilapangan dan ada beberapa pemain cadangan di luar lapangan. Teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu passing, servis, smash, block. Tujuan permainan voli ini adalah untuk melewati bola diatas net agar dapat jatuh di lantai lapangan lawan sehingga menjadi point untuk tim dan mencegah bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri.

Kedua tim hanya dapat 3 kali sentuhan untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Ada posisi toser, spiker, libero yang mempunyai perannya masing-masing. Toser mempunyai peran sebagai pengumpan bola kepada teman agar bola tersebut dapat di serang atau di pukul ke daerah lawan. Spiker mempunyai peran sebagai menyerang ke daerah lawan yang telah diumpan oleh toser. Libero perannya sebagai pemain bertahan yang bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke daerah lawan. Bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat diminati oleh kalangan masyarakat baik dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan sampai lanjut usia (Wulandari, 2011). Olahraga bola voli yang sangat diminati juga dibuktikan oleh banyaknya even-event pertandingan bola voli yang diselenggarakan di kalangan masyarakat mulai dari pertandingan antar club sampai tingkat nasional. Banyaknya event-event bola voli diselenggarakan diharapkan dapat menimbulkan bibit-bibit unggul yang dapat mewakili tingkat Kab/Kota, Provinsi, bahkan Indonesia di ajang kejuaraan Nasional maupun Internasional (Hendra et al., 2013).

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga. Dalam Undang-Undang RI Nomor 11 tahun 2022 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 1 ayat 12 (UU RI No. 11. 2022. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional) yang menyatakan bahwa:

“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Untuk bisa berprestasi dengan baik pada cabang bola voli menurut (Syafuruddin, 2011) Prestasi terbaik (*top/peak performance*) atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetensi yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi atlet terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas jelaslah bahwa untuk berprestasi dengan baik perlu memperhatikan faktor internal dan faktor eksternal. Adapun yang dimaksud dengan faktor internal yaitu menyangkut masalah yang ada dalam diri atlet itu sendiri seperti: kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental, dimana keempat faktor ini saling terkait satu sama lainnya. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti: kualitas pelatih, pemberian sarana prasarana, gizi, lingkungan dan dukungan orang tua. Selain faktor kondisi fisik, taktik dan teknik yang bagus latihan mental juga merupakan hal yang sangat terpenting dalam menentukan prestasi atlet (Effendi, 2016).

Amkos merupakan salah satu klub bola voli yang berada di Batusangkar. Di Amkos pembinaan sudah dilakukan semenjak tahun 2013 sampai sekarang masih aktif dan banyak peminatnya. Latihan dilakukan pada hari selsa, kamis, minggu. Rata-rata setiap latihan hari selsa dan kamis para atlet memiliki frekuensi latihan 3 jam, dengan waktu latihan mulai pukul 15.00-18.00 WIB. Tujuan diadakan latihan bola voli ini adalah untuk dapat meraih prestasi pada

pertandingan bola voli di tingkat daerah maupun nasional. Namun data yang diperoleh dan hasil wawancara peneliti dengan Yusmarni selaku pelatih klub bola voli Amkos Batusangkar menyatakan prestasi atlet bola voli Amkos mengalami penurunan, hal ini dapat dilihat dari tahun 2018 hingga 2023. Pada tahun 2018 klub amkos memperoleh kemenangan juara 1 pada kompetisi nagari cup se Kabupaten Tanah Datar yang di adakan di Lapangan Cindua Mato Kabupaten Tanah Datar. Pada tahun 2019 mendapatkan juara 1 dalam event Antar Klub sekabupaten Tanah Datar yang di adakan di Sungai Tarab. Pada tahun 2020 klub Amkos mendapatkan juara 2 di nagari cup se Kabupaten Tanah Datar yang diadakan di lapangan PU Pagaruyung Batusangkar. Pada tahun 2021 sampai tahun 2023 sekarang banyak event yang di ikuti oleh atlet bola voli Amkos Batusangkar dari anatar klub kabupaten maupun antar klub Provinsi Sumatera Barat tidak pernah lagi mendapatkan juara. Dari hasil survei dan wawancara penurunan prestasi atlet bola voli Amkos tersebut disebabkan oleh masalah kondisi fisik atlet yang menurun yang disebabkan karna atlet sering tidak hadir dalam latihan, kedisiplinan atlet saat latihan contohnya atlet terlambat datang pada saat latihan dan atlet sering mengabaikan perintah pelatih, latihan yang tidak kontinue hal ini disebabkan oleh atlet yang banyak yang tidak bisa hadir dan jadwal pelatih yang bentrok dengan jadwal lain selain melatih, sarana dan prasaran yang kurang mendukung, dan yang paling sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet dalam menghadapi pertandingan yaitu kecemasan dan rasa tidak percaya diri atlet sebelum menghadapi pertandingan.

Kecemasan merupakan suatu gejala psikologi yang ditandai dengan adanya rasa negatif yang terjadi pada diri seseorang (Kusumawati & Mylsidayu, 2015). Hal tersebut tidak di kehendaki oleh atlet, rasa negatif yang muncul pada diri atlet ditandai dengan adanya rasa cemas.

Rasa cemas yang muncul ditandai dengan adanya rasa seperti merasa lawan lebih unggul dari timnya, sudah memikirkan kekalahan sebelum bertanding. Kondisi tersebut membuat atlet tidak merasa percaya diri, bingung, tampilan kaku, dan gerakan yang dilakukannya kurang terkontrol dengan baik.

Rasa cemas muncul ketika seseorang muncul karena menghadapi situasi tertentu seperti sebelum menghadapi ujian, saat mengambil keputusan penting, menghadapi hal yang dirasa berat untuk dilakukan, dan salah satunya yaitu saat sebelum menghadapi pertandingan khususnya untuk atlet sebelum menghadapi pertandingan.

Masalah kecemasan yang di alami atlet seperti itu merupakan masalah yang harus ditanggulangi karena dapat menyebabkan kerugian yang dialami atlet. Dan faktor tersebut merupakan penentu penampilan atlet berada di lapangan. Banyak atlet berbakat mengalami kegagalan hanya karena tidak mampu untuk mengatur tingkat kecemasannya.

Gejala yang sering muncul pada atlet yaitu merasa gelisah tidak tenang, tidak bisa diam bahkan ada yang menjadi pendiam sebelum menghadapi pertandingan (Mu'arifah, 2005).

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal, seorang atlet harus mampu menghadapi dan mengatasi

masalah-masalah di atas, khususnya mengatasi kecemasan. Seorang atlet sudah mempersiapkan dirinya baik teknik, taktik, fisik dan akan di prediksi untuk mudah mendapatkan kemenangan saat bertanding, namun apabila seorang atlet mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah. Tingkat kecemasan sangat besar pengaruhnya untuk pencapaian prestasi atlet, namun tingkat kecemasan atlet sangat kurang di perhatikan oleh para pelatih dan pembina.

Berdasarkan data dan hasil wawancara tersebut peneliti termotivasi untuk mengetahui lebih jauh lagi tingkat kecemasan atlet yang di alami sebelum pertandingan. Karena walupun atlet memiliki fisik, teknik dan taktik yang baik tetapi memiliki kecemasan yang tinggi bagaimana pengaruhnya terhadap atlet khususnya pada cabang olahraga bola voli. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian terkait masalah yang telah dijabarkan dengan judul: “ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI AMKOS BATUSANGKAR SEBELUM BERTANDING”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas banyak masalah yang ditemukan yang berkaitan dengan masalah menurunnya prestasi yang dialami oleh atlet pada klub Amkos Batusangkar saat menghadapi pertandingan, oleh karena itu dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masalah kondisi fisik atlet yang belum maksimal.
2. Kedisiplinan atlet pada saat latihan.
3. Latihan yang tidak kontinue.
4. Sarana dan prasarana yang tidak mendukung pada saat melaksanakan latihan.

5. Munculnya rasa tidak percaya diri pada diri atlet dan rasa cemas pada diri atlet sebelum menghadapi pertandingan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan lebih fokus. Penelitian ini hanya memfokuskan masalah pada aspek kecemasan atlet sebelum bertanding “Kecemasan atlet bola voli klub amkos sebelum menghadapi pertandingan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana tingkat kecemasan atlet bola voli pada klub Amkos Batusangkar”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voli pada klub Amkos Batusangkar sebelum melakukan pertandingan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (SI) Departemen Kepeleatihan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi atlet, diharapkan dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan.

3. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan dan sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan atlet.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat tentang bola voli.