

**STUDY KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI KLUB RAJAWALI MUDA
KECAMATAN PELEPAT ILIR KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
SINDY AULIA PUTRI
NIM. 18086057**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

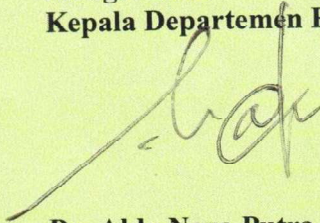
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Study Tentang Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Klub
Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo
Nama : Sindy Aulia Putri
NIM : 18086057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sindy Aulia Putri
NIM : 18086057

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

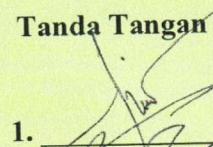
**Study Tentang Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Klub Rajawali Muda
Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo**

Padang, Maret 2024

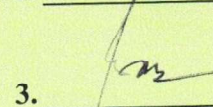
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Drs. Syamsuar, SH, M.Kes. AIFO. Ph.D

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Study Tentang Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi 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 dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Sindy Aulia Putri
NIM. 18086057

ABSTRAK

Sindy Aulia Putri. 2023. Study Tentang Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli Klub Rajawali Muda pada bulan September s.d Oktober. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) *vertical jump test*, 2) *push up test*, dan 3) *t test*, dan 4) *Bridge up test*. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah 1) Tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo berada pada kategori sedang. 2) Tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Bolavoli

KATA PENGANTAR



Assalamu' alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Shallallahu Alaihi Wasallam atas berkat rahmat dan karunianya sehingga skripsi yang berjudul "Study Tentang Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo" dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibu yang sangat saya cintai, saya sayangi dan yang telah banyak memberikan dukungan berupa material dan juga do'a yang tulus dan tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd Plt. Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd 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 Bapak Drs. Syamsuar, SH, M.Kes. AIFO. Ph.D dosen penguji yang telah memberikan saran/masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
8. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2018 dan atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.

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 skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Februari 2023

Penulis

Sindy Aulia Putri
NIM. 18086057/2018

DAFTAR ISI

| | Halama |
|---|---------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian teori | 8 |
| 1. Permainan Bolavoli | 8 |
| 2. Kondisi Fisik | 15 |
| B. Penelitian yang Relevan | 28 |
| C. Kerangka konseptual..... | 29 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 32 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian | 33 |
| B. Tempat dan Waktu penelitian | 33 |
| C. Populasi dan Sampel | 33 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| E. Teknik Analisis Data | 42 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Data | 43 |
| B. Hasil Penelitian | 43 |
| 1. Daya ledak otot tungkai Atlet bolavoli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 43 |
| 2. Daya ledak otot lengan Atlet bolavoli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 46 |
| 3. Kelincahan Atlet bolavoli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 49 |
| 4. Kelentukan Atlet bolavoli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 52 |
| 5. Kondisi fisik Atlet bolavoli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 55 |
| C. Pembahasan | 59 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-----------------------------|----|
| A. Kesimpulan | 65 |
| B. Saran | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 67 |
| LAMPIRAN | 68 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Norma vertikal jump..... | 37 |
| 2. Norma standarisasi kekuatan otot lengan | 38 |
| 3. Norma T-test..... | 40 |
| 4. Norma Bridge-up test..... | 41 |
| 5. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo ... | 43 |
| 6. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 45 |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot lengan Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .. | 46 |
| 8. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot lengan Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 48 |
| 9. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 50 |
| 10. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 51 |
| 11. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 53 |
| 12. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 54 |
| 13. Distribusi Frekuensi Data Kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 56 |
| 14. Distribusi Frekuensi Data Kondisi fisik Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 57 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Lapangan Permainan Bolavoli | 10 |
| 2. Bentuk struktur otot lengan | 25 |
| 3. Kerangka Konseptual | 31 |
| 4. Papan Loncatan | 35 |
| 5. Gerakan Loncat Tegak/ Vertikal Jump | 36 |
| 6. Bentuk lintasan T-Test | 39 |
| 7. Pelaksanaan Bridge-Up Test | 41 |
| 8. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 44 |
| 9. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 46 |
| 10. Histogram Data Daya ledak otot lengan Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 47 |
| 11. Histogram Data Daya ledak otot lengan Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 49 |
| 12. Histogram Data Kelincahan Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 50 |
| 13. Histogram Data Kelincahan Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 52 |
| 14. Histogram Data Kelentukan Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 54 |
| 15. Histogram Data Kelentukan Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 55 |
| 16. Histogram Data Kondisi fisik Atlet Bolavoli Putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo..... | 57 |
| 17. Histogram Data Kondisi fisik Atlet Bolavoli Putri klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo | 58 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, sekarang ini olahraga keberadaannya tidak lagi dipandang sebelah mata , tetapi sudah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat, baik orang tua , remaja maupun anak-anak.

Olahraga adalah gabungan dari 2 suku kata yaitu olah yang berarti mengolah atau memproses dan raga yang artinya tubuh. Jadi olahraga merupakan suatu proses atau melakukan kegiatan tubuh atau fisik dengan berbagai cara dengan kata lain menggerakkan semua bagian tubuh dari ujung kaki hingga ujung kepala dengan tujuan tertentu. Menurut Usman, N .(2018:1).

Menurut Prasetyo,W. E (2020:590) “ menyatakan bahwa melalui olahraga seseorang dapat kesempatan luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapat pengakuan, popularitas, pengalaman bertanding, kegembiraan dan kepuasan”.

Dalam Undang –Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 7 menyatakan bahwa : Pembina olahraga adalah orang yang memiliki minat dan pengetahuan, kepemimpinan, kemampuan manajera, dan / atau pendanaan yang didedikasikan untuk kepentingan pembinaan dan pengembangan olahraga.

Seperti yang dikatakan Suharno dan Mohammad Setyo Palevi (2019:246) bahwa “ Pemuda-pemudi terutama pelajar dan mahasiswa sangat

cocok menjalankan permainan bola voli, selaras dengan masa perkembangan jasmani dan rohani yang membutuhkan rangsangan yang berupa gerak”. Bagi olahragawan untuk mencapai prestasi yang tinggi, teknik-teknik dalam olahraga tersebut harus dikuasai dengan baik. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli yang sempurna adalah menjadi dasar untuk mengembangkan kualitas yang tinggi dalam permainan. Adapun teknik dalam olahraga bola voli meliputi: *Service, Pass bawah, Pass atas, Set-up(umpan), Smash, Block(bendungan)* Erianti, (2004:103).

Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Jonanth dan Krempel dalam (Syafruddin, 2017: 53), kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan(*strenght*), kecepatan(*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak dari setiap aktivitas fisik. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dengan sangat cepat dengan ukuran jarak di bagi waktu. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan posisi tubuh atau bagian secara cepat dan tepat. Daya ledak otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif dan

intensitas kontraksi otot tergantung pengarahannya sebanyak mungkin terhadap volume otot. Kelentukan sering digunakan untuk kemampuan (keluasan) gerak sendi, namun perlu diingat bahwa keluasan gerak persendian ditentukan oleh tingkat elastisitas otot-otot yang berhubungan dengan sendi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian prestasi dalam suatu pertandingan bola voli. Tanpa adanya kondisi fisik, maka kemampuan fisik seorang atlet yang diharapkan akan sulit dicapai. Karena tanpa kondisi fisik yang bagus maka seorang atlet akan cepat mengalami kelelahan sehingga dalam mengatur irama permainan akan tidak maksimal.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Jadi seorang atlet bola voli yang berprestasi disamping membutuhkan kondisi fisik, teknik, dan taktik juga memerlukan faktor mental, seperti kesiapan mental pemain sebelum bertanding. Hal ini dapat mempengaruhi penampilan pemain secara keseluruhan. Contohnya ketinggalan angka yang begitu jauh, tembakan atau smash lawan yang sukar diblok dan hal ini dapat mengganggu konsentrasi pemain.

Klub Rajawali Muda merupakan salah satu klub bola voli yang bertempat latihan di desa Karya Harapan Mukti, Kecamatan Pelepat Ilir, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi. Klub Rajawali Muda sudah berada di bawah naungan PBVSI Kabupaten Bungo. Hingga saat ini Rajawali Muda masih aktif melakukan pembinaan prestasi pada para atlet. Untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi para atlet maka pengurus

menetapkan jadwal latihan tiga kali dalam seminggu yang di dukung oleh sarana dan prasarana latihan yang memadai.

Berdasarkan pengamatan di lapangan dan hasil wawancara langsung dengan pelatih klub bola voli Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo tersebut, faktor utama yang mempengaruhi kurang baiknya atlet disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kondisi fisik atlet, karena kondisi fisik merupakan dasar dalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik. Hal ini dapat dilihat di dalam pertandingan, terlihat kondisi fisik atlet masih rendah, pada saat bertanding set pertama atlet masih bisa mendahului point lawan dan dalam permainan pukulan dan pertahanan atlet masih sangat baik dan lawan sukar membendungnya, tetapi pada set-set berikutnya permainan atlet rajawali muda sudah tidak seefisien seperti permainan di set pertama, bahkan point yang di hasilkan saling kejar mengejar bahkanimbang, sehingga mengakibatkan banyak atlet mengalami kelelahan sebelum waktu pertandingan selesai. Sehingga hasil pertandingan yang di dapatkan tidak memuaskan dan tidak sesuai dengan harapan.

Berdasarkan pengamatan peneliti lakukan selaku salah satu atlet di klub tersebut dan juga di tambah dengan pengakuan dari pelatih klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo bahwa kondisi fisik pemain bola voli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo dalam setiap event-event pertandingan masih rendah. Hal ini terlihat dari hasil kejuaraan tingkat Desa, klub Rajawali Muda hanya ikut sampai babak penyisihan saja. Jika hal ini terus menerus dibiarkan maka prestasi tim bola

voli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo, sulit untuk mencapai hasil yang maksimal.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa bahwa faktor yang sangat berpengaruh terhadap penurunan prestasi atlet bola voli putra klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo di sebabkan oleh beberapa faktor . Oleh sebab itu perlu dikaji secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan judul “Study Tentang Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo”. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa menghasilkan suatu kesimpulan yang bisa menjadi langkah antisipasi dan evaluasi bagi kemajuan atlet bola voli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar masalah di atas, maka terdapat permasalahan yang di dapat diidentifikasi faktor yang memengaruhi prestasi prestasi atlet sebagai berikut :

1. Keadaan kondisi fisik pada unsur daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, kelincahan dan kelentukan.
2. Sarana dan prasarana yang belum lengkap secara maksimal.
3. Motivasi pemian masih rendah.
4. Tidak adanya pembinaan khusus dan kurangnya memvariasikan bentuk latihan.
5. Teknik dalam bermain belum baik.

6. Mental saat bertanding lemah

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya komponen-komponen yang termasuk dalam penyebab rendahnya prestasi atlet dan terbatasnya waktu, biaya, serta kemampuan yang peneliti miliki, maka peneliti hanya akan melihat tingkat kondisi fisik atlet bolavoli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat di simpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi kondisi fisik atlet bolavoli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

F. Manfaat Penelitian

1. Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana jurusan pendidikan olahraga.
2. Bahan masukan untuk pelatihbolavoli di klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
3. Perpustakaan bacaan untuk pembendaharaan, sumber referensi.
4. Pembaca menambah pengetahuan di biddang olahraga bola voli.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pengetahuan ilmu dalam kajian yang sama secara lebih mendalam.

6. Mahasiswa untuk bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.