

**TINJAUAN KONDISI FISIK DAN TEKNIK SERVIS ATAS PEMAIN BOLAVOLI
PUTRI SMA NEGERI 1 KABUPATEN MUKOMUKO
PROVINSI BENGKULU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



**MESA SEPTIA NINGSIH
NIM. 20086224**

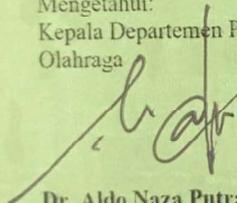
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Servis Atas Pemain
Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko
Provinsi Bengkulu
Nama : Mesa Septia Ningsih
NIM : 20086224
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
PTN : Universitas Negeri Padang

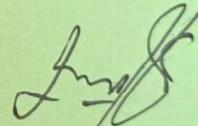
Padang, Mei 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



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

Disetujui:
Dosen Pembimbing



Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

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

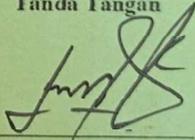
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Servis Atas Pemain
Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko
Provinsi Bengkulu
Nama : Mesa Septia Ningsih
NIM : 20086224
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
PTN : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2024

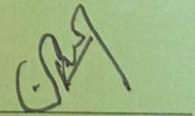
Tim Penguji

Tanda Tangan

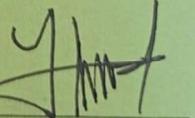
1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO

1. 

2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Servis Atas Pemain Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu” adalah hasil karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan penyebutan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 14 Mei 2024
Yang membuat pernyataan



Mesa Septia Ningsih
NIM.20086224

ABSTRAK

Mesa Septia Ningsih (2024) : Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Servis Atas Pemain Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum maksimalnya prestasi pemain, karena masih di duga rendahnya kondisi fisik dan teknik terutama teknik servis atas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik dan teknik servis atas pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko Provinsi Bengkulu.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko Provinsi Bengkulu. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sensus, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko yang berjumlah 15 orang pemain. Teknik pengumpulan data menggunakan tes : 1) Daya ledak otot lengan di tes dengan *one hand medicine ball putt test*, 2) Kelentukan di tes dengan *bridge-up test*, 3) Koordinasi di tes dengan lempar tangkap bola tenis ke dinding, dan 4) Kemampuan servis atas. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Kondisi fisik pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko berada dalam kategori sedang dengan rincian, kondisi fisik daya ledak otot lengan berada pada kategori baik, kelentukan berada dalam kategori sedang, dan koordinasi berada pada kategori kurang. 2) Teknik servis atas pemain bolavoli SMA Negeri 1 Mukomuko berada pada kategori sedang.

Kata kunci : *Kondisi Fisik, teknik servis atas bolavoli*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirobbil ‘alamin, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Servis Atas Pemain Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Strata Satu (S1), Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam melaksanakan penyusunan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari semua pihak. Bantuan dan dukungan tersebut tak ternilai harganya bagi penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang saya cintai yaitu Ayahanda Edi dan Ibunda Kasmawati, yang telah mendidik dan membesarkan anak-anaknya. Tanpa doa dari ibunda dan kerja keras ayahanda mustahil penulis bisa menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan pelayanan optimal, sehingga memudahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO, selaku pembimbing yang telah menuntun dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Dra. Erianti, M.Pd dan Ibu Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan dan arahan serta dukungan kepada

penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

7. Bapak dan Ibu selaku Dosen Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama perkuliahan berlangsung
8. Teman-teman seperjuangan serta semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini dengan baik

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih terdapat kesalahan atau kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat positif dan untuk progress daripada skripsi ini penulis harapkan demi perbaikan dimasa mendatang. Semoga semua arahan, support dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah bagi semua pihak dan memperoleh balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Harapan penulis semoga skripsi ini memberikan banyak manfaat ilmu pengetahuan bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Aamiinn ya robbal ‘alamin.....

Padang, Mei 2024

Mesa Septia Ningsih

DAFTAR ISI

	Halaman
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	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Kondisi Fisik.....	11
3. Teknik Bolavoli	29
B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka Konseptual	35
D. Pertanyaan Penelitian	38
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Jenis dan Sumber Data	41
E. Defenisi Operasional	41

F. Instrumentasi Penelitian.....	42
G. Teknik Analisis Data 49	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data.....	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan	50
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Data Kelentukan	52
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Data Koordinasi	54
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik	56
Tabel 4.5 Distribusi Hasil Data Kemampuan Servis Atas	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Permainan Bolavoli	11
Gambar 2.2 Otot Lengan.....	22
Gambar 2.3 Servis Atas.....	33
Gambar 2.4 Kerangka Konseptual	37
Gambar 3.1 Tes One Hand Medicine Ball Putt	42
Gambar 3.2 Tes Bridge-Up (Kayang).....	44
Gambar 3.3 Tes Koordinasi	45
Gambar 3.4 Instrument Tes Servis Atas Bolavoli.....	47
Gambar 4.1 Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan	51
Gambar 4.2 Histogram Hasil Data Kelentukan	53
Gambar 4.3 Histogram Hasil Data Koordinasi	55
Gambar 4.4 Histogram Hasil Data Kondisi Fisik	57
Gambar 4.5 Histogram Hasil Data Sevis Atas	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Kondisi Fisik.....	80
Lampiran 2. Hasil Tes Kondisi Fisik dan Teknik Servis Atas	82
Lampiran 3. Data Mentah Tes Servis Atas	83
Lampiran 4. Dokumentasi Tes Penelitian	84
Lampiran 5. Dokumentasi Tes Penelitian	85
Lampiran 6. Dokumentasi Pemanasan dan Foto Bersama.....	86
Lampiran 7. Dokumentasi Surat Izin Penelitian Sekolah	87
Lampiran 8. Dokumentasi Surat Izin Penelitian Kacabdin.....	88
Lampiran 9. Dokumentasi Surat Balasan Izin Penelitian Sekolah.....	89
Lampiran 10. Dokumentasi Surat Balasan Izin Penelitian Kacabdin	90
Lampiran 11. Dokumentasi Validasi Alat.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Seperti yang diungkapkan oleh Nur, Madri & Zalfendi, (2018) olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan kepada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik untuk prestasi maupun untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 pasal 20 ayat (1) sampai (3) menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan martabat bangsa, dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi.

Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan”. Berpedoman pada kutipan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang dipertandingkan, dan dalam pembinaannya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram dengan tujuan untuk menciptakan atlet-atlet yang berprestasi. Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan bolavoli perlu di dukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa “ Keberhasilan prestasi yang di tunjukkan/di tampilkan seorang pemain dalam suatu kompetisi terutama di tentukan dan di pengaruhi oleh kemampuan atau potensi pemain itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental”. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlit harus memiliki empat komponen prestasi yang baik.

Dari pendapat tersebut dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus di pandang penting. Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam cabang olahraga permainan bolavoli. Terkait dengan komponen-komponen prestasi, elemen kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang utama. Persiapan fisik harus dipandang sebagai hal penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi. Artinya tanpa kondisi fisik yang baik kemampuan pemain dan pelaksanaan gerakan tidak dapat dilaksanakan dengan baik.

Kondisi fisik sangat berpengaruh pada permainan bolavoli contohnya seperti daya ledak, pada permainan bolavoli tanpa adanya daya ledak misalnya

daya ledak otot lengan seorang pemain bolavoli akan mengalami kesusahan saat akan melakukan serangan servis atas ke lawan. Selanjutnya kelentukan, seorang pemain membutuhkan kelentukan tubuh saat akan melakukan servis atas, dan koordinasi agar memudahkan seorang pemain dalam pertandingan. Jadi dapat dikatakan bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh dalam permainan bolavoli. Maka dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kondisi fisik sangat penting bagi pemain untuk mencapai hasil yang maksimal, khususnya pada cabang olahraga bolavoli sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Dari sekian banyak olahraga prestasi, permainan bolavoli termasuk di salah satunya. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan mulai dari tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota dan Nasional, bahkan Internasional (Astuti dkk, 2020). Permainan bolavoli ini sudah sangat pesat dan menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dari masyarakat kota sampai masyarakat desa, dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya club-club bolavoli yang muncul, dan meningkatnya jumlah kegiatan kejuaraan bolavoli. Kemampuan seseorang pemain dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu : (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental” (Syafuruddin 2012).

Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga. Selain itu, teknik juga mempunyai peran penting dalam permainan bolavoli yang bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan

gerak seperti misalnya teknik servis bolavoli. Dalam permainan bolavoli sulit untuk meraih sebuah prestasi, karena banyak faktor diantaranya faktor penguasaan teknik bolavoli. Menurut Erianti dalam Astuti (2020) “penguasaan teknik dalam permainan bolavoli amatlah penting, karena seni dalam permainan bolavoli terlihat dalam pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang dapat membuat penonton terpesona dalam menyaksikannya”. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran dalam cabang olahraga bolavoli.

Menurut Erianti, (2019) teknik dalam bolavoli yaitu (1) servis, (2) passing, (3) umpan (*set-up*), (4) *smash (spike)*, dan (5) *block* (bendungan). Salah satu teknik penting dalam permainan bolavoli adalah servis atas. Servis atas ini adalah salah satu teknik servis yang sangat baik digunakan untuk mematikan bola di petak lawan, karena servis ini sebagai serangan untuk mendapatkan point, yang dilakukan dengan kuat dan cepat sehingga lawan mengalami kesulitan untuk mempertahankan bola atau melakukan serangan kembali. Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Mukomuko serta observasi yang sudah dilakukan prestasi pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 masih rendah. Di lihat dari iven-iven yang pernah mereka ikuti, pada saat pemain mengikuti seleksi atlit KEJURDA (kejuaraan daerah) dan KAPOLDA di provinsi Bengkulu pada tahun 2023 terdapat hanya beberapa orang saja dari pemain yang berhasil lolos dari seleksi tersebut.

Pada saat team bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko mengikuti kejuaraan pertandingan bolavoli antar sekolah se- kabupaten Mukomuko team tersebut tidak berhasil masuk ke babak final, hanya masuk di babak semifinal. Sesuai dengan uraian di atas, faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain kemungkinan di sebabkan oleh kondisi fisik dan teknik yang di miliki pemain. Hal ini bisa di lihat dari pada saat mereka melakukan latihan smash, lompatan dari pemain masih belum maksimal, sehingga bola yang di smash menyangkut di net, pada saat melakukan smash pukulan yang dilakukan tidak kuat dan keras, sehingga lawan mudah mengembalikan serangan dari smash, selain itu pemain sulit menyelamatkan bola dari serangan lawan baik itu smash ataupun servis atas. Dan juga terlihat pada saat latihan masih banyak pemain yang kesulitan melakukan servis atas. Hal ini terlihat pada saat latihan banyak dari mereka yang sulit untuk melambungkan bola, kedua beberapa dari pemain perkenaan bola tidak tepat.

Ketiga posisi kaki yang kurang tepat, dan tangan kurang lurus dalam memukul bola. Dari kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Mukomuko di atas, serta di perkuat dengan hasil observasi di lapangan, maka peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kondisi fisik dan teknik yang belum baik terutama teknik servis atas. Berpedoman pada uraian di atas mengingat pentingnya kondisi fisik dan teknik dalam permainan bolavoli untuk mencapai prestasi terutama teknik servis atas sebagai suatu serangan untuk mendapatkan point dan menyulitkan lawan

dalam mengembalikan bola atau membangun serangan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik dan teknik bolavoli yaitu servis atas pemain bolavoli SMA Negeri 1 Mukomuko, dengan judul “Tinjauan kondisi fisik dan teknik servis atas pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat di lihat identifikasi yang dapat di kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik
2. Daya ledak otot lengan
3. Kelentukan
4. Koordinasi
5. Teknik
6. Servis atas
7. Taktik
8. Mental

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi belum tercapainya prestasi pemain bolavoli. Maka pada kesempatan ini peneliti membatasi masalah dengan mengambil 2 variabel di karenakan keterbatasan waktu penelitian dan biaya yang dibutuhkan selama

penelitian. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan kondisi fisik meliputi komponen daya ledak otot lengan, kelentukan tubuh, dan koordinasi
2. Kemampuan teknik servis atas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan kondisi fisik yang terdiri dari:
 - 1) Daya ledak otot lengan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko?
 - 2) Kelentukan tubuh pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko?
 - 3) Koordinasi pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko?
2. Bagaimana kemampuan teknik servis atas pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di kemukakan sebelumnya, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Bagaimana kemampuan kondisi fisik yang terdiri dari:
 - 1) Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko
 - 2) Kemampuan kelentukan tubuh pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko

- 3) Kemampuan koordinasi pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko
2. Bagaimana kemampuan teknik servis atas pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko.

F. Manfaat Penelitian

Berpedoman pada tujuan penelitian, maka penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Mukomuko, sebagai bahan masukan dalam pengembangan dan meningkatkan latihan kondisi fisik, dan teknik servis atas.
3. Pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Mukomuko, sebagai bahan pengetahuan dan pengalaman mengetahui keadaan kemampuan kondisi fisik dan teknik servis atas yang dimiliki.
4. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada sekolah mengenai profil kemampuan teknik bolavoli SMA Negeri 1 Mukomuko.
5. Pembaca, sebagai bahan masukan dan kajian dalam mengembangkan penelitian yang sama dengan sampel yang lebih banyak dan tempat yang berbeda.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan literature dan bacaan mahasiswa.