

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
PADA KLUB BOLA VOLI GAVERBANT PASAR BANTAL
KABUPATEN MUKO-MUKO**

SKIPSI

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



Oleh:

**LISA AMELDA
NIM: 02871**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
PADA KLUB BOLAVOLI GAVERBANT PASAR BANTAL
KABUPATEN MUKOMUKO**

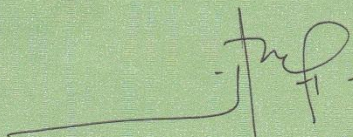
Nama : Lisa Amelda
NIM : 02871
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

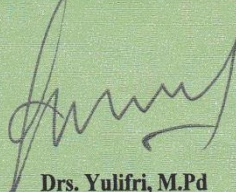


Drs. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO
NIP. 196221112 198710 1 001



Drs. Erianti, M.Pd
NIP.19620705 198711 2 001

Menyetujui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP.19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

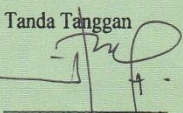
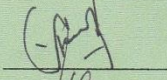
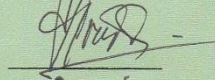
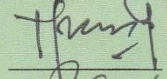
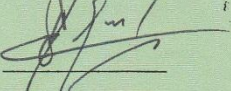
*Dinyatakan Lulus Setelah Di Pertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Judul: Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan
Togok Terhadap Kemampuan Smash Pada Klub Bolavoli
GAVERBANT Pasar Bantal Kabupaten Mukomuko**

Nama : Lisa Amelda
NIM : 02871
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Drs. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO 1.	
Pembimbing II : Drs. Erianti, M.Pd	2. 
Anggota : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	3. 
: Drs. Madri M, M. Kes. AIFO	4. 
: Drs. Syahrastani, M. Kes	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

PERSEMBAHANKU

Kemarin... Aku masih mencari sebuah cita
Selangkah demi selangkah telah kulalui seperti anak tangga
Bermacam cerita telah ku ukir di atas lembaran demi lembaran
Sedih, senang, gelisah, tawa, dan canda semuanya bercampur menjadi
sebuah pengharapan
Keinginan untuk meraih masa depan menjadi suatu kenyataan
Aku pernah terhempas dalam deburan ombak dan batu karang di
lautan

Aku menangis dalam kepedihan dan kepahitan
Dengan tertatih-tatih aku mencoba menggapai semua itu
Ku tegarkan hati ditengah kebimbangan
Ku langkahkan kaki menyingkirkan derita
Menyongsong hari baru yang indah

Alhamdulillah...

Sembah dan syukurku, kuhaturkan pada-Mu
Atas segala Rahmat dan karunia-Mu
Ku lapangkan jalan menuju kemenangan
Kau hilangkan beban dipundakku

Hari ini...

Sebuah jawaban telahku dapat
Satu langkah telah selesai
Secercah harapan telahku genggam
Sepenggalasa telah kuraih

Namun...

Perjalananku masih panjang
Perjuangaku belum usai
Masih ada masa depan yang menanti di sana

Ya Allah...

Ku sadari apa yang kubuat hari ini belum mampu membayar
Tetes keringat ayah ibuku dan Bundoku
Aku mohon jadikanlah butiran keringat ayah ibuku sebagai "mutiara"
Yang berkilau saat kegelapan
Jadikanlah butiran air mata ayah ibuku sebagai penyejuk dikala orang
dahaga

Teruntuk ayahanda (sigani) dan ibundaku (masriani) Ku persembahkan karya kecil
q ini sebagai tanda bakti dan terimakasih q, atas pengorbanan yang telah di
berikan selama ini, ayah dan ibu q menjadi penguat dalam hidup ku selama ini,

ayah dan ibu ku menjadi penguat dalam hidup q ini selama ini, serta adik2 Ku
nia,iin,ardi,yayan, preza, adit haikal,cha2, chevi yang mensupport yang hingga
saat sekarang ini. Buat pembimbing KU bapak Drs. Kamal Firdaul, M.Kes. AIFO,
dan ibuk Drs. Erianti,M.pd yang selalu memberikan saran dan kritikan dalam
penyelesaian skripsi ku. Buat local DR/ D NR yang tercinta tetap semangat ya
sahabat-sahabatku, perjuangan kita masih belum usai.... Masih banyak lagi langkah
yang kita capai dalam hidup ini yang pasti satu tujuan yang selama ini yang kita
inginkan udah kita raih sahabat....

Local DR/D NR, slalu dhatiku, hari kemaren, hari ini, hari esok, dan selamanya
sltu di jiwaku....

Buat SAHABATKU Mesrawati S.Pd,(mecuby), Dilla Denover S.Pd, Elia Novita
S.Pd. Ari,adi,meteng,uwo,warmán,om
bes,aye,ijah,fira,dian,revā,rita,mike,nana,ami,dedek,ompong,rido,marpet,nafret,dan
teman2 kos jati 6 no 28 terima kasih buat dukungan, dan spirit kalian kalian
semua sahabat ku, kita seperjuangan dari awal mulai kuliah sampai saat sekarang
ini (oh yo.... Lw ganti nomor hp già tau di h,,,,,, xixixixixix)

Buat yang special bebeb Me, terima kasih sayung, udah ngasih semangat untuk lisa
dan sayung udah buat hari lisa jadi tersenyum lagi... muda2han sayung cepat
wisuda (amin).... I Love You Cinta.....

Padang, 21 januari 2012



Penuliss

(Lisa Amelda S.Pd)

ABTRAK

Lisa Amelda,2012: Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Smash Pada Klub Bolavoli Gaverbant Pasar Bantal Kabupaten Mukomuko

Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari observasi pendahuluan, ditemukan bahwa kemampuan smash Atlet klub bolavoli GAVERBANT pasar bantal kabupaten mukomuko masih belum baik, banyak faktor yang menyebabkan kemampuan smash belum baik, diantaranya adalah daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan smash atlet bolavoli GAVERBANT pasar bantal kabupaten Mukomuko.

Jenis penelitian adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli GAVERBANT pasar bantal, yang berjumlah sebanyak 22 orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *totalsampling* atau semua populasi di jadikan sampel, sehingga berjumlah sebanyak 22 orang. Teknik pengumpulan data untuk variabel daya tahan kekuatan otot tungkai menggunakan tes *squat jump*, kelentukan togok menggunakan tes *flexsiometer* dan variabel kemampuan smash menggunakan tes ketepatan sasaran smash. Analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi *produt moment* dan dilanjutkan dengan rumus determinasi $r^2 \times 100\%$ untuk mengetahui kontribusi variabel X terhadap Y.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk mengetahui kontribusi: 1) Terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan smash atlet bolavoli (Y) bernilai $0,505 > r_{\text{tab}} 0,423$. 2) Terdapat kontribusi kelentukan togok (X_2) dengan kemampuan smash atlet bolavoli (Y), Bernilai $0,576 > r_{\text{tab}} 0,423$. 3) Terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai (X_1) dan kelentukan togok (X_2) secara bersama terhadap kemampuan smash atlet bolavoli (Y) bernilai $0,631 > r_{\text{tab}} 0,423$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis Dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan togo terhadap ketepatan smash pada klub bolavoli pasar bantal kabupaten mukomuko”. Skripsi ini di tulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal ini tersebut di sebutkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan itu untuk masa mendatang.

Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs.Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Erianti A. M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Syarastani. M.Kes, AIFO, Prof.Dr.Syafruddin. M.Pd dan Drs.Madri, M.M.Kes.AIFO. selaku Tim Pengguji yang dapat memberikan masukan

dan kritikan, sasaran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.

6. Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus dan atlet yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah di berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balsan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, amin. Dalam penyusun skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, hal itu di sebabkan oleh keterbatasan penulis dendiri.

Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. Amin.....ya rabbal'alam.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAM PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR INI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Bolavoli.....	7
2. Daya Tahan Keuatan Otot Tungkai	9
a. Daya Tahan.....	9
b. Kekuatan.....	10
c. Otot tungkai	12
3. Kelentukan togok	16
4. Ketepatan smash.....	19
B. Kerangka Konseptual	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan waktu penelitian.....	26
C. Populasi dan sampel	26
D. Jenis dan sumber data.....	27

E. Prosedur penelitian.....	27
F. Instrument penelitian.....	28
G. Teknik pengumpulan data	28
H. Teknik analisis data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	35
B. Uji persyaratan analisis	38
C. Analisis hasil penelitian.....	40
D. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi data penelitian	35
2. Deskripsi frekuensi daya tahan kekuatan otot tungkai	35
3. Distribusi frekuensi data kelentukan togok.....	36
4. Distribusi frekuensi data kemampuan spike	37
5. Uji normalitas data penelitian	38
6. Uji homogenitas data penelitian.....	39
7. Uji homogenitas data penelitian setelah transformasi	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai tampak dari depan dan belakang	15
2. Otot-otot berperan dalam meloncat	16
3. Togok manusia	18
4. Gerakan teknik smash dan posisi badan saat akan memukul bola	21
5. Daerah jatuhnya bola umpan smash open.....	22
6. Kerangka Konseptual.....	24
7. Tess sgot Jump	29
8. Tes Flexsiometer	30
9. Tes ketepatan sasaran smash disgonal	33
10. Histogram data daya tahan kekuatan otot tungkai	36
11. Histogram data kelentukan togok.....	37
12. Histogram data kemampuan spike.....	38

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Terdapat Hubungan signifikan daya tahan kekuatan otot tungkai otot tungkai (X1) dengan kemampuan spike atlet bola voli (Y)	41
2. Terdapat hubungan signifikan kelentukan togok (X2) dengan kemampuan spike atlet bolavoli (Y).....	42
3. Terdapat hubungan signifikan daya tahan kekuatan otot tungkai (X1) dan kelentukan togok (X2) secara bersama dengan kemampuan spike atlet bolavoli (Y).....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data penelitian	50
2. Analisis korelasi manual data X_1 Y	51
3. Analisis korelasi manual data X_2 Y	52
4. Analisi korelasi data penelitian	53
5. Deskripsi dan uji normalitas data penelitian	54
6. Uji homogenitas sebelum transformasi.....	55
7. Uji homogenitas data proses transformasi menggunakan logaritma	56
8. Analisi regresi data x_2Y	57
9. Coefficient x_2y	58
10. Anlisis regresi.....	59
11. Histogram	60
12. Analisis regresi secara bersama data $x_{1,2}y$	61
13. coefficients _a	62
14. tabel nilai-nilai 'r' product moment	63
15. tabel nilai-nilai dalam distribusi 't'	64
16. tabel 9 tahun precentilel of the 'f' distribution values of f 0.05a $f_{1,f2}$	65
17. tabel harga-harga kritis dalam test kolmogorov-smirnov	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak Negara-negara berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Ketatnya persaingan antar bangsa baik di tingkat regional maupun internasional membuat bangsa Indonesia termotivasi untuk ikut acara membangun kearah lebih baik, pembangunan tersebut meliputi bidang: ekonomi, sosial, IPTEK, seni dan olahraga.

Tujuan pembangunan bidang olahraga agar bangsa Indonesia memiliki sumber daya manusia yang berkualitas, sehat jasmani dan rohani dan lebih bisa maju dan serta tidak tertinggal dari bangsa lain. Dalam pasal 4 UU No. 3 tahun 2005 tentang system olahraga Nasional di kemukakan bahwa:

“ Olahraga bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa. Dalam zaman pembangunan ini kita juga harus mengembangkan kegiatan olahraga untuk kebugaran jasmani maupun rohani untuk prestasi”.

Berbicara tentang prestasi olahraga merupakan suatu hal yang tidaklah mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila ada kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat, dosen olahraga, serta unsure-unsur lain yang mendukung seperti yang di jelaskan oleh Yulaadi (2002:2) untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga di perlukan berbagai persyaratan seperti” 1) bakat, minat dan motivasi berolahraga pelaku. 2) Dukungan moral dan materil dan keluarga.

3) proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik dalam waktu yang relative lama. 4). Dukungan sarana dan prasarana yang memadai 5) Kondisi fisik lingkungan fisik, geografis, klimatologis, sosiokultural yang kondusif. Berdasarkan hal yang di atas di simpulkan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, di perlukan suatu kerja yang terarah, terkoordinasi dan continue, memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan dan metode latihan.

Menurut Syafruddin (1999;51) secara sederhana daya tahan dapat di artikan dengan kemampuan mengatasi kesalah namun secara defenisi tuduh untuk mengatasi kelelahan yang di sebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relative lama. Jikan kita memiliki daya tahan yang bagus, mungkin tubuh kita akan merasa cepat lelah dan letih. Begitu juag dalam olahraga bolavoli. Olahraga bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga yang dominan membutuhkan kemampuan daya tahan.

Daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan spisikis (mental), dalam arti lain juga dapat di katakana bahwa daya tahan merupakn kemampuan organism untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin sebaik mungkin baik secara statis maupun di names tanpa menurunnya ke atas kerja. Kekuatan di butuhkan dalam kebanyakan aktivitas fisik, setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan, berapa besar dan berapa banyak kekuatan yang di perlukan sangat tergantung kepada cabang olahraga bola voli akan berbeda dengan kekuatan yang di butuhkan dalam permainan epak bola.

Faktor fisik yang sangat mempengaruhi ini adalah daya tahan otot tungkai dan kelentukan togok. Daya tahan otot tungkai dan kelentukan togok akan memungkinkan bagi seorang atlet untuk melompat lebih tinggi untuk melakukan *smash* maupun *blok*. Hal inibdi karenakan karateristik permainan bolavoli membutuhkan lompatan yang tinggi dalam setiap serangan dan pertahanan yang dilakukan. Adapun menurut Satoyo dalam

Budi (2007;25), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari (1) kekuatan (2) kecepatan (3) daya ledak (4) kelentukan (5) keseimbangan (6) koordinasi (7) kelincahan.

Smash merupakan teknik penyerangan yang sangat di butuhkan dalam permainan bolavoli, *smash* yang akurat memungkinkan bagi tim itu untuk memperoleh poin. Untuk melakukan smash di butuhkan daya tahan otot tungkai dan kelentukan togok. Patte (1993:2) menyatakan “ tulang yang panjang akan membentuk lengan cabang olahraga”. Dari keterangan ini dapat di simpulkan atlet yang mempunyai postur yang tinggi akan memudahkan baginya untuk melakukan *smash*.

Untuk melakukan smash dalam permainan bolavoli sangat di perlukan sekali daya tahan otot tungkai, kelentukan togok. Hal ini seperti pendapat sodikoen (1982;13) yang menjelaskan “ tubuh yang tinggi lebih menguntungkan dari pada tubuh yang pendek untuk beberapa cabang olahraga tertentu” kelentukan togok berguna untuk mencapai raihan yang tinggi agar dapat mengarahkan bola saat melakukan smash di atas net.

Di kecamatan Mukomuko juga terdapat banyak klub-klub bolavoli salah satu klub itu bernama GAVERBANT, yang berlokasi di pasar bantal. Klub ini giat melakukan pembinaan bagi masyarakat yang tinggi di sana. Namun klub ini belum mempunyai prestasi yang baik, karena klub GAVERBANT ini belum pernah berhasil menggondol juara pada kejuaraan yang di lakukan di kecamatan Mukomuko.

Berdasarkan uraian di atas tersebut maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “ Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Smash Pada Klub Bola Voli Gaverbant Pasar Bantaal Kabupaten Mukomuko’

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka variable yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai
2. Kelentukan togok
3. Memampuan smash
4. Kecepatan
5. Keseimbangan
6. Koordinasi
7. Kelincahan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas yang berhubungan dengan kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli, dan keterbatasan waktu serta keterbatasan dana dan tenaga yang dimiliki, maka penulis hanya membatasi dua factor saja yaitu:

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai
2. Kelentukan togok

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan perumusan masalah di atas maka

1. Apakah daya tahan kekuatan otot tungkai berhubungan terhadap kemampuan smash pada klub bolvoli atlet gaverbant pasar bantal kabupaten muko-muko
2. Apakah kelentukan togok berhubungan terhadap kemampuan smash pada klub bolavoli atlet gaverbant pasar bantal kabupaten muko-muko

3. Secara bersama apakah berhubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok berkontribusi dengan kemampuan smash pada klub bolavoli atlet gaverbant pasar bantal kabupaten muko-muko

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan smash atlet gaverbant pasar bantal kabupaten mukoi-muko.
2. Hubungan kelentukan togok dengan kemampuan smash atlet gaverbant pasar bantal kabupaten muko-muko
3. Hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai bawah dengan kemampuan smash atlet gaverbant pasar bantal kabupaten muko-muko
4. Hubungan kontribusi antara daya tahan kekuatan otot tugkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan smash pada klub bola volley gaverbant pasar bantal kabupaten muko-muko.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian di harapkan dapat berguna bermanfaat bagi:

1. Penelitian sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih serta pengurus Gverbant Pasar Bantal sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Dinas pemuda dan olahraga kabupaten Muko-muko sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya bolavoli.

4. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan keputusan dalam penulisan karya ilmiah. Sebagai pengembangan ilmu untuk peneliti selanjutnya.