

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN  
DENGAN KETEPATAN SMASH ATLET BOLAVOLI  
UKO UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan*



**ASRUL SANI  
NIM 78426**

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

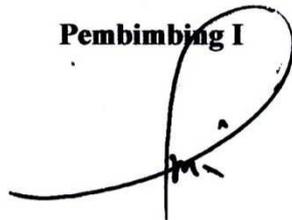
**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli UKO Universitas Negeri Padang**  
**Nama** : **Asrul Sani**  
**NIM** : **78426**  
**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan** : **Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

**Padang, 2 Juli 2012**

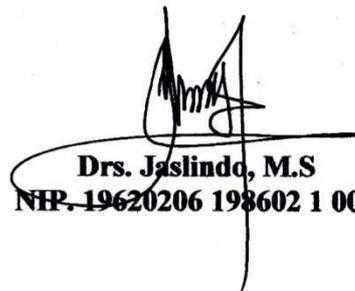
**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**



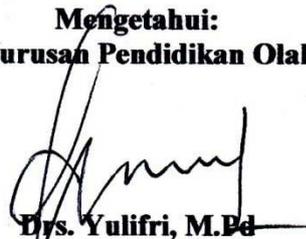
**Drs. Syafrizar, M.Pd**  
**NIP. 19600199 198703 1 003**

**Pembimbing II**



**Drs. Jaslindo, M.S**  
**NIP. 19620206 198602 1 002**

**Mengetahui:**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



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

**PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Nama : Asrul Sani**  
**NIM/BP : 78426/2006**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

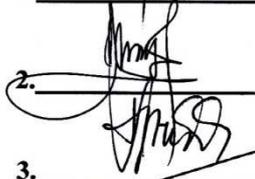
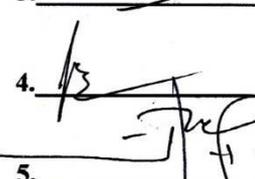
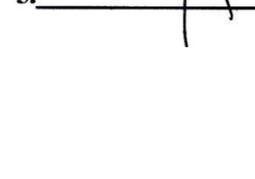
**Dengan judul**

**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincihan  
dengan Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli  
UKO Universitas Negeri Padang**

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Padang, 2 Juli 2012**

**Tim Penguji**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>1. Ketua : Drs. Syafrizar, M.Pd</b>	1. 
<b>2. Sekretaris : Drs. Jaslindo, M.S</b>	2. 
<b>3. Anggota : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd</b>	3. 
<b>4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd</b>	4. 
<b>5. Anggota : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO</b>	5. 

## دَائِمًا مَرْفُوعًا

"Sesungguhnya tentang kejadian langit dan bumi dan pertukaran malam dan siang menjadi tanda (atas kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang berakal. Yaitu orang-orang yang mengingat Allah ketika berdiri, duduk, dan waktu berbaring; dan mereka memikirkan kejadian langit dan bumi, (sambil berkata): Ya Tuhan kami, bukanlah Engkau jadikan ini dengan percuma (sia-sia), Maha Suci Engkau, maka peliharakanlah kami dar siksa neraka."

(Al Imran : 190 – 191)

"Bahkan Al Qur'an ayat-ayat yang terang di dalam dada orang yang berilmu dan tidaklah yang menyangkal ayat-ayat Kami, kecuali orang-orang yang dzalim"

(Al An Kabut : 49)

"Allah meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang yang berilmu beberapa derajat. Allah Maha Mengetahui apa-apa yang kamu kerjakan"

(Al Mujadalah : 11)

"Barang siapa ditanya tentang suatu ilmu, lalu dirahasiakannya maka dia akan datang pada hari kiamat dengan kendali di mulutnya dari api neraka."

(HR, Abu Daud)

"Barang siapa merintis jalan mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga" (HR, Muslim)

"Allah tidak menerima iman orang yang tidak bekerja dan tidak pula menerima kerja orang yang tidak beriman" (HR, Thabrani)

"Sesungguhnya Allah cinta kepada Hamba yang bekerja dan trampil, barang siapa yang bersusah payah mencari nafkah untuk keluarganya maka dia seperti seorang mujahid di jalan Allah" (HR, Ahmad)

"Barang siapa malam hari merasakan kelelahan dari keterampilan kedua tangannya pada siang hari maka pada malam itu ia diampuni oleh Allah" (HR, Ahmad)

## ABSTRAK

### **ASRUL SANI : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli UKO Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan ketepatan smash atlet bolavoli UKO Universitas Negeri Padang, hal ini diduga dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan *daya ledak otot tungkai* dan *kelincahan* dengan *ketepatan smash* atlet bolavoli UKO Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra bolavoli UKO Universitas Negeri Padang jumlah 20 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *tes vertical jump*, *shuttle run*, dan *tes ketepatan smash*. Hipotesis yang diakukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan *daya ledak otot tungkai* dan *kelincahan* dengan *ketepatan smash* atlet bolavoli UKO Universitas Negeri Padang.

Analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment* dan Uji korelasi ganda. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah: 1) terdapat hubungan *daya ledak otot tungkai* antara *ketepatan smash* diperoleh  $r_{hitung} 0.580 > r_{tabel} 0.456$ , 2). terdapat hubungan *kelincahan* antara *ketepatan smash*  $r_{hitung} - 0.511 > r_{tabel} 0.456$ , 3). terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *daya ledak otot tungkai* dan *kelincahan* terhadap *ketepatan smash*  $r_{hitung} - 0.660 > r_{tabel} 0.456$ , 4). Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima kebenarannya.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul **”Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli UKO Universitas Negeri Padang”**. Penelitian ini disusun memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .

Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang (UNP)

Untuk menulis, menyusun dan menyelesaikan skripsi ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, walaupun banyak hambatan dan kendala yang penulis temui. Berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, semua hambatan dan kendala dapat di atasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Namun demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karna keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak, yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. H Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmi Kolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan memberi masukan serta pengarahan selama penulisan skripsi dan juga selaku Pelatih di UKO Bolavoli UNP yang telah memberikan izin penelitian.
4. Drs. Jaslindo M.S, selaku Penasehat Akademis sekaligus Pembimbing II sekaligus pembimbing serta pengarahan dalam penulisan skripsi.
5. Prof.Dr Syafruddin.M.Pd., Drs. Nirwandi, M.Pd, Dr. Kamal Firdaus, M.Kes,AIFO.sebagai penguji.Telah menguji, memberi saran untuk kesempurnaan skripsi.
6. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan .materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita..
7. Teman-teman sesama mahasiswa yang ikut membantu dan memberikan dorongan serta orang tersayang yang selalu memberi semangat.

8. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh atlet Bolavoli UKO Universitas Negeri Padang yang telah membantu dalam penelitian untuk penyelesaian penulisan skripsi.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Padang, Januari 2012

Peneliti

Asrul Sani

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
<b>A. Kajian Teori</b>	
1. Permainan Bolavoli.....	7
2. Smash .....	9
3. Ketepatan.....	16
4. Ketepatan Smash Bolavoli .....	17
5. Daya Ledak Otot Tungkai .....	17
6. Kelincahan.....	21

B. <b>Kerangka Konseptual</b> .....	23
C. <b>Hipotesis</b> .....	24
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis,Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	25
C. Defenisi Operasional.....	26
D. Jenis dan Sumber Data.....	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	32
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	35
B. Analisis Data .....	39
C. Pembahasan .....	41
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
<b>LAMPIRAN</b> .....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel .....	26
2. Tabel 2 Norma penilaian Kelincahan.....	30
3. Tabel 3.Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	35
4. Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan (X2) .....	37
5. Tabel 5.Distribusi Frekuensi Skor Ketepatan Smash atlet Bolavoli UKO Universitas Negeri Padang .....	38
6. Tabel 6. Uji normalitas data dengan uji liliefors.....	39
7. Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1 Rangkaian Gerakan Smash .....	13
2. Gambar 2 Daerah Jatuhnya Bola Umpan Smash Open .....	14
3. Gambar 3 Otot-otot Bagian Tungkai Atas .....	19
4. Gambar 4 Otot-otot Tungkai Bagian Bawah .....	20
5. Gambar 5 Kerangka Konseptual .....	24
6. Gambar 6 Pelaksanaan Tes Vertical Jump.....	29
7. Gambar 7 lintasan kelincahan (Suttle Run 4x10m) .....	29
8. Gambar 8 Pelaksanaan Tes Ketepatan Smash .....	31
9. Gambar 9 Histogram Variabel Daya Ledak Otot Tungkai .....	36
10. Gambar 10 Histogram Variabel Kelincahan.....	37
11. Gambar 11 Histogram Variabel Ketepatan Smash Bolavoli .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Lengkap Hasil Tes Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> .....	45
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data .....	46
3. Uji Normalitas Variabel $X_1$ .....	47
4. Uji Normalitas Variabel $X_2$ .....	48
5. Uji Normalitas Variabel Y .....	49
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	50
7. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	53
8. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 Ke Z.....	54
9. Daftar Xix (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	55
10. Tabel Harga Kritik Dari Product-Moment.....	56
11. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	57
13. Foto Dokumentasi Penelitian .....	59

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Bolavoli merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang muncul baik tingkat junior maupun senior yang tersebar di seluruh pelosok tanah air.

Dengan olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Dengan berolahraga juga dapat ditingkatkan kesegaran jasmani dan rohani, serta membentuk sikap, kepribadian serasi dan seimbang. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

"Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa"

Berbicara tentang prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat, insan olahraga serta unsur-unsur lain yang mendukung dalam pembinaan prestasi olahraga. Seperti yang dijelaskan oleh Sugianto dalam Yuliardi (2002: 2) menyatakan yaitu:

- 1) Bakat, minat dan motivasi berolahraga, 2) Dukungan moril dan material dari keluarga, 3) Proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram

menggunakan pendekatan dan metode yang baik, dalam waktu yang relevan lama, 4) Dukungan sarana dan prasarana yang memadai, 5) Kondisi lingkungan fisik, geografis-klimatologis, sosial kultural yang kondusif.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa untuk meraih dan mencapai prestasi olahraga perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantaranya kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontiniu.

Prestasi dapat dicapai bila didukung kemampuan kondisi fisik, teknik, strategi, taktik dan mental, (Syafuruddin (1996: 5) menyatakan bahwa "kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi". Hal senada juga dikatakan oleh Yunus (1992: 61) bahwa "persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi".

Jadi berdasarkan penjelasan sebelumnya kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi, bagai manapun baiknya teknik ketepatan *smash* yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kemampuan fisik yang baik pula, maka untuk mencapai prestasi yang tinggi tentu banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya teknik yang dimiliki pada cabang tersebut dan kriteria postur tubuh yang dibutuhkan oleh masing-masing cabang olahraga. Selain itu juga dana, sarana dan prasarana, pelatih juga ikut mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi yang baik. Dalam cabang olah raga bolavoli postur tubuh merupakan hal menentukan, selain teknik pemain yang harus dimiliki oleh atlet. Postur tubuh yang ideal untuk atlet bolavoli ditetapkan sebagai syarat minimal untuk putra 175 cm dan putri 165 cm (Laporan Kerja Pemimpin Pusat

PBVS I 1984: 25). Permainan bolavoli mempunyai empat teknik dasar yaitu: *passing*, *block* dan *smash* kesemua itu harus dimiliki oleh seseorang atlet. Di samping itu dibutuhkan kerjasama yang solid karena permainan bolavoli merupakan permainan yang beregu.

Berdasarkan ide permainan bolavoli, yaitu mengembalikan dan mematikan bola ke daerah lawan guna memperoleh poin atau (skor) karena *smash* merupakan pukulan utama penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Agar pelaksanaan *smash* dapat berjalan dengan baik dan menghasilkan suatu *smash* maksimal diperlukan *smash* yang tepat pada sasaran. Untuk itu diperlukan atlet yang tinggi dengan kemampuan melompat yang tinggi pula dan *taeming* yang baik. Seorang atlet bolavoli yang postur tubuhnya pendek, maka kemampuan lompatannya akan rendah dan *taeming* yang dihasilkan kurang baik pula maka akan mempengaruhi ketepatan *smash*.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang tidak langsung kontak badan, sebab dibatasi oleh jaring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewati bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net. Untuk menyebrangkan bola melewati jaring atau net terutama pada waktu akan melakukan *smash*, maka diperlukan tinggi badan, lompatan yang maksimal dan *taeming*. Apabila seorang atlet memiliki postur tubuh yang tinggi kemampuan melompat yang tinggi dan *taeming* yang baik, maka akan bertambah mudah seorang atlet untuk melakukan ketepatan *smash*.

Banyak pertandingan-pertandingan yang peneliti lihat mulai dari antar instansi, antar club, POPDA, PORDA/PORPROV masih banyak terdapat

kekurangan atau kelemahan yang dilakukan atlet dalam melakukan ketepatan *smash*. Kekurangan dan kelemahan ini, juga penulis temui pada club bolavoli Universitas Negeri Padang (UNP) terutama pada rendahnya daya ledak dan kelincahan atlet. Hal ini menurut pengamatan penulis mungkin disebabkan oleh: 1) Kelamahan otot tungkai atlet sehingga lompatannya rendah, 2). Kurangnya keseriusan dalam latihan. 3). Kurang disiplin waktu. Ini terbukti atlet bolavoli Universitas Negeri Padang (UNP) sampai saat ini belum meraih prestasi yang diharapkan. Prestasi tertinggi yang baru diraih atlet bolavoli UNP baru pada peringkat III di Kota Padang. Kenyataan atlet bolavoli UNP sebagian besar adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dengan menyandang sebagai mahasiswa ilmu keolahragaan hendaknya atlet bolavoli UNP memiliki kemampuan yang lebih dibandingkan atlet dari universitas atau club lain..

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKO Universitas Negeri Padang. Dengan adanya penelitian ini tentu akan memberi manfaat bagi peningkatan prestasi atlet bolavoli Universitas Negeri Padang (UNP).

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli UKO UNP.
2. Kekuatan otot tungkai atlet bolavoli UKO UNP.
3. Kelincahan atlet bolavoli UKO UNP.

4. Koordinasi mata-tangan atlet bolavoli UKO UNP.
5. Kondisi fisik atlet bolavoli UKO UNP.
6. Displin latihan atlet bolavoli UKO UNP.
7. Keseriusan latihanatlet bolavoli UKO UNP.
8. Metode latihan bolavoli.
9. Teknik ketepatan *smash*.
10. Sarana dan prasarana latihan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi di atas dan mengingat keterbatasan waktu dan bahan referensi yang ada, maka peneliti akan membatasi permasalahan hanya pada :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Kelincahan.
3. Ketepatan smash.

### **D. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah yang timbul berdasarkan batasan masalah di atas adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash* atlet bolavoli UKO UNP ?.
2. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan ketepatan *smash* atlet bolavoli UKO UNP ?.
3. Apakah terdapat hubungan secara bersama antara daya ledak otot tungkai

dan kelincahan dengan ketepatan *smash* atlet bolavoli UKO UNP ?.

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

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet bolavoli UKO UNP.
2. Untuk mengetahui kelincahan atlet bolavoli UKO UNP.
3. Untuk mengetahui ketepatan *smash* atlet bolavoli UKO UNP.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan akan dapat berguna bagi pihak-pihak dan penulis sendiri sebagai berikut :

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai gambaran bagi club bolavoli UKO UNP dalam melakukan latihan.
3. Sebagai pedoman bagi pelatih bolavoli UKO UNP dalam meningkatkan prestasi pemainnya.
4. Sebagai pedoman bagi pengurus cabang PBVSI Kota Padang dalam memilih atlet.