

**PERBANDINGAN PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
ANTARA LATIHAN *BUTT KICK JUMPS* DAN *KNEE TUCK JUMP*  
PEMAIN BOLAVOLI CLUB BRAVO RANAH PESISIR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



**Oleh :**

**FITRI**

**85745/2007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## ABSTRAK

### **FITRI, 85745. PERBANDINGAN PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ANTARA LATIHAN *BUTT KICK JUMPS* DAN *KNEE TUCK JUMP* PEMAIN BOLAVOLI CLUB BRAVO RANAH PESISIR**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada atlet bolavoli Klub Bravo Ranah Pesisir, bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Bravo Ranah Pesisir.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober – Desember 2012. Adapun tempat penelitian adalah di lapangan Bolavoli Klub Bravo Ranah Pesisir. Populasi penelitian berjumlah 45 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 atlet putri. Instrument penelitian yang digunakan adalah *vertical jump*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan *Butt Kick Jumps* memberi pengaruh pada peningkatan daya ledak otot tungkai, (2) Latihan *Knee Tuck Jump* memberi pengaruh pada peningkatan daya ledak otot tungkai, (3). latihan *butt kick jumps* dengan latihan *knee tuck jump* tidak terdapat perbedaan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Kedua bentuk latihan ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak, dan kedua bentuk latihan sama baiknya sehingga bisa dipakai dalam latihan.

***Kata kunci: Butt Kick Jumps, Knee Tuck Jump, dan Daya Ledak Otot Tungkai***

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Perbandingan Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai antara Latihan *Butt Kick Jumps* dan *Knee Tuck Jump* Pemain Bolavoli Club Bravo Ranah Pesisir”** kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Abu Bakar selaku pembimbing I dan Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku pembimbing II.
2. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd. dan Bapak Drs. Rasyidin Kam, dan Bapak Dr. Arif Fadli Muchlis, selaku dosen penguji.
3. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO. selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.

6. Bapak/ Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, pelatih dan atlit bolavoli Club Bravo Ranah Pesisir.
8. Kepada kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan material serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kesehatan dan rekreasi Bp 2007 yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, pembimbing, motivasi, dan waktu yang telah bapak/ibu/sdr/i sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, penulis menyadari bahwa penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	11
1. Permainan Bolavoli.....	11
2. <i>Explosive Power</i> (Daya Ledak).....	14
3. Bentuk-bentuk latihan .....	17
4. Latihan <i>Butt Kick Jump</i> .....	22
5. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	25
6. Latihan <i>Explosive Power</i> (Daya Ledak).....	26
B. Kerangka Konseptual .....	28

C. Hipotesis.....	29
-------------------	----

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian.....	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	32
E. Definisi Operasional.....	33
F. Jenis dan Sumber Data.....	35
G. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program Latihan.....	35
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Instrument Penelitian.....	37
J. Teknik Analisis Data.....	40

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Deskriptif.....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	56
C. Pengujian Hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	51

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	33
2. Jadwal Hari Latihan .....	36
3. Daftar Nama-Nama Tenaga Pelaksana .....	37
4. Data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok A .....	41
5. Data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok B.....	44
6. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas .....	47
7. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas.....	48
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama.....	49
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua .....	50
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap melakukan <i>Butt kick jumps</i> .....	
23	
2. Sikap Melakukan <i>Knee tuck jump</i> .....	25
3. Kerangka Konseptual .....	29
4. Desain penelitian .....	31
5. Pelaksanaan tes <i>Vertical Jump</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan.....	63
2. Data Vertical Jump.....	70
3. Pembagian Kelompok Perlakuan .....	71
4. Data Tes Akhir Yang Sudah Dibagi Kelompok.....	72
5. Data Pretes dan postes kelompok A.....	73
6. Data Pretes dan postes kelompok B.....	74
7. Uji Normalitas .....	75
8. Uji Homogenitas .....	76
9. Pengujian Hipotesis 1.....	77
10. Pengujian Hipotesis 2.....	78
11. Pengujian Hipotesis 3.....	79
12. Dokumentasi Penelitian .....	80
13. Surat-Surat Izin Penelitian .....	84

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulai, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram.

Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu bolavoli, bolavoli adalah salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas bolavoli di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering di selenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar Club di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bolavoli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional. Keadaan ini bukan hanya merupakan tanggung jawab dari PBVSI saja. Oleh sebab itu pembinaan terhadap cabang olahraga bolavoli merupakan tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga bolavoli, kondisi fisik yang prima dan program latihan yang bagus memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti : kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor kejiwaan atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi.

Seseorang untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli mereka harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Yunus (19: 108), “teknik dalam permainan bolavoli diartikan sebagai suatu cara memainkan dengan *efisien* dan *efektif* sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal”.

Dalam permainan bolavoli diperlukan teknik dasar adalah: Menurut Amung (2001: 51) ada 6 macam teknik pada bolavoli yaitu:

- 1) *servis*, fungsinya untuk mengawali permainan.
- 2) *passing*, fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu.
- 3) umpan, fungsinya untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna.
- 4) *spike/smash*, fungsinya untuk melakukan serangan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna.
- 5) bendungan/*block*, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan.
- 6) *received*, fungsinya menjaga bola menyentuh lantai.

Salah satu teknik dalam bolavoli yaitu smash. Kemampuan smash merupakan salah satu syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk melakukan serangan sehingga mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Agar dapat menguasai keterampilan smash, perlu ditunjang oleh kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (Mulyana, 2002:122).

Menurut Syafruddin (2004:79-94) “kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Elemen-elemen kondisi fisik tersebut adalah kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*fleksibilitas*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga terutama dalam aktivitas olahraga yang terjadi gerakan *eksplosive*. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat

memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi lompatan, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Banyak cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak, diantaranya adalah cabang bolavoli. Menurut Arsil (1999: 71) "daya ledak tergantung dari kekuatan dan kecepatan tubuh. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi". Sedangkan Bafirman dan Apri Agus (2008:84) menjelaskan bahwa, "daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *eksplosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki". Menurut Erianti, (2004:79) menjelaskan bahwa:

Untuk dapat melakukan *smash* dengan baik dalam permainan bola voli, seorang atlet harus didukung oleh unsur-unsur teknik, kemampuan bekerjasama dengan tim, kematangan mental, kekompakan, pengalaman dan yang lebih pentingnya harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik, seperti *power* kaki (daya ledak otot tungkai), sehingga ia mampu melompat yang tinggi untuk memukul bola di atas net.

Hal ini sesuai dengan Syafruddin (2004:107) mengatakan bahwa, "pelaksanaan teknik memukul (*smash*) dalam permainan bolavoli merupakan salah satu bentuk gerakan yang menuntut daya ledak otot tungkai untuk meloncat".

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bolavoli, seperti saat melakukan

*smash*. Jika seorang atlet tidak memiliki *power* otot tungkai yang bagus saat melakukan lompatan dengan cepat, maka *smash* yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan. Untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai yang bagus, cepat dan tepat sasaran serta lompatan yang tinggi saat melakukan *smash* dalam permainan bolavoli, di butuhkan melompat lebih tinggi, dimana untuk program latihan yang baik, terencana, terprogram sehingga tercapainya tujuan yang diinginkan.

Menurut Corbin dalam Arsil (1999:82) “*Explosive power* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive power* atau dengan cepat, *explosive power* merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh”. Untuk melompat lebih tinggi, dimana untuk melakukan *smash* yang cepat serta *servis* yang mematikan serta *block* yang tepat dan akurat diperlukan latihan *pliometrik*.

Kekuatan lompatan ditentukan oleh kekuatan kecepatan dan daya tahan kekuatan. Beberapa bentuk latihan lompatan-lompatan tersebut ada yang dinamakan dengan latihan pliometrik. *Pliometrik* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *explosive*. Bentuk-bentuk latihan *pliometrik* adalah latihan *pliometrik* begitu beragam diantaranya adalah dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki sebagai tumpuan. Seperti latihan *standing vertical jump*, *tuck jump*, *butt kick jumps*, *pike jump*, *hurdle jump*, *box jump*, *jump*

*to box, jump in place*. Semua latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dari sekian banyak latihan pliometrik salah satunya adalah pliometrik *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* yang mudah dilakukan. *Pliometrik buut kick jumps* dan *knee tuck jump* dilakukan tanpa menggunakan alat.

Pada dasarnya latihan *pliometrik butt kick jumps* dan *knee tuck jump* adalah gerakan dari ransangan peregangan otot secara mendadak supaya terjadi kontraksi yang lebih kuat. Latihan tersebut dapat menghasilkan peningkatan daya ledak dan kekuatan kontraksi. Daya ledak dan kekuatan kontraksi otot merupakan cermin peningkatan adaptasi fungsional *neuromuscular*

Latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* merupakan salah satu metode latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada permainan bolavoli. Dimana latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* adalah metode latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kondisi fisik secara umum dan khusus yang pengembangan latihannya dilakukan secara sistematis, teratur dan terarah secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Dengan menerapkan latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* ini diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Klub Bravo adalah salah satu Klub Bolavoli yang ada di Kecamatan Ranah Pesisir. Klub Bravo (Bina Remaja Voli) berdiri pada tahun 1999

merupakan tempat untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka dalam bermain bolavoli. Anggota Klub Bravo terdiri Sekolah Dasar, SMP/MTSN, SMA. Di Klub Bravo terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan tersebut, misalnya: lapangan, bola dan dilatih oleh seorang pelatih. Diharapkan setelah melakukan latihan pemain tersebut dapat bermain bolavoli dengan teknik yang baik dan yang paling penting nantinya mereka dapat berprestasi di bolavoli.

Prestasi yang pernah diraih oleh Klub Bravo adalah pada tahun 2005 menjuarai POPDA di Kabupaten Pesisir Selatan dan tahun 2006 mewakili Sumatra Barat tingkat nasional di Surabaya dan di Yogyakarta. Terakhir prestasi yang di raih Klub Bravo adalah menjuarai POPDA tingkat Sumatra Barat, dan 2 orang pemain Klub Bravo mewakili Sumatra Barat tingkat POPWIL di Batam pada tahun 2007.

Oleh sebab itu, untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Bravo Ranah Pesisir maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan yang dilakukan adalah latihan *pliometrik* diantaranya adalah *butt kick jumps* dan *knee tuck jump*. Diharapkan dengan latihan ini maka daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Bravo Ranah Pesisir bisa ditingkatkan sehingga keterampilan *smash* mereka juga bisa lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam

supaya dapat menjelaskan Perbandingan Peningkatan Daya Ledak otot tungkai antara latihan *butt kick jump* dan *knee tuck jump* Pada Pemain Bolavoli Klub BRAVO Ranah Pesisir.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik yang rendah mempengaruhi kemampuan *smash* pemain bolavoli
2. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan *smash* pemain bolavoli
3. Latihan *pliometrik* mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai
4. Latihan *knee tuck jump* mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai
5. Latihan *butt kick jumps* mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Dalam hal ini masalah penelitian dibatasi pada bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, yaitu latihan *pliometrik* dengan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* pada pemain bolavoli Klub BRAVO Ranah Pesisir.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Apakah terdapat perbandingan peningkatan daya ledak otot tungkai antara latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* pada pemain Klub Bravo Bolavoli Ranah Pesisir.

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

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *butt kick jumps* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli Klub BRAVO Ranah Pesisir.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *knee tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli Klub BRAVO Ranah Pesisir.
3. Untuk mengetahui perbandingan peningkatan daya ledak otot tungkai antara latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* pada pemain bolavoli Klub BRAVO Ranah Pesisir.

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

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan bermanfaat dan berguna bagi:

1. Para pemain dan pengurus organisasi sebagai bahan pertimbangan dan pedoman untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga tertentu terutama bolavoli.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
3. Bagi fakultas ilmu keolahragaan, sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
4. Bagi peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains(SI) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Olahraga FIK UNP.