

**PENGARUH LATIHAN *CLAPPUSH UP* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT LENGAN PEMAIN BOLA VOLI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 3 LENGAYANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh:

**NUR ADI FIKRI JAMIL
1306964/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

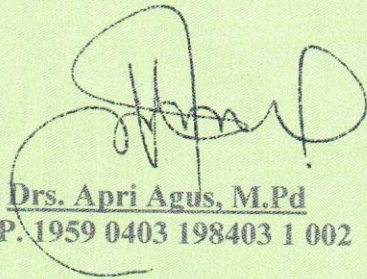
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Clap Push Up* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bolavoli SMA N 3 Lengayang

Nama : Nur Adi Fikri Jamil
BP/NIM : 2013/1306964
Program Studi : Ilmu Keolahragaaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

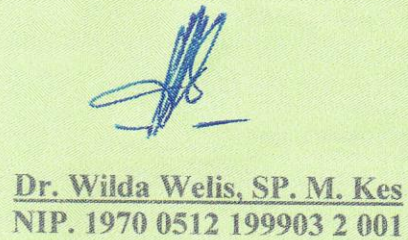
Padang, Desember 2018

Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 1959 0403 198403 1 002

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 1970 0512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Nur Adi Fikri Jamil

Nim/BP : 1306964/2013

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




*Pengaruh Latihan Clap Push Up Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot
Lengan Pemain Bolavoli SMA N 3 Lengayang*

Padang, Desember 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Apri Agus, M.Pd
2. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
3. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

ABSTRAK

Nur Adi Fikri Jamil (2017) : Pengaruh Latihan *Clap Push Up* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bola Voli SMA Negeri 3 Lengayang

Masalah penelitian adalah kurangnya daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Clap push up* terhadap daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang,

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang yang berjumlah 24 orang terdiri dari 12 orang putra dan 12 orang putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu berjumlah 12 orang terdiri dari 12 laki-laki. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Pengaruh Latihan *Clap push up* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 4,69 > t_{tabel} = 1,795$.

Kata Kunci : Latihan *Clap Push Up*, Daya Ledak Otot Lengan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Clap push up* terhadap daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang,**” Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Dr. Zalfendi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Wilda welis.SP.M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Drs. Apri Agus M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak-bapak dosen penguji, Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd, yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah TuhanYang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat permainan bolavoli	10
2. Kondisi fisik.....	12
3. Daya ledak otot lengan	16
4. Latihan <i>Plyometric</i>	21
5. Latihan <i>Clap Push Up</i>	24
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Defenisi Operasional	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Prosedur Penelitian.....	34

G. Instrumen Penelitian.....	35
H. Teknik Pengumpulan Data.....	37
I. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. PengujianPersyaratanAnalisis	43
C. PengujianHipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Norma standarisasi daya ledak otot lengan dengan <i>two hand medicine ball put test</i>	37
3. Distribusi Data <i>Pree-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	40
4. Distribusi Data Daya Ledak Otot Lengan Dari Sampel Sebelum diberikan perlakuan latihan <i>clap push up</i>	41
5. Distribusi Data Daya Ledak Otot Lengan Dari Sampel Setelah diberikan perlakuan latihan <i>clap push up</i>	42
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	43
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	44
8. Rangkuman Hasil Uji t Daya Ledak Otot Lengan	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan <i>Clap Push Up</i>	25
2. Kerangka Konseptual	30
3. Pelaksanaan <i>Two hand Medicine Ball Put test</i>	37
4. Histogram data <i>pree test</i> daya ledak otot lengan	41
5. Histogram data <i>post test</i> daya ledak otot lengan	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Absen Latihan	55
2. Program Latihan.....	56
3. Data mentah <i>pre-test</i> daya ledak otot lengan Pemain bolavoli SMA Negeri 3 Lembang	61
4. Data mentah <i>post-test</i> daya ledak otot lengan Pemain bolavoli SMA Negeri 3 Lembang	62
5. Data mentah penelitian <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> daya ledak otot lengan Pemain bolavoli SMA Negeri 3 Lembang	63
6. Pengolahan Data Penelitian Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bola Voli SMA Negeri 3 Lembang	64
7. Analisis uji normalitas data <i>pree-test</i>	65
8. Analisis uji normalitas data <i>post-test</i>	66
9. Uji Homogenitas	67
10. Analisis Uji hipotesis	68
11. Luas Di BawahLengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	70
12. Daftar Nilai Kritis L UntukUjiLilliefors	71
13. Tabel t	72
14. Tabel F	73
15. Dokumentasi penelitian.....	75
16. Surat izin penelitian	
17. Surat balasan penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang maju dan mandiri.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) yang menaungi berbagai cabang olahraga yang berada di Indonesia. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang di Indonesia adalah permainan bola voli. Permainan bola voli sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta bahkan pada instansi pendidikan aktif mengembangkan permainan bola voli.

Pada saat ini, olahraga bola voli tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai

kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 pasal 20 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa: "Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa".

Sesuai dengan kutipan tersebut bahwa olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan maupun potensi olahragawan dalam rangka mengangkat harkat dan martabat bangsa. Begitu juga dalam permainan bolavoli, untuk dapat meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu: "prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya". Sehubungan hal tersebut diatas untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan, antara lain: kemampuan, taktik, teknik, fisik dan psikologi yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik dibutuhkan waktu yang lama untuk menjadikan gerakan tersebut menjadi sempurna dan menjadi refleks yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun pertandingan. Latihan dalam waktu yang lama membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa

menimbulkan kelelahan sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tenaga selanjutnya.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Di antara kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontinyu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan, dan sebagainya. Pada dasarnya permainan bolavoli memiliki prinsip penyerangan dan bertahan, kemampuan dan penguasaan teknik dasar merupakan persyaratan untuk mampu melaksanakan penyerangan dan pertahanan. Penguasaan teknik dasar serasi kemampuan mengaplikasikan pada taktik, penyerangan dan pertahanan ditentukan oleh kualitas kondisi fisik seorang pemain.

Pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi kemampuan pemain, karena kondisi fisik suatu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh kemampuan pemain. Dengan demikian kondisi fisik merupakan fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan bola voli. Faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi menurut Syafrudin (1999:36) antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*) daya ledak, kecepatan (*speed*), kekuatan (*flexibility*), kelincihan (*agility*), dan reaksi (*reaction*).

Menurut (Erianti. 2004:142), keterampilan dan teknik dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut sebagai berikut:

- 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*, fungsinya untuk melakukan serangan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. 5) bendungan atau *Block*, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat net sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. 6) *received*, fungsinya menjaga bola agar tidak menyentuh lantai.

Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:153), pada permainan bolavoli saat melakukan gerakan smash, block dan servis, memerlukan kecepatan (*speed*) dan daya ledak explosive (*power*) untuk menghasilkan kecepatan dan lompatan yang tinggi. Gerakan Smash dan servis memerlukan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai sedangkan gerakan block memerlukan daya ledak otot tungkai yang dominan. Daya ledak merupakan kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Bafirman dan ApriAgus, 2012:84)

Pada gerakan smash, pemain yang pandai melakukan smash atau dengan istilah *smasher*, pertama harus memiliki kelincahan, kedua memiliki *power* atau daya ledak yang tinggi, ketiga memiliki *feelling* untuk menentukan ketepatan atau timing yang tepat kapan saat bola harus dipukul, keempat harus memiliki kekuatan pukulan, dan mempunyai kemampuan untuk memukul bola yang sempurna (Sukirno dan Waluyo, 2012:18).

Selanjutnya, menurut Nuril Ahmadi (2007:20), “servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah

terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan. Oleh sebab itu, gerakan servis memerlukan daya ledak otot lengan dalam pelaksanaannya”.

Kemudian menurut Sapulete (2015:51), menjelaskan keterkaitan daya ledak otot lengan dengan *passing* atas:

Dalam melakukan gerakan *passing* atas terutama untuk mencapai hasil yang optimal diperlukan daya ledak lengan yang baik sehingga menghasilkan daya dorong bola menjadi stabil dan itu memudahkan teman untuk melakukan *smash*. Begitupun sebaliknya jika daya ledak lengan yang kurang baik, maka menyebabkan lemahnya daya dorong bola, menyusahkan teman dalam melakukan *smash*. Selain itu daya ledak tungkai mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan gerakan *passing* atas. Dalam daya ledak otot lengan terdapat dua komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dan merupakan penunjang utama gerakan yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot untuk mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan dalam waktu yang relatif singkat.

Jadi, dapat disimpulkan gerakan dalam permainan bolavoli yang ada kaitannya dengan daya ledak otot lengan diantaranya adalah *smash*, servis dan *passing* atas.

Cabang olahraga bolavoli tergolong pada cabang olahraga anaerobik, yang dituntut untuk dapat memiliki komponen kekuatan dan kecepatan yang tinggi, gerakan pada cabang olahraga bolavoli akan melibatkan otot-otot lengan, jenis otot dan kontraksi otot. Jenis otot yang diutamakan pada permainan bolavoli adalah otot putih dimana otot tersebut memiliki kontraksi yang sangat cepat atau disebut *fast twice*. *Fast twice* mampu untuk melakukan gerakan dengan kekuatan yang besar (Sukirno dan Waluyo, 2012:143).

Selanjutnya, menurut Syarifudin (2002: 96-100), menjelaskan mengenai otot lengan:

“Otot lengan terdiri atas otot lengan atas dan otot lengan bawah. Otot lengan atas terdiri dari otot-otot *fleksor* yaitu *M. Biceps brachii*, *M. Brachialis*, *M. Coracobrachialis* dan otot *ekstensor* yaitu *M. Triceps brachii*. Sedangkan otot lengan bawah terdiri dari otot *ekstensor karpiradialis longus*, *ekstensor karpiradialis brevis*, *ekstensor karpis ulnaris*, *supinator*, *pronator teres*, *fleksor digitorum profundus*, *ekstensor digitorum*.”

Salah satu sekolah yang mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yaitu SMA N 3 Lengayang, Sekolah ini telah mengadakan kegiatan tersebut sejak tahun 2005. Berbagai prestasi yang telah diraih oleh tim bolavoli SMA N 3 Lengayang diantaranya juara 3 tingkat kabupaten pesisir selatan tahun 2005, selanjutnya ikut serta dalam kejuaraan bolavoli se provinsi Sumatera Barat tahun 2006 dan selanjutnya prestasi bolavoli SMA N 3 Lengayang menurun terbukti dari tahun 2007 sampai dengan sekarang pemain SMA N 3 Lengayang tidak mengikuti kejuaraan apapun.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih bolavoli SMA N 3 Lengayang yaitu Pak Jhon, menurunnya prestasi bolavoli disebabkan oleh kondisi fisik pemain bolavoli SMA N 3 Lengayang yang belum baik, kemudian program latihan yang diterapkan tidak sesuai dan penguasaan teknik yang belum sempurna yang dapat mengakibatkan kesalahan-kesalahan dalam gerakan sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik pemain. Kemudian, unsur kondisi fisik yaitu daya ledak otot lengan yang dilakukan pemain masih belum maksimal yang mempengaruhi penampilan pemain pada saat melakukan smash, servis dan passing atas.

Dalam usaha untuk meningkatkan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA N 3 Lengayang diperlukan program latihan yang tepat sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan adalah latihan *clap push up*. Untuk itu, diperlukan peningkatan daya ledak otot lengan pemain bolavoli SMA N 3 Lengayang sebagai usaha meningkatkan kembali kemampuan dan prestasi pemain SMA N 3 Lengayang. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mendalam mengenai pengaruh latihan *clap push up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemana bolavoli SMA N 3 Lengayang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Menurunnya prestasi bolavoli SMA N 3 Lengayang menurun terbukti dari tahun 2007 sampai dengan sekarang pemain bola voli SMA N 3 Lengayang tidak mengikuti kejuaraan apapun.
2. Daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA N 3 Lengayang masih belum maksimal yang mempengaruhi penampilan pemain pada saat melakukan *smash*, servis dan passing atas.
3. Program latihan yang diterapkan tidak sesuai dan penguasaan teknik yang belum sempurna
4. Latihan daya ledak otot lengan berperan penting untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dalam permainan bolavoli.
5. Daya ledak otot lengan dapat di tingkatkan melalui latihan yang tepat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi daya ledak otot lengan, maka penelitian ini dibatasi “pengaruh latihan *clap push up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Lengayang”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dikemukakan perumusan masalah yang diteliti yaitu: “Bagaimana pengaruh latihan *clap push up* dapat memberikan pengaruh peningkatan daya ledak otot lengan pada pemain bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Lengayang?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah sebagai berikut: “Untuk mengetahui seberapa besar latihan *clap push-up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Lengayang.”

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil penelitian ini akan bermanfaat dan berguna bagi:

1. Penulis sendiri, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pengurus PBVSI pengcab Kabupaten Pesisir Selatan dalam pembinaan bola voli.

3. Guru pembina dan pelatih, sebagai bahan informasi untuk melakukan perbaikan program pembinaan dan pelaksanaan permainan bola voli.
4. Siswa, sebagai gambaran bagaimana hasil pembinaan yang telah dilakukan selama ini dan bahan intrefeksi diri untuk keberhasilan yang akan datang.
5. Sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya.