

**STUDI TENTANG TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET
BOLAVOLI TUNAS MUDA TAULADAN SPORT SILAPING
RANAH BATAHAN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**ZONA RISALI
NIM. 98381**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

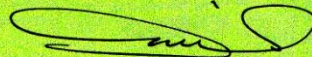
Judul : Studi Tentang Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli
Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasaman
Barat.

Nama : Zona Risali
NIM : 98381/2009
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, April 2014

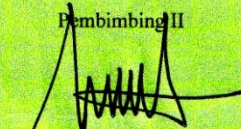
Disetujui oleh

Pembimbing I



Drs. Hanif Badri
NIP.19580502 198403 1 006

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si.M.Pd
NIP : 19860712 201012 1 008

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.kes AIFO
NIP.19581018 198003 1001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

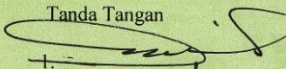
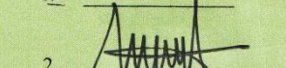
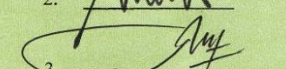
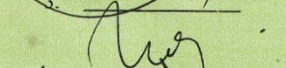
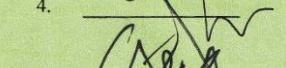
**Studi Tentang Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Tunas
Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasama Barat**

Nama : Zona Risali
Nim/Bp : 98381 / 2009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

Tim Penguji :

	Nama
1. Ketua	: Drs. Hanif Badri
2. Sekretaris	: Anton Komaini,S.Si.M.Pd
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.kes AIFO
4. Anggota	: dr. Levi Diana
5. Anggota	: M. Sazeli Rifki,S.Si.M.Pd

	Tanda Tangan
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ABSTRAK

ZONARISALI, 98381. STUDI TENTANG TINGKAT KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI TUNAS MUDA TAULADAN SPORT SILAPING RANAH BATAHAN PASAMAN BARAT

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet bolavoli Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasaman Barat belum begitu baik, karena dalam bermain sering tidak mencapai sasaran dalam mencapai prestasi yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya pemain tersebut, diantaranya adalah kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet bolavoli Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah semua atlet bolavoli Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasaman Barat yang berjumlah 27 orang pemain. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel kecepatan dengan lari Sprint 30 meter, kelincahan diambil dengan tes *shuttle run test*, tes daya ledak tot tungkai dengan *vetical jump*, Tes Kekuatan otot perut dengan tes *sit up*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Hasil tes tingkat kecepatan yang dimiliki dikategorikan kurang yaitu 45%, Hasil tes tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasaman Barat dikategorikan baik yaitu sebesar 5%. Hasil tes tingkat kekuatan otot perut yang dimiliki atlet bolavoli Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasaman Barat dikategorikan kurang yaitu sebesar 15%. Hasil tes tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolavoli Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasaman Barat dikategorikan kurang yaitu sebesar 10%.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Atlet Bola Voli

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul ” Studi Tentang Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasaman Barat”

Penulisan Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk meninjau tentang Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Ranah Batahan Pasaman Barat.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang sekaligus penguji yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
3. Bapak Drs. Rasyidin kam selaku penasehat akademis yang telah memberikan banyak arahan masukan yang membangun bagi peneliti skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hanif Badri selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan yang bermanfaat dalam penulisan Skripsi ini yang memberikan bimbingan dan arahan yang baik dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Bapak Anton Komaini,S.Si.M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan serta masukan dan membimbing bagi penulis selama penulisan skripsi ini.
6. Bapak Drs Didin Tohidin,M.kes.AIFO, dr. Levi Diana dan Bapak M. Sazeli Rifki,S.Si.M.Pd selaku tim penguji skripsi yang telah membarikan saran dan masukan yang membangun penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibuk dosen serta karyawan staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
8. Yang tercinta Ayahanda Haris Pambela dan Ibunda Nurbaya yang selalu senantiasa memberikan dorongan semangat yang susah payah menuntun serta

mengarahkan ananda sehingga ananda dapat menyelesaikan Study di Universitas Negeri Padang.

9. Abang (Moga) serta adik-adik ku (rio dan nanda) yang telah memberikan motivasi dan kasih sayang yang tak ternilai harganya.
10. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya Ilmu Keolahragaan KESREK Bp 2009 NR yang selalu memberikan semangat dan dorongan kepada penulis.

Terimakasih yang sedalam-dalamnya, Skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana sains olahraga. Selama penulisan Skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus dan ikhlas menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT, Amin.

Padang, April 2014
Penulis

Zona Risali

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Definisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Instrument Penelitian	29
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Teknik Analisa Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. A	
nalisis Deskriptif.....	39
B. P	
embahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	26
2. Norma Standarisasi 30 meter <i>sprint</i>	30
3. Norma Standarisasi untuk daya ledak otot tungkai bawah dengan <i>vertical test</i>	32
4. Norma Standarisasi untuk kekuatan otot perut dengan sit-up test	34
5. Norma Standarisasi untuk kelincahan dengan shuttle-run test (6 x 10 meter)	36
6. Nama-Nama Tenaga Pengawas Dan Pembantu	37
7. Deskripsi data Lari 30 meter atlet Putera	39
8. Norma Lari 30 Meter Sprint	40
9. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putera	41
10. Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai	42
11. Deskripsi data Kekuatan Otot Perut	43
12. Norma Tes Kekuatan otot perut	43
13. Deskripsi data Kelincahan Atlet Putera	45
14. Norma Tes Kelincahan	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. pelaksanaan passing bawah	14
Gambar 2. Kerangka Konseptual	23
Gambar 3. Lintasan Lari Sprint 30 Meter.....	30
Gambar 4. Tes Vertikal Jump.....	31
Gambar 5. Bentuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Perut Dengan Tes Sit-Up 30 Detik	34
Gambar 6. Lintasan Shuttle Run Tes	35

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Data Kecepatan	41
Grafik 2 : Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai	42
Grafik 3 : Histogram Data Kekuatan Otot Perut	44
Grafik 4 : Histogram Data Kelincahan	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes <i>Vertical Jump</i>	55
2. Data Tes Kondisi Fisik.....	56
3. Dokumentasi Penelitian	57
4. Surat Penelitian	62

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya bisa dilakukan melalui olahraga. Sebagaimana ditegaskan dalam Undang – Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi : “keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan social serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Pembinaan dan pengembangan prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional”

Di Indonesia permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer dan digemari diseluruh dunia, oleh karena itu olahraga bolavoli mendapat sorotan dari masyarakat dan pemerintah dalam perkembangannya. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang muncul baik ditingkat anak-anak , remaja dan dewasa yang tersebar dipelosok tanah air dan diharapkan nanti mampu mengangkat prestasi atlet bolavoli dan mampu mengangkat martabat bangsa dikancah internasional.

Berdasarkan tujuan diatas, maka sasaran utama dalam meningkatkan prestasi olahraga bolavoli perlu adanya pembinaan atlet secara terprogram dan terpadu. Pembinaan Ghiam dan the (1993 : 95) adalah :

- 1) latihan aerobik dengan jogging atau lari dengan 5 sampai 8 km dalam waktu 30 menit sampai 40 menit, adalah untuk meningkatkan stamina (kebugaran jasmani), 2) latihan berganti-

ganti (cirkuit training) ialah terutama untuk meningkatkan kelenturan, ketangkasan, koordinasi, kekuatan dan kecepatan. 3) latihan lari sebentar-sebentar (interval training runs) dimaksud untuk meningkatkan kebugaran aerobik, ketahanan otot, kecepatan dan kemampuan untuk mentelorrir asam laktat yang terbentuk. 4) latihan dengan tahanan (misalnya angkat beban, alat-alat multi station) ialah untuk meningkatkan kekuatan otot. Dianjurkan melakukan latihan dengan tahanan paling banyak dua sampai tiga kali seminggu, dua hari sekali. 5) latihan-latihan pemanasan dan pendinginan harus terdiri dari latihan kalistenik dan jogging pelan-pelan. 6) reaksi dan penghayalan positif mental ialah untuk mengajari atlet relaks dan berfikir positif tentang dirinya sendiri, olahraga dan latihannya.

Disamping program latihan dalam pembinaan tinjauan atlet menurut Syafruddin (1993 : 31).

“ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pembinaan atlet yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi dan peluang”.

Tinjauan pemain bolavoli berdasarkan unsur-unsur kondisi fisik yang harus dimiliki : kekuatan otot (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (fleksibility), kecepatan (speed), daya ledak (explosive power), daya tahan otot, stamina dan kelincahan (agility) Harsono (1996 : 14). Sedangkan pada sisi lain kondisi fisik secara umum menurut Syafruddin (1999 : 36) terdiri dari : daya tahan (endurance), kekuatan (strenght), daya ledak (explosive power), kecepatan (speed), kelentukan (fleksibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination). Untuk pemain bolavoli yang terpenting adalah unsur kondisi fisik daya ledak (explosive power), kecepatan (speed), kelincahan (agility) dan kekuatan.

Olahraga bolavoli adalah olahraga yang menuntut gerakan kompleks, dimana olahraga itu membutuhkan penguasaan teknik yang baik. Sedangkan penguasaan teknik tersebut tidak akan berhasil tanpa dukungan oleh kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik dapat dibagi atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh menurut Martin dalam Bafirman (1994 : 34) terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Frohner dalam Bafirman (1994 :35) mengatakan bahwa : “latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beranekaragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut antara lain meliputi daya ledak, kelincahan, dan daya tahan aerobik”.

Dari uraian diatas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen tersebut mempunyai karakter umum dan khusus untuk memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli, maka atlet harus memulai latihan kondisi umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen diatas. Namun yang sering dilupakan adalah kondisi fisik khusus semua atlet cenderung melatih kondisi fisik umum saja sehingga terjadi ketimpangan dalam kondisi fisik atlet. Sementara itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting untuk mengembangkan kondisi fisik umum, kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Jadi seorang atlet bolavoli yang berprestasi disamping membutuhkan kondisi fisik, teknik dan taktik diatas juga perlu memperhatikan faktor mental seperti kesiapan mental pemain sebelum bertanding maupun dalam keadaan bertanding. Hal ini dapat mempengaruhi penampilan pemain secara keseluruhan. Contohnya, ketinggalan angka yang begitu jauh, tembakan atau smash lawan yang sukar diblock dan hal ini dapat mengganggu konsentrasi pemain.

Namun dari pengamatan penulis dilapangan dan hasil wawancara dengan pelatih bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat tersebut, faktor utama yang mempengaruhi kurang baiknya atlet disebabkan oleh masalah Kondisi Fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar dalam meningkatkan keterampilan teknik dan taktik. Hal ini dapat dilihat didalam pertandingan terlihat kondisi fisik atlet masih rendah, pada saat bertanding pada set pertama atlet masih bisa mendahului point lawan dan pukulan atlet masih tajam dan lawan sukar memblocknya tetapi pada saat set kedua sudah tidak seefisien set pertama bahkan point kejar mengejar dan banyak atlet yang letih.

Berdasarkan pemantauan yang peneliti lakukan selaku pemain bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat, dan juga ditambah dengan pengakuan dari pelatih bolavoli Tunas Muda Tauladan Sport bahwa kondisi pemain tim bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat dalam tiap-tiap event pertandingan masih kurang baik hal ini terlihat dari hasil kejuaraan tingkat kabupaten, yang hanya sampai ikut babak penyisihan saja. Jika ini terus menerus dibiarkan maka prestasi tim bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat, sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Bertolak dari uraian diatas, dan didasari oleh beberapa keterangan, penulis ingin melihat lebih jauh bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat, yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi dengan judul "Studi Tentang

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Di Klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, banyak faktor yang diduga dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat, diantaranya :

1. Apakah masalah kondisi fisik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat ?
2. Apakah masalah pembinaan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat ?
3. Apakah program latihan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat ?
4. Apakah masalah buruknya mental atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat ?

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya komponen-komponen yang termasuk dalam penyebab redahnya prestasi atlet dan oleh terbatasnya waktu, biaya, serta kemampuan yang peneliti miliki, maka peneliti hanya akan melihat tingkat kondisi fisik atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat, yang terdiri dari :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kekuatan otot perut
3. Kecepatan
4. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Di Klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat yang berkenaan dengan :

- 1) Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat ?
- 2) Bagaimana kekuatan otot perut yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat ?
- 3) Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat ?
- 4) Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada diatas tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik khususnya atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat, yang berkenaan dengan :

1. Tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat.
2. Tingkat kekuatan otot perut yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat.
3. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat.
4. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolavoli di klub Tunas Muda Tauladan Sport Silaping Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan yang berguna :

1. Bagi penulis, dalam bahan sebagai melengkapi syarat-syarat dalam memperoleh gelar Sarjana.
2. Bagi pelatih dan pembinaan olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya pada pembinaan olahraga bolavoli.
3. Bagi peneliti akan menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman penelitian ini.
4. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya dalam olahraga bolavoli
5. Sebagai bahan kepustakaan dalam pengembangan ilmu bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.