

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS SISWA DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI SISWA SMA NEGERI 3
KOTA SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh

**Richardo Handres
NIM. 03504**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

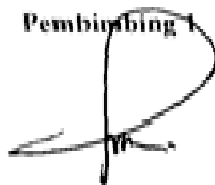
**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS SISWA DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI SISWA SMA NEGERI 3
KOTA SOLOK**

Nama : Richardo Handres
NIM : 03504
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Syafrizar, M. Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

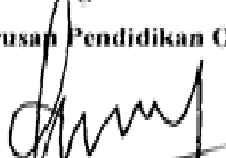
Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M. Pd
NIP. 195809141981021001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh
Terhadap Kemampuan Servis Atas Siswa Dalam Permainan
Bolavoli Siswa Sma Negeri 3 Kota Solok.

Nama : Richardo Handres

NIM : 03504

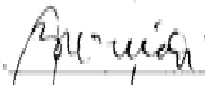
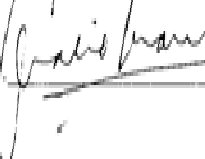
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Syafrizar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dr.H. Chalid Marzuki, MA	5. 



Hidup itu sederhana..
hanya rangkaian dilema yang tercipta oleh 'pilihan'
saat suatu pilihan itu terpilih
apapun hasilnya jangan pernah disesali
percayalah pilihan yang terpilih adalah yang terbaik..

Tuhanku..
Bicaralah padaku bila aku kesepian
Bisikkanlah dukungan-Mu bila aku dirundung kecemasan
Dengarkanlah suaraku bila aku jatuh
Sudilah menjadi tempat bernaung di waktu panas
Tempat berteduh di kala hujan
Semoga aku berhasil mencapai tujuanku
Sekarang, dan juga nanti
Pada akhir hidupku..

Dengan izin dan Ridho-Mu atas segala kerendahan hati kupersembahkan karya
kecil ini kepada orang-orang tercinta yang telah mengisi perjalanan hidupku hingga
ku bisa sampai pada 'titik' ini..

Cinta 'n kasih teruntuk papa 'n mama yang kusayangi..
Tak satupun kata yang bisa mewakili rasa 'terima kasih' ku kepadamu
Kau mengukir sederet kisah dalam hidupku
Kau membagi tawa dan tangis dalam hidupku
Kau menjadikan hari-hari ku semakin kaya
Penuh berlimpah warna..!!
Dan tak satupun kata yang bisa membuatmu 'memafkan' semua kesalahanku
Tak sedikit luka yang ku torehkan dalam hatimu
Ketika kebersamaan kita dijembatani ruang
Jiwaku seakan berteriak merindukanmu
Kemarin, hari ini, atau esok mengurai beribu cerita yang kian menguatkan
langkahku di saat ku padam dan disaat ku benderang..

speciall one..(ami..I_L_U)
makasi buat semangat dan motivasi yang slama ni slalu q rasakan..
buat ketenangan hati dan kenyamanan yang senantiasa slalu hadir di sisiku
Kamu bukanlah seorang super..seperti diriku yang hanya manusia biasa
tapi karnamu aku merasa sempurna..
smoga tenang di alam sana n dapatkan tempat yang mulia di sisi allah
amiiin.....
aku kan slalu mendo'akan kamu selamanya (2 februari 2012)_16:00 wib

'unforgettable' PGSD Penjas B08..
Oooiiii kawandd..
it's not the end, it's just beginning
detak detik tirai mulai menutup panggung
tanda skenario baru mulai diusung
lembaran kertas barupun terbuka
tinggalkan yang lama, biarkan sang pena berlaga
bergegaslah, kawan... tuk sambut masa depan
tetap berpegang tangan, saling berpelukan
berikan senyuman tuk sebuah perpisahan!
kenanglah sahabat... kita untuk slamanya!
_KITA UNTUK SLAMANYA @Bondan Prakoso

My family
Apa jo ama yang sudah berjuang membesarkanku, merawat, dan mendidikku
Trima kasih atas limpahan kasih sayang yang kalian berikan.....
Bang willy dan bang charli yang ikut membantu biayai kuliah

Speciall thank's..
kak chory, bang rio, dan adikku tercinta Rian
terima kasih untuk dorongan semangat yang selalu 'dialirkan' dalam setiap langkah
hidupku..

nia (sanak), pio kaliang, genta, meki q-tom, _lah ampia sampai wak lae kawand...
chayoooo...n_n

@guru", siswa" n seluruh unsur di SD Negeri Percobaan Ujung Gurun Padang...
_TERIMA KASIH.. untuk kesempatan yang telah diberikan..

ALHAMDULILLAH.. terima kasih ku kepada ALLAH SWT..

Berkat ridho n karuniaMu..
Q bisa sampai pada 'titik keberhasilan' ini..
Secerach sinar untuk masa depan ku..

Richardo Handres
7 maret 1990

ABSTRAK

Richardo Handres, (03504) : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Servis Atas Siswa Dalam Permainan Bolavoli Siswa SMA Negeri 3 Kota Solok

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan bahwa masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan servis atas siswa SMA Negeri 3 Kota Solok. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan servis atas bolavoli tersebut, diantaranya daya ledak otot lengan dan kelentukan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan tubuh dengan kemampuan servis atas siswa SMA Negeri 3 Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang ikut aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Untuk pengambilan data dilakukan pengukuran terhadap ke tiga variabel. Data kemampuan servis atas menggunakan tes kemampuan servis atas bolavoli, dan daya ledak otot lengan menggunakan tes two hand *medicine ball put*. Sedangkan kelentukan tubuh menggunakan flexiometer. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama yaitu daya ledak otot lengan mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris karena diperoleh $r_{hitung} 0,515 > r_{tabel} 0,396$, dengan kemampuan servis atas. Hipotesis kedua yaitu kelentukan tubuh mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris karena diperoleh $r_{hitung} 0,412 > r_{tabel} 0,396$, dengan kemampuan servis atas dan hipotesis ketiga yaitu daya ledak otot lengan dan kelentukan tubuh secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris, karena diperoleh diperoleh $r_{hitung} = 0,611 > r_{tabel} 0,396$, dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli siswa SMA Negeri 3 Kota Solok.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Servis Atas Siswa Dalam Permainan Bolavoli Siswa SMA Negeri 3 Kota Solok”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Drs. Syarizal, M.Pd dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I

dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Dr. Chalid Marzuki, MA, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orangtua ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Solok, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta melibatkan siswa untuk pengambilan data penelitian.
7. Teman-teman yang senasib seperjuangan, yang telah memberikan semangat pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bolavoli.....	8
2. Servis Atas.....	8
3. Daya Ledak Otot Lengan	15
4. Kelentukan Tubuh.....	18
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Jenis dan Sumber Data.....	25
E. Instrument Penelitian	26
F. Teknik Analisa Data	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	32
B. Uji Persyaratan Analisis.....	37
C. Uji Hipotesis.....	38
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan	32
2. Distribusi Hasil Data Kelentukan Tubuh	34
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Servis Atas.....	36
4. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	38
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	39
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	40
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 dengan Y	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Floating overhand service</i>	11
2. Kerangka Konseptual	24
3. Pelaksanaan Tes daya ledak otot Lengan <i>Ball Medicine</i>	27
4. Pelaksanaan Tes Ballwerfen Und-Fangen.....	28
5. Sasaran Servis.....	29
6. Histogram Variabel Daya Ledak Otot Lengan	33
7. Histogram Variabel Kelentukan Tubuh	35
8. Histogram Variabel Kemampuan Servis Atas.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Hasil Penelitian Variabel Daya Ledak Otot Lengan	
dan Kelentukan Tubuh	52
2. Rekap Data Variabel Kemampuan Servis Atas.....	53
3. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Lengan	54
4. Uji Normalitas Variabel Kelentukan Tubuh	55
5. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Servis Atas	56
6. Uji Hipotesis X_1 dan Y.....	57
7. Uji Hipotesis X_2 dan Y.....	58
8. Korelasi Ganda	59
9. Tabel Luas Standar Normal.....	60
10. Tabel Uji Lilliefors	61
11. Tabel Nilai r Product Moment.....	62
12. Tabel Nilai Distribusi T	63
13. Tabel Nilai Distribusi F.....	64
14. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	65
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri 3	
Kota Solok.....	66
16. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal pokok yang dibicarakan baik pada negara yang sedang berkembang maupun pada negara yang sudah maju. Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang juga tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga. Hal tersebut dijelaskan dalam UU RI No. 3 (2005 :4) tentang sistem keolahragaan nasional yaitu “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan ini perlu adanya usaha dan upaya dalam peningkatan prestasi olahraga ke tingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan agar prestasi dapat tercapai. Salah satu olahraga prestasi yang dilakukan pengembangan dan pembinaannya melalui jalur pendidikan adalah olahraga bolavoli. Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan dari tingkat Sekolah Dasar sampai ke Perguruan tinggi dan juga dalam masyarakat merupakan olahraga yang banyak digemari karena dipertandingkan antar klub mulai dari daerah sampai ketingkat nasional dan internasional.

Olahraga permainan bolavoli ini juga mendapat perhatian dari siswa SMA Negeri 3 Kota Solok, sehingga sekolah ini melakukan pembinaan olahraga bolavoli tersebut melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ini tujuannya adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dan nantinya diharapkan dapat berprestasi dan mampu membawa nama baik SMA Negeri 3 Kota Solok. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari berbagai faktor diantaranya adalah penguasaan teknik dasar permainan bolavoli tersebut. Karena seseorang dapat bermain bolavoli dengan baik, seseorang harus menguasai teknik permainan bolavoli tersebut.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bolavoli adalah servis, sebab dalam teknik servis yang baik suatu regu dapat dengan mudah memperoleh point. Sesuai pendapat Erianti (2011:144) teknik servis tidak hanya sebagai pembukaan permainan, akan tetapi sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai atau angka agar suatu regu berhasil meraih kemenangan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa penguasaan teknik servis yang baik akan memungkinkan suatu regu memenangkan suatu pertandingan.

Pada dasarnya dalam permainan bolavoli ada dua macam pukulan servis yaitu: pukulan dari bawah yang juga sering disebut servis bawah. Jenis pukulan ini merupakan pukulan yang sederhana dan cocok bagi pemain pemula dan pukulan dari atas kepala atau yang disebut dengan servis atas. Penguasaan tehnik dasar secara sempurna dapat di capai dengan melakukan

latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik. Selanjutnya teknik servis atas dalam permainan bolavoli merupakan salah satu pukulan pertama untuk memulai permainan bolavoli dan juga dapat dikatakan menjadi serangan pertama apa bila bola tidak dapat dikembalikan oleh pemain lawan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan terhadap siswa SMA Negeri 3 Kota Solok, yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, ternyata kemampuan teknik servis atasnya masih rendah. Hal ini terlihat dari cara siswa tersebut melakukan servis atas , sikap badan, pukulan bola dan jalannya bola serta jatuhnya bola tidak mampu mematikan bola di daerah lawan atau tidak menghasilkan poin atau angka. Bahkan kadang-kadang bola yang dipukul tidak sampai atau menyangkut di net, dan sering melenceng jauh di samping lapangan atau keluar, serta lain-lain sebagainya.

Untuk dapat melakukan servis atas dalam permainan bolavoli dengan baik dan benar, tentu siswa harus memiliki kemampuan dan kemampuan tersebut di dukung oleh berbagai faktor diantaranya adalah penguasaan teknik servis yang baik, perkenaan bola dengan tangan, sikap badan, lambungan bola dan emosional siswa pada saat melakukan servis atas. Di samping itu juga dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan, kelenturan tubuh, koordinasi mata-tangan, dan kekuatan otot jari-jari tangan.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli. Namun

penulis beranggapan faktor dominan yang mempengaruhi rendahnya kemampuan servis atas siswa SMA Negeri 3 Kota Solok dalam permainan bolavoli yaitu ada hubungannya dengan daya ledak otot lengan dan kelentukan tubuh yang dimiliki siswa. Hal ini terlihat pada saat siswa memukul bola tidak keras, sehingga jalannya bola lambat dan dengan mudah diterima oleh lawan. Kemudian amplitudo gerakan pada saat melakukan servis atas tersebut juga kurang terlihat, atau kurang memiliki kelentukan tubuh yang baik.

Benar atau tidaknya anggapan atau dugaan penulis tersebut , maka dilakukan suatu penelitian, sehingga dapat membuktikan secara nyata dan diharapkan menjadi solusi dalam memecahkan permasalahan yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan teknik servis atas siswa dalam permainan bolavoli tersebut. Dengan demikian judul penelitian ini adalah: Hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan servis atas siswa dalam permainan bolavoli siswa SMA Negeri 3 Kota Solok.

B. Identifikasi masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kelentukan tubuh
2. Daya ledak otot lengan
3. Koordinasi mata-tangan
4. Kontrol bola kurang baik
5. Kekuatan otot jari-jari tangan

6. Perkenaan bola dengan tangan
7. Lambungan bola
8. Sikap jari-jari tangan
9. Emosional pada saat melakukan servis atas

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan servis atas, namun mengingat terbatasnya waktu, dana, dan kemampuan yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Daya ledak otot lengan
2. Kelentukan tubuh
3. Kemampuan Servis atas

D. Rumusan masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli siswa SMA Negeri 3 Kota Solok.
2. Seberapa besar hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli siswa SMA Negeri 3 Kota Solok.

3. Seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli siswa SMA Negeri 3 Kota Solok.

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui atau mengungkapkan:

1. Hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli siswa SMA Negeri 3 Kota Solok.
2. Hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli siswa SMA Negeri 3 Kota Solok.
3. Hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli siswa SMA Negeri 3 Kota Solok.

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.

3. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dan bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Kepala sekolah sebagai masukan dalam pengembangan dan pembinaan olahraga bolavoli sehingga prestasi bolavoli siswa dapat ditingkatkan.
5. Guru penjas sebagai masukan dalam melatih bolavoli di sekolah SMA Negeri 3 Kota Solok .