

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH ATLET BOLAVOLI
CLUB GUNTUR 1000 KECAMATAN PADANG UTARA
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



OLEH :

**ADE NASRIANI
NIM. 16942**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

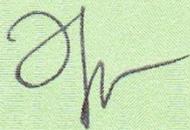
KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TUBUH
TERHADAP KEMAMPUAN SMASIZ ATLET BOLAVOLI
CLUB GUNTUR 1000 KECAMATAN PADANG UTARA
KOTA PADANG

NAMA : Ade Nasriani
NIM : 16942
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
JURUSAN : Pendidikan Olahraga
FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 26 Juli 2017

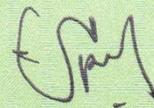
Disetujui oleh:

Pembimbing I



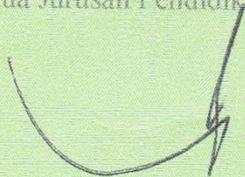
Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP.19620502 198723 1 002

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP.19620705 198711 2 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230 198803 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

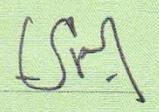
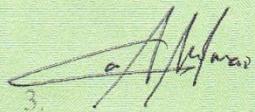
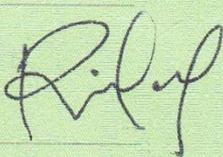
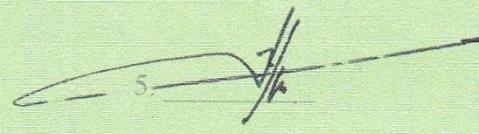
Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Terhadap
Kemampuan *smash* Atlet Bolavoli Club Guntur 1000 Kecamatan Padang
Utara Kota Padang

Nama : Ade Nasriani
Nim : 16942
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekretasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda tangan
1. Ketua : Dr.Hendri Neldi, M.Kes, AIFO.	1. 
2. Sekretaris : Dra.Erianti,M.Pd.	2. 
3. Anggota : Sri Gusti Handayani,S.Pd,M.Pd.	3. 
4. Anggota : Rika Sepriani,M.Farm,Apt.	4. 
5. Anggota : Drs.Edwarsyah,M.Kes.	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017
Yang membuat pernyataan



Ade Nasriani
NIM. 16942

ABSTRAK

Ade Nasriani (16942) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini di duga masih belum baiknya kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang . Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya kemampuan *smash* atlet bolavoli tersebut, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh yang dimiliki atlet. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengungkapkan hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama. .

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet bolavoli klub Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang, yang berjumlah sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel adalah 21 orang. Untuk pengambilan data daya ledak otot tungkai menggunakan *test vertical jump* dan kelentukan tubuh dilakukan dengan tes *fleksiometer*. Sedangkan tes kemampuan *smash* menggunakan tes kemampuan *smash*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasar analisis data maka hasil penelitian ditemukan: (1) Terdapat hubungan yang *signifikan* daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* dan diterima kebenarannya secara empiris, serta memberikan kontribusi sebesar 21,90%. (2) Terdapat hubungan yang *signifikan* kelentukan tubuh dengan kemampuan *smash* dan diterima kebenarannya secara empiris, serta memberikan kontribusi sebesar 19,45%. (3) Terdapat hubungan yang *signifikan* daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* dan diterima kebenarannya secara empiris, serta memberikan kontribusi sebesar 31,58%.

iKATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

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. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan UNP, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I dan Dra. Erianti, M.Pd pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Rika Sepriani, M.Farm, Apt dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Seluruh pihak yang terlibat di Klub Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan melibatkan siswa untuk pengumpulan data penelitian ini.
7. 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, Juli 2017

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	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Kemampuan Smash	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai	11
3. Kelentukan Tubuh	15
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Jenis dan Sumber Data	21
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
E. Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	28
B. Uji Persyaratan Analisis	33
C. Uji Hipotesis.....	34
D. Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	29
2. Distribusi Hasil Data Kelentukan Tubuh	31
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan <i>Smash</i>	32
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	34
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	35
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	36
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2	
Secara bersama-sama terhadap Y	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan Smash Normal	10
2. Struktur Otot Tungkai	13
3. Kerangka Konseptual.....	18
4. Pelaksanaan Tes Vertical Jump.....	22
5. Tes Kelentukan	23
6. Tes Kemampuan <i>Spike/Smash</i>	25
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	29
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan Togok	31
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Keterampilan <i>Smash</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai	50
2. Rekap Data Tes Kelentukan Tubuh	51
3. Rekap Data Tes Kemampuan Smash	52
4. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	53
5. Uji Normalitas Variabel Kelentukan Tubuh	54
6. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Smash	55
7. Uji Hipotesis Daya ledak otot tungkai (X_1) dengan Kemampuan <i>Smash</i> (Y).....	56
8. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kemampuan Smash (Y).....	58
9. Uji Hipotesis Kelentukan Tubuh (X_2) dengan Kemampuan <i>Smash</i> (Y)...	60
10. Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors.....	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.....	68
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Club Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang	69
16. Dokumentasi Penelitian	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan. Masing-masing regu terdiri dari enam orang dan berlomba-lomba untuk memenangkan permainan atau pertandingan dengan mencapai angka 25 terlebih dahulu. Permainan ini dapat dimenangkan tentu tidak semudah yang dibayangkan, karena anggota regu harus memiliki beberapa kemampuan untuk mencapainya. Diantara kemampuan tersebut adalah penguasaan teknik permainan bolavoli dengan baik. Menurut Syafruddin (2011:179) teknik dalam olahraga adalah

“Suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Yang dimaksud tugas gerakan disini adalah bentuk-bentuk aksi/perbuatan/tindakan motorik yang dilakukan seseorang dalam olahraga untuk mencapai tujuan gerakan. Sedangkan efektif berarti sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan efisien berarti hemat dalam penggunaan tenaga.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, apabila dikaitkan dengan olahraga permainan bolavoli maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa teknik olahraga permainan bolavoli adalah suatu cara yang dikembangkan atlet bolavoli dalam menyelesaikan suatu tugas gerakan yang dapat dilihat dari aksi gerakannya atau tindakan atlet dalam mencapai suatu tujuan secara efektif atau seperti yang diharapkan dan efisien atau hemat dalam penggunaan tenaga dalam menyelesaikan tugas gerakan tersebut. Misalnya saja dalam menyelesaikan tugas gerakan dalam pelaksanaan *smash*

yang dilakukan atlet untuk mendapatkan poin atau angka dan meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.

Smash adalah tindakan memukul bola oleh seorang atlet yang berada pada posisi sesuai dengan peraturan permainan bolavoli seperti posisi pemain depan, dan pemain belakang boleh melakukan smash asalkan tidak melewati daerah batas garis serang, kecuali pemain libero memang tidak diizinkan untuk melakukan *smash* karena fungsinya dalam permainan hanya sebagai pemain bertahan yang memiliki peraturan khusus dalam permainan bolavoli, atau tidak dibolehkan melakukan serangan dalam bentuk apapun juga.

Dalam permainan bolavoli *smash* menurut Erianti (2011: 197) adalah “pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan”. Sesuai dengan pendapat ini, maka jelaslah bahwa *smash* sangat penting untuk meraih kemenangan. Oleh sebab itu seorang atlet bolavoli harus memiliki kemampuan *smash* dengan baik. Tindakan ini dilakukan oleh atlet ketika bola sedang melambung di atas net dengan baik yang dihasilkan oleh umpan atau passing teman satu regu, atau bisa juga terjadi ketika bola yang berasal dari arah lawan dan yang dimanfaatkan untuk melakukan *smash*.

Untuk memiliki kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli, atlet terlebih dahulu memahami dan mengerti bahwa dalam pelaksanaan *smash* dibutuhkan beberapa komponen atau unsur kondisi fisik. Adapun menurut Arsil (1999), komponen kondisi fisik ditinjau dari konsep tersebut terdiri dari (1) Daya tahan (2) Kekuatan (3) Kecepatan (4) Daya ledak (5) Kelentukan (6) Keseimbangan (7) Koordinasi (8) Kelincahan (9) Ketepatan dan (10) Reaksi. .

Kemudian agar bola dapat dipukul dengan keras tentu atlet harus memiliki daya ledak otot lengan yang baik. Daya ledak atau yang sering disebut juga dengan istilah *explosive power* merupakan kemampuan perpaduan atau kombinasi kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Agar bola dalam pukulan *smash* lebih terarah sesuai dengan yang diinginkan, hal ini didukung oleh kemampuan koordinasi mata-tangan yang baik. Artinya kelancaran dan keharmonisan serta kehalusan gerakan yang dilakukan saat melakukan *smash* yang baik merupakan kemampuan koordinasi mata-tangan. Para ahli sering mengatakan bahwa koordinasi sering dikaitkan dengan kualitas gerakan, semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan, dan keseimbangan tubuh pada saat berada diudara setelah meloncat dan kembali mendarat dengan keseimbangan tubuh tetap terjaga dengan baik.

Selanjutnya faktor lain yang dibutuhkan dalam pelaksanaan *smash* dalam permainan bolavoli yaitu penguasaan teknik *smash* itu sendiri seperti langkah awal atau awalan yang digunakan, tolakan kaki untuk meloncat (*take off*), teknik memukul, ayunan lengan, ketepatan memukul bola (*timing*), teknik mendarat atau sikap kaki mendarat dengan dua kaki setelah memukul bola (harus mengeper dan mendarat harus diusahakan pada tempat yang sama pada saat *take off*). Untuk pencapaian yang maksimal dalam pelaksanaan *smash* juga di butuhkan latihan yang berulang-ulang, Menurut Kosasih (1983:12) latihan adalah suatu aktifitas yang komplek dari suatu kinerja atlet yang dilakukan

secara sistematis dalam durasi yang panjang dan berjenjang secara individual, dengan tujuan untuk mencapai fungsi fisiologis dan psikologis tertentu agar dapat memenuhi kebutuhan tugas sewaktu berolahraga

Dengan demikian jelaslah bahwa dalam melakukan *smash* dengan keras dan tepat sasaran seperti yang diinginkan, atlet bolavoli harus memiliki baik kemampuan penguasaan teknik *smash* dan beberapa kemampuan unsur atau komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam pelaksanaan *smash* tersebut. Begitu juga kemampuan *smash* atlet bolavoli club guntur 1000 kecamatan Padang Utara Padang.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti di lapangan menunjukkan bahwa dari pertandingan-pertandingan bolavoli yang diikuti, baik dari tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota, oleh atlet bolavoli club Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang, kemampuan *smash* atlet belum begitu baik. Hal ini peneliti rasakan sebagai atlet dengan posisi sebagai pengumpan (tosser) ketika menghadapi beberapa kali pertandingan antar club di Kota Padang, peneliti melihat memang kemampuan *smash* atlet diduga masih belum begitu baik. Pukulan *smash* yang dilakukan sering dengan mudah diterima oleh lawan, artinya bola dipukul tidak kuat, dan kadang-kadang bola yang dipukul membentur net, artinya bola tidak dipukul pada titik tertinggi atau bola sudah turun.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di ambil suatu kesimpulan bahwa kemampuan *smash* atlet bolavoli club guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang tersebut, diduga faktor penyebabnya berkaitan antara lain yaitu

kemampuan penguasaan teknik *smash* yang atlet miliki, dan unsur-unsur atau komponen kondisi fisik yang dominan yang dibutuhkan untuk melakukan *smash* dalam permainan bolavoli. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian berkaitan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli club Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang, dan unsur atau komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan kemampuan *smash* tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak factor atau variabel yang mempengaruhi kemampuan *smash* atlet bolavoli club Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang antara lain adalah:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan
3. Kelentukan tubuh
4. Koordinasi mata-tangan
5. Penguasaan teknik *smash*

C. Pembatasan masalah

Berpedoman pada identifikasi yang dikemukakan di atas banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan *smash* dan keterbatasan peneliti serta agar penelitian ini lebih *fokus* dan terarah, maka penulis membatasi variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan tubuh

D. Perumusan masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli club Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang?
2. Apakah kelentukan tubuh mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli club Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli club Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap dan mengetahui :

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli club Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang?
2. Hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli club Guntur 1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang?
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli club Guntur kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash*.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana jurusan pendidikan olahraga.
2. Pengurus bolavoli club Guntur1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik,khususnya dalam melakukan *smash*
3. Atlet bolavoli club Guntur1000 Kecamatan Padang Utara Kota Padang sebagai bahan masukan tentang kemampuan smash dan daya ledak otot tungkai dan otot lengan yang mereka miliki.
4. Perpustakaan bacaan untuk pembendaharaan, sumber *referensi*.
5. Pembaca penambah pengetahuan dibidang olahraga permainan bolavoli
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pengembangan ilmu dalam kajian yang sama secara lebih mendalam.
7. Mahasiswa Pendidikan Olahraga untuk bahan bacaan dipergustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang