

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI  
MATA-TANGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING ATAS  
PEMAIN BOLAVOLI SMK NEGERI 1 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**YONEX SAPUTRA  
NPM. 1310013411312**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
2018**

## ABSTRAK

### **Yonex Saputra (2018) : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Passing* Atas Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *Passing* Atas Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Padang masih kurang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang yang berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Total Sampling*, sehingga sampel berjumlah 30 orang pemain. Data diambil dengan tiga cara, *Push-Up Test* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan, dengan Tes Lempar Tangkap untuk mengukur koordinasi mata-tangan dan tes *Passing* atas untuk mengukur kemampuan *Passing* atas. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product Moment* (tunggal) dan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data dari pembahasan pengujian hipotesis, 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Passing* atas dengan  $r_{hitung} 0,655 > r_{tabel} 0,367$ . 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *Passing* atas, dengan  $r_{hitung} 0,705 > r_{tabel} 0,367$ . 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang, dengan ditemui  $R_{hitung} 0,766 > R_{table} 0,3670$ , selanjutnya diperoleh  $F_{hitung} = 19,18 > F_{tabel} = 3,35$ .

**Kata Kunci : Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan dan Kemampuan *Passing* Atas**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Passing* Atas Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Padang”. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Penulis menyadari didalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dimasa yang akan datang. Dalam penyelesaian ini, penulis mendapatkan bantuan dan dorongan baik materi maupun moril, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Jonni, M.Pd, selaku pembimbing I dan Meiriani Armen S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulisan dalam menyelesaikan Proposal ini.
2. Ketua pengelola Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ali Mardius, S.Pd, M.Pd beserta stafnya.
3. Terima kasih untuk Ayahnda dan ibunda yang telah memberikan dukungan dan dorongan dalam proses pendidikan ini.

4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Drs. Khairul Harha, M.Sc beserta stafnya.
5. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA, selaku Rektor Universitas Bung Hatta. Yang telah memberikan kelancaran bagi penulis dalam urusan akademis di kampus ini.
6. Bapak dan ibu dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu pendidikan selama mengikuti proses pembelajaran di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, yang sama-sama telah menimba ilmu di Universitas Bung Hatta.

Semoga segala bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi semua. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2018  
Penulis

(Yonex Saputra)

## 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
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	8
1. Permainan bolavoli .....	8
2. Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli.....	10
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	16
4. Koordinasi Mata-Tangan.....	22
B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
B. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32
C. Teknik Pengumpulan Data.....	33
D. Teknik Analisis Data.....	37

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

A. Deskripsi Data .....	39
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	39
2. Koordinasi Mata-Tangan .....	40
3. Kemampuan <i>Passing</i> Atas .....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas Data.....	43
C. Pengujian Hipotesis .....	43
D. Hasil Penelitian .....	46
1. <b>Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan</b> <b><i>Passing</i> Atas.....</b>	<b>46</b>
2. <b>Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas</b>	<b>47</b>
3. <b>Hubungan Daya Tahan Kekuatan otot Lengan dan</b> <b>koordinasi mata-tangan dengan kemampuan <i>Passing</i> Atas..</b>	<b>47</b>
E. Pembahasan.....	48
1. Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas .....	48
2. Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	51
3. Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas .....	53

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	32
2. Distribusi Frekwensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	39
3. Distribusi Frekwensi Data Koordinasi Mata-Tangan .....	40
4. Distribusi Frekwensi Data Kemampuan <i>Passing</i> Atas .....	42
5. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i> .....	43
6. Analisis Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas ( $X_1$ -Y) .....	44
7. Analisis Korelasi Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas ( $X_2$ -Y) .....	45
8. Analisis Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas ( $X_1, X_2$ -Y).....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Sikap lengan dan jari pada saat penerimaan Bola .....	12
2. Sikap badan saat menerima bola .....	13
3. Rangkaian gerak <i>Passing</i> Atas .....	14
4. Keterampilan <i>Passing</i> Atas .....	15
5. Otot Lengan Atas dan Otot Lengan Bawah .....	22
6. Bagan Kerangka Konseptual .....	29
7. Instrument Tes <i>Passing</i> Atas .....	34
8. Instrumen tes daya tahan kekuatan otot lengan ( <i>Push Up</i> ) .....	35
9. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Tangan .....	36
10. Histogram Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan` .....	40
11. Histogram Data Koordinasi Mata-Tangan .....	41
12. Histogram Data Kemampuan <i>Passing</i> Atas .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pengukuran Variabel Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Padang.....	61
2. Pengukuran Variabel Koordinasi Mata-Tangan Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Padang .....	62
3. Pengukuran Variabel Kemampuan <i>Passing</i> Atas Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Padang .....	63
4. Data Akhir Variabel Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Padang .....	64
5. Uji Normalitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ).....	65
6. Uji Normalitas Data Koordinasi Mata-Tangan ( $X_2$ ) .....	66
7. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Passing</i> Atas ( $Y$ ) .....	67
8. Analisis Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas ( $Y$ ) .....	68
9. Analisis Hubungan Koordinasi Mata-Tangan ( $X_2$ ) dengan Kemampuan <i>Passing</i> Atas ( $Y$ ) .....	70
10. Analisis Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) dengan Koordinasi Mata-Tangan ( $X_2$ ) .....	72
11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....	73
12. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 KE z .....	75
13. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	76
14. Tabel nilai – Nilai “r” <i>Product moment</i> .....	77
15. Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	78
16. Nilai Persentil untuk distribusi t .....	81
17. Dokumentasi Penelitian .....	82
18. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Bung Hatta .....	86
19. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	87
20. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari smk Negeri 1 Padang .....	88
21. Tofel .....	89

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Penyelenggaraan olahraga dalam pendidikan di sekolah-sekolah telah diatur oleh undang-undang secara jelas. Selain untuk tujuan pendidikan olahraga di sekolah juga bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik. Sekolah merupakan tempat untuk mengembangkan minat dan bakat peserta didik dalam pembinaan olahraga. Peserta didik yang berbakat dan memiliki keinginan yang tinggi terhadap suatu cabang olahraga, dapat disalurkan dalam suatu pembinaan yang terprogram di lingkungan sekolah.

Uraian tersebut sesuai dengan tujuan prestasi di lingkungan pendidikan yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 3 Pasal 27 ayat 4 (2005:18-19) bahwa “Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan penjelasan ini, untuk dapat meraih prestasi yang tinggi dalam setiap cabang olahraga maka pembinaan dimulai sejak dini atau pada jenjang pendidikan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya pembinaan olahraga seperti unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, sekolah olahraga serta adanya program pengembangan diri khususnya olahraga di sekolah. Seterusnya mengadakan kompetisi-kompetisi tingkat pelajar baik antar sekolah, tingkat daerah dan Nasional yang bertujuan untuk melahirkan pemain yang berbakat dan berpotensi.

Bolavoli merupakan salah satu materi pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang selalu ditemui disetiap tingkatan satuan pendidikan, termasuk di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Melalui kegiatan *ekstrakurikuler* dapat menciptakan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik SMK Negeri 1 Padang baik di Kota Padang, Sumatera Barat hingga Nasional. SMK Negeri 1 Padang merupakan salah satu sekolah yang banyak melakukan pembinaan kegiatan pengembangan diri (*ekstrakurikuler*) seperti sepak bola, bulu tangkis, sepak takraw, tenis meja, bola basket, dan bolavoli. Pembinaan ini tentu tidak terlepas dari beberapa unsur yang mendukung agar terealisasinya suatu keterampilan pada suatu cabang olahraga, sehingga siswa dapat memiliki keterampilan olahraga yang baik sesuai dengan bidangnya masing-masing.

Tim Bolavoli SMK Negeri 1 Padang pernah mengikuti kompetisi pada kejuaraan tingkat pelajar, tetapi belum mendapat prestasi yang baik. Kejuaraan yang pernah diikuti Tim Bolavoli SMK Negeri 1 Padang adalah POPDA dan O2SN. Setiap kejuaraan yang diikuti Tim SMK Negeri 1 Padang ini selalu mendapatkan kekalahan dalam babak penyisihan. Banyak faktor yang menyebabkan kekalahan, itu terjadi karena hasil latihan yang belum terlihat. Padahal jika dibina secara benar dan kontiniu akan membuahkan hasil yang lebih baik. Akan tetapi kenyataannya prestasi yang diinginkan masih jauh dari harapan. SMK Negeri 1 Padang tidak pernah muncul sebagai Tim pemuncak pada kejuaraan Bolavoli tingkat pelajar yang diikuti.

Prestasi yang tinggi tidak bisa didapatkan dengan begitu saja, tetapi harus melalui kerja keras yang melibatkan seluruh anggota dan unit tim. Kerja keras ini tentu saja membutuhkan persiapan yang matang serta latihan yang

gigih. Tim Bolavoli SMK Negeri 1 Padang telah melaksanakan pembinaan dengan melakukan latihan serta pengembangan dalam meningkatkan keterampilan teknik bolavoli. Pembinaan melalui latihan ini bertujuan untuk merealisasikan ide dari permainan bolavoli yaitu memantapkan bola di lapangan lawan dan mempertahankan bola di lapangan kita, sehingga tim ini meraih kemenangan dalam pertandingan.

Dalam permainan Bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain. Diantara teknik dasar tersebut adalah: Servis yang terdiri dari servis atas dan servis bawah, *Passing* yang terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah, selanjutnya *Smash* dan *Block*. Setiap pemain harus menguasai seluruh teknik dasar ini jika ingin bermain bolavoli dengan baik. Salah satunya teknik yang dominan dalam membangun serangan bertujuan untuk merealisasikan ide permainan bolavoli tersebut adalah teknik mengumpan atau dikenal dengan *passing*.

*Passing* merupakan salah satu teknik yang mendukung serangan utama dalam permainan Bolavoli. *Passing* Bolavoli yang baik adalah *passing* yang dilakukan dengan cepat, tepat, akurat dan terukur sesuai arah bola yang dibutuhkan teman. *Passing* atas dan bawah sama-sama bertujuan membagi bola saat permainan guna untuk memudahkan suatu Tim untuk membangun serangan berawal dalam mengumpan ke teman ataupun dalam umpan kepada *Spiker* (penyerang) untuk melakukan *smash* guna memantapkan bola pada daerah lapangan lawan.

Faktor dominan yang dapat mempengaruhi dalam merealisasikan teknik *Passing* dalam bolavoli tersebut diantaranya meliputi kemampuan teknik,

kemampuan fisik, kesiapan mental, metode latihan, perkrnaan tangan dengan bola dan sebagainya. Teknik *passing* ini tidak mungkin dapat dikuasai tanpa kondisi fisik yang baik, oleh karena itu pentingnya pemain dan pelatih dalam mempersiapkan kondisi fisik demi tercapainya teknik yang baik yang dapat menghasilkan prestasi yang tinggi. Bagi setiap pemain bolavoli, termasuk pemain SMK Negeri 1 Padang menguasai teknik *Passing* merupakan suatu modal utama yang harus dimiliki.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan pelatih, kemampuan *Passing* atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang masih kurang baik. Terlihat di lapangan saat pemain melakukan *Passing* terutama dalam membagi bola dengan menggunakan *Passing* Atas. Terlihat arah bola yang diumpan tidak tepat pada sasaran yang dituju bahkan sering melenceng sehingga kawan sulit mengambil bola. Saat pemain melakukan serangkaian gerakan dalam menyerang dengan cara mengumpan dengan melakukan *Passing* Atas, *impact* bola pada tangan penyerang (*Spiker*) kurang sempurna ahirnya bola mudah di *blog* dan dikuasai lawan.

Rendahnya kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang, diduga penyebabnya adalah : daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang, koordinasi mata-tangan, kelincahan dan keseimbangan yang kurang baik. Peneliti menduga dari sekian banyak yang mempengaruhi Kemampuan *Passing* Atas, faktor yang paling dominan mempengaruhi Kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli

SMK Negeri 1 Padang adalah Daya Tahan Kekuatan Otot lengan dan Koordinasi Mata-Tangan pemain.

Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan teknik *Passing Atas* dalam permainan bolavoli. Koordinasi mata-tangan merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pemain bolavoli melakukan *Passing Atas*. Pemain bolavoli yang memiliki koordinasi mata-tangan yang baik diduga akan mudah mensinkronkan perkenaan tangan pada posisi bola saat melakukan passing atas. Berdasarkan uraian di atas, peneliti menduga daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan pemain mempengaruhi kemampuan *Passing Atas*. Dengan demikian perlu mengadakan penelitian agar terungkap penyebab permasalahan yang berujung dengan kemerosotan prestasi pada pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang,

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi Kemampuan *Passing Atas* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya tahan kekuatan otot lengan
3. Kekuatan otot lengan
4. Koordinasi mata-tangan
5. Kelentukan pinggang
6. Kelincahan

7. Keseimbangan
8. *Passing* Atas
9. *Passing* Bawah

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dikemukakan di atas maka cukup banyak faktor yang mempengaruhi Kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang. Mengingat terbatasnya dana, tenaga dan waktu maka peneliti membuat batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Maka pada penelitian dibatasi pada :

1. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan
2. Koordinasi Mata-Tangan
3. Kemampuan *Passing* Atas

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan Kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang?
2. Apakah terdapat hubungan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang?.
3. Apakah terdapat hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan secara bersama-sama dengan Kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan :

1. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang
2. Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan secara bersama-sama dengan Kemampuan *Passing* Atas pemain bolavoli SMK Negeri 1 Padang

### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program studi PGSD Konsentrasi Penjaskesrek, Universitas Bung Hatta.
2. Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Padang sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan teknik-taknik dalam permainan bolavoli diperlukan latihan-latihan teknik dan latihan kondisi fisik.
3. Pelatih untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik permainan bolavoli, khususnya Kemampuan *Passing* Atas
4. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.