

ABSTRAK

HILDAN MUHAMAD RIZKI. 2020. **Kontribusi Fleksibilitas Punggung, Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan terhadap Hasil *Spike* dalam Permainan Bola Voli.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Bagi para pemain Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya teknik *spike* sepertinya bukan merupakan teknik yang sulit. Hal ini terlihat ketika mereka bermain bola voli hampir semua pemain mampu melakukan teknik *spike* dengan baik. Hal ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Kontribusi Fleksibilitas Punggung, *Power Otot Tungkai* dan *Power Otot Lengan* terhadap Hasil *Spike* dalam Permainan Bola Voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes tes *bridge up*, *vertical jump*, tes *medicine over head throw* dan tes *spike*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas punggung, *power otot tungkai* dan *power otot lengan* terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya. Simpulan pada penelitian ini adalah :1).Terdapat kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike*. 2).Terdapat kontribusi *power otot tungkai* terhadap hasil *spike*. 3).Terdapat kontribusi *power otot lengan* terhadap hasil *spike*. 4).Terdapat kontribusi fleksibilitas punggung,*power otot tungkai* dan *power otot lengan* terhadap hasil *spike* Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

Kata kunci : fleksibilitas punggung, *power otot tungkai*, dan *power otot lengan*, *spike*, bola voli

ABSTRACT

HILDAN MUHAMAD RIZKI. 2020. *Contribution of Back Flexibility, Leg Muscle Power and Arm Muscle Power to Spike Results in Volleyball Games.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

For the players of the Purba Bantarpayung Cibalong Club, Tasikmalaya Regency, the spike technique does not seem like a difficult technique. This can be seen when they play volleyball almost all players are able to do spike technique well. This is certainly an interesting subject to research. The purpose of this study was to obtain information about the Contribution of Back Flexibility, Leg Muscle Power and Arm Muscle Power to the Spike Results in Volleyball Games on Members of the Purba Club Bantarpayung Cibalong, Tasikmalaya Regency. The research method used is descriptive method and the instruments in this study were the bridge up test, vertical jump test, medicine over head throw test and spike test. The population and sample in this study were members of the Purba Club Bantarpayung Cibalong, Tasikmalaya Regency as many as 20 people using purposive sampling technique. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically there is a meaningful contribution to back flexibility, leg muscle power and arm muscle power to the results of spikes in volleyball for members of the Purba Club Bantarpayung Cibalong, Tasikmalaya Regency. The conclusions of this study are: 1). There is a contribution of back flexibility to the spike results. 2). There is a contribution of leg muscle power to the spike results. 3). There is a contribution of arm muscle power to the result of the spike. 4). There is a contribution of back flexibility, leg muscle power and arm muscle power to the spike results of Purba Club Members Bantarpayung Cibalong, Tasikmalaya Regency.

Keywords: *back flexibility, leg muscle power, and arm muscle power, spikes, volleyball*