

ABSTRAK

ANGGUN WIDYA PUSPITA, 2026. Hubungan *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan, Dan Fleksibilitas Punggung Dengan Hasil *Spike* Bola Voli Pada *Club* Kota Impian Ciamis. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya teknik *spike* sebagai teknik serangan utama dalam permainan bola voli yang tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung dengan hasil *spike* bola voli, baik secara parsial maupun simultan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *Club* Kota Impian Ciamis yang berjumlah 35 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi tes vertical jump untuk mengukur *power* otot tungkai, tes medicine ball throw untuk mengukur *power* otot lengan, tes fleksibilitas punggung (kayang) untuk mengukur fleksibilitas punggung, serta tes keterampilan *spike* untuk mengukur hasil *spike* bola voli. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi product moment dan korelasi berganda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung dengan hasil *spike* bola voli serta dapat menjadi bahan masukan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan terarah.

Kata kunci: Bola voli, fleksibilitas, *spike*, *power*.

ABSTRACT

ANGGUN WIDYA PUSPITA, 2026. *The Relationship Between Leg Muscle Power, Arm Muscle Power, and Back Flexibility with Volleyball Spike Results at the Kota Impian Ciamis Club. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.*

This study was motivated by the importance of the spike technique as the main offensive technique in volleyball, which is not only influenced by technical skills but also by the physical condition of the athletes. This study aims to determine the relationship between leg muscle power, arm muscle power, and back flexibility with the results of volleyball spike performance, both partially and simultaneously. The method used in this study was a descriptive method with a correlational approach. The population in this study consisted of all athletes of the Kota Impian Volleyball Club in Ciamis, totaling 35 athletes, and the sampling technique used was total sampling. The instruments used in this study included the vertical jump test to measure leg muscle power, the medicine ball throw test to measure arm muscle power, the back flexibility test (bridge test) to measure back flexibility, and the spike skill test to measure volleyball spike performance. The data analysis technique used was the product moment correlation test and multiple correlation analysis. The results of this study are expected to provide an overview of the relationship between leg muscle power, arm muscle power, and back flexibility with volleyball spike performance and to serve as a reference for coaches in designing more effective and targeted training programs.

Keywords: *Volleyball, flexibility, spikes, power.*