

## ABSTRAK

### HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG DENGAN HASIL *SPIKE* PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI

Dwi Setia Nurrachmi  
1006735

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia

Iman Imanudin<sup>1</sup>  
Nur Indri Rahayu<sup>2</sup>

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif korelasional yang bertujuan, (1) Untuk mengetahui gambaran panjang lengan, fleksibilitas pinggang, dan hasil *spike*, (2) Untuk mengetahui hubungan panjang lengan dengan hasil *spike*, (3) Untuk mengetahui hubungan fleksibilitas pinggang dengan hasil *spike*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Rancaekek sebanyak 20 orang. Data yang diambil dengan melakukan tes panjang lengan, fleksibilitas pinggang, dan *spike* bola voli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Kriteria panjang lengan, fleksibilitas pinggang, dan hasil *spike* bola voli cukup baik, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan hasil *spike* bola voli, terbukti  $p = 0.006 < 0.05$ , dengan kontribusi sebesar 34.7%, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pinggang dengan hasil *spike* bola voli, terbukti  $p = 0.041 < 0.05$ , dengan kontribusi sebesar 21.1%. Sedangkan besar kontribusi dari panjang lengan dan fleksibilitas pinggang secara bersama-sama terhadap hasil *spike* sebesar 44.3%.

**Kata Kunci :** Panjang Lengan, Fleksibilitas Pinggang, Hasil *Spike* Bola Voli