ABSTRAK

JADENWARI PURBA. NIM. 6193210019. Pengaruh Program Latihan *Elbow Plank* Dan *Crunch* Terhadap Kekuatan Otot Perut Dan Penurunan Lingkar Perut Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Unimed 2024.
(Pembimbing : Nurhamida Sari Siregar).
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh program latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap kekuatan otot perut dan penurunan lingkar perut mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan UNIMED 2024. penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dan tepatnya di Jl. William Iskandar Ps. V Medan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen.

Dari hasil pengujian hipotesis I yaitu latihan *elbow plank* terhadap peningkatan kekuatan otot perut diperoleh nilai sig 0.005 <0.5, dan untuk pengujian hipotesis II yaitu latihan *elbow plank* menurunkan lingkar perut diperoleh nilai sig 0.018 <0.5, dan untuk pengujian hipotesis III latihan *crunch* terhadap peningkatan kekuatan otot perut diperoleh nilai sig 0.014 <0.5, dan untuk pengujian hipotesis IV latihan *crunch* terhadap penurunan lingkar perut diperoleh nilai sig 0.041 <0.5, dan untuk pengujian hipotesis V yaitu untuk mengetahui apakah hipotesis ada perbedaan pengaruh latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap kekuatan otot perut diperoleh nilai sig 0.146>0.05, dan untuk pengujian hipotesis VI untuk mengetahui apakah hipotesis ada perbedaan pengaruh latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap lingkar perut diperoleh nilai sig 0.326>0.05. . Dari hipotesis yang telah dilakukan diperoleh bahwa semua hipotesis peneliti memperoleh nilai signifikan < 0.05 yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *elbow elbow plank* dan *crunch* terhadap peningkatan kekuatan otot perut dan penurunan lingkat perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragan UNIMED 2024.

Kata kunci: *Elbow plank, Crunch*, Kekuatan Otot Perut dan Penurunan Lingkar Perut

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

JADENWARI PURBA. NIM. 6193210019. *The Effect of Elbow Plank and Crunch Exercise Programs on Abdominal Muscle Strength and Waist Circumference Reduction in Sports Science Students* UNIMED 2024. (Pembimbing: Nurhamida Sari Siregar.
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025.

The purpose of this study was to determine the effect of the elbow plank and crunch exercise program on abdominal muscle strength and reducing abdominal circumference of students majoring in D 2024 sports science at UNIMED. This study was conducted at the Faculty of Sports Science, State University of Medan and precisely on Jl. William Iskandar Ps. V Medan. The research method used in this study is the experimental research method.

From the results of hypothesis testing I, namely plank exercises on increasing abdominal muscle strength, a sig value of 0.005 <0.5 was obtained, and for hypothesis testing II, namely plank exercises reduce abdominal circumference, a sig value of 0.018 <0.5 was obtained, and for hypothesis testing III, crunch exercises on increasing abdominal muscle strength, a sig value of 0.014 <0.5 was obtained, and for hypothesis testing IV, crunch exercises on decreasing abdominal circumference, a sig value of 0.041 <0.5 was obtained, and for hypothesis testing V, namely to determine whether there is a difference in the effect of plank and crunch exercises on abdominal muscle strength, a sig value of 0.146>0.05 was obtained, and for hypothesis testing VI to determine whether there is a difference in the effect of plank and crunch exercises on abdominal circumference, a sig value of 0.326>0.05 was obtained. From the hypotheses that have been carried out, it is obtained that all researcher hypotheses obtain significant values <0.05, which means Ha is accepted and Ho is rejected. So it can be concluded that there is an effect of elbow plank and crunch exercises on increasing abdominal muscle strength and reducing abdominal circumference in students majoring in sports science, UNIMED 2024.

Keywords: ***Elbow Plank, Crunch, Abdominal Muscle Strength and Reducing Abdominal Circumference***

THE Character Building UNIVERSITY