

ABSTRAK

AKMAL RAMADHAN, NIM: 2124220099. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Jackknife Exercise* Dan *Pilates* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut”. Selama penulisan skripsi ini, penulis dibawah bimbingan Bapak Gani Kardani, Drs., M.Pd., sebagai pembimbing I dan Ruli Sugiawardana, M.Pd., selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jackknife exercise* dan *pilates* terhadap peningkatan daya tahan otot perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Cihaurbeuti. Metode penelitian yang digunakan adalah *true experimental* dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 45 siswa yang dibagi secara acak menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok *jackknife*, kelompok *pilates*, dan kelompok kontrol masing-masing 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *sit-up* 60 detik. Perlakuan diberikan selama 8 pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Analisis data menggunakan SPSS 26 dengan uji *paired sample t-test* dan *one way anova* dilanjutkan *post hoc tukey* pada data *gain score* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada ketiga kelompok. Rata-rata *gain score* kelompok *jackknife* 6,60, kelompok *pilates* 8,80, dan kelompok kontrol 7,60. Hasil uji anova menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antar kelompok ($p=0,005$). Uji lanjut menunjukkan latihan *pilates* lebih efektif dibandingkan *jackknife* ($p=0,004$) dengan selisih *gain* 2,20. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *jackknife* dan *pilates* efektif meningkatkan daya tahan otot perut, namun latihan *pilates* terbukti lebih efektif.