

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg hip thrust-isometric* dan *wall supported static push up hold* terhadap daya tahan lingkaran pinggang (*core*) pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Miftahussalam Kabupaten Ciamis. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest two group design*. Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Miftahussalam Kabupaten Ciamis, dengan sampel sebanyak 20 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *double leg hip thrust-isometric* dan kelompok latihan *wall supported static push up hold*. Instrumen penelitian menggunakan *The flexor endurance test* untuk mengukur daya tahan otot lingkaran pinggang (*core*). Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu sehingga berjumlah 18 kali pertemuan. Data penelitian diperoleh melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics Seri 26 untuk mengetahui pengaruh masing-masing latihan serta perbedaan pengaruh kedua bentuk latihan terhadap daya tahan lingkaran pinggang.

Kata Kunci: *double leg hip thrust-isometric*; *wall supported static push up hold*; daya tahan lingkaran pinggang.