

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *med ball v-ups* terhadap peningkatan daya tahan otot perut pada atlet bulutangkis PB Kenari Kecamatan Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 18 atlet yang dibagi menjadi satu kelompok, yaitu hanya kelompok latihan *med ball v-ups*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *sit-up* untuk mengukur daya tahan otot perut. Penelitian dilaksanakan selama enam minggu dengan 18 kali pertemuan dan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test* dengan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok *med ball v-ups* sebesar 19,77 kali dan meningkat menjadi 26,00 kali pada tes akhir. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 pada kedua kelompok. Berdasarkan peningkatan rata-rata, latihan *med ball v-ups* memberikan peningkatan yang lebih besar. Dengan demikian latihan *med ball v-ups* dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot perut.

Kata kunci: *Med ball v-ups*, Daya tahan otot perut, Bulutangkis, *Sit-up*.