

ABSTRAK

Danaris Bobby Saputra. 2024. Pengaruh Latihan Plank Untuk Meningkatkan Kekuatan Setter Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jember.

Pembimbing: (1) Topo Yono, M.Pd. (2) Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd

Kata Kunci: *Passing Atas, Bola Voli, Setter, Kekuatan otot lengan, Plank.*

Dalam olahraga bola voli, dua tim lawan yang masing-masing beranggotakan enam orang bertanding, posisi dalam permainan bola voli adalah *smasher, setter, quiker, libero*. Dalam permainan bola voli, *setter* memegang peranan penting dalam permainan terutama pada saat memberikan umpan kepada pukulan keras. Hasil studi pendahuluan didapatkan seorang *setter* bola voli belum dapat mengumpan bola dengan baik kepada *smasher* seperti kurang baik, bola memantul ke area lawan dan bola kurang stabil yang berarti bola tidak dapat dipukul dengan sempurna atau keras oleh *smasher* nya, sehingga gagal menyerang ke pertahanan lawan. Setter mungkin bersalah dalam hal ini jika mereka belum mengembangkan otot lengan yang kuat. Latihan plank merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimental yang mencakup ujian awal dan akhir. Delapan siswa menjadi populasi dalam penelitian ini, dan delapan setter semuanya dijadikan sampel sebagai sampel. Tes dan pengukuran digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian ini. Uji Wilcoxon digunakan dalam analisis data untuk mengetahui seberapa berbedanya dua kumpulan data berpasangan satu sama lain dalam skala ordinal yang tidak terdistribusi secara teratur. Hasil penelitian didapatkan terdapat selisih nilai dalam tes awal dan tes akhir, hasil analisis data didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,012 yang berarti hipotesis diterima atau terdapat pengaruh antara kekuatan otot *setter* dengan pelatihan gerakan *plank*.