

ABSTRAK

Baseball merupakan olahraga yang membutuhkan koordinasi, kekuatan, dan kecepatan, terutama dalam teknik pukulan (*swing*) yang menjadi kunci serangan. Otot inti, khususnya otot perut, berperan penting dalam stabilisasi tubuh dan menghasilkan kekuatan pukulan. Kemampuan *plank* digunakan sebagai indikator daya tahan otot perut. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kemampuan *plank* terhadap kecepatan ayunan (*swing*) pada atlet *baseball* Banten. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel 30 atlet berusia 8–12 tahun. Kemampuan *plank* diukur dengan *Plank Test* dan kecepatan ayunan menggunakan *Blast Motion Baseball Swing Analyzer*. Analisis data menggunakan Uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kemampuan *plank* dan kecepatan ayunan ($r = 0,091$; $p = 0,631$). Dengan demikian, kemampuan *plank* bukan faktor utama yang memengaruhi kecepatan ayunan pada atlet *baseball* usia dini.

Kata kunci : *plank*, otot perut, kecepatan ayunan, *baseball*

ABSTRACT

Baseball is a sport that requires coordination, strength, and speed, particularly in the swinging technique, which is the key to offense. Core muscles, especially the abdominal muscles, play an important role in body stabilization and generating hitting power. The plank ability is used as an indicator of core muscle endurance. This study aims to determine the relationship between plank ability and swing speed in Banten baseball athletes. This research applied a cross-sectional design with a sample of 30 athletes aged 8–12 years. Plank ability was measured using the Plank Test, and swing speed was measured using the Blast Motion Baseball Swing Analyzer. Data were analyzed using the Spearman Rank test. The results showed no significant relationship between plank ability and swing speed ($r = 0.091$; $p = 0.631$). Thus, plank ability is not a primary factor influencing swing speed in young baseball athletes.

Keywords : *plank, abdominal muscle, swing speed, baseball*