

SARI

Akhmad Bahtiar, 2006. Hubungan antara kekuatan lengan, daya ledak tungkai dan kelincahan dengan kecepatan memanjat tebing pada mahasiswa pencinta alam perguruan tinggi se Kota Semarang. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Tujuan penelitian ini adalah : 1) untuk mengetahui hubungan antara kekuatan lengan dengan hasil kecepatan memanjat tebing, 2) untuk mengetahui hubungan antara daya ledak tungkai dengan hasil kecepatan memanjat tebing, 3) untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan hasil kecepatan memanjat tebing, 4) untuk mengetahui hubungan antara kekuatan lengan, daya ledak tungkai, dan kelincahan dengan kecepatan memanjat tebing. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan yang berguna bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam mengetahui hubungan kekuatan lengan, daya ledak tungkai dan kelincahan dengan kecepatan memanjat tebing.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pencinta alam khususnya divisi panjat tebing seluruh perguruan tinggi se Kota Semarang memiliki umur antara 20-22 tahun dan memiliki pengalaman minimal 3 tahun sebanyak 34 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *total sampling*, sehingga seluruh populasi yang berjumlah 34 mahasiswa diambil seluruhnya untuk sampel penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah kekuatan lengan, daya ledak tungkai dan kelincahan sebagai variabel bebas serta kecepatan memanjat tebing sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah teknik survei dengan tes dan pengukuran. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan teknik regresi sederhana maupun berganda.

Hasil penelitian hubungan antara kekuatan lengan dengan kecepatan memanjat tebing diperoleh hasil analisis koefisien korelasi r_{x_1y} sebesar $0,688 > r_{tabel} = 0,339$. Hubungan antara daya ledak tungkai dengan kecepatan memanjat tebing diperoleh hasil analisis koefisien korelasi r_{x_2y} sebesar $0,674 > r_{tabel} = 0,339$. Hubungan antara kelincahan dengan kecepatan memanjat tebing diperoleh hasil analisis koefisien korelasi r_{x_3y} sebesar $0,547 > r_{tabel} = 0,339$. Hubungan antara kekuatan lengan, daya ledak tungkai dan kelincahan dengan kecepatan memanjat tebing diperoleh hasil analisis koefisien korelasi r_{x_123y} sebesar $0,788$. Berdasarkan hasil uji F diperoleh harga $F_{hitung} = 16,425 > F_{tabel} = 2,92$. Sumbangan kekuatan lengan, daya ledak tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan memanjat tebing sebesar 62,16% yang terbagi atas 28,33% adalah sumbangan kekuatan lengan, 19,50% adalah sumbangan daya ledak tungkai dan 14,33% adalah sumbangan kelincahan. Dan 37,84% adalah sumbangan dari faktor - faktor yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan 1) ada hubungan antara kekuatan lengan dan kecepatan memanjat tebing. 2) ada hubungan antara daya ledak tungkai dengan kecepatan memanjat tebing. 3) ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan memanjat tebing. 4) ada hubungan antara kekuatan lengan, daya ledak tungkai dan kelincahan dengan kecepatan memanjat tebing. Dari hasil penelitian tersebut penulis mengajukan saran-saran yaitu: 1) untuk mendapatkan kecepatan memanjat tebing yang optimal, maka perlu memperhatikan kekuatan lengan dan daya ledak tungkai dengan jalan memberikan latihan kekuatan secara terprogram dan terencana serta sering melakukan latihan panjat tebing guna meningkatkan kelincahannya dalam mengkoordinasikan gerakan kaki dan tangan 2) bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, hendaknya dalam mengambil data atau dalam melakukan tes dilakukan dengan waktu tes yang lebih luas, agar diperoleh hasil yang optimal.