

ABSTRAK

ERVINA SINURAT : Kontribusi Kekuatan Cengkraman, Kekuatana Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap KemampuanPanjat Dinding Nomor Boulder Pada Atlet Panjat Dinding Mapala Unimed Tahun 2012. Pembimbing : Drs. Benny Subadiman, M.KES,AIFO Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontribusi kekuatan cengkraman, otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan panjat dinding nomor boulder pada atlet panjat dinding Mapala Unimed tahun 2013

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif melalui teknik observasi, tes dan pengukuran serta perpustakaan tentang kekuatan cengkraman, otot lengan, oto tungkai. Penelitian ini dilakukan terhadap 10 orang atlet Mapala Unimed. Untuk mengukur kekuatan cengkraman digunakan grip dynamometer , untuk mengukur kekuatan otot lengan digunakan hand dynamometer, untuk mengukur kekuatan otot tungkai digunakan leg dynamometer dan untuk mengukur kemampuan panjat dinding nomor boulder dilakukan pelaksanaan pemanjatan nomor boulder sesuai dengan peraturan yang berlaku seperti yang ditetapkan oleh FPTI dengan menggunakan dinding pamjat dan point sebagai alat pengukurannya.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa :

1. Kontribusi antara kekuatan cengkraman (X_1) terhadap kemampuan panjat dinding nomor *boulder* sebesar 46%
2. Kontribusi antara kekuatan otot lengan (X_2) terhadap kemampuan panjat dinding nomor *boulder* sebesar 41%
3. Kontribusi antara kekuatan otot tungkai (X_3) terhadap kemampuan panjat dinding nomor *boulder* sebesar 25%
4. Kontribusi antara kekuatan cengkraman (X_1), kekuatan otot lengan (X_2) dan kekuatan otot tungkai (X_3) terhadap kemampuan panjat dinding nomor boulder sebesar 64%