

## Abstract

This research reverse by how is the important the component of phsical condition toward the speed of the climber on the rock climbing between *muscle strength* and *mescle endurance*. This research aims to know *muscle strength* and *muscle endurance* contribution toward the *speed of rock climber sport*. This research methode is using deskriptif wiht corelasional technique. The sampling is to be used in this research are the member of Eiger Climbing Club (ECC) 10 people is taken using purposive sampling technique. The isntrument to be used is pull down and squat test for arm and leg strength, pull up and hurdle jumpt test is to *endurance arm and leg*, whereas for the speed test by the rock climb. It is showing the obtained of *muscle strength* and muscle endurance contribution toward the speed of the climber. With the result of this research *muscle strengt* toward the speed of the climber is  $r = 0.764$ , with  $t_{\text{count}} = 3.350 > 1.812$ , *muscle endurance* toward the *speed of the climber* is  $r = 0.655$  with  $t_{\text{cont}} = 2.451 > 1.812$ , while the contribution research musle and strength and muscle endurance is colectively toward the climber is  $R = 0.77$ , with  $F_{\text{count}} = 5.729 > 4.740$

Key word: rock climbing, muscle strength, muscle endurance, climb speed

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya komponen-komponen kondisi fisik terhadap kecepatan pemanjatan dalam panjat tebing diantaranya *muscle strength* dan *muscle endurance*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kontribusi *muscle strength* dan *muscle endurance* terhadap kecepatan dalam olahraga panjat tebing. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik korelasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Eiger Climbing Club (ECC) sebanyak 10 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *pull down dan squat* untuk *strength* lengan dan tungkai, tes *pull up dan hurdle jump* untuk *endurance* lengan dan tungkai, sedangkan untuk tes kecepatannya dengan melakukan pemanjatan. Menunjukkan terdapat kontribusi *muscle strength* dan *muscle endurance* terhadap kecepatan pemanjatan. Dengan hasil penelitian *muscle strength* terhadap kecepatan pemanjatan adalah  $r = 0.764$ , dengan  $t_{\text{hitung}} = 3.350 > 1.812$ , *muscle endurance* terhadap kecepatan pemanjatan adalah  $r = 0.655$  dengan  $t_{\text{hitung}} = 2.451 > 1.812$ , sedangkan hasil penelitian kontribusi *muscle strength* dan *muscle endurance* secara bersama-sama terhadap kecepatan pemanjatan adalah  $R = 0.77$ , dengan  $F_{\text{hitung}} = 5.729 > 4.740$ .

Kata kunci: panjat tebing, *muscle strength*, *muscle endurance*, kecepatan pemanjatan