

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP PRESTASI ATLET PANJAT TEBING KATEGORI RINTISAN (*LEAD*)

**Pembimbing : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd**

**Ramadhana Arrahman AJR  
1204414**

Panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kekuatan dan keseimbangan yang sangat baik dalam melakukannya. Maka dari itu latihan *core stability* merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam olahraga panjat tebing untuk meningkatkan keseimbangan dalam olahraga panjat tebing. Penelitian ini dilatar belakangi dari suatu pemikiran bahwa seorang atlet panjat tebing yang memiliki keseimbangan yang baik akan menghasilkan prestasi pemanjatan yang baik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet panjat tebing junior FPTI KAB. PANDEGLANG. Sedangkan sampel yang digunakan adalah atlet panjat tebing junior kategori rintisan FPTI KAB. PANDEGLANG yang berjumlah 5 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive samling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes pemanjatan kategori rintisan dan *core strenght & stability test-multy-level proned hold test*, tujuannya untuk mengetahui sejauh mana pencapaian prestasi pemanjatan atlet panjat tebing kategori rintisan dan kekuatan inti tubuh seorang pemanjat tebing. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, di temukan pengaruh yang signifikan latihan *core stability* terhadap peningkatan prestasi panjat tebing ketegori rintisan (*lead*). Saran yang di berikan terkait dengan hasil penelitian ini, untuk meningkatkan prestasi panjat tebing salah satunya yaitu latihan *core stabillity*. Karena dengan stabilisasi keseimbangan dalam pemanjatan akan menjadi lebih baik dalam melakukan gerakan gerakan.

**Kata Kunci :** *core stability* dan prestasi atlet panjat tebing

\*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2012

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI**

## ABSTRACT

### EFFECT OF *CORE STABILITY* OF EXERCISE CORE PERFORMANCE ATHLETES ROCK CLIMBING LEAD CATEGORY

counselor : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Ramadhana Arrahman AJR  
1204414

Rock climbing is one of the sports that requires strength and excellent balance in doing so. Therefore *core stability* exercise is one very important factor in rock climbing sport to improve balance in rock climbing sport. This study is based on the idea that a rock climbing athlete who has a good balance will result in good climbing performance. This study is based on the idea that a rock climbing athlete who has a good balance will result in good climbing performance. The research method used is experimental method. The population in this study is a junior athlete rock climbing FPTI KAB. PANDEGLANG. While the sample is climbing the junior category athlete lead FPTI KAB. PANDEGLANG which amounted to 5 people, sampling technique in this research using purposive sampling. The research instrument used is lead climbing test category and core strength and stability test-proned hold multy-level testthe goal is to know how far the performance of climbing athlete lead category and core strength of a rock climber's body. Based on the data processing and data analysis, it was found that significant effect of stabilization training on the improvement of rock climbing performance of lead category. The advice given related to the results of this study, to improve the performance of climbing one of them is *core stability* exercises. Because with stabilization, the balance in climbing will get better in motion movements and will make the climbing climbing athlete performace.

**Keywords:** *core stability* and the athlete's performance climbing

\* ) The 2012 Generation Sport Coaching Education Study Program Student  
Faculty of Physical Education and Health