

ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP* TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

Pembimbing: Ira Purnamasari M.Pd.

Hadi Somantri
(1503974)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan seberapa besar latihan *rope climbing* berpengaruh terhadap peningkatan power otot lengan, seberapa besar latihan *pull-up* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tangan dan seberapa besar perbandingan latihan *rope climbing* dan *pull-up* terhadap peningkatan power otot lengan. Penelitian ini menjelaskan tentang seberapa besar perbandingan dari latihan *rope climbing* dan latihan *pull-up* terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Judo di UKM judo upi. Power otot lengan merupakan aspek kondisi fisik yang sangat penting pada cabang olahraga judo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen. Penelitian dilakukan di UKM Judo upi dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dari UKM Judo upi. Penelitian ini menggunakan instrumen *medicine ball test (MBT)*. Dari hasil pengolahan data penelitian maka diperoleh bahwa signifikansi dari kedua kelompok treatment tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *rope climbing* dengan latihan *pull up* terhadap peningkatan power lengan atlet judo dan cocok diterapkan dalam latihan.

Kata Kunci : Rope climbing, Pull-up, Power lengan, Medicine ball test

Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

COMPARISON OF *ROPE CLIMBING* EXERCISES WITH *PULL UP* EXERCISES ON ARM MUSCLE POWER IN THE JUDO

Adviser : Ira Purnamasari

Hadi somantri

(1503974)

The purpose of this study was to reveal how much rope climbing exercises affect the increase in arm muscle power, how much pull-up exercise has an effect on increasing middle muscle *power* and how much comparison of *rope climbing* and *pull-up* exercises to increase arm muscle power. This study explains how much comparison of rope climbing exercises and pull-up exercises to increase arm muscle power in Judo athletes in UKM judo upi. Power of the arm muscles is an aspect of physical condition that is very important in every sport, especially in the judo sport. The method used in this study was Experiments. The research was conducted at UKM Judo by using a purposive sampling technique from UKM Judo. This study used a *medicine ball test (MBT)* instrument. From the results of the research data processing, it can be concluded that the significance of the two treatment groups can be concluded that there is a significant effect of *rope climbing* exercises with *pull up* exercises on increasing the *power* of the judo athlete's arm and suitable to be applied in training.

Keywords : Rope climbing, Pull-up, Power lengan, Medicine ball test

Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu