



## ABSTRAK

SKRIPSI, Agustus 2016

**Fransiscus Asisi Alfareza**

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

### **EFEKTIVITAS PENAMBAHAN *CORE STABILITY EXERCISE* PADA *HAND GRIP EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN MEMANJAT PADA PEMANJAT TEBING**

Terdiri dari VI Bab, 67 Halaman, 19 Tabel, 8 Gambar, 6 Grafik, 4 Skema, 5

Lampiran

**Tujuan:** mengetahui perbedaan efektivitas penambahan *hand grip exercise* dengan intervensi *core stability exercise* dan *hand grip exercise* terhadap peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing. **Metode:** penelitian ini bersifat eksperimental dengan jumlah sampel 32 orang. Penelitian dilaksanakan di Universitas Esa Unggul. Kecepatan merupakan bagian penting bagi seorang pemanjat tebing untuk mendapat prestasi yang baik. Pemberian *hand grip exercise* dapat meningkatkan daya tahan otot dan stabilitas otot lengan bawah. Sedangkan *core stability exercise* dapat meningkatkan stabilitas *core* sehingga pemanjat mampu bergerak dengan lebih efektif dan efisien. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *Paired sample test*, didapatkan nilai peningkatan kecepatan  $p=0,001$  yang berarti pemberian *handgrip exercise* efektif dalam meningkatkan kecepatan. Pada kelompok perlakuan II, didapatkan nilai peningkatan kecepatan  $p= 0,001$  yang berarti pemberian latihan *handgrip exercise* dan *core stability exercise* efektif dalam meningkatkan kecepatan. Pada hasil *Independent sample test* menunjukkan nilai peningkatan kecepatan  $p=0,001$  yang berarti ada perbandingan efektivitas antara *handgrip exercise* dan *handgrip exercise* dengan *core stability exercise* untuk meningkatkan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing. **Kesimpulan:** ada perbedaan efektivitas antara *handgrip exercise* dan *handgrip exercise* dengan *core stability exercise* untuk meningkatkan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing.

**Kata Kunci :** *Handgrip*, *Core stability*, kecepatan memanjat, pemanjat tebing.



## ABSTRACT

UNDERGRADUATE THESIS, August 2016

**Fransiscus Asisi Alfareza**

*S1 Program of Physiotherapy*

*Faculty of Physiotherapy*

*Esa Unggul University*

### **EFFECTIVENESS IN ADDITION CORE STABILITY EXERCISE AND HANDGRIP EXERCISE TO INCREASING SPEED CLIMBING FOR ROCK CLIMBER**

*Consisting of Chapter VI, 67 Maps, 19 Tables, 8 Pictures, 6 Graphs, 4 Scheme, 5*

*Annex*

**Objective:** *To find out difference effectivity between hand grip exercise and hand grip exercise with core stability exercise to increasing speedclimbing for rock climber. **Methods:** was an experimental study with a sample size of 32 people. Research conducted at the University of Esa Unggul. Speed is an important part of a rock climber to get a good performance. Giving handgrip exercise can meningkatkan muscle endurance and stability of the forearm muscles. While core stability exercise can improve core stability so that the climber is able to move more effectively and efficiently. **Results :** Test normality with the Kolmogorov-Smirnov Test normal distribution of data obtained while the homogeneity test with Levene's Test data obtained has a homogeneous variant. Hypothesis test results in the treatment group I with Paired sample test, a score increased speed  $p = 0.001$  which means giving a handgrip exercise is effective in improving the speed. In the treatment group II, a score increase speed  $p = 0.001$  which means the provision of handgrip exercise training and core stability exercise is effective in improving the speed. At the Independent sample test results show the value of the increased speed  $p = 0.001$ , which means there is no comparison between the effectiveness of handgrip exercise and handgrip exercise with core stability exercises to improve speed climbing on the rock climbers. **Conclusion :** There is difference effectivity between handgrip exercise and handgrip exercise with core stability exercise to improve speed on rock climber.*

**Keywords :** *handgrip, core stability, speed of climb, rock climber.*