

RINGKASAN

MAYA AGUSTIARA NUSANTARI, Efektivitas Latihan Menggunakan Bola Tenis dan Latihan Dengan Menggunakan *Hand Grip* Terhadap Kemampuan Daya Cengkeraman Pada Atlet PELATDA Panjat Tebing FPTI Banten.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) kemampuan Daya Cengkeraman jari dengan menggunakan metode latihan Bola Tenis pada Atlet PELATDA Panjat Tebing FPTI Banten, 2) kemampuan Daya Cengkeraman jari dengan menggunakan metode latihan *Hand Grip* pada Atlet PELATDA Panjat Tebing FPTI Banten, 3) efektifitas antara bola tenis dan *hand grip* terhadap kemampuan Daya cengkeraman jari pada Atlet PELATDA Panjat Tebing FPTI Banten.

Penelitian dilaksanakan dari bulan April sampai dengan Mei 2015. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jumlah sampel 14 orang Atlet dengan menggunakan total sampling. Pengambilan data dilakukan dengan tes awal dan tes akhir menggunakan *hand grip dinamometer*. Teknik analisis data menggunakan statistik uji-t pada taraf kepercayaan (signifikan) = 0,05.

Dari hasil penelitian bahwa kelompok yang diberi metode latihan dengan bola tenis mengalami peningkatan yang signifikan 0,05 dengan $n-1=6$ adalah 1,943, maka $t_{hitung} (2,903) > t_{table} (1,943)$, berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan terdapat peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir pada metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kemampuan daya cengkeraman pada atlet Pelatda Panjat Tebing FPTI Banten. Sedangkan hasil dari penelitian kelompok yang diberi metode latihan dengan *hand grip* dengan taraf signifikan 0,05 dengan $n-1= 6$ adalah 1,943, maka $t_{hitung} (1,769) < t_{table} (1,943)$, berarti hipotesis nol (H_0) diterima dan tidak

terdapat peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir pada metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kemampuan daya cengkeraman pada atlet Pelatda Panjat Tebing FPTI Banten. Dari perbandingan antara metode latihan bola tenis dan metode *hand grip* diperoleh nilai rata-rata sebesar 66,78 dan 75,92 dan simpangan baku sebesar 17,47 dan 20,12 berdasar hasil rata-rata diperoleh data tertinggi pada kelompok metode latihan bola tenis dibandingkan metode *hand grip*. Dengan hasil hitungan metode latihan bola tenis (X) dan kelompok latihan *hand grip* (Y) ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 3,36 dan t_{table} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 12$ adalah 1,782. Maka $t_{hitung} (3,36) > t_{table} (1,782)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara metode bola tenis dengan metode *hand grip* pada nilai rata-rata 66,78 dan 75,92.

Maka dari hasil data tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan daya cengkeraman dengan menggunakan bola tenis lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan *hand grip*. Dari hasil penelitian ini diharapkan para pelatih maupun atlet dapat memilih metode tersebut dan menerapkannya dalam program latihan.