

ABSTRAK

Ruaida 2021 “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Paru Jantung Dengan Waktu *Upstream* Pada Atlet Arung Jeram Kabupaten Muaro Jambi”. Program Studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Drs. Ilham. M.kes (II) Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd

Kata kunci: *Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Paru Jantung, Waktu Upstream.*

Dari hasil yang diperoleh ini terlihat jelas bahwa atlet arung jeram Muaro Jambi tidak mampu mengarungi sungai dari start sampai finish dengan waktu tercepat dibandingkan dengan tim peringkat 1, 2, & 3. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis, perkembangan arung jeram di wilayah provinsi jambi saat ini sangat baik. Ada 9 kabupaten yang terdaftar di ajang kejuaraan daerah di Kota Jambi yang akan mendatang, hal tersebut dapat dilihat dari kabupaten di Kota Jambi, Kabupaten Muaro Jambi, Kabupaten Batanghari, Kabupaten Merangin, Kabupaten Sarolangun, Kabupaten Bungo, Kabupaten Tebo dan Kota Sungai Penuh, Kabupaten Kerinci. Tentu saat ini persaingan menuju kejuaraan daerah sangat sengit.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan daya tahan paru jantung dengan waktu *upstream* pada atlet arung jeram Kabupaten Muaro Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yang hendak menyelidiki ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan (X1) dan daya tahan paru jantung (Vo_{2Max}) sedangkan variabel dependen adalah waktu *upstream* pada atlet arung jeram (Y). Jenis Kelamin Jumlah Sampel Putri 4 orang dan putra 4 orang. Pelatih FAJI Muaro Jambi, dengan teknik pengambilan sampel.

Berdasarkan hasil analisis untuk uji normalitas $Lo < Ltabel$, untuk data kekuatan otot lengan $Lo (0.2088) < Ltabel (0,3132)$, data daya tahan paru jantung $(0.2088) < Ltabel (0,3132)$, kemudian data waktu *upstream* $(0.3089) < Ltabel (0,3132)$. Bahwa $t_{hitung} = 3,3633 > t_{tabel} 1,9432$ terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan waktu *upstream* pada atlet arung jeram Kabupaten Muaro Jambi. Bahwa $t_{hitung} = 3,0093145 > t_{tabel} 1,9432$ maka terdapat hubungan daya tahan paru jantung dengan waktu *upstream* pada atlet arung jeram Kabupaten Muaro Jambi. Diketahui $r_{Hitung} = 2,501827$. Kemudian data tersebut diuji signifikansi korelasi dengan dibandingkan $r_{tabel} = 0.707$

Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan daya tahan paru jantung dengan waktu *upstream* pada atlet arung jeram Kabupaten Muaro Jambi.