

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* DAN LATIHAN
PULL UP TEHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
PEMANJAT JALUR *SPEED* ATLET PANJAT
TEBING FPTI KOTA BINJAI**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Jurusan Ilmu Keolahragaan**

Oleh :

ISLAMIDINA AKMIL

NIM : 6131210013



**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2018**