

ABSTRAK

ISLAMIDINA AKMIL. Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Dan Latihan *Pull Up* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjat Jalur *Speed* Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Binjai.

(Pembimbing : Mesnan)

Medan, Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *Ladder Drills* dan *Pull Up* terhadap kecepatan memanjat dinding pada atlet FPTI Kota Binjai tahun 2017.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet FPTI Kota Binjai yang berjumlah 15 orang dan sampel yang digunakan 10 orang atlet FTPI Kota Binjai. Pada penelitian eksperimen atlet dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok diberikan latihan berbeda. Kegiatan latihan dilakukan 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan setelah selesai diberikan latihan selama 6 minggu atlet diberikan tes untuk mengetahui peningkatan yang terjadi.

Setelah data terkumpul diperoleh hasil sebagai berikut : 1. Ada pengaruh latihan *Ladder Drills* terhadap peningkatan kecepatan pemanjat Tebing FPTI Kota Binjai, dimana waktu atlet dalam memanjat dinding sebelum diberikan latihan adalah 22,2 detik dan setelah diberikan latihan rata-rata waktu atlet memanjat dinding meningkat menjadi 20,4 detik. 2. Ada pengaruh latihan *Pull up* terhadap peningkatan kecepatan pemanjat Tebing FPTI Kota Binjai, dimana waktu atlet dalam memanjat dinding sebelum diberikan latihan adalah 13,8 detik dan setelah diberikan latihan rata-rata waktu atlet memanjat dinding meningkat menjadi 12 detik.

Kata Kunci : *Ladder Drills* , *Pull Up*, Kecepatan Memanjat.