

## ABSTRAK

**MUHAMMAD RONI SBT. Perbedaan Pengaruh Latihan Pull-Up dan Box Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Panjat Dinding UKM Mapala Unimed Tahun 2012/2013. (Pembimbing : M.Yusuf ) Skripsi. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2012/2013.**

Kegiatan alam bebas juga terkait dengan unsur-unsur olahraga dan prestasi melalui cabang-cabang kegiatan yang salah satunya adalah olahraga panjat tebing

Aktifitas olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting pada saat ini. Olahraga bukan lagi hanya sekedar salah satu objek untuk menyalurkan bakat dan minat, akan tetapi olahraga sudah di jadikan sebagai salah satu profesi begitu juga dengan olahraga panjat dinding.

Salah satu club Panjat Tebing di Sumatra Utara adalah club panjat tebing Mapala Unimed dimana banyak terdapat potensi yang bisa di kembangkan namun para atlit panjat dinding Mapala unimed mempunyai beberapa permasalahan dalam peningkatan prestasi atlitnya dimana permasalahan yang terdapat adalah lemahnya power otot lengan dan power otot tungkai yang mengakibatkan permasalahan di kecepatan panjat dinding. Untuk latihan yang diberikan kepada atlit panjat dinding mapala unimed adalah latihan Pull-Up dan Box Jump.

Adapun keterangan dan hasil panjat dinding sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan pull-up terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata waktu kecepatan panjat dinding, yaitu sebelum diberikan program latihan rata-rata kemampuan awal kecepatan panjat dinding sampel sebesar 281 detik atau 4,41 menit dan setelah diberikan latihan pull-up diperoleh rata-rata kemampuan akhir panjat dinding sebesar 198 detik atau 3,18 menit.

2. Ada pengaruh latihan box jump terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed tahun 2012. Hal ini juga dapat dilihat dari rata-rata waktu kecepatan panjat dinding, yaitu sebelum diberikan program latihan rata-rata kemampuan awal kecepatan panjat dinding sampel sebesar 287 detik atau

4,47 menit dan setelah diberikan program latihan box jump diperoleh rata-rata kemampuan akhir panjat dinding sampel sebesar 242 detik atau 4,2 menit.

3. Latihan pull-up lebih berpengaruh dibandingkan latihan box jump terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed tahun 2012. Hal ini juga tampak dari rata-rata kemampuan akhir kecepatan panjat dinding kedua kelompok sampel, yaitu kelompok yang diberikan latihan pull-up diperoleh rata-rata kecepatan panjat dinding sebesar 198 detik atau 3,18 menit lebih cepat dibandingkan kelompok yang diberikan latihan box jump dengan rata-rata kecepatan panjat dinding sebesar 242 detik atau 4,2 menit.

