

ABSTRAK

**ANDRIANO TARIGAN. Kontribusi Latihan *Plyometrics* Terhadap Hasil Kecepatan Memanjat Cabor Panjat Dinding Kategori *Speed* Pada Atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed Tahun 2017.
(Pembimbing: Dr. Amir Supriadi, M.Pd)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2017**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *Plyometrics* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed Tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dimana sampel berjumlah 5 orang yang dibina oleh salah satu *club* yang berada di Universitas Negeri Medan tepatnya di MAPALA UNIMED.

Penelitian eksperimen disini bermaksud memberikan perlakuan ataupun latihan *Plyometrics* guna peningkatan kecepatan memanjat dinding pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed dengan latihan selama 4 minggu dan diberikan evaluasi untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kecepatan dari hasil latihan. Maka didapati data sebagai berikut:

Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu kontribusi latihan *plyometrics* peningkatan daya ledak otot lengan terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding Mapala Unimed tahun 2017 diperoleh nilai $t_{hitung} = 15.17$ dengan nilai signifikansi 0.00 dan $t_{tabel} = 2.920$ dengan taraf signifikansi 5% . Maka $t_{tabel} = 2.920 \leq t_{hitung} = 15.17$ dan $sig\ 0.00 \leq 0.05$ berdasarkan kriteri pengujian hipotesis maka H_0 ditolak H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa “adanya kontribusi secara signifikan antara latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan untuk meningkatkan kecepatan memanjat dinding pada atlet *Sport Climbing Club* MAPALA UNIMED tahun 2017 dengan kontribusi 65,8%”.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan *plyometrics* peningkatan daya ledak otot tungkai terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding Sport Climbing ClubMAPALA UNIMED tahun 2017 diperoleh nilai $t_{hitung} = 10.147$ dengan nilai signifikansi 0.03 dan $t_{tabel} = 2.920$ dengan taraf signifikansi 5% . Maka $t_{tabel} = 2.920 \leq t_{hitung} = 10.147$ dan $sig\ 0.03 \leq 0.05$. berdasarkan kriteri pengujian hipotesis maka H_0 ditolak H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa “adanya kontribusi secara signifikan antara latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan hasil kecepatan memanjat panjat dinding pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017 dengan kontribusi 15,1%”.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu kontribusi latihan *plyometrics* peningkatan hasil kecepatan memanjat dinding pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017 diperoleh nilai $t_{hitung} = 3.385$ dengan nilai signifikansi 0.03 dan $t_{tabel} = 2.920$ dengan taraf signifikansi 5% . Maka $t_{tabel} = 2.920 \leq t_{hitung} = 3.385$ dan $sig\ 0.02 \leq 0.05$. berdasarkan kriteri pengujian hipotesis maka H_0 ditolak H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa “adanya kontribusi secara signifikan antara latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kecepatan memanjat dinding pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017 dengan kontribusi 89%”.