

## ABSTRAK

# PENGARUH LATIHAN *NEGATIVE PULL UP - SQUAT* DAN *HALF PULL UP - STEP UP* TERHADAP HASIL KECEPATAN MEMANJAT ATLET PEMULA KATEGORI *SPEED CLASSIC* PANJAT TEBING “*DYNAMIC SPORT CENTER*” KU 7 - 15 TAHUN

*Yustika Arum<sup>1</sup>, Panuwun Joko Nurcahyo<sup>2</sup>, Neva Widanita<sup>3</sup>*

**Latar Belakang:** *Speed classic* merupakan kategori *speed climbing* dengan dua pemanjat beradu cepat untuk menepuk top atas yang telah juri pasang untuk *finish / top*. Pada kategori *speed* yang menjadi tolok ukur adalah kecepatan atlet dalam menempuh pemanjatan. Namun pada pemanjat pemula, justru seringkali memiliki waktu yang tidak maksimal karena *power* otot tungkai dan lengan lemah. Beberapa model latihan dapat dipakai untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan lengan diantaranya yaitu *pull up* dan pliometrik.

**Metodologi:** Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *two groups pretest-posttest design*, bertujuan untuk mencari pengaruh latihan *negative pull up - squat* dan *half pull up - step up* terhadap kecepatan memanjat kategori *speed classic*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula *Dynamic Sport Center* KU 7-15 tahun. Sampel pada penelitian ini berjumlah 14 responden yang terdiri dari 7 laki-laki dan 7 perempuan. Teknik analisis data menggunakan uji pengaruh *paired sample t-test*.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai signifikansi pengaruh metode latihan *negative pull up - squat* terhadap kecepatan memanjat kategori *speed classic* sebesar 0,024, dan pengaruh metode latihan *half pull up - step up* terhadap kecepatan memanjat kategori *speed classic* sebesar 0,005.

**Kesimpulan:** Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *negative pull up - squat* dengan *half pull up - step up* terhadap kecepatan memanjat atlet pemula kategori *speed classic* panjat tebing *Dynamic Sport Center* KU 7-15 tahun. Metode latihan *negative pull up - squat* dengan *half pull up - step up* memiliki selisih nilai rerata 8,19.

**Kata Kunci:** *pull up*, pliometrik, *negative pull up - squat*, *half pull up - step up*, *speed classic*

## ABSTRACT

### **THE EFFECT OF *NEGATIVE PULL UP - SQUAT* AND *HALF PULL UP - STEP UP* EXERCISES ON THE RESULTS OF THE SPEED OF BEGINNING ATHLETES SPEED CLASSIC ROCK CLIMBING "DYNAMIC SPORT CENTER" 7-15 YEAR OLD**

*Yustika Arum<sup>1</sup>, Panuwun Joko Nurcahyo<sup>2</sup>, Neva Widanita<sup>3</sup>*

**Background:** Speed classic is a speed climbing category with two climbers competing quickly to tap the top top that the judges have installed for the finish / top. In the speed category, the benchmark is the athlete's speed in climbing. However, beginner climbers often have less time due to weak leg and arm muscle power. Several exercise models can be used to increase leg and arm muscle power, including pull ups and plyometrics.

**Methodology:** This experimental study used a two-group pretest-posttest design, aimed to find out the effect of negative pull up - squat and half pull up - step up exercises on the speed of climbing in the speed classic category. The population in this study were 7-15 year old Dynamic Sport Center KU athletes. The sample in this study amounted to 14 respondents consisting of 7 men and 7 women. The data analysis technique used the paired sample t-test influence test.

**Results:** Based on the data analysis, the significant value of the effect of the negative pull up - squat training method on the speed classic category climbing speed is 0,024, and the effect of the half pull up - step up training method on the speed classic speed category is 0,005.

**Conclusion:** Based on the data analysis, it shows that there is a significant effect between the negative pull up - squat training methods with half pull ups - step up on the climbing speed of beginner athletes in the speed classic rock climbing category of KU Dynamic Sport Center 7-15 years. The negative exercise method for pull up - squat with half pull up - step up has a mean difference of 8,19.

**Keywords:** pull up, plyometric, negative pull up - squat, half pull up - step up, speed classic