

ABSTRAK

Angraini Ayu. 2024: “Pengaruh Latihan Interval Training Naik Turun Papan Panjat Dan *Push Up* Terhadap Ketahanan Otot Lengan Kategori *Bouldering Climbing* Federasi Panjat Tebing Indonesia Kota Jambi” .Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Palmizal, S.Pd., M.Pd. (II) Hardi Yanto Aggel S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Ketahanan Otot Lengan , Kemampuan pull up

Pull Up merupakan salah satu jenis senam ketahanan otot lengan yang berfungsi untuk ketahanan otot lengan. Bertujuan untuk aktifitas lainnya. Berdasarkan pengamatan penulis, terlihat bahwa kemampuan atlet kota jambi. ketahanan dalam panjat tebing kurang mampu dan baik. Hal ini dapat dilihat dari seringnya kegiatan olahraga yang menggunakan otot lengan yang gagal.

Metode penelitian ini adalah eksperimen, jumlah sampel 10 orang yang diperoleh dengan Teknik pengumpulan data awal dan data akhir. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan dengan pertemuan seminggu 3 kali Latihan.

Hasil Berdasarkan data, dapat diketahui bahwa dengan jumlah sampel berjumlah 10 orang dan Thitung 2,10818 untuk melihat hipotesis H_0 ataukah hipotesis H_1 yang diterima Sesuai dengan penjelasan diatas, maka dapat diperoleh Thitung > Ttabel ($2,098 > 1,812$). Berarti hipotesis H_1 yang diterima dan H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan pull up pada ketahanan otot lengan.

Dari hasil analisis statistik yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan interval naik turun papan panjat dan push up terhadap ketahanan otot lengan pada kategori bouldering climbing federasi panjat tebing indonesia kota jambi.