

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU SWEDIA TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET TAEKWONDO CADET DI DOJANG PUTRA BANGSA BANYUMAS

Latar Belakang: Taekwondo merupakan seni beladiri yang menekankan pada tendangan dibandingkan pukulan. Teknik menendang sangat penting karena tenaganya jauh lebih besar dibandingkan dengan tangan, dan setiap teknik dasar tendangan membutuhkan kekuatan daya ledak otot tungkai. Penelitian menggunakan latihan naik turun bangku swedia yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimen dan menggunakan ordinal pairing untuk membagi menjadi dua kelompok menggunakan hasil pretest dengan pola A-B-B-A. Sampel penelitian yang digunakan adalah atlet taekwondo cadet dojang Putra Bangsa Banyumas dengan jumlah 16 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan test *standing long jump* Teknik. analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $<0,05$ yang di bantu SPSS25.

Hasil Penelitian: Hasil dari penelitian ini menunjukkan rata-rata pretest dan posttest kelompok treatment 179,13 dan 205,75, sedangkan rata-rata kelompok kontrol 179,50 dan 190,88 Hasil uji paired t-test kelompok treatment memperoleh sig sebesar 0,00 dan kelompok control 0,00. Hasil uji paired t-test kelompok treatment memperoleh sebesar 0,000 dan kelompok control 0,002.

Kesimpulan: Latihan naik turun bangku swedia berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo cadet dojang Putra Bangsa Banyumas Ledug. Latihan konvensional berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo dojang Putra Bangsa Banyumas Ledug. Kelompok treatment latihan naik turun bangku harvard dan kelompok kontrol tanpa menggunakan latihan naik turun bangku swedia terdapat perbedaan terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo dojang Putra Bangsa Banyumas Ledug, dan dari analisis data peningkatan kelompok treatment lebih meningkat daripada kelompok latihan konvensional.

Kata Kunci: Taekwondo, Daya ledak otot tungkai, Latihan naik turun bangku swedia

ABSTRACT

THE EFFECT OF SWEDISH STEP UP EXERCISE ON LEG MUSCLE EXPLOSIVENESS IN CADET TAEKWONDO ATHLETES AT DOJANG PUTRA BANGSA BANYUMAS

Background: Taekwondo is a martial art that emphasizes kicking over punching. Kicking techniques are crucial because they generate significantly more power compared to the hands, and each basic kicking technique requires explosive strength in the leg muscles. The research involves using Swedish bench step-up exercises aimed at improving explosive leg muscle strength.

Methodology: This research uses an experimental methodology and employs ordinal pairing to divide the subjects into two groups based on pretest results using an A-B-B-A pattern. The research sample consists of 16 cadet taekwondo athletes from Putra Bangsa Banyumas. The research instrument used is the standing long jump test. Data analysis techniques involve a t-test with a significance level of <0.05 , assisted by SPSS25.

Results: The study results indicate that the average pretest and posttest scores for the treatment group were 179.13 and 205.75, respectively, whereas the average scores for the control group were 179.50 and 190.88. The paired t-test results showed a significance value of 0.00 for both the treatment and control groups. The paired t-test significance values were 0.000 for the treatment group and 0.002 for the control group.

Conclusion: Swedish bench step-up exercises have an impact on the explosive strength of leg muscles in cadet Taekwondo athletes at Putra Bangsa Banyumas Ledug dojang. Conventional exercises also affect the explosive strength of leg muscles in these athletes. There is a difference in the explosive strength of leg muscles between the treatment group using Harvard bench step-up exercises and the control group not using Swedish bench step-up exercises. Data analysis shows that the improvement in the treatment group is greater compared to the conventional exercise group.

Keywords: Taekwondo, Leg Muscle Explosiveness, Swedish bench step-up exercises