

PENGARUH LATIHAN NAIK TANGGA DENGAN SATU KAKI DAN TURUN TANGGA DENGAN SATU KAKI TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET TAEKWONDO UNY

Oleh:
Riin Susilo
08602241033

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik dan turun tangga dengan satu kaki terhadap *power* otot tungkai atlet taekwondo, serta mengetahui yang lebih berpengaruh latihan naik dan turun tangga dengan satu kaki dalam meningkatkan *power* otot tungkai atlet taekwondo UKM UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan “*two group pretest - posttest design*” dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah Atlet Taekwondo UKM UNY. Sampel pada penelitian adalah atlet putra UKM UNY, yang diambil secara *purposive sampling* dengan ketentuan atlet yang berlatih di UKM UNY, yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Ordinal pairing*, sehingga tiap-tiap kelompok berjumlah 10 orang. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes *vertical jumps*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan *power* tungkai pada atlet taekwondo yang mengikuti program latihan naik tangga dengan satu kaki mempunyai *pre test* 41,5 cm dan *post test* 45,7 cm. Hal ini menandakan adanya peningkatan sebesar 4,2 cm. (2) pada kelompok yang diberi perlakuan turun tangga dengan satu kaki mempunyai *pre test* 41,5 cm dan *post test* 47,6 cm mengalami peningkatan sebesar 6,1 cm. Hasil ini terbukti bahwa latihan naik tangga dengan satu kaki dan turun tangga dengan satu kaki dapat meningkatkan *power* otot tungkai atlet Taekwondo UKM UNY. Dari hasil rerata peningkatan naik tangga sebesar 4,2 cm dan turun tangga 6,1 cm, maka terlihat latihan turun tangga lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai.

Kata kunci: *power* otot tungkai, atlet taekwondo UNY,