



LATIHAN SPEED, AGILITY AND QUICKNESS (SAQ) UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA ATLET FUTSAL PUSLATCAB TAHUN 2020

Mohammad Hasan Basri¹, Noer Wahid Riqzal Firdaus²

^{1,2} STKIP PGRI Sumenep

E-mail: moh_hasan_basri@stkipgrisumenep.ac.id¹, riqzal@stkipgrisumenep.ac.id²

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1033>

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengaplikasikan program pelatihan *speed agility and quickness* ini pada atlet Futsal Kabupaten Sumenep. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan penelitian *randomized control group pretest-posttest design*. Didalam penelitian eksperimen ada empat prinsip yang perlu diperhatikan, yaitu: subjek ditempatkan secara acak, adanya perlakuan, adanya kelompok kontrol, dan adanya ukuran keberhasilan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *matching pairing*. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kecepatan yang signifikan setelah diberi perlakuan selama enam minggu. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 10,11 dan rerata tes awal sebesar 11,26 dengan standart deviasi untuk *pre-test* sebesar 0,44 dan *post-test* sebesar 0,54. Sehingga selisih dari rerata tersebut menunjukkan adanya peningkatan setelah diberi perlakuan selama pelatihan delapan minggu dan dengan frekuensi tiga kali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah adanya perlakuan selama enam minggu dengan program pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) dapat memberikan dampak peningkatan kelincahan sebesar 11,37 %.

Kata Kunci: *Speed, Agility And Quickness (SAQ), Kelincahan Dan Futsal*

PENDAHULUAN

Olahraga identik dengan tingkat kebugaran atlet, bahkan hampir semua cabang olahraga membutuhkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dengan cara latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar (Santoso, 2016).

Futsal merupakan olahraga yang sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan pendidikan, perkantoran maupun masyarakat umum. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai event daerah, nasional maupun internasional (Kharisma & Mubarak, 2020). Pada hakikatnya permainan futsal merupakan "induk" dari olahraga sepakbola karena karakteristik permainan

futsal yang tidak jauh berbeda dengan olahraga sepakbola (Setiabudi, 2016). Futsal sendiri merupakan permainan dengan tempo cepat sehingga sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Pemain yang mempunyai kondisi fisik yang prima akan cenderung memiliki rasa percaya diri pada saat pertandingan dibandingkan dengan pemain yang tidak mempunyai banyak stamina yang baik akan mudah kehilangan konsentrasinya pada saat pertandingan (Wahyudianto et al., 2020).

Kondisi fisik bagi atlet merupakan hal yang mutlak dan wajib dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai



keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Herpandika et al., 2019).

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang berpengaruh terhadap prestasi sebuah tim sepakbola selain komponen lain yaitu: keterampilan teknik, taktik, dan mental pemain. Kondisi fisik dalam olahraga sepakbola meliputi: daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*) (Candra & Kurniawan, 2020).

Apabila seseorang ingin mencapai sesuatu prestasi optimal perlu dimiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, (4) kematangan juara (Setiawan et al., 2020). Peningkatan kondisi fisik atlet tentunya membutuhkan latihan yang terprogram dengan baik untuk mencapai sebuah prestasi. Pelatihan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kedalam mencapai tujuan-tujuan yang telah ditentukan dalam suatu kegiatan olahraga oleh seorang atlet. Pelatihan fisik umum untuk setiap cabang olahraga sama, akan tetapi pelatihan fisik khususnya untuk setiap cabang olahraga berbeda-beda (Wora et al., 2017).

Prestasi olahraga tidak dapat diraih dengan cara instan, dibutuhkan bentuk latihan yang sistematis, terukur, terprogram dan teratur dengan mengikutsertakan sport science, teknologi dan ilmu pengetahuan yang mendukung (Mardhika, 2017).

Peningkatan komponen kondisi fisik sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga dalam meningkatkan prestasi. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga futsal. Sehingga dengan kelincahan yang baik atlet dapat dengan mudah memainkan permainan futsal dan dapat mencapai prestasi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi kepada para pelatih dalam memberikan model dan bentuk latihan kepada atletnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Dimana desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan sehingga hasil lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2014). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *matching pairing*. Dengan analisis data menggunakan statistik Uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data pada kelompok eksperimen memberikan gambaran tentang tes awal, tes akhir, rerata dan standar deviasi dari masing-masing variabel kelincahan. Perolehan data dari hasil penelitian kelompok eksperimen dari kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

| Variabel | Test | Rata-rata (means) | Stdv | Varians | Max | Min |
|------------|----------|-------------------|------|---------|-------|-------|
| Kelincahan | Pretest | 11,26 | 0,44 | 0,19 | 10,59 | 12,27 |
| | Posttest | 10,11 | 0,54 | 0,29 | 9,43 | 11,53 |

Hasil data variabel kelincahan sebagaimana pada tabel 1 di atas, merupakan hasil dari test sebelum dan setelah perlakuan. Pada hasil tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan kecepatan yang signifikan setelah diberi perlakuan selama enam minggu. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 10,11 dan rerata tes

awal sebesar 11,26 dengan standar deviasi untuk *pre-test* sebesar 0,44 dan *post-test* sebesar 0,54. Sehingga selisih dari rerata tersebut menunjukkan adanya peningkatan setelah diberi perlakuan selama pelatihan delapan minggu dan dengan frekuensi tiga kali.



Dengan demikian dari gambar di atas selanjutnya dapat disimpulkan bahwa setelah adanya perlakuan selama enam minggu dengan program pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) dapat memberikan dampak peningkatan kelincuhan sebesar 11,37 %.

Uji normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data. Sehingga pengujian normalitas data ini sebagai langkah ke proses pengujian statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan suatu cara untuk membuat kesimpulan secara keseluruhan berdasarkan data yang dikumpulkan. Dalam hal ini untuk menyimpulkan uji normalitas data secara keseluruhan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Adapun kriteria pengujian normalitas data adalah :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Kedua Variabel Terikat

| Variabel | Test | Sig | Ket | Status |
|------------|-----------|-------|----------|--------|
| Kelincuhan | Tes Awal | 0.963 | P > 0,05 | Normal |
| | Tes Akhir | 0.697 | P > 0,05 | Normal |

Berdasarkan pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa perolehan data dari kedua variabel terikat yaitu kelincuhan memiliki makna bahwa data berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan signifikansi (p) dari masing-masing kelompok menunjukkan (p) atau sig > 0,05 yang mengakibatkan H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Variabel *Dependent* pada Kelompok Eksperimen

| Variabel | Pair | t _{-hitung} | Sig. (2-tailed) | Status |
|------------|--------------------|----------------------|-----------------|---------|
| Kelincuhan | Posttest – Pretest | -8.162 | 0,000 | Berbeda |

Para pelatih merumuskan dan menerapkan berbagai metode pelatihan untuk memaksimalkan kinerja pemain/atlet. *Speed, agility and quickness* (SAQ) adalah komponen pelatihan yang paling signifikan dalam keberhasilan pada cabang olahraga baik dalam Futsal maupun olahraga lainnya. Peningkatan kemampuan untuk bereaksi dengan cepat, menerapkan

Uji homogenitas ini digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Untuk keperluan dalam penelitian ini uji homogenitas diperlukan untuk mengetahui kesamaan subjek dari ketiga kelompok. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang harus diuji untuk homogenitas data yaitu kecepatan dan kelincuhan. Adapun kriteria uji homogenitas data sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Varians

| Variabel | Test | Sig (P) | Ket | Status |
|------------|-----------|---------|----------|---------|
| Kelincuhan | Tes Awal | 0.581 | P > 0,05 | Homogen |
| | Tes Akhir | 0.509 | P > 0,05 | Homogen |

Berdasarkan pada tabel 3 di atas menunjukkan bahwa perolehan data kedua variabel terikat yaitu kelincuhan memiliki varians homogen. Hal ini dimaknai oleh karena nilai signifikansi dari masing-masing data menunjukkan taraf signifikansi atau (p) > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *variens* pada kelompok adalah sama atau homogen.

Untuk mengetahui pengaruh program pelatihan *speed agility and quickness* dan *plyometric*, maka langkah pengujianya menggunakan *uji-t* yang dalam SPSS disebut sebagai *paired t-test*. Adapun hasil pengolahan datanya pada tabel di bawah ini.

kekuatan dengan cepat ke arah yang tepat, dan mengarahkan kekuatan merupakan adalah tujuan utama dari program pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ). Kelompok program pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) menunjukkan perbaikan pada kecepatan dan kelincuhan. Kinerja pada kecepatan dan kelincuhan kelompok pelatihan *speed, agility and*



quickness (SAQ) meningkat masing-masing dari *pretest* ke *posttest*.

Hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti bahwa mula-mula atlet kesulitan saat mengikuti bentuk pelatihan yang diberikan. Atlet kesulitan dalam mengikuti irama gerakan pelatihan *speed, agility and quickness*. Tetapi setelah beberapa kali mencoba atlet tidak kesulitan lagi. Untuk itu diperlukan penjejukan atau pengenalan gerakan pelatihan *speed, agility and quickness* yang akan dilakukan oleh atlet selanjutnya. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Chandrakumar & Ramesh (2015) bahwa pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) secara signifikan meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain klub olahraga bulutangkis.

KESIMPULAN

Dengan demikian dari gambar di atas selanjutnya dapat disimpulkan bahwa setelah adanya perlakuan selama enam minggu dengan program pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) dapat memberikan dampak peningkatan kelincahan sebesar 11,37 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A. T., & Kurniawan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata. *Journal STAND: Sports and Development*, 1(1), 27–34.
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *International Journal of Applied Research*, 1(12), 527–529.
https://mkuniversity.ac.in/new/school/sedu/journal/Physical_Education/Dr.C.Ramesh/1.Effect_of_ladder_drill_and_SAQ_training_on_speed_and_Agility_among_sports_club_badminton_players.pdf
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 5–8.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL*, 1(2), 125–130.
<http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju/article/view/2005/1184>
- Mardhika, R. (2017). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. 68, 5–12.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Kejaora*, 1(1), 37–46.
- Setiabudi, M. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal (Vo 2 Max) Pada Pemain Futsal. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 1(1), 21–31.
- Setiawan, W., Setyaningsih, P., Rahmat, L. I., & Supono. (2020). Training Of Young Badminton Athletes With The Uniba Cup I Championship. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 49–52.
<https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.939>
- Sugiyono. (2014). *Cara Mudah Menyusun: Sripsi, Tesis, dan Disertasi* (2nd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Wahyudianto, M. Z., Setiawan, I., & Pratama, B. A. (2020). Pengaruh Latihan Small Side Game Tipe Intermitten Terhadap Kapasitas Aerobik Di Sekolah Sepakbola Satria Muda Lamongan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 72–78.
- Wora, D., Adiatmika, I. P., Fufu, O., Adiputra, N., Muliarta, M., & Griadhi, I. P. A. (2017). Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal. *Sport and Fitness Journal*, 5(2), 1–9.