

PENGARUH LATIHAN SAQ (*SPEED, AGILITY, QUICKNESS*) TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA MOGEN TAHUN 2018

Muhammad Sirajudin Mukhtar, Baiq Satrianingsih, Ismail Marzuki

Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram

Email: mukhtarsirajudin@gmail.com

Abstrak: Perlunya latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) agar dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi pemain Mogen saat bermain sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain Mogen tahun 2018. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes perbuatan. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design* (tes awal dan tes akhir). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu keseluruhan pemain Mogen tahun 2018. Jumlah sampel pada penelitian yang dilakukan adalah 18 orang pemain sepak bola Mogen. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi bisa dijadikan sampel. Analisa data statistik dengan taraf signifikan 5% untuk hasil tes kecepatan diperoleh nilai t-hitung sebesar -4.026 dan t-tabel sebesar 1.740, berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $-4.026 > 1.740$, maka hasilnya signifikan. Kemudian hasil uji t *test* kelincahan diperoleh nilai t-hitung sebesar -9.038 dan t-tabel sebesar 1.740, berarti nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $-9.038 > 1.740$ maka hasilnya signifikan. Maka kesimpulannya adalah "Ada pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain Mogen tahun 2018".

Kata Kunci: Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*), Kecepatan dan Kelincahan.

Abstract: *The need to practice SAQ (Speed, Agility, Quickness) in order to increase speed and agility for Mogen players when playing soccer. The purpose of this study was to determine whether or not the influence of SAQ (Speed, Agility, Quickness) exercise on speed and agility in Mogen players in 2018. The research method used by researchers was observation method, documentation method and deed test method. The study design used a pretest-posttest design (initial test and final test). The population used in this study is the overall Mogen player in 2018. The number of samples in the study conducted was 18 Mogen soccer players. The sampling technique in this study using a saturated sampling technique is a sampling technique if all members of the population can be sampled. Analysis of statistical data with a significant level of 5% for the results of the speed test obtained t-count value of -4,026 and t-table of 1,740, meaning that the t-count is greater than t-table which is $-4,026 > 1,740$, the results are significant. Then the results of the agility t test result obtained t-count value of -9.038 and t-table of 1.740, meaning that the calculated t-value is greater than t-table which is $-9.038 > 1,740$, the results are significant. So the conclusion is "There is the influence of the SAQ (Speed, Agility, Quickness) training on increasing speed and agility in the Mogen player in 2018".*

Keywords: SAQ (*Speed, Agility, Quickness*), Speed and Agility Exercises.

PENDAHULUAN

Berdasarkan observasi pada club sepak bola MOGEN (Monjok Generation) yang ada di Kota Mataram, masih banyak pemain yang kurang cepat dan lincah saat melakukan serangan maupun saat bertahan. Pemain masih saja lamban saat melakukan serangan balik kepada lawan, sehingga mereka kesulitan memanfaatkan peluang untuk mencetak gol. Hal ini dibuktikan dari beberapa turnamen sepak bola yang telah diikuti oleh club MOGEN, kesalahan-kesalahan individual yang dilakukan oleh pemain pada saat menyerang maupun bertahan, mengakibatkan lawan dengan mudah membaca permainan dari club MOGEN.

Oleh karena itu ada model atau variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain dalam menyerang dan bertahan yaitu salah satunya

adalah latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*). Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) merupakan bentuk variasi latihan dengan tujuan meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Sehubungan dengan masalah di atas, maka untuk memberikan jawaban yang pasti peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola Mogen Tahun 2018".

Sehubungan dengan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain sepak bola mogen tahun 2018. Dengan dicapainya tujuan tersebut diatas maka

penelitian ini memiliki kegunaan baik secara teoritis maupun praktis.

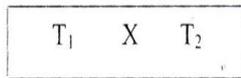
Manfaat secara teoritis dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti khususnya yang memiliki pembahasan hamper sama sehingga menjadi lebih baik dan memberikan tambahan mengenai jawaban yang tepat tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

Dalam penelitian ini manfaat secara praktis adalah memberikan gambaran terhadap pemain sepak bola agar mengetahui bahwa latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain sepak bola mogen tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini rancangan yang digunakan adalah penelitian “One Group Pretest-Posttest Desain”. adapun pelaksanaan rancangan penelitian ini adalah dengan cara memberikan perlakuan (treatment), berupa latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap subjek dalam waktu tertentu, pengukuran (test hasil kecepatan dan kelincahan), di lakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Adapun desain yang dimaksud terlihat pada gambar berikut ini :



Gambar Desain penelitian
Sumber : Hulfian, L. (2014:38)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Hulfian, (2014: 29).

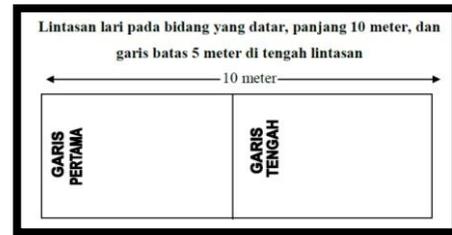
Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan individu yang memiliki karakteristik tertentu yang akan dijadikan subyek dalam penelitian.

Sehubungan dengan penelitian ini, maka yang menjadi populasi adalah seluruh pemain Mogen berjumlah 18 orang, dan peneliti menggunakan 18 orang sebagai sampel sehingga penelitian ini disebut juga dengan penelitian studi populasi.

Instrument penelitian secara fungsional kegunaan instrument penelitian adalah untuk memperoleh data yang dibutuhkan ketika peneliti sudah menginjak pada langkah pengumpulan informasi di lapangan.

Instrument dalam penelitian ini adalah :

- a. Tes Kecepatan dengan lari sepanjang 30 Meter.
- b. Tes Kelincahan yaitu dengan lari bolak balik (*Shuttle run*).



Gambar Instrumen *Shuttle run*
(Nurhasan dalam Hulfian, 2013: 73).

Penelitian menggunakan yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. peneliti akan menguraikan teknik penelitian yang akan digunakan dalam mengumpulkan data:

a. Metode Observasi

Sehubungan dengan penelitian ini, metode yang digunakan yaitu *Participant Observation* karena peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.

b. Metode tes dan perbuatan

Penelitian yang umum menggunakan metode ini, merupakan metode yang utama untuk mendapat data yang dibutuhkan . tes kecepatan yang diberikan yaitu menggunakan instrument yang validitasnya sudah diakui oleh para ahli dan dibidang ilmu yang bersangkutan.

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test dengan rumus dibawah ini :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan :

- D : perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posttest)
- N : jumlah sampel yang digunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pre-test dan post-test terkumpul maka dilanjutkan dengan proses analisis data t-test yang pelaksanaannya harus melalui proses dengan memasukkan data tersebut dalam tabel berikut ini:

Tabel kerja perhitungan kecepatan.

No	Nama	XI	XII	D (XII-XI)	D ²
1	Samsul	4.80	4.62	-0.18	0.02
2	Handrian	4.73	4.60	-0.13	0.02
3	Hanafi	4.40	4.0	-0.35	0.13
4	Reza	4.40	4.02	-0.38	0.13
5	Rohi	4.40	4.00	-0.35	0.13
6	Pian	4.70	4.10	-0.6	0.36
7	Andi	4.65	4.15	-0.5	0.25
8	Hendra	4.42	4.04	-0.38	0.13
9	Rian	4.51	4.07	-0.44	0.20
10	Hadi	4.64	4.12	-0.52	0.26
11	Ecan	4.72	4.24	-0.48	0.22
12	Ilham	4.40	4.02	-0.38	0.13
13	Fathul	4.45	4.06	-0.39	0.14
14	Abi	4.64	4.12	-0.52	0.26
15	Ojan	4.70	4.10	-0.6	0.36
16	Riski	4.51	4.07	-0.44	0.20
17	Wan	4.40	4.00	-0.35	0.13
18	Edi	4.42	4.04	-0.38	0.13
		81.80	74.37	-7.37	1.3

Tabel kerja perhitungan kelincuhan.

No	Nama	XI	XII	D (XII-XI)	D ²
1	Samsul	14.99	14.72	-0.27	0.08
2	Handrian	14.9	14.68	-0.22	0.03
3	Hanafi	14.6	14.11	-0.49	0.23
4	Reza	14.64	14.2	-0.44	0.2
5	Rohi	14.62	14.18	-0.44	0.2
6	Pian	14.71	14.22	-0.49	0.23
7	Andi	14.68	14.21	-0.47	0.23
8	Hendra	14.66	14.1	-0.56	0.32
9	Rian	14.74	14.23	-0.51	0.25
10	Hadi	14.76	14.32	-0.44	0.2
11	Ecan	14.61	14.16	-0.45	0.21
12	Ilham	14.7	14.26	-0.44	0.2
13	Fathul	14.6	14.11	-0.49	0.23
14	Abi	14.64	14.2	-0.44	0.3
15	Ojan	14.62	14.18	-0.44	0.2
16	Riski	14.71	14.22	-0.49	0.23
17	Wan	14.9	14.68	-0.22	0.03
18	Edi	14.66	14.1	-0.56	0.32
		264.74	256.88	-7.32	3.59

Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan dan kelincuhan pemain sepak bola Mogen tahun 2018, yang dimana hasil analisis data pengujian hipotesis diterima kebenarannya. hal ini berarti bahwa “ada pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincuhan pada pemain sepak bola Mogen tahun 2018. Dari hasil analisis data dari latihan SAQ dengan menggunakan t-test yang dimana hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis (Ho) ditolak dengan rincian untuk kecepatan yaitu t-hitung > t-tabel yakni $-4.026 > 1.740$ pada taraf signifikan 5% bahwa “ada pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan pada pemain sepak bola Mogen tahun 2018”. Dan untuk hasil Kelincuhan yaitu t-hitung > t-tabel ($-9.038 > 1.740$), maka dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap peningkatan kelincuhan pada pemain sepak bola Mogen tahun 2018”.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pengujian nilai t-test pada bab IV, dengan nilai t-hitung > t-tabel yakni $-4.026 > 1.740$ pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa “Ada Pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility,*

Quickness) terhadap peningkatan kecepatan pada pemain sepak bola Mogen tahun 2018”.

2. Kelincuhan yaitu t-hitung > t-tabel ($-9.038 > 1.740$), maka dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap peningkatan kelincuhan pada pemain sepak bola Mogen tahun 2018” diterima.

Saran

Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengadakan penelitian dan dari hasil analisis data, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Pemain, bagi para pemain atau anggota club Mogen hendaknya bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan, terutama latihan teknik dasar sepak bola, dan kondisi fisik yaitu masalah kecepatan dan kelincuhan guna mendapatkan keterampilan yang dibutuhkan.
2. Kepada Pembina/Pelatih, agar memperhatikan keterampilan yang dimiliki anak didik, kemudian berusaha untuk memberikan latihan-latihan yang terprogram untuk mengembangkan bakatnya.
3. Kepada Pemerintah Terkait, agar memberikan dukungan yang serius dari segi sarana dan prasarana yang diperlukan dalam olahraga sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Hulfian, L. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: Garuda Ilmu.
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*. Mataram: GENIUS.
- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala.
- Johansyah, L. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Kemenpora. 2009. *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Kemenpora. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA.
- Purnama, K. S. 2010. *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2008. *Dasar – Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Subardi. H dan Setyawan. A. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.