

PENGARUH LATIHAN SAQ (*SPEED, AGILITY, QUICKNESS*) TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI ZIG-ZAG PADA ATLET LARI WIDIAGILITY CLUB

Ilda Fenti Lestari¹, Iyakrus², Destriani³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility and Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan lari zig-zag pada atlet widiagility club. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *experimen* dan dengan rancangan penelitian menggunakan *experimen one group pretest danpost test design*. Populasi penelitian yang digunakan dalam ini adalah atlet lari widiagility club. Sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling keseluruhan populasi yang ada berjumlah 30 orang atlet. Instrumen yang digunakan yaitu tes lari zig-zag. Teknik analisis data diolah dengan uji T. Berdasarkan uji T diperoleh hasil t_{hitung} sebesar $> 214,21$ dengan t_{tabel} sebesar 2,04, jadi terdapat perbedaan sesudah perlakuan, data kedua kelompok *pretest* SAQ (*Speed, Agility and Quickness*) dan *post test* SAQ (*Speed, Agility and Quickness*) mempunyai perbedaan yang signifikan terhadap kecepatan lari zig-zag. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility and Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan lari zig-zag.

Kata Kunci: *Pengaruh Latihan SAQ (Speed, Agility and Quickness), kecepatan, lari zig-zag.*

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu induk penting olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Untuk itu tolak peluru merupakan bagian dari atletik, karena atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga, karena luasnya lingkup keterampilan (*skill*) dan mutu yang dituntut atletik, maka atletik merupakan olahraga dasar yang paling baik, sebagai tambahan peranan olahraga atletik sangat menentukan dalam upaya pengembangan kondisi jasmani, dan sering kali menyediakan landasan dasar bagi usaha-usaha peningkatan prestasi. Atletik merupakan aktifitas jasmani yang bersifat kompetitif atau dapat diadu, meliputi beberapa lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Puspa dkk, 2014:63). Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan lari zig-zag yaitu dengan latihan *shutten run*, *running abc* dan SAQ (*Speed, Agility and Quickness*). Menurut Syamsu ramel, dkk (2019:63) kecepatan adalah kemampuan menggerakkan anggota tubuh tertentu atau gerak berpindah tempat dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Widiastuti (2011:114) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Sedangkan, menurut Iyakrus (2018: 170) Kecepatan dalam olahraga dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu: 1) kecepatan *sprint (sprinting speed)* ; 2) kecepatan reaksi (*reaction speed*) ; 3) kecepatan bergerak (*speed of movement*). Menurut Aminah dkk (2018: 176) Dengan latihan *shuttle run* diperkirakan dapat menstimulus berbagai perubahan dalam

¹ Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang.

² Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang.

³ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang.

sistem neuromuskuler, memperbesar kemampuan kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat. Menurut Ardianda & Arwandi (2018: 35) latihan *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok dengan melewati 36 tonggak atau cone yang telah disiapkan, dimana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan *Running abc* merupakan salah satu latihan dasar yang harus dilakukan oleh atlet atletik karena sudah mencakup seluruh latihan gerak tungkai. *Running abc* terbagi atas *akselerasi, balance, koordinasi run* (Giartama, 2018: 130). Dan latihan SAQ menjadi bentuk latihan yang populer untuk peningkatan kondisi fisik dewasa ini. Karena latihan SAQ digunakan oleh beberapa pelatih dalam latihan lari zig-zag termasuk di *Widiagility Club* untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dan latihan SAQ ini menjadi salah satu bentuk latihan yang diperlukan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dapat dilatih menggunakan latihan SAQ. Menurut Amar dan Wardoyo (2017: 59) latihan SAQ adalah sistem latihan progresif dan merupakan suatu pembinaan yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dasar sehingga mampu mengintegrasikannya ke dalam pola gerak pada masing-masing cabang olahraga. Sedangkan menurut Milanović (2013:13), pelatih *speed, agility and quickness* (SAQ) merupakan pelatihan yang akan memungkinkan atlet untuk mengerahkan kekuatan maksimal sehingga pola gerakannya terkontrol dan seimbang, khususnya dalam berolahraga. Oleh sebab itu, latihan SAQ menjadi alternatif latihan yang sesuai dengan masalah yang ditemui di *Widiagility Club*.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Kuncoro Darumoyo (2021:5) dengan judul pengaruh latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan berlari dalam bermain sepak bola yang menggunakan metode eksperimen semu dengan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk data *pre-test* nilai sig adalah 0.200 dan untuk data *post-test* nilai sig adalah 0.061. Nilai sig *pre-test* maupun *post-test* lebih besardari 0,05. Hal itu menunjukkan bahwa data kecepatan berlari untuk *pre-test* maupun data kecepatan pada *post-test* berdistribusi normal. Untuk menentukan adakah peparuh latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan bisa menggunakan *T-Test*, karena data *pre-test* maupun data *post-test* berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada hari Senin, 15 maret 2021 saat latihan gabungan yang berjumlah keseluruhan 30 orang atlet lari di *Widiagility Club*. Terdapat beberapa faktor yang menghambat kecepatan lari zig-zag pada atlet tersebut, yaitu pada gerakan zig-zag gerakan benar 41,3% dan 58,7% gerakan salah. Atlet lari *Widiagility Club* merupakan atlet pemula sehingga masih banyak kekurangan pada saat latihan seperti gerakan yang kurang maksimal dalam memperagakan lari zig-zag dan kurang kecepatan serta kelincahan pada saat latihan lari. Dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah faktor utama yang menjadi tolak ukur dalam meningkatkan kelincahan lari zig-zag dengan waktu yang singkat sehingga membutuhkan bentuk latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) yang bertujuan meningkatkan kelincahan dan kecepatan lari zig-zag. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Zig-Zag Pada Atlet lari *Widiagility Club*”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy eksperiment*, dengan menggunakan rancangan/desain penelitian *one group pretest and one group posttest* (Sugiyono, 2019:114). Populasi pada penelitian ini adalah atlet lari *Widiagility club* yang diambil sampel keseluruhannya menjadi 30 orang dalam 1 klub dan peneliti mengambil sampel seluruh atlet *Widiagility club* Palembang yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan di *Widiagility Club* yang beralamat di Stadion Atletik Gerola Sriwijaya (GOR).

Prosedur pelaksanaan tes dan sarana dan prasarana yaitu:

- 1) Lapangan tempat pelaksanaan tes
- 2) *Cone*
- 3) Tiang untuk pembatas (kayu gelam)
- 4) Meteran
- 5) Alat pencatat hasil

Instrumen Tes:

Pelaksanaan tes :

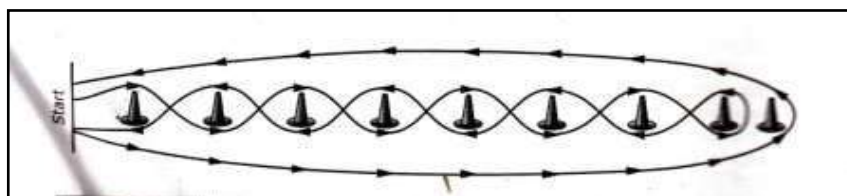
1. Peserta tes berada di tempat yang sudah disediakan
2. Peserta harus berlari melewati *cone* dengan jarak yang ditentukan
3. Peserta melakukan tes lari zig-zag
4. Peserta berdiri dibelakang garis dan memulai dengan aba-aba “Ya” secepat mungkin peserta diberi kesempatan 3 kali.

Pencatatan hasil :

Hasil yang diambil adalah tes lari zig-zag waktu yang terbaik dalam tes seperti waktu tercepat dan teknik yang tepat sesuai dengan peraturan.

SKOR: catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dan catat sampai 1/10 detik.

Gambar Lintasanlari zig-zag



Sumber:Danny Mielke (2007:8)

Berdasarkan cara pelaksanaan dan gambar tes di atas, hasil setiap peserta tes dikategorikan sebagai berikut:

Tabel Kategori Tingkat TesLari Zig-Zag (Putra)

| Klasifikasi | Waktu (detik) |
|--------------|---------------|
| BaikSekali | < 12.10 |
| Baik | 12.11 – 13.53 |
| Sedang | 13.54 – 14.96 |
| Kurang | 14.98 – 16.39 |
| KurangSekali | >16.40 |

Sumber : Harsuki, 2003: 243

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Gelora Sriwijaya tepatnya di stadion Atletik Jakabaring dan di stadion sepak bola. Sarana dan prasarana stadion atletik sudah cukup lengkap dan memadai untuk latihan caborat letik, dimana dapat dilihat dari prasarana terdapat 6 lintasan dibagian lapangan luar (untuk latihan) dan 8 lintasan dibagian lapangan dalam (sering digunakan buat ajang perlombaan) lapangan atletik yang sesuai standar internasional dan sarana yang lumayan lengkap seperti gawang kecil, gawang sedang, gawang besar, lembing putri, lembing putra, cakram putri, cakram putra, dan lain-lain.

Hasil penelitian dari 30 sampel yang diambil dari Widiagility club, dari data *pretest* diperoleh data terbesar 13,33 dan data terkecil 7,98, mean 10,54, modus 9,19, simpangan baku 23,34 dan kemiringan kurva 0,05. Data *posttest* di peroleh data terbesar yaitu 12,98, dan data terkecil 7,69, mean 11,03, modus 9,52, simpangan baku 25,07 dan kemiringan kurva 0,06 untuk lebih jelasnya bisa dilihat sebagai berikut:

Tabel Distribusi Data Instrumenteslari Zig-Zag (*Pretest*)

| Variabel | N | Data terbesar | Data terkecil | Rentang | Mean | SB |
|--------------|----|---------------|---------------|---------|-------|-------|
| Lari zig-zag | 30 | 13,33 | 7,98 | 5,35 | 10,54 | 23,34 |

Berdasarkan tabel dapat diketahui data terbesar 13,33 dan data terkecil 7,98, rentangnya 5,35, rata-rata yang di dapat dari *pretest* yaitu 10,54, serta simpangan baku yang didapatkan dari hasil *pretest* yaitu 23,34.

Tabel Distribusi Data Instrumen Lari Zig-zag (*Posttest*)

| Variabel | N | Data terbesar | Data terkecil | Rentang | Mean | SB |
|--------------|----|---------------|---------------|---------|-------|-------|
| Lari zig-zag | 30 | 12,98 | 7,69 | 5,29 | 11,03 | 25,07 |

Berdasarkan tabel dapat diketahui data terbesar 12,98, dan data terkecil 7,69, rentangnya sebesar 5,29, rata-rata yang didapat dari *posttest* yaitu 11,03, serta simpangan baku yang didapatkan dari hasil *posttest* yaitu 25,07.

Berdasarkan hasil penelitian lari zig-zag mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) 5 kali seminggu dalam waktu 4 minggu. Dari data *pretest* dengan atlet waktu terlambat 13,33 detik dan atlet waktu tercepat 7,98 detik, rata-rata yang didapat dari *pretest* yaitu 10,54 simpangan baku 23,34 dan kemiringan kurva 0,05, Perlakuan latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali seminggu ternyata terdapat peningkatan dengan *posttest* waktu tercepat 7,69 dan terlambat 12,98 sehingga rata-rata *posttest* kelompok eksperimen menjadi 11,03, simpangan baku 25,07 dan kemiringan kurva 0,06. Rata-rata dari *pretest* ke *posttest* hanya naik 0,49. Berikut tabel peningkatan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen:

Tabel Daftar Peningkatan Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Lari Zig-zag

| Hasil | N | Data terbesar | Data terkecil | Mean | Peningkatan Mean <i>Posttest</i> dikurang <i>Pretest</i> | Modus | SD |
|-----------------|----|---------------|---------------|-------|--|-------|-------|
| <i>Pretest</i> | 30 | 13,33 | 7,98 | 10,54 | 0,49 | 9,19 | 23,34 |
| <i>Posttest</i> | | 12,98 | 7,69 | 11,03 | | 9,52 | 25,07 |

Data peningkatan hasil *pretest* dan *posttest* lari zig-zag dengan jumlah N sebanyak 30, dapat dilihat pada tabel diatas hasil *pretest* dengan data terbesar 13,33 data terkecil 7,98, dengan mean sebesar 10,54, modus data *pretest* 9,19 serta standar deviasi yaitu 23,34. Data hasil *posttest* dengan data terbesar 12,98 dan data terkecil 7,69 dengan mean 11,03, modus data *posttest* 9,52 serta standar deviasi yaitu 25,07 sehingga di dapat kenaikan mean *posttest* dikurang *pretest* sebesar 0,49.

Tabel Daftar Uji Hipotesis

| Hasil | N | Mean | Σd | Σxd | Σxd^2 |
|-----------------|----|-------|------------|-------------|---------------|
| <i>Pretest</i> | 30 | 10,54 | 6,41 | 0,17 | 0,0956 |
| <i>Posttest</i> | | 11,03 | | | |

Berdasarkan tabel uji hipotesis dapat diketahui hasil data *pretest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 10,54 dan data *posttest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 11,03 dan diketahui juga Σd berjumlah 6,41, Σxd berjumlah 0,17 dan Σxd^2 berjumlah 0,0956.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji T diperoleh hasil t_{hitung} sebesar $> 214,21$ dengan t_{tabel} sebesar 2,04, jadi terdapat perbedaan sesudah perlakuan, data kedua kelompok *pretest* SAQ (*Speed, Agility and Quickness*) dan *post test* SAQ (*Speed, Agility and Quickness*) mempunyai perbedaan yang signifikan terhadap kecepatan lari zig-zag. Penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility and Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan lari zig-zag.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) yang dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali dalam seminggu telah dilakukan dengan statistic maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) terhadap peningkatan kecepatan lari zig-zag pada atlet *widiagility club*. Disarankan untuk Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) dapat digunakan salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kecepatan lari zig-zag pada atlet *widiagility club*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amar, I. Y., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2017). *Pengaruh Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri PB. Djarum*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 1(1), 59-70.
- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Ardianda, Eddy & Arwandi/John. (2018). *Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. Jurnal Performa Olahraga: Vol 3 No. 01. UNP.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung. Pakar Raya
- Giartama. (2018). *Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jurnal ALTIUS: Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Vol 7, No 2 hal 128-136.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahragadan Kesehatan*, 7(2).
- Kuncoro Darumoyo. (2021). *Pengaruh Latihan Speed, Agility, And Quickness (Saq) Terhadap Kecepatan Berlari Dalam Bermain Sepak Bola*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan Vol 5, No 1.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., Vučković, G., Sekulić, D., & James, N. (2013). *Effect of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players*. *Journal of Sport Science and Medicine*, 1(2), 97–103. Retrieved from <http://www.jssm.org>.

Ilda Fenti Lestari, Iyakrus, Destriani: Pengaruh Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Zig - Zag Pada Atlet Lari Widiagility Club.

Puspa dkk. (2014). *Pengaruh Pelatihan Plaiometrik (Alternatif Leg Bound) Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter dengan Kovariabel Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Sekolah Dasar Gugus V Tampaksiring / Gianyar.* Jurnal Program Pascasarjana, 4(1)

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung: Alfabeta.

Syamsuramel. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang,* Jurnal Altius :Jurnal Ilmu Olaragadan Kesehatan Volume 8 No 1, FKIP UNSRI.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Rajawali Pers.