

## **PENGARUH LATIHAN CONE DRILL DAN SAQ (*SPEED, AGILITY, AND QUICKNESS*) TERHADAP KELINCAHAN ATLET PUTRA UNIMED HOCKEY CLUB TAHUN 2024**

**Habib Batubara<sup>1</sup>, Zulfan Heri<sup>2</sup>, Ibrahim<sup>3</sup>**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan cone drill dan SAQ (Speed, Agility, and Quickness) terhadap kelincahan atlet putra Unimed Hockey Club tahun 2024. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pre-test post-test. Populasi penelitian adalah seluruh atlet putra Unimed Hockey Club berjumlah 18 orang. Sampel penelitian diambil secara random sampling sebanyak 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah Illinois Agility Test. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 8,535 lebih besar dari ttabel 1,761, yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan cone drill dan SAQ terhadap kelincahan atlet.

**Kata Kunci:** *Cone drill, SAQ, Kelincahan*

**Abstract** *This study aims to determine the effect of cone drill and SAQ (Speed, Agility, and Quickness) training on the agility of male athletes of the Unimed Hockey Club in 2024. The method used is an experiment with a one group pre-test post-test design. The population of the study was all male athletes of the Unimed Hockey Club, totaling 18 people. The research sample was taken by random sampling of 10 people. The instrument used was the Illinois Agility Test. The results of the data analysis showed that the t-value of 8.535 was greater than the t-table of 1.761, which means that there is a significant effect of cone drill and SAQ training on athlete agility.*

**Keywords:** *Cone drill, SAQ, Agility*

### **PENDAHULUAN**

Kelincahan adalah salah satu unsur penting dalam permainan hockey, terutama dalam melakukan gerakan perubahan arah dan kecepatan secara tiba-tiba. Atlet hockey dituntut untuk memiliki kemampuan bergerak secara cepat dan lincah dalam mengecoh lawan maupun dalam bertahan. Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap atlet putra UNIMED Hockey Club pada September 2023, ditemukan bahwa performa kelincahan atlet masih kurang optimal. Hal ini disebabkan oleh metode latihan yang monoton, dominan berfokus pada kekuatan lengan, serta kurangnya variasi latihan yang secara spesifik mengembangkan kelincahan.

Latihan cone drill dan SAQ (Speed, Agility, and Quickness) merupakan dua pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan. Latihan cone drill melibatkan gerakan-gerakan eksplosif dengan pola rintangan menggunakan cone, sementara latihan SAQ

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

<sup>2</sup> Staff Pengajar Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

<sup>3</sup> Staff Pengajar Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

menggabungkan elemen kecepatan, kelincahan, dan reaksi cepat untuk meningkatkan respons neuromuskular atlet. Penelitian ini memiliki kebaruan ilmiah dengan menggabungkan kedua metode tersebut untuk mengatasi permasalahan kelincahan yang dihadapi oleh atlet hockey. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan cone drill dan SAQ terhadap kelincahan atlet putra UNIMED Hockey Club tahun 2024.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain one group pre-test post-test. Subjek penelitian adalah seluruh atlet putra UNIMED Hockey Club tahun 2024 sebanyak 18 orang, yang kemudian diambil sampel secara random sampling sebanyak 10 orang.

Latihan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu (Senin, Rabu, dan Jumat). Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah Illinois Agility Test. Data dikumpulkan melalui pengujian awal (pre-test) dan akhir (post-test) kemudian dianalisis menggunakan uji t berpasangan.

## HASIL

Hasil pengukuran di lapangan merupakan data yang didapat dari hasil pengamatan yang dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan. Gambaran data dibawah ini merupakan hasil penelitian yang sudah diolah dengan rumus statistik.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test circuit training* terhadap peningkatan daya tahan jantung paru

Deskripsi Data	Illionis Agility Test	
	Pre-test	Post-test
Jumlah sampel (n)	10	
Rata-rata	18,84	16,45
Simpangan baku	1,13	1,63
Rata-rata beda	2,39	
Simpangan baku beda	0,88	
T-hitung	8,535	
T-tabel	1,833	

Dari hasil *pre-test ilionis agility test* dari 10 orang atlet yang diteliti, mendapat nilai rata-rata 18,84 dan simpangan baku 1,13. Rata-rata nilai *post-test* 16,45 dan simpangan baku 1,63. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* maka diperoleh nilai rata-rata beda 2,39 dan simpangan baku sebesar 0,88. Sehingga di dapat nilai thitung > ttabel. Dengan nilai 8,535 untuk thitung dan nilai 1,833 untuk ttabel.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Data	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pre-test <i>ilionis agility test</i>	0,113	0,258	Normal
Post-test <i>ilionis agility test</i>	0,119	0,258	Normal

Dari data *pre-test ilionis agility test* didapat Lhitung = 0,113 dan Ltabel 0,258 dengan n=10 dan taraf nyata 0,05. Karena Lhitung < Ltabel maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

Dari data *post-test ilionis agility test* didapat Lhitung = 0,119 dan Ltabel 0,258 dengan n=10 dan taraf nyata 0,05. Karena Lhitung < Ltabel maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Latihan	Data	Varians	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	α	Kesimpulan
---------	------	---------	---------------------	--------------------	---	------------

latihan <i>cone drill</i> dan <i>SAQ</i> ( <i>speed, agility,</i> <i>and quiknes</i> )	Pre-test	1,296	2,05	3,18	0,05	Homogen
	Post-test	2,658				

Berdasarkan hasil perhitungan yang terlampir didapat hasil Fhitung = 2,05 pada taraf  $\alpha = 0,05$  diperoleh Ftabel(9,9) = 3,18. Maka Fhitung 2,05 < Ftabel 3,18. Ditarik kesimpulan bahwa data penelitian ini homogen.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh hipotesis thitung sebesar 8,535. Lalu nilai tersebut dibandingkan dengan nilai ttabel dengan dk = n-1 (10-1 = 9) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,833. Karena thitung 8,535 > ttabel 1,833, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *cone drill* dan *SAQ* (*speed, agility, and quiknes*) terhadap kelincahan pada atlet putra Unime hockey club tahun 2024.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *cone drill* dan *SAQ* (*Speed, Agility, and Quickness*) terhadap kelincahan atlet putra UNIMED Hockey Club tahun 2024. Hal ini ditunjukkan dari nilai rata-rata hasil *pre-test* sebesar 18,84 detik dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 16,45 detik. Terjadi peningkatan yang signifikan, yaitu selisih rata-rata sebesar 2,39 detik. Selain itu, nilai t-hitung yang diperoleh sebesar 8,535 jauh lebih besar dibandingkan t-tabel sebesar 1,833 (pada taraf signifikansi 0,05 dan df = 9), yang menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi bukanlah kebetulan, melainkan akibat dari perlakuan yang diberikan.

Latihan *cone drill* terbukti memberikan kontribusi besar dalam meningkatkan kemampuan perubahan arah dan akselerasi atlet. Dalam olahraga *hockey*, kemampuan untuk berpindah arah dengan cepat sangat krusial, terutama ketika harus mengecoh lawan atau merespons bola secara tiba-tiba. Latihan *cone drill* memberikan pola latihan dengan rintangan *cone* yang memaksa atlet untuk bergerak cepat dalam lintasan zig-zag, melatih fleksibilitas, respons otot, dan koordinasi gerak. Hal ini berdampak pada peningkatan nilai kelincahan sebagaimana yang tercermin dari hasil *post-test*.

Latihan *SAQ* melengkapi efek dari *cone drill* karena memberikan stimulus neuromuskular yang lebih kompleks. Tidak hanya fokus pada kecepatan linear, *SAQ* juga menekankan kelincahan lateral, reaksi terhadap stimulus visual dan auditori, serta kontrol tubuh selama perubahan arah. Ketika kedua jenis latihan ini dikombinasikan, terbentuk pola gerak yang lebih variatif dan adaptif bagi atlet. Dalam enam minggu pelatihan dengan frekuensi tiga kali seminggu, perkembangan kelincahan atlet meningkat cukup signifikan, yang membuktikan efektivitas pendekatan ini dalam konteks latihan fisik olahraga tim seperti *hockey*.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Rahman Diputra (2017) menunjukkan bahwa latihan *cone drill* meningkatkan kelincahan dan kecepatan secara signifikan, sementara Kuncoro Darumoyo (2021) menyatakan bahwa latihan *SAQ* berpengaruh positif terhadap kecepatan lari dan pengambilan keputusan dalam permainan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat literatur yang ada bahwa kombinasi latihan *cone drill* dan *SAQ* dapat menjadi solusi latihan efektif untuk meningkatkan kelincahan atlet. Program latihan yang terencana, terstruktur, dan

variatif sangat disarankan untuk diterapkan oleh pelatih dalam pembinaan atlet *hockey* di level perguruan tinggi maupun profesional.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan cone drill dan SAQ (Speed, Agility, and Quickness) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet putra UNIMED Hockey Club tahun 2024. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan peningkatan nilai kelincahan setelah perlakuan latihan diberikan.

Pelatih disarankan untuk menerapkan kombinasi latihan cone drill dan SAQ secara rutin dalam program latihan untuk meningkatkan performa kelincahan atlet. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengujian dengan populasi yang lebih besar dan variasi durasi latihan untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, J., & Irsyada, M. (2024). *Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Cone Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bolavolli Putri PBV Retro Dumillah Kabupaten Madiun*. *Jurnal Pretas Olahraga*, 7(4), 283-289.
- Amar, I. Y. (2016). *Pengaruh latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis kelompok umur ganda remaja puteri PB. Djarum* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler*. Olahraga Sekolah. Yogyakarta: UNY Press
- Anugrah, S. M., Triprayogo, R., & Zubaida, I. (2023). *Perkembangan Tongkat Dan Alat Keselamatan Pemain Dalam Olahraga Hockey Lapangan Development of Sticks and Player Safety Equipment in Field Hockey*. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(1), 10-17.
- Dawes, Jay dan Mark Roozen (Ed). (2011). *Developing Agility and Quickness*. United States of America: Sheridan Books.
- Dermawan, D.F., 2018. *Perencanaan Latihan (PERIODISASI)*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Diputra, R. (2015). *Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed)*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan.
- Haryono, Fendy, Fahrial Amiq, and Gema Fitriady. "Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan (Agility) Siswa Sepakbola." *Sport Science and Health* 3.7 (2021): 479-485.
- Humeru, E. (2013). *Perbandingan Hasil Latihan Indoor Hockey dan Field Hockey Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Push dan Dribble pada Permainan Hockey*. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 44-54.
- Kahfi, M. K., & Wijaya, F. (2020). *Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 24-29.

- Kuncoro, D. (2021). *Pengaruh Latihan Speed, Agility, and Quickness (SAQ) Terhadap Kecepatan Berlari Dalam Bermain Sepakbola*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 12-20.
- Latip & Isyani.(2020). *Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020*. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 67-71.
- Lestari, Ilda Fenti, and Destriani Iyakrus. "PENGARUH LATIHAN SAQ (SPEED, AGILITY, QUICKNESS) TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI ZIG-ZAG PADA ATLET LARI WIDIAGILITY CLUB." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol 20.2 (2021)*: 182-187.
- Maretno, M., & Arisman, A. (2020). *Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli*. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(1), 46–55.
- Soemardiawan, Soemardiawan, and Susi Yundarwati. "Pengembangan model latihan SAQ (speed, agility, quickness) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal Fim Squad IKIP Mataram tahun 2018." *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram 5.1 (2018)*: 32-40.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Surbakti, S. (2013). *Hubungan Kecepatan, Krlincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Hockey Atlet Putri Pelatda Sumatera Utara Persiapan PON XVII Kalimantan Timur*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 52-59.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya