

PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, AND QUICKNESS* (SAQ) TERHADAP KECEPATAN BERLARI DALAM BERMAIN SEPAK BOLA

Oleh

Kuncoro Darumoyo¹

¹PJKR STKIP Modern Ngawi

Email: kuncorodarumoyo@stkipmodernngawi.ac.id

Abstrak

Kecepatan menjadi suatu hal yang penting dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Peneliti mengamati penampilan pemain UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi masih banyak kekurangan. Kekurangan itu terlihat pada saat pertandingan seringkali pemain kalah dalam adu sprint dengan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan berlari pemain UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-eksperimental*). Desain penelitian yang digunakan adalah *One group pretest–posttest design* dengan jumlah sampel 30 mahasiswa. Latihan SAQ diberikan selama 8 minggu, setiap minggu terdapat 2 kali sesi latihan. Satu sesi terdiri dari 4 jenis latihan SAQ yang akan diberikan. Latihan dilakukan 3 repetisi untuk masing-masing jenis latihan dan 2 kali set dengan waktu *recovery* 1 menit. Hasil Uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan signifikansi sebesar 0,200, lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Data *t-test* menunjukkan nilai signifikan 0,007 yang berarti nilai signifikan <0,05, maka dapat disimpulkan latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari pemain UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi.

Kata kunci: Latihan, *speed, agility, quickness*.

A. PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga tim, dimana setiap tim yang bertanding terdiri dari 11 pemain. Di Indonesia sepak bola merupakan olahraga yang banyak penggemarnya, termasuk di STKIP Modern Ngawi sepak bola banyak diminati oleh mahasiswa. Melihat banyaknya mahasiswa yang berminat pada olahraga sepak bola maka dibentuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepak bola. Melalui UKM ini diharapkan mampu menampung minat dan mengembangkan bakat serta kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam bidang olahraga sepak bola. Banyak faktor yang menentukan penampilan seorang pemain sepak bola bisa maksimal, seperti faktor fisik, teknik, dan mental. Faktor fisik menjadi hal yang penting dalam performa atlet sepak bola.

Menurut (Wahyudi, 2018) dalam pertandingan dengan waktu 2x45 menit para pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik karena selama pertandingan para pemain

dituntut untuk selalu aktif bergerak. Pemain menggiring bola, melakukan kontak badan (*body charge*) dengan lawan, ataupun beradu kecepatan lari saat mengejar bola.

Kecepatan menjadi suatu hal yang penting dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, karena dengan kecepatan yang dimiliki pemain akan mampu melewati hadangan lawan ataupun memotong pergerakan lawan. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindah tubuh dalam satu arah secepat mungkin.

Menurut (Ratamess, 2012), atlet dengan kemampuan akselerasi yang eksplosif memiliki keunggulan besar dalam olahraga seperti sepak bola, bola basket, dan bisbol. Kecepatan akselerasi paling tinggi terlihat dalam 8-10 langkah pertama dimana atlet dapat mencapai 75% dari kecepatan maksimalnya dalam 10 langkah pertama.

Latihan khusus untuk kecepatan harus diberikan agar kecepatan pemain sepak bola selalu meningkat. Menurut (Polman, 2009), pelatihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) dianggap memungkinkan pemain sepak bola menjadi lebih baik dalam bereaksi terhadap rangsangan, meningkatkan akselerasi, bergerak secara efektif ke berbagai arah dan mengubah arah atau berhenti dengan cepat untuk membuat permainan dengan cara yang cepat, efisien, halus, dan berulang.

Latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) telah menjadi cara populer untuk melatih atlet. Latihan ini mencakup seluruh spektrum intensitas latihan, dari intensitas rendah hingga intensitas tinggi. Setiap atlet memiliki level yang berbeda-beda. Karena itu, intensitas latihan harus sesuai dengan kemampuan individu. Latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) adalah sistem pelatihan yang ditujukan untuk perkembangan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler. Pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan akselerasi melalui berbagai gerakan tertentu. Latihan dirancang untuk mengatasi baik umum dan unik karakteristik masing-masing komponen.

(Lee E, Brown. Vance A, 2005) mendefinisikan pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) adalah latihan progresif yang mengarah pada pengembangan kemampuan gerak utama untuk meningkatkan kemampuan pemain atau atlet sehingga lebih baik (lebih cepat) pada skill yang dimilikinya. Menurut (Milanović et al., 2013), pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) merupakan pelatihan yang akan

memungkinkan atlet untuk mengerahkan kekuatan maksimal sehingga pola gerakannya terkontrol dan seimbang, khususnya dalam berolahraga.

Pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) telah menjadi fokus beberapa studi penelitian, misalnya (Jullien et al., 2008) menemukan bahwa pelatihan ketangkasan selama 3 minggu meningkatkan kecepatan berlari di lintasan lurus sepanjang 7,32 meter dan 10 meter pada pemain sepak bola muda. (Polman, 2009) juga menemukan bahwa pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) menghasilkan peningkatan 6,9% lebih baik pada akselerasi 5 m dan 4,3% pada kecepatan lari rata-rata 15 m.

Peneliti mengamati penampilan pemain UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi masih terdapat banyak kekurangan, terutama dari segi kecepatan. Kekurangan itu terlihat pada saat pertandingan seringkali pemain kalah dalam adu sprint dengan lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan berlari dari pemain yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa olahraga sepak bola STKIP Modern Ngawi.

Peneliti memilih panjang lintasan 30 meter untuk tes berlari karena dalam pertandingan yang dilakukan oleh anggota UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi sering terjadi pergerakan berlari sampai 30 meter seperti saat melakukan akselerasi membawa bola ke daerah lawan, menerima umpan daerah dari teman tim, maupun mengejar lawan saat menggiring bola ke arah pertahanan tim.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-eksperimental*). Desain penelitian yang digunakan adalah *One group pretest–posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) yang diberikan terhadap kecepatan berlari pemain UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi.

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa STKIP Modern Ngawi yang aktif dalam kegiatan latihan di UKM sepak bola. Jumlah yang terpilih sebagai sampel adalah 30 mahasiswa. Dalam penelitian ini pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang tidak disertakan dalam sampel. Hal ini dikarenakan pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang memiliki karakteristik yang berbeda, sebab penjaga gawang cenderung jarang untuk melakukan *sprint*.

Latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) diberikan selama 8 minggu, setiap minggu terdapat 2 kali sesi latihan. Satu sesi terdiri dari 4 jenis latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) yang akan diberikan. Latihan dilakukan 3 repetisi untuk masing-masing jenis latihan dan 2 kali set dengan waktu *recovery* 1 menit. Jenis latihan yang diberikan *speed, agility and quickness* (SAQ) *Speed Ladder Drills* yang meliputi *One-ins, Two-ins, Side Shuffle, In-In/Out-Out, Side In-in/Out-out, In-In-Out (Zigzag), Ali Shuffle, Ali Crossover, dan W Weave*. Selain latihan SAQ *Speed Ladder Drills* juga diberikan jenis latihan SAQ *Cone Drills* yang meliputi *5-10-5 Drill, Box Drill, T-Drill, dan L.E.F.T. Drill*.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengambil data kecepatan dalam penelitian ini menggunakan uji kecepatan lari 30 meter dengan *start* melayang. Peneliti memilih instrumen penelitian ini karena menganggap mendekati dengan keadaan saat bertanding sepak bola. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu diawal (*pre test*) sebelum diberikan program latihan dan *post test* setelah diberi program latihan selama 8 minggu.

Data yang sudah didapat akan di uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan data berdistribusi normal atau tidak. Ketika data berdistribusi normal maka untuk menguji hipotesis dianalisis dengan menggunakan (*T-Test*) untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Penulis memiliki hipotesis bahwa latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) memiliki pengaruh terhadap kecepatan berlari pemain UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dengan mengambil data kecepatan berlari pemain UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi sebagai data awal atau bisa disebut data *pre-test*. Penelitian dilanjutkan dengan memberi *treatment* berupa latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ). Program latihan diberikan sebanyak 16 sesi dengan frekuensi 2 kali seminggu. Setelah 8 minggu, data kecepatan berlari kembali diambil atau disebut data *post-tes*. Data-data yang sudah diambil kemudian dianalisa untuk menguji hipotesis.

Sebelum menguji hipotesis, peneliti harus memastikan data yang didapat berdistribusi normal atau tidak dengan menguji menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal ketika hasil *Kolmogorov-Smirnov* pada signifikansi

0,05. Jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika data $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 1
Hasil Uji *Kolmogorov-Smirnov*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	sig
Hasil <i>Pre-test Speed</i>	0.078	30	0.200*
Hasil <i>Post-test Speed</i>	0.156	30	0.061

Berdasarkan data tabel 1 di atas terlihat bahwa signifikansi pada 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 *pos-test* lebih besar dari 0,05. Hal itu menunjukkan bahwa data kecepatan berlari untuk *pre-test* maupun data kecepatan pada *post-test* berdistribusi normal. Untuk menentukan adakah pengaruh latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan bisa menggunakan T-Test, karena data *pre-test* maupun data *post-test* berdistribusi normal.

Tabel 2
Hasil *T-Test*

Pair		Paired Differences				t	df	Sig.	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
1	Pretest Speed - Post-test Speed	0,174	0,33	0,06	0,051	0,298	2,892	29	0,007

Dalam uji *paired sample t-test* untuk mengambil keputusan bisa melihat nilai signifikansi (Sig) pada hasil *output* SPSS. Hipotesis diterima apabila nilai $\text{sig} < 0.05$ dan hipotesis akan ditolak apabila nilai $\text{Sig} > 0.05$. Hasil penelitian ini ditentukan oleh hasil pengolahan data yang sudah dituangkan dalam tabel 2. Nilai signifikansi (Sig) pada tabel di atas adalah 0.007 yang berarti nilai $\text{Sig} < 0.05$, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil ini menunjukkan latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari pemain UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi.

Kecepatan merupakan aspek yang penting diberbagai cabang olahraga terutama sepak bola. Sepak bola adalah permainan yang menuntut para pemain mengalami banyak tindakan yang membutuhkan aerobik tinggi dan kapasitas *sprint* berulang. Program

latihan yang dapat meningkatkan kecepatan berlari perlu diberikan kepada atlet sehingga performa mereka meningkat. Banyak metode latihan yang dikembangkan untuk meningkatkan kecepatan seorang atlet. (Little & Williams, 2005) menyatakan bahwa pergerakan dengan kecepatan tinggi diketahui memengaruhi kinerja sepak bola dan dapat dikategorikan menjadi pergerakan yang membutuhkan kecepatan maksimal, akselerasi, atau kelincahan.

Kecepatan *sprint* ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah atlet. Pelari yang lebih cepat cenderung memiliki panjang langkah yang lebih panjang dan tingkat langkah yang lebih sering (Haff & Triplett, 2016). Menurut (Krzysztof & Mero, 2013), perubahan nilai kecepatan bergantung pada hubungan timbal balik antara panjang langkah dan frekuensi langkah. Hal ini terbukti bahwa sampai dengan 40 m pada saat yang sama kecepatan berjalan meningkat, karena peningkatan linier baik pada panjang langkah maupun frekuensi.

Perbedaan karakteristik antropometri akan berpengaruh terhadap tipe berlari seseorang. (Naito, Kariyama, Yamamoto, & Tanigawa, 2015) menyebutkan kelompok tipe *stride frequency* (SF) memiliki tinggi badan lebih pendek, dan panjang kaki dan kaki bawah lebih pendek dari pada kelompok tipe *stride length* (SL). Di sisi lain, tidak ada perbedaan panjang kaki bagian atas antara tipe *stride frequency* (SF) dan tipe *stride length* (SL).

Meskipun panjang langkah dianggap faktor yang menguntungkan untuk memperoleh kecepatan berlari, namun pelari tidak bisa begitu saja memaksakan untuk memperpanjang langkahnya karena akan berdampak pada penurunan kecepatan lari dari pelari itu sendiri. Dalam (Lee E, Brown. Vance A, 2005) disebutkan panjang optimal langkah pelari pada kecepatan maksimum biasanya 2,3 sampai 2,5 kali panjang kaki atlet. Kesalahan umum yang dilakukan oleh banyak pelari adalah mencoba melakukan langkah yang terlalu panjang untuk mencapai kecepatan maksimum atau mempertahankan kecepatan. Bila ini terjadi, mereka cenderung mengalami *overstride* dan akhirnya memperlambat kecepatan berlari.

Program latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) yang diberikan akan meningkatkan frekuensi langkah pemain karena dalam penelitian ini diberikan model latihan *Ladder drill*. Latihan menggunakan *Ladder drill* menuntut pemain yang berlatih

untuk menggerakkan kakinya secara cekatan dengan frekuensi gerakan kaki yang sangat cepat.

Latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) merupakan salah satu metode latihan yang disarankan para ilmuwan dan peneliti olahraga dalam upaya meningkatkan kecepatan atlet. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian sebelumnya. Menurut (Latip & Isyani, 2020), *speed, agility and quickness* (SAQ) merupakan metode latihan untuk pengembangan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem *nevromes berler*. Latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan eksplosif multi arah dengan memprogram ulang sistem *nevromes berler* untuk bekerja secara efektif dalam melakukan latihan.

Menurut (Purwanto, 2014), peningkatan kemampuan untuk bereaksi, dan menerapkan kekuatan dengan cepat ke segala arah merupakan tujuan utama dari program pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ). Program latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) menunjukkan pengaruh untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan.

Metode latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) terus dikembangkan sehingga mampu meningkatkan kecepatan atlet secara optimal. Dengan metode yang tepat tentu model latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) ini akan memberi dampak yang lebih signifikan dalam meningkatkan kecepatan atlet.

(Ibrahim & Nabia, 2017) mengatakan mahasiswa laki-laki bisa mendapatkan keuntungan dengan memperkuat otot dan meningkatkan kecepatan serta waktu reaksi melalui latihan *speed, agility and quickness* SAQ. Temuan (Trecroci, 2016) menunjukkan bahwa pelatihan *speed, agility and quickness* SAQ secara positif dapat mempengaruhi keterampilan kognitif dan akselerasi sprint awal melalui masa kanak-kanak, menawarkan panduan yang berguna untuk pelatih sepak bola.

Menurut (Rajasingh, 2016) pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) selama dua belas minggu memiliki pengaruh yang signifikan pada variabel kebugaran motorik yaitu kecepatan dan kelincahan. Penelitian yang dilakukan (Milenković & Stanojević, 2013) menunjukkan pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan waktu sprint pada pemain sepak bola muda.

Dari hasil penelitian dan penguatan hasil penelitian yang lain, menunjukkan bahwa latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) memberi manfaat yang besar terhadap

peningkatan kecepatan. Temuan ini bermanfaat bagi pelatih terutama cabang olahraga sepak bola untuk memberikan program latihan dengan model latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) agar atlet mereka dapat meningkatkan kecepatan dalam berlari.

D. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain UKM sepak bola STKIP Modern Ngawi. Disarankan metode latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) untuk dimasukkan dalam program latihan dalam rangka meningkatkan kecepatan berlari.

Daftar Pustaka

- Haff, G. G., & Triplett, N. T. 2016. *Essentials of Strength Training and Conditioning Fourth Edition* (4th ed.). United State: Human Kinetics.
- Ibrahim, A., & Nabia, G. 2017. *Influence Of Saqtraining On Reaction Time Of 100 Sprint Start And Block Acceleration*. Series Physical Education and Sport / Science, Movement And Health, XVII(1), 5–10.
- Krzysztof, M., & Mero, A. 2013. *A Kinematics Analysis Of Three Best 100 M Performances Ever* by. Journal of Human Kinetics, 36(March), 149–160. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0015>
- Latip, P., & Isyani. 2020. *Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019 / 2020*. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 4(September), 0–5.
- Lee E, Brown. Vance A, F. 2005. *Book Training for Speed Agility and Quickness* (2nd ed.). United States of America: Human Kinetics.
- Little, T., & Williams, A. G. 2005. *Specificity Of Acceleration, Maximum Speed, And Agility In Professional Soccer Players Thomas*. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(1), 76–78.
- 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>
- Milenković, D., & Stanojević, I. 2013. *Accuracy In Football : Scoring A Goal As The Ultimate Objective*. International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education, 1(2).
- Naito, H., Kariyama, Y., Yamamoto, K., & Tanigawa, S. 2015. *Sprint Step-Type Specific Characteristics Of Anthropometric And Kinematic Variables In Sprinting Acceleration*. In 33rd International Conference on Biomechanics in Sports (pp. 1118–1121). Poitiers.
- Purwanto, D. 2014. *Dampak Penerapan Program Pelatihan Speed, Agility And Quickness Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet Sepakbola Ukom Universitas Tadulako Palu*. Pertemuan ilmiah ilmu keolahragaan nasional “penerapan iptek dan penguatan ilmu keolahragaan dalam mendukung prestasi

olahraga nasional,” 1–12.

Rajasingsh, F. A. J. 2016. *Effect Of Twelve Weeks Saq Training Programme On Selected Motor Fitness Variables Among Sprinters*. *International Journal of Applied and Advanced Scientific Research*, 1(2), 143–145. [https://doi.org/2456 - 3080](https://doi.org/2456-3080)

Ratamess, N. A. 2012. *ACSM's Foundations Of Strength Training And Conditioning*. China: American College of Sports Medicine.

Wahyudi, A. N. 2018. *Tingkat Kondisi Fisik Siswa Angicipi Muda Soccer School Ngawi U-15 Tahun*. *Jurnal Pendidikan Modern*, 3, 1–5.

