

**PENGARUH LATIHAN *SPEED,AGILITY AND QUICNESS* (SAQ) TERHADAP
KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA ATLET FUTSAL STKIP PGRI
SUMENEP TAHUN 2019**

Deny Irianto Arifin

Mahasiswa S1 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email: denyarifin69@gmail.com

Drs. Arif Bulqini, M.Kes

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

Email: arifbulqini@unesa.ac.id

Abstrak

Latihan kecepatan, kelincihan dan percepatan (SAQ) bisa menghapuskan mental yang besar kemungkinan pemain agar mengeluarkan kekuatan terbaiknya sehingga bentuk gerakannya bisa dikontrol dengan seimbang terlebih dalam olahraga futsal. Maksud dari penelitian ini untuk mengetahui hasil program eksperimen kecepatan, kelincihan dan percepatan (SAQ) kepada kecepatan dan kelincihan kepada pemain futsal untuk mengetahui berapa besar pengaruh eksperimen dari kecepatan, kelincihan dan percepatan (SAQ). Hasil dari penelitian yang di temukan pertama atlet kesulitan saat melaksanakan bentuk latihan yang di berikan . Atlet kesulitan untuk mengikuti irama gerakan latihan, oleh karena itu di butuhkan latihan berulang-ulang agar hasil dari latihan bisa maksimal.

Kata Kunci: latihan Kecepatan, Kelincihan dan Percepatan (SAQ)

Abstract

Speed, agility and quickness (SAQ) training can erase mentality and limits wich will allow athletes to exeert their best strength so that the movement pattern can be controlled and balanced especially in futsal sports. To find out how much influence the has. The results of the research found that the firs athlete had difficulty when carrying out the form of exercise provided.athletes find it difficult to follow the rhythm of the movement of *speed,agility and quickness* (SAQ) exercise. But after a few tries the athlete no longer struggled. Therefore it is necessary to introduce the movement of *speed, agility and quickness* (SAQ) exercise that will be carried out by the next athlete.

Keywords: *speed, agility and quickness* (SAQ) training

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Untuk permainan futsal persiapan fisik merupakan awal dari pembentukan program latihan. Oleh karena itu evaluasi terhadap perkembangan pemain tidak semata-mata didasarkan ilusi belaka.

Analisis pertandingan futsal menunjukkan penguasaan bola oleh seorang pemain rata-rata 2% dari durasi setiap permainan. Mayoritas dalam permainan pemain berlari tanpa bola (Katis dan Kellis, 2009: 379). Sehingga diuntut pemain untuk memiliki kemampuan yang handal, baik dari segi keterampilan mengolah bola maupun kondisi fisik.

Latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) menjadi salah satu latihan yang populer untuk meningkatkan kondisi fisik.

Oleh karena itu kecepatan dan kelincihan berperan penting dalam bermain futsal. Kenyataan di lapangan bahwa latihan yang dilakukan selama ini masih konvensional. Maksudnya konvensional adalah atlet datang ke lapangan, kemudian melakukan pemanasan dan langsung bermain bola. Sehingga program latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) belum pernah diaplikasikan sebelumnya di unit kegiatan mahasiswa futsal STKIP PGRI Sumenep. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengaplikasikan program latihan *speed, agility and quickness* ini pada pemain futsal STKIP PGRI Sumenep.

Latihan dalam Olahraga

Untuk permainan futsal peran pelatih merupakan salah satu faktor untuk membantu meningkatkan kemampuan atlet. Seorang pelatih dikatakan sukses tergantung bagaimana memerankan secara maksimal. Oleh karena itu pelatih seharusnya mampu menguasai sub disiplin

itu untuk menunjang profesi dalam keberhasilan anak didik.

Kecepatan, Kelincihan dan Percepatan (SAQ)

Julien dkk (dalam Milanovic dkk, 2013:97) menunjukkan bahwa program latihan kecepatan dan kelincihan jangka pendek (durasi 3 minggu) meningkatkan kelincihan hasil antara pemain futsal profesional muda. Jovanovic (dalam Milanovic dkk, 2013:97) menemukan bahwa program latihan SAQ meningkatkan kelincihan dalam pemain futsal selama satu musim / periode ketika latihan dengan dan tanpa bola.

Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sangat cepat. Pemain yang tidak begitu cepat larinya walaupun mendapatkan latihan lari cepat tidak akan sanggup menandingi pemain yang eksplosif.

Adapun tes dan pengukuran untuk mengetahui besarnya kecepatan (*SPEED*) yaitu (*SPRINT*) 30 meter latihan ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dimana seorang atlet menempuh jarak 30 meter pada lintasan lurus dan rata, dan rata, dan garis start sampai finish. (Kemendikpora RI, 2005:26)

Kelincihan

Menurut Iwan Setiawan dalam buku Indarsyah Tirtawidjaja kelincihan merupakan kemampuan pemain agar bisa mengubah arah dengan cepat dengan tepat disaat waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Tirtawidjaja, 1997:116)

Variabel Penelitian

Dalam variabel penelitian ini di bagi menjadi 2 yaitu sebagai berikut :

1. Variabel bebas merupakan variabel yang diduga sebagai sebab munculnya variabel terikat (Winarno, 2011:25). Untuk penelitian ini variabel bebasnya antara lain treatment kecepatan, kelincihan dan percepatan (SAQ).
2. Variabel terikat merupakan variabel penerima variabel independen atau output (Winarno, 2011:27). Untuk penelitian ini variabel terikatnya adalah kecepatan dan kelincihan.

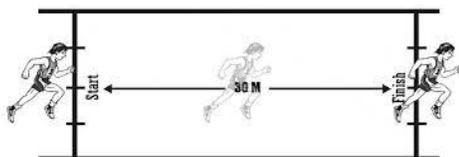
Populasi dan Sampel

atlet futsal STKIP PGRI Sumenep yang berjumlah 31 sampel dan populasi dengan usia 22-25 tahun.

Instrumen Penelitian

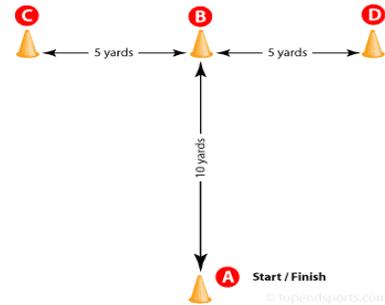
Instrumen penelitian dalam penelitian ini terbagi atas dua bagian yaitu:

1. Instrumen perlakuan yang dilakukan yaitu bentuk latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) yang masing-masing latihan akan diterapkan pada kelompok eksperimen pemain futsal.
2. Instrumen pengukuran



Gambar 1 Tes lari 30 meter

Sumber : Topendspot.com



Gambar 2 . agility t-test

Sumber : (topendspot.com)

Teknik Analisis Data

1. Untuk mengetahui nilai (Mean) :
 - a. Kecepatan

tes	Mean	Stdv
pretest	4,6	0,13
posttest	3,9	0,27
Selisih	0,7	0,14
Presentase peningkatan	15,21 %	

- b. kelincihan

Tes	Mean	Stdv
Pretest	11,26	0,44
Posstest	10,11	0,54
Selisih	1,15	0,1
Presentase peningkatan	10,21 %	

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

M : jumlah rata-rata

$\sum X$: banyaknya nilai

N : jumlah sampel

(Sumber : Hadi, 1998 : 37)

2. Presentase peningkatannya :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{M_D}{M_{\text{pre}}} \times 100 \%$$

M_D : *mean* dari selisih pretest dan posttest

M_{pre} : *mean* dari pretest

(Sumber : Maksum, 2007: 39)

Deskripsi penelitian dan Pembahasan penelitian

Deskripsi penelitian

Tabel (a) Kecepatan

Dari perolehan tabel diatas dapat dilihat mean dari posttest sebesar 4,6 dan mean dari pretest sebesar 3,9 dengan standart deviasi untuk pretest sebesar 4,6 dan post test sebesar 0,27. Sedangkan selisih rata-rata sebesar 0,7. Dan persentase peningkatan sebesar 15,21 %.

Tabel (b) Kelincahan

Dari perolehan tabel diatas dapat dilihat mean dari posttest sebesar 10,11 dan mean dari pretest sebesar 11,26 dengan standart deviasi untuk pretest sebesar 0,44 dan post test sebesar 0,54 sedangkan selisih rata-rata sebesar 1,15 dan untuk persentase peningkatan sebesar 10,21 %.

Pembahasan

Menurut perolehan penghitungan diatas dapat dikatakan bahwa untuk mengaplikasikan program eksperimen kecepatan, kelincahan dan percepatan inipada pemain futsal STKIP PGRI Sumenep memberikan peningkatan sebesar 15,21% untuk kecepatan , dan 10,21% untuk kelincahan .

PENUTUP

A. Simpulan

1. Adanya pengaruh yang cukup bagus program latihan (SAQ)

untuk atlet futsal STKIP PGRI Sumenep.

2. Adanya peningkatan yang sangat bagus terhadap treatment latihan kecepatan, kelincahan dan percepatan (SAQ). Dengan selisih rata-rata sebesar 15,21 % untuk kecepatan dan 10,21 % untuk kelincahan.

A. Saran

1. Untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi pemain lebih tepatnya olahraga futsal bukan hanya dilakukan dengan latihan yang konvensional saja, agar banyak variasi agar pemain tidak jenuh.
2. Bagi pelatih harus mampu kreatif dalam menyusun program latihan bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, harus lebih cermat mengenai dalam membuat variasi program latihan, dan dapat dijadikan bahan masukan

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H., Pasumey, P., Sidik, D.Z., Irianto, J.P., Dewanti, R.A., Sunyoto., Sulistiyanto, D. Dan Harahap, Y. 2007. *Pelatihan pelatih fisik level I*. Jakarta : Kemenegpora.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. 3rd edition. Toronto,Ontorio:Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T.O. 1999. *Periodezation Theory and Methodology of Training*. Illions Kendal Hunt Publishing Company.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Proyek Pengembangan

- Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan Dan Budaya.
- Budiwanto, T.O 1999. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang
- Hadisasmita dan syarifuddin, A. 1996. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang : Media Cakrawala Utama Press.
- Milanovic,Z., Sporis, G.,Trajkovic, N., James, N., and samija, K. 2013. Effect of a 12 week SAQ Training Programme on Agility With and Without the ball a mong Young Soccer Players. *Journal of Sport Science and Medicine*.12.pp.97-103.<http://www.jssm.org>.

