



Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020

Pauzul Latip^{1*}, Isyani²

Keywords :

Latihan SAQ, Kecepatan dan Kelincahan

Correspondensi Author

¹Universitas Pendidikan Mandalika,

Pauzul.latip@yahoo.com

²Universitas Pendidikan Mandalika,

isyani@ikipmataram.ac.id

Article History

Received: 08-08-2020;

Reviewed: 28-08-2020;

Accepted: 15-09-2020;

Published: 21-09-2020.

ABSTRACT

Based on observations on futsal players at SMKN 2 Selong, there are still many players who are not fast and agile when carrying out attacks or when defending. Players are still slow to counterattack to take advantage of opportunities to score goals. This is evidenced by several tournaments that were attended by SMKN 2 Selong players, individual mistakes made by players when attacking or defending, resulting in opponents easily reading the game of SMKN 2 Selong. This study aims to determine the effect of SAQ training on speed and agility in futsal extracurricular students at SMKN 2 Selong in the 2019/2020 academic year. This research uses experimental research. This study used three variables consisting of one independent variable (SAQ exercise) and two dependent variables, namely speed and agility in futsal extracurricular students at SMKN 2 Selong in the 2019/2020 academic year. The population used in this study were 20 extracurricular futsal students at SMKN 2 Selong for the 2019/2020 academic year, which were divided into two groups, namely group I, namely the group using SAQ training on speed and group II, namely the group using SAQ training on agility. As for the distribution of the sample by using a random system or shaking the arisan, it is usually called simple random sampling. The data analysis technique used in this study was the Group Pretest-Posttest Design. The research results from data analysis using T-test analysis with a significant level of 5%. The results of this study indicate that (1) There is an effect of SAQ training on speed in futsal extracurricular activities at SMKN 2 Selong in the 2019/2020 academic year and (2) There is an effect of SAQ training on speed in futsal extracurricular activities at SMKN 2 Selong for the 2019/2020 academic year".

ABSTRAK

Berdasarkan observasi pada pemain futsal SMKN 2 Selong masih banyak pemain yang kurang cepat dan lincah saat melakukan serangan maupun saat bertahan. Pemain masih saja lamban dalam melakukan serangan balik memanfaatkan peluang untuk mencetak gol. Hal ini dibuktikan dari beberapa turnamen yang diikuti oleh pemain SMKN 2 Selong, kesalahan-kesalahan individual yang dilakukan oleh pemain pada saat menyerang maupun bertahan, mengakibatkan lawan dengan

mudah membaca permainan SMKN 2 Selong. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020, yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok I yaitu kelompok dengan menggunakan latihan SAQ terhadap kecepatan dan kelompok II yaitu kelompok dengan menggunakan latihan SAQ terhadap kelincahan. Adapun dalam pembagian sampelnya dengan cara menggunakan sistem acak atau kocok arisan biasanya di sebut dengan simple random sampling. Teknik analisis data menggunakan digunakan dalam penelitian ini yaitu Group Pretest-Posttest Design. Hasil penelitian dari analisis data dengan menggunakan T-test analisis dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan Latihan SAQ terhadap kecepatan pada ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020 dan (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan SAQ terhadap kecepatan pada ekstrakurukuler futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020”

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh lima pemain setiap tim. Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang populer saat ini. Hal ini terbukti dengan banyaknya kegiatan olahraga futsal yang dilakukan oleh semua kalangan baik anak-anak maupun dewasa. Sering kali diadakannya kejuaraan futsal baik umum maupun tingkat pelajar dari instansi dan lembaga-lembaga untuk memeriahkan hari jadinya. Saat ini olahraga futsal mengalami perkembangan pesat, khususnya dikalangan tingkat SMA, SMK/MA. Hal ini terlihat dari semakin banyak jasa yang menawarkan fasilitas futsal untuk mengadakan kejuaraan-kejuaraan futsal antar SMA, SMK/MA. Kejuaraan futsal tingkat SMA, SMK/MA di Lombok Timur sering diadakan tiap tahun, salah satunya yaitu Bupati Cup.

Kemenangan ditentukan oleh banyaknya gol yang dicetak ke gawang lawan. Dalam melakukan sebuah pertandingan tentunya tidak bisa langsung memenangkan pertandingan. Usaha untuk memenangkan pertandingan tentu memerlukan sebuah usaha untuk meraihnya. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan futsal, pemain futsal harus memiliki kemampuan kondisi fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability*

atau *motor ability*. Menurut Lhaksana (2011:16), Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik. Berikut ini sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh pemain menurut pendapat Menurut Lhaksana (2011:17), antara lain sebagai berikut: Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*fleksibility*), ketepatan (*accuration*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*).

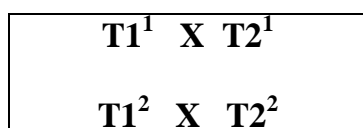
Berdasarkan observasi pada pemain futsal SMKN 2 Selong masih banyak pemain yang kurang cepat dan lincah saat melakukan serangan maupun saat bertahan. Pemain masih saja lamban dalam melakukan serangan balik memanfaatkan peluang untuk mencetak gol. Hal ini dibuktikan dari beberapa turnamen yang diikuti oleh pemain SMKN 2 Selong, kesalahan-kesalahan individual yang dilakukan oleh pemain pada saat menyerang maupun bertahan, mengakibatkan lawan dengan mudah membaca permainan SMKN 2 Selong.

Dalam permainan futsal ini diperlukan *speed and game* dikarenakan dibutuhkan

kecepatan dan kelincihan pemain sepak bola. Jadi latihan *SAQ* (*Speed, Agility, Quickness*) yang meliputi Kecepatan (*Speed*) adalah kerja cepat yang meliputi penekanan aktivitas dalam waktu yang sesingkat mungkin. Seperti telah di kemukakan pada Kemenpora, (2009:85). Bahwa peningkatan kecepatan adalah subjek dari semua faktor yang mempengaruhi, terutama aspek teknik dan faktor psikologi. Prinsip latihan kecepatan pada intinya menghindari perkembangan timbunnya asam laktat, yakni dengan memberi *recovery* yang cukup di antara pengulangan. Disamping itu latihan kecepatan seharusnya segera diakhiri ketika terjadi perubahan teknik akibat kehabisan *energy*. Kelincihan (*Agility*) adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan yang lain. *Quickness* adalah kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus), atau reaksi-aksi; reaksi optik-akustik-taktik (seperti: gerak menendang, memukul, duduk berdiri, tidur berdiri, gerak dengan berbagai posisi: baik yang diawali dengan stimulus atau tanpa stimulus). Dapat dilakukan dengan reaksi sederhana atau reaksi kompleks.

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan model eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan kontrol secara ketat (Hulfian, 2014:9). Jadi segala yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan sengaja. Dimana dalam hal ini para pemain diberikan latihan *SAQ* (*Speed, Agility, Quickness*) agar kecepatan dan kelincihan pemain dapat meningkat. Semua dilakukan secara eksperimen. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest– posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.



Gambar 1. Rancangan Penelitian
Sumber: Maksun, (2009:49)

$T1^1$: *Pretest* / test awal kecepatan.

$T1^2$: *Pretest* / tes awal kelincihan

X : Perlakuan yang diberikan yaitu bentuk latihan *SAQ*.

$T2^1$: *Posttest* / Tes akhir kecepatan.

$T2^2$: *Posttest* / Tes akhir kelincihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh latihan *SAQ* terhadap kecepatan dan kelincihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Maret – 26 April 2020. Penelitian dilaksanakan di SMKN 2 Selong. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi bisa dijadikan sampel. Adapun data penelitian pada penelitian ini diperoleh dari 20 anggota yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yang terdiri dari satu variabel bebas latihan *SAQ* (*Speed, Agility, Quickness*), dan dua variabel terikat, yaitu kecepatan dan kelincihan.. Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *SAQ* terhadap kecepatan dan kelincihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun pelajaran 2019/2020, maka terlebih dahulu memberikan penerapan atau pemahaman tentang latihan *SAQ* agar peserta didik tidak mendapat kesulitan saat melakukan *treatment*.

Setelah itu dilakukan tes kemampuan kecepatan dan kelincihan, lalu diberikan perlakuan latihan *SAQ* dengan frekuensi 3 kali seminggu (Senin, Rabu, dan Sabtu) selama 6 minggu. Kemudian dilakukan tes setelah perlakuan (*Post-Test*) agar peneliti dapat mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *SAQ* dan tes akhir pada penelitian ini dari subjek penelitian dengan menggunakan rumus “*t-test*” yang sesuai dengan rancangan penelitian yang telah ditetapkan.

- 1) Menyusun tabel kerja latihan *SAQ* terhadap kecepatan

Tabel 1. Data Hasil Tes Kecepatan (Lari 30 Meter) Untuk Latihan Saq (Pre-Test Dan Post-Test)

No	Nama	XI	XII	D(XI – XII)	D ²
1	Firdan	14.62	14.55	0.07	0.0049
2	Zamroni	14.99	14.89	0.10	0.0100
3	Jefri	14.66	14.66	0.00	0.0000
4	Wildan	14.55	14.47	0.08	0.0064
5	Zul	14.65	14.61	0.04	0.0016
6	Asror	14.45	14.42	0.03	0.0009
7	Umar	14.45	14.42	0.03	0.0009
8	Junaidin	14.35	14.32	0.03	0.0009
9	Surya	14.25	14.25	0.00	0.0000
10	Syarif	14.42	14.41	0.01	0.0001
Jumlah		145.39	145	0.39	0.0257

Keterangan :

XI = tes awal kecepatan (lari 30 meter) sebelum mendapatkan latihan SAQ (Pre-test).

XII = tes akhir kecepatan (lari 30 meter) setelah mendapatkan latihan SAQ (Pos-test).

D = XI-XII

N = 10

a) Mendistribusikan data kedalam rumus latihan SAQ terhadap kecepatan

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

$$t = \frac{1,8}{\sqrt{\frac{10 \cdot 0,54 - (1,8)^2}{(10-1)}}}$$

$$t = \frac{1,8}{\sqrt{\frac{5,4 - 3,24}{9}}}$$

$$t = \frac{1,8}{\sqrt{\frac{2,16}{9}}}$$

$$t = \frac{1,8}{\sqrt{0,24}}$$

$$t = \frac{1,8}{0,489897}$$

$$t \text{ hitung} = 3,674 \quad t \text{ tabel} = 1,833$$

b) Menguji nilai (t)

Menguji nilai (t) latihan SAQ terhadap kecepatan Setelah mendapatkan t-hitung diperoleh nilai sebesar 3,674 kemudian t-tabel dengan derajat kebebasan N=(10) – (1) = 9 pada taraf signifikan 95% menunjukkan angka yaitu 1.833.

Diperoleh t-hitung > t-tabel, yaitu (3,674 > 1,833) atau dengan kata lain t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (Ho) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel. Berdasarkan kenyataan di atas yaitu t-hitung lebih besar dari t-tabel, dengan demikian nilai t yang diperoleh dalam penelitian ini “Signifikan”.

2) Menyusun tabel kerja latihan SAQ terhadap kelincahan

Tabel 2. Data hasil tes kelincahan (lari bolak-balik) untuk latihan SAQ (Pre-Test dan Post-Test)

No	Nama	XI	XII	D(XI – XII)	D ²
1	Sultan	4.6	4.1	0.5	0.25
2	Alfan	4.8	4.8	0.0	0.00
3	Agung	4.7	4.6	0.1	0.01
4	Alfi	4.5	4.4	0.1	0.01
5	Andira	4.4	4.1	0.3	0.09
6	Indra	4.5	4.2	0.3	0.09
7	Muji	4.6	4.4	0.2	0.04
8	Andi	4.7	4.7	0.0	0.00
9	Ayif	4.8	4.6	0.2	0.04
10	Andra	4.8	4.7	0.1	0.01
Jumlah		46.4	44.6	1.8	0.54

Keterangan :

XI = tes awal kelincahan (lari 30 meter) sebelum mendapatkan latihan *SAQ* (*Pre-test*).

XII = tes akhir kelincahan (lari 30 meter) setelah mendapatkan latihan *SAQ* (*Pos-test*).

D = XI-XII

N = 10

- a) Mendistribusikan data kedalam rumus latihan *SAQ* terhadap kelincahan

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

$$t = \frac{0,39}{\sqrt{\frac{10 \cdot 0,0257 - (0,39)^2}{(10-1)}}}$$

$$t = \frac{0,39}{\sqrt{\frac{0,257 - 0,1521}{(9)}}}$$

$$t = \frac{0,39}{\sqrt{\frac{0,1049}{9}}}$$

$$t = \frac{0,39}{\sqrt{0,01165}}$$

$$t = \frac{0,39}{0,10793}$$

$$t \text{ hitung} = 3,613 \quad t \text{ tabel} = 1,833$$

- b) Menguji nilai (t) latihan *SAQ* terhadap kelincahan

Setelah mendapatkan t-hitung diperoleh nilai sebesar 3,613 kemudian t-tabel dengan derajat kebebasan $N=(10) - (1) = 9$ pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka yaitu 1.833.

Diperoleh t-hitung > t-tabel, yaitu (3,613 > 1,833) atau dengan kata lain t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (H_0) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel. Berdasarkan kenyataan di atas yaitu t-hitung lebih besar dari t-tabel, dengan demikian nilai t yang diperoleh dalam penelitian ini "Signifikan".

Dengan analisis data yang signifikan, maka dengan dasar ini hipotesis nihil (H_0) "ditolak" dan hipotesis alternatif (H_a) "diterima" N-1 (10-1 = 9). Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

- 1) Ada pengaruh Latihan *SAQ* terhadap kecepatan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020.
- 2) Ada pengaruh Latihan *SAQ* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal

SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020.

Pembahasan

Latihan *SAQ* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan dikarenakan dalam permainan futsal ini diperlukan *speed and game* dikarenakan dibutuhkan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola. Jadi latihan *SAQ* (*Speed, Agility, Quickness*) yang meliputi Kecepatan (*Speed*) adalah kerja cepat yang meliputi penekanan aktivitas dalam waktu yang sesingkat mungkin. Seperti telah di kemukakan pada Kemenpora, (2009:85).

SAQ adalah sistem pelatihan yang ditujukan untuk pengembangan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem nevroemes berler. Tujuan latihan *SAQ* adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan eksplosif multi arah dengan memprogram ulang sistem nevroemes berler untuk bekerja secara efektif dalam melakukan latihan ini.

Maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data-data yang didapatkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada subyek penelitian diketahui bahwa ada peningkatan dalam kecepatan dan kelincahan, hal ini dapat dilihat dari tes kecepatan dan kelincahan antara *pre-test* dan *post-test* dari hasil penelitian bahwa atlet/pemain yang melakukan latihan *SAQ* akan memperoleh kecepatan dan kelincahan yang lebih baik, sehingga hasil pengujian hipotesis (analisa data) dengan menggunakan rumus *t-test* ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan "diterima" sedangkan hipotesis nol (H_0) "ditolak". Jadi kesimpulan dalam penelitian tersebut bahwa "Ada pengaruh Latihan *SAQ* terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020".

KESIMPULAN

Atas ditemukannya masalah dalam penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan bahwa t-hitung latihan SAQ sebesar 3,674.> t-tabel 1,833 pada taraf signifikan 5%. Sehingga hasil pengujian hipotesis (analisa data) dengan menggunakan rumus *t-test* ternyata Hipotesis Alternatif (Ha) yang diajukan “diterima” sedangkan Hipotesis Nol (Ho) “ditolak”. Dengan kata lain hasil akhirnya signifikan pengujianya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh Latihan SAQ terhadap kecepatan pada ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020”.
2. Berdasarkan bahwa t-hitung latihan SAQ sebesar 3,613.> t-tabel 1,833 pada taraf signifikan 5%. Sehingga hasil pengujian hipotesis (analisa data) dengan menggunakan rumus *t-test* ternyata Hipotesis Alternatif (Ha) yang diajukan “diterima” sedangkan Hipotesis Nol (Ho) “ditolak”. Dengan kata lain hasil akhirnya signifikan pengujianya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh Latihan SAQ terhadap kecepatan pada ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2109/2020”.

Berangkat dari perolehan dalam penelitian ini, maka penulis mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat ditindak lanjuti:

1. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan membuat pengembangan latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) yang lebih bervariasi dan sample lebih besar.
2. Bagi para atlet disarankan saat melakukan latihan dengan materi SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) agar serius dalam berlatih karena latihan ini sangat penting dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam permainan futsal.
3. Bagi para mahasiswa maupun alumni yang telah melatih di berbagai klub futsal, agar terus membuat kreativitas baru, melakukan inovasi dalam membuat program latihan serta menerapkan ilmu atau pengalaman yang telah didapat selama menuntut ilmu di perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Lhaksana, J. 2011, Taktik & Strategi Futsal Modern. Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Lee E. Brown dan Vance A. Ferrigno 2005, Training For Speed, Agility and Quickness, USA : Human Kinetics.
- Gunawan, E. 2019. Fisiologi Olahraga Latihan Indor Dan Outdoor. Jawa Timur: Myria Publisher.
- 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.
- Soemardiawan. Dan Yundarwati, S. 2018. Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan. Tesis S2. IKIP Mataram.
- Aru, Atasa. 2016. Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola, Tesis S1. Universitas Lampung.
- Ibnu. Amar, Ari. Subarkah, dan Hendro, Wardoyo. Pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kelincahan.
- Daulay, Rizky. Dan Sinulingga, Albadi. 2016. Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Hasil Tendangan Samping. Tesis S1. Universitas Negeri Medan.