



**Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter  
Pada Atlet Sprinter Derako Athletics Club Jambi**

***The Effect of SAQ Training on Increasing 60-Meter Running Speed  
in Sprinter Athletes Derako Athletics Club Jambi***

**Ely Yuliawan, Irma Septriasari**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia<sup>12</sup>

Correspondence author : irmaseptriasari187@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 21-09-2022	<p><i>The purpose of this study was to determine the effect of SAQ (Speed, Agility, and Quickness) training on the increase in 60-meter running speed in Athletics Club Jambi sprinter athletes. This research is an experimental study using the One group pretest – posttest design. The object of this study was Derako Athletics Club Jambi with a population of 20 people and the sample used was 8 people with a random sample technique. To determine the effect of SAQ (Speed, Agility, and Quickness) training on the increase in 60-meter running speed in sprinter athletes at derako athletics club jambi, 3 tests were used using the IBM SPSS Statistics 24 application, namely the Shapiro wilk normality test, the F variance homogeneity test, and the T hypothesis test. The results showed that there was a significant influence on the speed of running 60 meters in the sprinter Derako Athletics Club Jambi. The pretest results of the Shapiro Wilk normality test were <math>0.535 &gt; 0.285</math> and the post test was <math>0.809 &gt; 0.285</math>. From the results of the variance homogeneity test, it was obtained <math>F_{count} (184.736) &gt; F_{table} (5.59)</math>. The T test results showed a significant value of <math>0.00 &lt; 0.05</math> and a calculated <math>T_{count}</math> of <math>13.592 &gt; 2.44 T_{table}</math>. Based on the explanation above, it can be concluded that there is a saq (Speed, Agility, and Quickness) training increase in the 60-meter run in the Derako Athletics Club sprinter athletes.</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ (<i>Speed, Agility, and Quickness</i>) terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada atlet <i>sprinter</i> derako Athletics Club Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan One group pre test – post test design. Objek penelitian ini adalah Derako Athletics Club Jambi dengan populasi 20 orang dan sampel yang digunakan berjumlah 8 orang dengan teknik sampel acak. Untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ (<i>Speed, Agility, and Quickness</i>) terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada atlet <i>sprinter</i> derako athletics club jambi digunakan 3 uji dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 24 yaitu uji normalitas Shapiro wilk, uji homogenitas varians F, dan uji hipotesis T. Dari hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 60 meter pada atlet sprinter Derako Athletics Club Jambi. Hasil pretest uji normalitas Shapiro Wilk sebesar <math>0,535 &gt; 0,285</math> dan post test sebesar <math>0,809 &gt; 0,285</math>. Dari hasil uji homogenitas varian didapatkan <math>F_{hitung} (184,736) &gt; F_{tabel}</math></p>

(5,59). Hasil uji T menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,00 < 0,05$  dan nilai  $T_{hitung} 13,592 > 2,44 T_{tabel}$ . Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan SAQ (Speed, Agility, and Quickness) terhadap peningkatan lari 60 meter pada atlet sprinter Derako Athletics Club jambi.

**Kata Kunci :** Latihan SAQ, Lari 60 meter



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a [CC BY-NC-SA \(Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga, kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Watak disiplin, sportif, dan pantang menyerah dapat dibentuk melalui olahraga yang pada akhirnya akan menciptakan sosok manusia yang berkualitas. Olahraga bisa dijadikan strategi dalam pembangunan bangsa di berbagai sektor seperti sektor ekonomi, kesehatan, sosial, politik, dan budaya. Pembinaan sejak dini dalam prestasi olahraga sangat penting dilakukan karena pencapaian prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh pembinaan latihan yang diberikan.

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga yang ada karena pada dasarnya semua gerakan olahraga ada di dalam cabang olahraga atletik. Dalam olahraga atletik ada nomor lari, nomor lompat, nomor lempar dan nomor jalan. Itulah sebabnya kenapa atletik menjadi induk atau ibu olahraga dari semua cabang olahraga. Di dalam olahraga atletik terdapat banyak nomor perlombaan. Misalnya, lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari halang rintang, lari estafet. Kemudian ada lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, lontar martil. Dalam olahraga atletik nomor lompat terdapat lompat galah, lompat jauh, lompat tinggi dan lompat jangkit. Dari nomor-nomor yang telah disebutkan tadi, semua nomor dipertandingkan berdasarkan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Di dalam nomor lari jarak pendek, kecepatan yang maksimal sangat dibutuhkan. Penghitungan waktu dimulai dari aba-aba "ya" saat *stopwatch* dihidupkan dan *stopwatch* dimatikan pada saat atlet memasuki garis finish. Kecepatan adalah kemampuan bergerak maju ke depan dengan kekuatan yang maksimum dan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan translasi itu tergantung pada frekuensi gerakan kaki dan jarak langkah setiap satu gerakan. Kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan lari. Jadi kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah ataupun bergerak yang sifatnya berulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Ayunan tangan, posisi badan, serta frekuensi kaki pada saat berlari sangat mempengaruhi kecepatan berlari. Teknik pada saat keluar start blok dan masuk ke garis finish juga harus diperhatikan. Peningkatan kecepatan dalam berlari dapat ditingkatkan dengan cara memperbaiki teknik lari dan meningkatkan fisik jasmani pelari.

Atletik termasuk dalam olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan sarana untuk mengangkat derajat dan harkat serta martabat seseorang maupun bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh orang yang memiliki minat dan bakat, kemampuan dan berpotensi prestasi dalam olahraga yang dicapai melalui pembinaan dan latihan yang dilakukan secara terencana, terstruktur dan berkelanjutan.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan. Olahraga prestasi bisa didapatkan dengan persiapan yang matang agar tercapainya hasil yang memuaskan. (UU No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional)

Latihan merupakan sebuah proses tahapan yang dilakukan untuk pembentukan kompetensi dan keterampilan yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan kontinyu dalam kurun waktu yang lama guna memaksimalkan pencapaian tujuan. Untuk pembinaan dan latihan dalam olahraga prestasi, seorang pelatih harus mampu membimbing dan melatih atletnya untuk bisa mencapai prestasi yang gemilang. Dalam hal ini, pelaksanaan latihan lari sprint dapat dilakukan berbagai macam metode latihan.

Metode latihan SAQ (*speed, agility, and quickness*) memiliki manfaat dalam meningkatkan kecepatan saat berlari. Metode ini berfokus pada kecepatan, aksi reaksi kaki dan kekuatan otot kaki yang menjadi komponen kunci dalam berlari sprint. Pada dasarnya SAQ merupakan jenis latihan yang melibatkan kecepatan dan kelincahan.

Derako atletik club jambi merupakan salah satu klub atletik yang mewadahi para atlet untuk berlatih dalam kurun waktu tertentu (ada yang berkelanjutan dan ada yang tidak). Jika dilihat dari hasil *try out*, para atlet tidak mengalami peningkatan kecepatan yang signifikan. Kurangnya program latihan yang intensif, kecepatan yang belum maksimal menjadi penyebab faktor hasil waktu lari yang masih lambat.

Melihat kondisi tersebut, penulis berharap metode latihan yang diberikan dapat meningkatkan kecepatan atlet tersebut. Metode latihan yang dimaksud adalah metode latihan SAQ (*speed, agility, and quickness*).

Teguh Sutanto, (2016) menjelaskan gerakan-gerakan yang paling dasar terkandung dalam olahraga atletik sudah dipraktekkan sejak adanya zaman peradaban manusia dimuka bumi ini. Gerak ini sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang lambat laun sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat rumit dan kompleks. Pada zaman peradaban kuno ada sebuah hukum yang berlaku dimana yang kuat memakan yang lemah, ketika kehidupan manusia masih sangat primitif. Manusia pada zaman peradaban diharuskan untuk berburu binatang dan mencari umbi-umbian ataupun buah untuk dijadikan makanan sehari-hari mereka. Mereka harus bertahan hidup dari binatang buas dan peristiwa alam yang bisa mengancam nyawa mereka kapan saja. Dalam usaha untuk mempertahankan diri, manusia pada zaman peradaban menggunakan ketangkasan mereka masing-masing. Terkadang bagi mereka yang hidup nomaden, mereka harus berjalan bermil-mil jauhnya, dan terkadang mereka harus berlari sekencang-kencangnya dan mereka harus pandai dalam menangkap, meloncat dan melempar agar bisa bertahan hidup dari beringasnya hewan buas dan kengerian peristiwa alam. Dari gerak naluriah tersebut lahirlah cikal bakal gerakan yang ada dalam olahraga atletik.

Atletik adalah salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. (Mochamad djumidar, 2004:8).

Lari 60 meter termasuk kedalam kategori lari jarak pendek atau disebut juga dengan lari *sprint*. Dalam perlombaan lari jarak pendek, peserta atlet berlari dengan kecepatan penuh dan maksimal. Lari jarak pendek atau lari sprint adalah lari yang mengharuskan para atletnya berlari sejauh 50 meter – 400 meter. Kekuatan dan kecepatan yang maksimal menjadi pendukung utama yang memiliki pengaruh sangat besar dalam nomor sprint.

Pelari jarak pendek atau dikenal dengan *sprinter* harus memaksimalkan

kekuatan mereka sejak dari awal keluar dari balok start atau disebut juga dengan *start block*. Perbedaan antara pelari jarak menengah-jauh dan pelari jarak pendek adalah kemampuan pada saat penyimpanan energi. Karena jarak yang harus ditempuh pelari jarak jauh sangatlah jauh, maka mereka harus menghemat tenaga dan energi agar mereka tidak kehabisan energi pada saat finish. Sedangkan pelari sprint harus mengerahkan seluruh tenaganya untuk menghasilkan *top speed* karena jarak yang mereka tempuh sangat pendek.

Kecepatan adalah segala sesuatu hal aktivitas yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Lari sprint membutuhkan waktu sekitar 10-15 detik yang merupakan termasuk ke dalam kategori *anaerobic*, yaitu suatu aktivitas yang memecah glukosa menjadi energi tanpa menggunakan oksigen. Meski dalam waktu yang singkat, istirahat sangat diperlukan agar otot tidak bekerja keras. Penumpukan asam laktat menyebabkan akan membuat otot menjadi kaku. Prinsip latihan kecepatan pada intinya menghindari perkembangan asam laktat dengan memberikan *recovery* yang cukup untuk pengulangan. Disamping itu latihan kecepatan seharusnya segera diakhiri ketika terjadi perubahan teknik akibat kehabisan energi (Imran akhmad dalam fitri 2019).

Pada olahraga atletik atau lebih khususnya nomor *sprint*, kecepatan adalah suatu komponen fisik yang sangat dibutuhkan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas dalam jangka satuan waktu. Seorang atlet sprinter akan memenangkan pertandingan jika ia memiliki kecepatan yang lebih unggul dari lawannya. Sedangkan menurut corbin dalam (Bafirman 2019) kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dalam suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan terdiri dari 2 jenis yaitu kecepatan umum dan kecepatan asiklis. Kecepatan umum adalah kepastian untuk melakukan berbagai macam gerak reaksi motorik dengan cara yang cepat. Persiapan fisik maupun khusus dapat memperbaiki kecepatan umum. Sedangkan kecepatan asiklis adalah kecepatan yang dibatasi dengan faktor mengenai kecepatan gerak masing-masing otot dan yang terletak dalam otot. Terutama tenaga statis dan kecepatan kontraksi yang menentukan kecepatan gerak kedua faktor tersebut ditentukan viskositas (tonus) otot. Di samping itu juga dipengaruhi oleh kerja antagonis peregangan, sehingga kerja otot dan panjang tuas serta massa juga menentukan tingkat kecepatan.

Kecepatan sprint dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya yaitu frekuensi pada otot tungkai dan ayunan tangan pada saat berlari daya ledak pada saat keluar dari balok tumpuan atau *start block*. Menurut Pate dalam (Bafirman 2019), kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu: 1. Tipe otot (distribusi antara otot cepat dan otot lambat) 2. Koordinasi neuromusculari 3. Biomekanika 4. Kekuatan otot. Bagi atlet yang memiliki persentase otot cepat (*fast twitch*) lebih banyak dari otot lambat (*slow twitch*), maka tingkat kecepatan geraknya lebih tinggi. *Fast twitch* (FT) mampu bergerak lebih cepat dibanding dengan *slow twitch* ditentukan oleh genetik. Dari beberapa pemaparan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan gerak tubuh seseorang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kekuatan, daya ledak, koordinasi gerakan dan persentase otot cepat (*fast twitch*).

Kelincahan adalah komponen fisik yang bertujuan untuk mengubah arah dengan cepat. Kelincahan sangat penting kegunaannya dalam beberapa cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan. Menurut Suharno (dalam Imran akhmad 2013) kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulant, mempermudah penguasaan teknik-teknik yang tinggi, gerakan yang efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.



*Quickness* (aksi reaksi) adalah kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus) atau reaksi-aksi; reaksi optic-akuatik-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 yang kompleks.

Latihan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terstruktur, terencana, berulang-ulang dan terprogram secara sistematis dengan tujuan untuk mencapai hasil kearah yang lebih baik guna mendapatkan hasil yang baik dari sebelumnya. Latihan secara teratur akan memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat menjaga tubuh tetap dalam keadaan sehat. Latihan fisik yang baik bagi atlet dan non atlet adalah dilakukan dengan secara teratur serta sesuai dengan kapasitas kemampuan individu pelaku latihan tersebut. Seringkali diamati bahwa atlet terkadang sering memaksakan diri untuk mengikuti program latihan sebelum pra-kompetisi yang tidak sesuai dengan kemampuan atlet tersebut. Hal ini sangat berbahaya karena dapat menyebabkan cedera yang cukup serius bagi atlet tersebut. Dampak dari latihan fisik yang berlebihan (*overtrained*) adalah adanya ketidakseimbangan antara waktu latihan dengan waktu pemulihan. Latihan fisik yang berlebihan dapat berefek buruk pada kondisi tubuh yang akhirnya berpengaruh juga terhadap sistem kerja organ-organ dalam tubuh.

Definisi latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan beban latihan kian hari kian bertambah. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Prinsip latihan adalah sebuah komponen struktur yang sangat diperlukan dalam latihan agar tercapainya sebuah prestasi. Latihan yang efektif adalah latihan yang memuat komponen-komponen dalam prinsip latihan yang meliputi densitas, intensitas dan volume. Menurut Bompas dalam (Setyo Budiwanto:2012) disebutkan bahwa jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen latihan berupa antara lain volume, intensitas, dan densitas latihan.

Latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) adalah sebuah metode latihan yang menggabungkan kecepatan, kelincahan dan kecepatan reaksi dalam bergerak. Menurut Lee dkk dalam (Ibrahim M 2016) latihan kecepatan, kelincahan dan aksi reaksi dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan atau kemampuan untuk mengerahkan daya penuh dalam pergerakan kecepatan tinggi.

Menurut Lee dkk (2005:80) SAQ (*speed, agility, quickness*) adalah latihan progresif yang mengarah pada pengembangan kemampuan gerak utama untuk meningkatkan kemampuan atlet sehingga lebih baik atau lebih cepat pada skill yang dimilikinya.

Latihan SAQ terdiri dari kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), aksi reaksi (*quickness*). Kecepatan adalah kemampuan aktivitas menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah gerakan dengan secepatnya tanpa mengalami kehilangan keseimbangan. Aksi reaksi (*quickness*) adalah gerakan cepat aksi yang dilakukan oleh tubuh saat diberikan stimulus atau rangsangan.

Latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) sangat bermanfaat untuk melatih dan meningkatkan kecepatan, kekuatan serta aksi reaksi yang menjadi komponen dalam berlari. Latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) sangat populer digunakan dalam melatih atlet dan orang awam dalam melatih fisiknya. Latihan ini berfokus pada kecepatan gerak yang tergolong ke dalam aktivitas anaerobik, karena aktivitas latihan yang dilakukan relatif dalam waktu yang singkat dan banyak menggunakan

energi.

Aktivitas anaerobik tidak memerlukan oksigen dalam darah. Akibatnya, proses pembakaran glukosa dan glikogen tidak dapat dipecah menjadi karbohidrat dan air. Maka terjadilah penumpukan asam laktat yang dapat menyebabkan kelelahan hingga terjadinya cedera sehingga menurunkan performa dalam melakukan aktivitas. Untuk menghindari penumpukan asam laktat yang berlebihan, maka waktu istirahat yang diperlukan relatif lama agar otot dapat pulih dan bugar setelah melakukan latihan dan siap melanjutkan sesi latihan berikutnya. Sesi latihan akan diakhiri apabila terjadi perubahan teknik atau kehabisan energi.

Adapun bentuk latihan SAQ yang diberikan adalah latihan kecepatan atau *speed (sprint 30 meter, sprint 40 meter, sprint 50 meter, sprint 60 meter)*. Latihan kelincahan atau *agility (shuttle run, v-run, zig-zag, back to back)*. Latihan aksi reaksi atau *quickness (A-skip 30 meter, B-skip 30 meter, fall start 30 meter, sit and run 30 meter, back and run 30 meter, push up and run 30 meter)*.

Pada latihan kecepatan akan diberikan program latihan lari sprint 30 meter sebanyak 4 kali repetisi. Latihan lari sprint 40 meter dilakukan sebanyak 3 kali repetisi. Latihan lari sprint 50 meter dilakukan sebanyak 2 kali repetisi. Latihan lari sprint 60 meter dilakukan sebanyak 1 kali repetisi. Adapun jeda waktu setiap set latihan selama 2-5 menit.

Pada latihan kelincahan (*agility*) akan diberikan berbagai macam gerak kelincahan tubuh yang berguna untuk mengontrol tubuh dalam bergerak. Bentuk latihan sebagai berikut :

1) *Shuttle run*

Gerakan ini berlari ke titik cone yang ditaruh sejauh 10 meter. Titik pertama digunakan sebagai tempat start. Kemudian atlet akan berlari ke titik cone yang ada di depan lalu atlet harus membalikkan badan dan berlari ke arah titik cone pertama dan begitu seterusnya. Gerakan ini dilakukan dengan 4 kali putaran cone.

2) *V- run*

Gerakan ini membutuhkan 3 buah cone yang membentuk segitiga. Titik pertama digunakan sebagai start. Atlet harus berlari ke arah sebelah kanan kemudian berlari lagi ke titik awal. Lalu atlet akan berlari ke arah cone yang ada di sebelah kiri, dan kembali lagi ke titik awal. Setelah itu atlet akan berlari lurus ke depan di antara 2 cone tadi.

3) *Zig-zag*

Gerakan ini dilakukan dengan cara melewati ruang antar cone secepat mungkin. Cone diatur atau disusun dengan jarak antar ruang cone 2 meter. Lakukan gerakan ini dengan berlari melewati cone secepat mungkin.

4) *Back to back*

Gerakan ini dilakukan dengan cara berlari ke arah cone ke 2, kemudian mundur lagi ke cone 1. Setelah itu dari cone 1 berlari lagi ke cone 3. Dari cone 3 mundur lagi ke cone 2 dan seterusnya.

Pada sesi latihan *agility* masing-masing gerakan diulang sebanyak 3 repetisi selama 2 set. Istirahat antar set 5-7 menit. Pada sesi latihan ini tidak hanya melatih kelincahan, tapi juga melatih koordinasi gerak tubuh dalam berlari dan menjaga postur tubuh saat berlari.

Pada latihan *quickness* atau latihan aksi-reaksi akan diberikan beberapa rangkaian gerakan dengan beberapa rangsangan dari suara dan gerak. Latihan ini bertujuan untuk melatih aksi-reaksi yang sangat berguna pada saat start blok. Adapun bentuk latihannya adalah sebagai berikut:

1) *A-skip*

Cara melakukan gerakan ini adalah dengan cara mengangkat paha setinggi pinggang dan posisi kaki menghadap depan (*dorsiflexion*). Lalu ayunkan tangan

dengan rileks sambil maju kedepan. pada saat mendarat, bola-bola kaki menyentuh permukaan terlebih dulu. Lakukan gerakan ini sejauh 30 meter.

2) *B-skip*

Gerakan ini hampir sama dengan gerakan *A-skip*, yang membedakannya adalah pada saat paha diangkat kaki dijulurkan (*extend*) ke depan. cara melakukan gerakan ini adalah dengan cara mengangkat paha setinggi pinggang dengan ayunan irama tangan. Lalu bagian kaki dijulurkan (*extend*) ke depan sejauh mungkin, segera daratkan kaki ke permukaan. Lalu angkat lagi kaki sebelahnya untuk melakukan gerakan yang sama. Usahakan posisi badan lurus dan pertahankan. Gerakan ini dilakukan sejauh 30 meter.

3) *Fall start 30 meter*

Cara melakukannya adalah dengan cara berdiri tegak dengan kaki selebar bahu. Kemudian jatuhkan badan hingga posisi badan miring ke depan, lalu berlari secepatnya sampai 30 meter.

4) *Sit and run 30 meter*

Gerakan ini dilakukan dengan cara duduk di belakang garis start. Pada saat aba-aba "ya" atau bunyi peluit maka para atlet harus berlari sampai jarak 30 meter.

5) *Back and run 30 meter*

Para atlet berdiri membelakangi garis start sambil melakukan gerakan berlari di tempat. Jika terdengar aba-aba "ya" atau bunyi peluit, para atlet harus membalikkan badan dan berlari ke garis finish 30 meter.

6) *Push up and run 30 meter*

Gerakan ini diawali dengan push up di belakang garis start. Jika terdengar aba-aba "ya" atau pun bunyi peluit, maka para atlet harus berlari 30 meter.

Pada sesi latihan *quickness* atau latihan aksi-reaksi masing masing gerakan diulangi sebanyak 3 kali repetisi selama 2 set. Waktu istirahat antar set adalah 5-7 menit.

## METODE

Penelitian ini merupakan termasuk kedalam kategori penelitian eksperimen, karena penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan sebab-akibat dari suatu kasus permasalahan. Dengan menggunakan rancangan *One group pre test –post test. Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) dan kemudian diberikan perlakuan. Setelah itu dilakukan lagi tes akhir (*post test*) untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap apa yang diberikan.

Dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik pengambilan sampel *random sampling* atau sampel acak. Digunakannya teknik sampel acak karena keterbatasan kemampuan peneliti dan untuk mengurangi tingkat kebiasaan sampel, melihat jumlah atlet yang aktif dalam berlatih ke lapangan hanya setengah dari populasi, maka diputuskan dalam penelitian ini sampel ditetapkan berjumlah 8 orang. Dengan pertimbangan harus memenuhi syarat dengan kriteria sebagai berikut:

1. Merupakan atlet lari jarak pendek ( *sprinter* )
2. Aktif mengikuti kegiatan latihan di lapangan setiap hari

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes pada atlet Derako Athletics Club jambi yang menjadi sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian yaitu tes awal dan tes akhir. Menurut arikunto (2010:193), tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Maka untuk dapat mengumpulkan data dilakukan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) berupa tes lari sprint 60 meter.

Instrument adalah seperangkat alat biasanya berupa tes yang digunakan

untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. Dengan suatu tes kita dapat mengetahui data yang tepat tentang apa yang kita uji. Sehingga kita bisa mengetahui kelebihan dan kekurangan dari apa yang kita akan uji. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan lari *sprint* 60 meter adalah dengan cara tes kemampuan lari *sprint* 60 meter dan hasil yang didapatkan berupa catatan waktu dalam detik. Adapun alat – alat yang digunakan dalam tes kemampuan lari *sprint* 60 meter adalah *stopwatch*, peluit, lintasan atletik, formulir tes, dan alat tulis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis penelitian.

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes kemampuan lari 60 meter dengan 8 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan terbaik dan kemampuan terburuk. Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut.

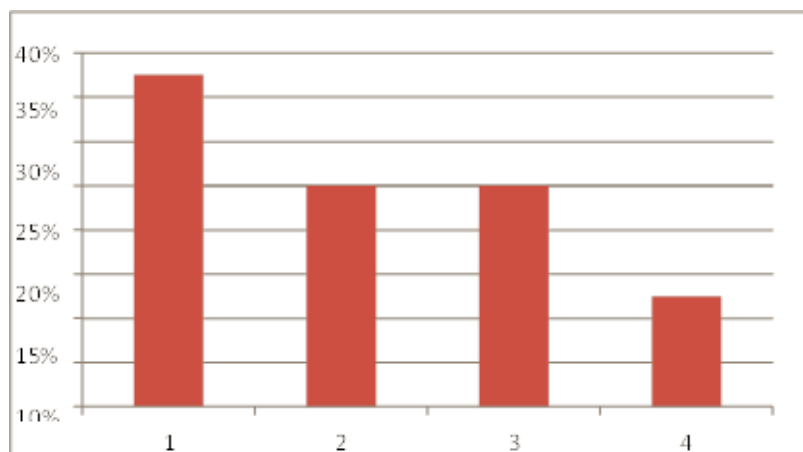
Tabel 1. deskripsi data tes awal (*pretest*)

Sumber Varians	N	Rata-Rata	Standar deviasi	Skor terendah	Skor terbaik	Rentang
pretest	8	10,16	1,35	12,06	8,35	4,5

Data tes awal diperoleh pretest kemampuan lari 60 meter diperoleh rata-rata sebesar 10,16 standar deviasi 1,35 dengan kemampuan terbaik 8,35 detik dan kemampuan terburuk 12,06 detik

Tabel 2. Frekuensi Hasil Tes Awal

No.	Interval	Frekuensi	Persentil
1.	8	2	25%
2.	9	2	25%
3.	10	1	12,5%
4.	11	3	37,5%



Gambar 1. Diagram data hasil tes awal

Berdasarkan dari hasil tes awal yang dilakukan oleh 8 orang sampel maka diperoleh data 2 orang mendapatkan hasil dengan persentase 25%, 2 orang mendapatkan hasil dengan persentase 25%, 1 orang mendapatkan hasil dengan persentase 12,5%, 3 orang mendapatkan hasil kurang dengan persentase 37,5%.



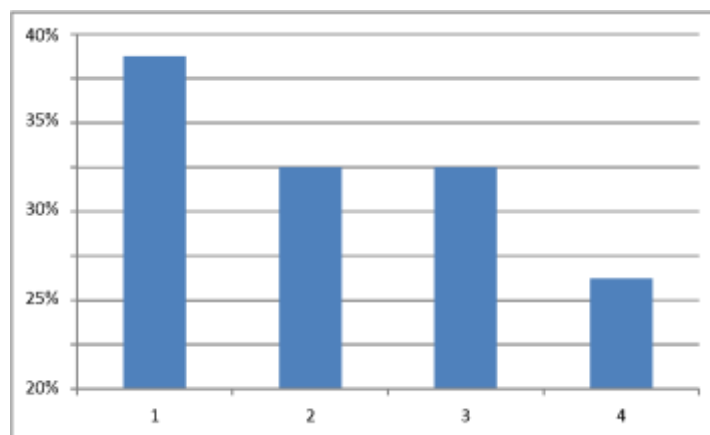
Tabel 3. Deskripsi Data Tes Akhir

Sumber Variasi	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Skor Terendah	Skor Terbaik	Rentang
Post Test	8	9.64	1.34	11.81	7.95	3,86

Data hasil tes akhir kemampuan lari 60 meter setelah melakukan latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu didapat rata-rata 9,64 Standar Deviasi 1,34 dengan kemampuan terburuk 11,81 detik dan kemampuan terbaik 07,95 detik.

Tabel 4. Frekuensi Hasil Tes Akhir

No	Interval	Frekuensi	Persentil
1.	8	3	37,5%
2.	9	2	25%
3.	10	2	25%
4.	11	1	12,5%



Gambar 2. Diagram data hasil tes akhir

Berdasarkan hasil tes akhir yang dilakukan oleh 8 orang sampel maka diperoleh data 3 orang mendapatkan hasil dengan persentase 37,5%, 2 orang mendapatkan hasil persentase 25%, 2 orang mendapatkan hasil dengan persentase 25%, dan 1 orang mendapatkan hasil dengan persentase 12,5%.

Data hasil tes akhir kemampuan lari 60 meter setelah melakukan latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu didapat rata-rata 9,64 Standar Deviasi 1,34 dengan kemampuan terburuk 11.81 detik dan kemampuan terbaik 07,95 detik.

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) terhadap kecepatan lari 60 meter pada atlet sprinter derako athletics club jambi. Akan digunakan analisis statistik menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 24 yaitu uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji -t.

Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas shapiro wilk dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan > L (nilai kritis liliefors)  $\alpha = (0.05)$ , Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara berurut **0,535** dan **0,809** > **0,285** L (0,05 : 8) . Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal hasilnya eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Uji Normalitas Shapiro wilk  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest eksperimen	.165	8	.200 <sup>*</sup>	.932	8	.535
Posttest	.165	8	.200 <sup>*</sup>	.960	8	.809

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data pre test dan post test mempunyai variasi yang homogen apa tidak rumus yang digunakan adalah uji F dikatakan homogen apabila nilai signifikan < 0,05 atau F hitung > F tabel. Berdasarkan analisis data yang diperoleh F hitung (184,736) > F tabel (5,59) maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogen.

Tabel 6. Uji Homogenitas F

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12.488	1	12.488	184.736	.000 <sup>b</sup>
	Residual	.406	6	.068		
	Total	12.893	7			

a. Dependent Variable: pretest

b. Predictors: (Constant), posttest

Setelah dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) terhadap kecepatan lari 60 meter pada atlet sprinter Derako Athletics Club Jambi.

Uji T Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan < 0,05 atau  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Sebaliknya jika nilai signifikan > 0,05 atau  $T_{hitung} < T_{tabel}$  maka hipotesis tidak diterima.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar  $0,00 < 0,05$  dan nilai  $T_{hitung} 13,592 > 2,44 T_{tabel}$ . Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang diberikan.

Tabel 7. Uji T Hipotesis  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	.587	.711		.825	.441
	posttest	.993	.073	.984	13.592	.000

a. Dependent Variable: pretest

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti.

Selanjutnya dilakukan latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) dengan frekuensi latihan dilakukan sebanyak 3x seminggu. Dengan latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 60 meter pada atlet sprinter Derako Athletics Club Jambi. Hasil menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,00 < 0,05$  dan nilai  $T_{hitung} 13,592 >$

2,44 T tabel yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang diberikan.

Dari perhitungan statistik pada pengujian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikansi latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) terhadap peningkatan lari 60 meter pada atlet sprinter Derako Athletics Club Jambi.

## SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas bahwa penerapan latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) terhadap peningkatan lari 60 meter pada atlet sprinter Athletics Club Jambi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan, hasil yang diperoleh pada tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) terhadap peningkatan lari 60 meter pada atlet sprinter Derako Athletics Club Jambi

## RUJUKAN

- Arikunto suharsimi. 2006 . Prosedur penelitian. Jakarta : PT. Rineka cipta
- Asep sujana dan Bafirman HB. 2019. Pembentukan Kondisi Fisik. Cet.1. Depok Rajawali pers.
- Eddy purnomo dan Dapan. 2017. Dasar-dasar Gerak Atletik.Yogyakarta: Alfabeta
- Fitri hidayati. 2019. Pengaruh Latihan Up Hill Dan Down Hill Terhadap Peningkatan Lari 60 Meter Siswa Putra VIII A SMP Baiturrahim Kota Jambi. Skripsi.Universitas Jambi.
- Imran akhmad. 2013 . Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan: Unimed press
- Kuncoro Darumoyo. 2017. Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Kecepatan Berlari Dalam Bermain Sepak Bola. FIK Unimed.
- M Ibrahim F. 2016. Pengaruh Latihan Speed, Agility, Quickness Terhadap Atlet Softball. Repository.upi.edu. Universitas pendidikan Indonesia
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi: Power Limb Relationship With Sprint Speed of 50 Meters in Men's Students Class VIII State Junior High School 1 Muaro Jambi. Score, 1(1), 1-13.
- Rasyono dan Sukendro.2015. Fisiologi Dan Latihan Olahraga. Cet-1 Yogyakarta:Penerbit WR
- Setyo budiwanto. 2012. Metodologi latihan olahraga. Universitas Negeri Malang
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). Dasar-Dasar Atletik.
- Teguh Sutanto. 2016. Buku pintar olahraga. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.