

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SAQ (*SPEED, AGILITY, QUICKNESS*) TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL FIM SQUAD IKIP MATARAM TAHUN 2018

Soemardiawan¹⁾, Susi Yundarwati²⁾

^{1&2}Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK, IKIP Mataram
Email: Umanksoemardiawan84@gmail.com, susiyundarwati@ikipmataram.ac.id

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan latihan SAQ ini pada atlet putsal Fim Squad IKIP Mataram, Latar belakang masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kecepatan dan kelincahan pemain Mogen saat melakukan serangan balik kepada lawan dalam bermain futsal, sehingga perlunya latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan untuk pemain FIM Squad saat bermain Futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal FIM Squad IKIP Mataram Tahun 2018. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes perbuatan. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design* (tes awal dan tes akhir). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu keseluruhan pemain Mogen tahun 2018. Jumlah sampel pada penelitian yang dilakukan adalah 18 orang pemain Futsal FIM Squad. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi bisa dijadikan sampel. Analisa data statistik dengan taraf signifikan 5% untuk hasil tes kecepatan diperoleh nilai t-hitung sebesar -4.026 dan t-tabel sebesar 1.740, berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $-4.026 > 1.740$, maka hasilnya signifikan. Kemudian hasil uji *t test* kelincahan diperoleh nilai t-hitung sebesar -9.038 dan t-tabel sebesar 1.740, berarti nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $-9.038 > 1.740$ maka hasilnya signifikan. Maka kesimpulannya adalah "Ada Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal FIM Squad IKIP Mataram Tahun 2018" diterima.

Kata Kunci: Pengembangan model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*), Kecepatan dan Kelincahan.

PENDAHULUAN

Pedagogi dalam olahraga dideskripsikan sebagai bagian ilmu keolahragaan dan sangat erat hubungannya dengan ilmu pendidikan. Posisi pedagogi olahraga dalam ilmu keolahragaan dijelaskan, permasalahan yang terkait perkembangan pedadogia olahraga, landasan falsafah, dan lingkup batang tubuh pedagogia olahraga dkemukakan dan dibahas dalam tulisan ini. Kesimpulan sebagai akhir dalam tulisan ini diberikan, (Mutohir, 2011:1).

Pedagogi olahraga (*sport pedagogy*) adalah sebuah disiplin ilmu keolahragaan yang berpotensi untuk meintegrasikan subdisplin ilmu keolahragaan lainnya untuk melandasi semua praktik dalam bidang keolahragaan yang mengandung maksud dan tujuan untuk mendidik, (Mutohir, 2011:6).

Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus bangsa. Manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Asal mula olahraga Futsal muncul sekitar tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan dikenalkan oleh pelatih sepak bola yang terkenal pada masa itu, yaitu bernama Juan Carlos Ceriani. Sebetulnya pada waktu itu Ceriani tidak sengaja untuk menciptakan olah raga Futsal ini. Ceriani terilhami pada saat tim sepak bolanya ingin mengadakan latihan tetapi cuaca tidak mendukung untuk mengadakan suatu latihan (hujan).

Ceriani mengambil keputusan untuk memindahkan latihan sepak bolanya di dalam suatu ruangan. Walaupun sering mengadakan latihan yang berda di dalam ruangan, apa yang

diharapkan Ceriani dari anak asuhnya mempunyai keterampilan yang baik ternyata sesuai dengan yang diharapkan. Dengan adanya hasil yang mengembirakan itu Ceriani mempunyai suatu gagasan untuk menciptakan olah raga yang ada di dalam ruangan dengan jumlah pemain yang relative lebih sedikit yaitu lima orang pemain. Selain itu lapangannya juga lebih kecil.

Pemain futsal harus memiliki kemampuan kondisi fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*. Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi) (Donie, 2009:112). Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet sepak bola adalah : daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), *power*, kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of moment*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), dan koordinasi (*coordination*) (Donie, 2009:115).

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 atau *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. Kelincahan atau *Agility* adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melalukan 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.

Berdasarkan observasi pada pemain Futsal FIM Squad IKIP mataram yang ada di Kota Mataram, masih banyak pemain yang kurang cepat dan lincah saat melakukan serangan maupun saat bertahan. Pemain masih saja lamban saat melakukan serangan balik kepada lawan, sehingga mereka kesulitan memanfaatkan peluang untuk mencetak gol. Hal ini dibuktikan dari beberapa turnamen futsal yang telah diikuti oleh *FIM Squad*, kesalahan-kesalahan individual yang dilakukan oleh pemain pada saat menyerang maupun bertahan, mengakibatkan lawan dengan mudah membaca permainan dari *FIM Squad*

KARANGKA TEORITIK

1. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan permainan ini, sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Lapangan Futsal dibatasi istilah Futsal garis. Setiap regu dalam Futsal memiliki 5 orang pemain dan pemain cadangan. Jadi Istilah Futsal pada dasarnya berasal dari Spanyol dan Portugis adalah singkatan dari bahasa Portugis "Fute de salao" bahasa Prancis "Futbol Salon" atau Bahasa Spanyol "Futbol Sala", yang diterjemahkan secara harafiah berarti "sepak bola dalam ruangan.

a. *Passing / Mengoper/ Mengumpan*

Passing / mengoper / merupakan teknik dasar Futsal yang paling banyak digunakan sepanjang permainan Futsal, dibandingkan dengan teknik dasar yang lain.

Kata "pass" dapat diartikan sebagai mempersembahkan, oleh sebab itu dalam melakukan passing, pemain harus mempersembahkan (dalam kontek yang baik dan enak) bola kepada rekan lain dalam satu tim.

b. *Tehnik Controlling / Mengontrol (Receiving).*

teknik dasar Futsal yang menggambarkan kemampuan pemain saat menerima bola, baik itu menggunakan kaki bagian bawah atau bisa juga menggunakan kaki bagian luar atau bagian dalam, yang pada intinya dapat menghentikan bola yang bergulir dengan cepat dan baik, apabila menahan bola jauh dari kaki maka lawan akan dengan mudah merebut bola.

c. *Tehnik Dribbling / Menggiring*

kemampuan pemain dalam menguasai bola, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar tanpa dapat direbut oleh

lawan. Tujuan dari teknik dasar Futsal ini adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain.

d. *Shooting/Menembak*

Shooting/Menembak adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. Teknik dasar Futsal ini mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh lawan atau penjaga gawang. Namun demikian teknik *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan.

e. *Teknik Chipping/Melambung*

Teknik dasar bermain Futsal yang terakhir adalah *Chipping*. *Chipping/Melambung* adalah gerakan menendang / melambungkan bola dengan ujung kaki yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan.

2. Pengembangan Model

Penelitian dan pengembangan (*research and development/R&D*) menurut Borg and Gall dalam Sugiyono menyebutkan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang akan digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran. Penelitian dan pengembangan dapat juga digunakan untuk menilai suatu produk dalam kegiatan belajar mengajar. Apakah produk tersebut dapat digunakan dalam dunia pendidikan atau harus mendapat revisi untuk dapat digunakan, Sugiyono, (2008:9).

3. Model

Bompa dalam Roesdiyanto dan Budiwanto menyatakan bahwa model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal itu juga merupakan suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Selama menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto, (2008:34).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka saya simpulkan dalam penelitian dan pengembangan ini yang dimaksud dengan model adalah Menurut pendapat rencana suatu

tiruan dari aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki, secara sistematis, terencana, terukur, sebagai alat yang digunakan sebagai acuan dalam proses pembelajaran representasi, atau deskripsi yang menjelaskan suatu objek, sistem, atau konsep, yang seringkali berupa penyederhanaan atau idealisas, dan menghasilkan suatu bahan dan memahami model pembelajaran untuk meningkatkan proses pembelajaran peserta didik.

4. Latihan SAQ

Pengertian Latihan

Istilah pelatihan berasal dari kata dalam Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan berasal dari *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015:47).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakan.

Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi: (1) pembukaan/pengantar, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan, (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa, 2009: 10).

Berdasarkan pendapat pakar di atas tentang pengertian latihan maka dapat diambil suatu ringkasan bahwa latihan adalah proses yang sistematis, terencana, terukur, dan terprogram dengan prinsip latihan ilmiah dalam upaya peningkatan dan penyempurnaan kemampuan fisik dan psikis untuk menerima beban dalam olahraga sehingga prestasi optimal dapat dicapai sesuai tujuan

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode merupakan suatu cara atau strategi yang

berfungsi sebagai alat untuk menyajikan suatu keterampilan yang berguna membantu seseorang untuk mencapai suatu tujuan dan kerjasama yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan prestasi yang di harapkan.

Latihan SAQ

Dalam hal ini, SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) yang meliputi Kecepatan atau *Speed* adalah kerja cepat yang meliputi penekanan aktivitas dalam waktu yang sesingkat mungkin. 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. Kelincahan atau *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 optic-akustik-tattik (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 (Kemenpora, 2009:85).

Bentuk Latihan SAQ

Dalam melatih kecepatan dapat melihat bentuk gerak “luar” yang berbeda, tetapi dilakukan dengan “bentuk dalam” yang sama, artinya : “harus dilakukan dengan perintah ‘cepat’ dalam setiap gerakan”. Untuk mendapatkan kualitas kecepatan yang istimewa (SAQ) maka ada beberapa macam latihan sebagai berikut :

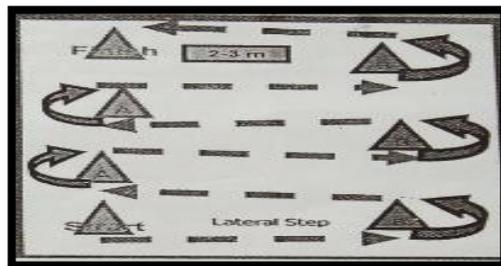
a. Bentuk Latihan Kecepatan SpeedABC Run.

Prinsip latihan untuk meningkatkan frekuensi langkah, contoh dengan *the ABC run*, dan meningkatkan panjang langkah, contoh : meningkatkan kekuatan maksimal dan kekuatan kecepatan.

b. Bentuk Latihan Agility.

Bentuk latihan *agility* yaitu dengan latihan lari *zig-zag* yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan ini dilakukan oleh satu *team* dan dimana bentuk latihannya sebagai berikut : Buatlah area latihan seluas 30x20 meter. Tempatkan kon kerucut sebanyak 7 biji dengan masing-masing jarak 2-3 meter berbentuk persegi panjang didalam area. Dengan aba-aba menggunakan pluit, perintahkan satu persatu pemain untuk

berlari dengan *zig-zag* pada area yang sudah disediakan.



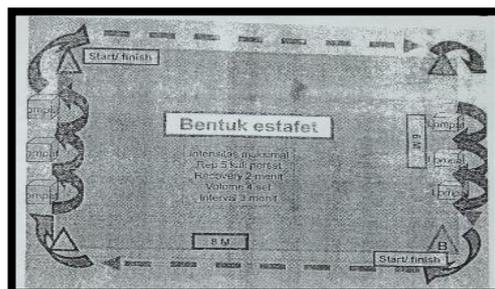
Gambar 1.1 Lari zig-zag (Kemenpora, 2009: 91).

c. Bentuk Latihan Quicknes

Quickness adalah kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus), atau reaksi-aksi; reaksi optic-akustik-tattik (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 (Kemenpora, 2009:93).

Bentuk latihan *quickness* yaitu dengan latihan lari dan kemudian melompat di atas *box* yang disiapkan dalam bentuk estafet yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan gerak dalam reaksi. Latihan ini dilakukan oleh satu *team* dan dimana bentuk latihannya sebagai berikut : Buatlah area latihan seluas 8 x 6 meter berbentuk persegi panjang. Tempatkan kon kerucut sebanyak 4 biji pada sudut-sudut batas area. Kemudian letakkan masing-masing kotak kecil yang tingginya 60 cm pada sisi lebar area latihan.

Dengan aba-aba menggunakan pluit, perintahkan satu persatu pemain untuk berlari dengan cepat, kemudian berbelok ke arah kanan, disaat ada kotak kecil, maka pemain harus melompat tanpa menyentuhnya, kemudian pemain berbelok kanan dengan berlari lagi, kemudian kembali melompat pada kotak kecil yang ada selanjutnya dan terakhir berlari ke *finish* pada area yang sudah disediakan.



Gambar 1. 2 Bentuk Latihan Quicknes (Kemenpora, 2009: 94).

5. Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah jarak tempuh per satuan waktu yang di ukur dalam menit atau skala kuantitas; kecepatan adalah kemampuan melakukan gerak dalam periode waktu yang pendek (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:55). Kecepatan adalah kerja cepat yang meliputi penekanan aktivitas dalam waktu yang sesingkat mungkin. Bahwa peningkatan kecepatan adalah subjek dari semua faktor yang mempengaruhi, terutama aspek teknik dan faktor psikologi. Prinsip latihan kecepatan pada intinya menghindari perkembangan timbulnya 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 (Kemenpora, 2009:85).

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Kemampuan dalam bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses di berbagai olahraga. Garis lurus dibagi menjadi tiga tahap: Akselerasi, pencapaian kecepatan maksimal, dan pemeliharaan kecepatan maksimal (Johansyah, 2013: 92).

Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah keturunan, waktu reaksi, kemampuan mengatasi tahanan/beban, teknik, konsentrasi dan power, dan elastisitas otot (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:55).

6. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan yang lain. (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:57).

Menuru Johansyah (2013: 95) *agility* atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan pengambilan kemampuan mengambil keputusan untuk dengan cepat mengubah arah (*young*).

Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Faktor-faktor yang menentukan kelincahan adalah kecepatan reaksi dan kecepatan gerak, kemampuan beradaptasi dan mengantisipasi, kemampuan ber-orientasi terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelenturan sendi, dan

kemampuan koordinasi dan kemampuan mengatur gerakan (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:57).

METODE PENELITIAN

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).

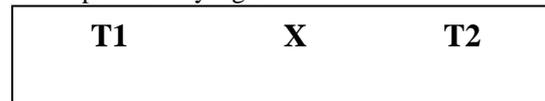
Jadi segala yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan sengaja. Dimana dalam hal ini para pemain diberikan latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) agar kecepatan dan kelincahan pemain dapat meningkat. Semua dilakukan secara eksperimen.

Populasi dan sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Hulfian, (2014:23).

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Hulfian, 2014:24). Jadi dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksudkan dengan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain FIM Squad IKIP Mataram berjumlah 18 orang.

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 1.3 Rancangan Penelitian (Maksum, 2009:49)

Keterangan :

- T1 : *Pretest* / test awal kecepatan dan kelincahan.
- X : Perlakuan yang diberikan yaitu bentuk latihan SAQ.

T2 : *Posttest* / Test akhir kecepatan dan kelincahan.

Metode tes perbuatan yaitu dengan melakukan tes terhadap sampel berupa tes awal (*pre-test*) sebelum memberikan *treatment* (perlakuan) dan melakukan pengukuran tes akhir (*post-test*) atau pengukuran setelah memberikan perlakuan (*treatment*) dan setelah itu hasil dari *pre-test* dan *post-test* diolah menggunakan rumus *t-test*. (Hulfian, 2014:54). Untuk itu maka digunakan rumus sebagai berikut :

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

Gambar 3.3 Rumus T test (Sugiyono dalam Hulfian, 2014:54)

Keterangan :

D : Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)

N : Jumlah sampel

D² : Selisih nilai *pre-test, pos-test* yang di kuadratkan.

Instrumen Penelitian Tes Kecepatan dengan Lari 30 Meter.

Tujua Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan yang dimiliki oleh Futsal FIM Squad IKIP Mataram tahun 2018.

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Atlet siap berdiri di belakang garis *start*.
- 2) Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan start berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya”, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.
- 5) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan persatuan detik (0,01).
- 6) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- 7) Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.

Tabel 1. 1 norma kecepatan lari 30 meter.

Laki-Laki		
No.	Norma	Prestasi (Detik)
1.	BAIK SEKALI	3.58 – 3.91
2.	BAIK	3.92 – 4.34
3.	SEDANG	4.35 – 4.72
4.	KURANG	4.73 – 5.11
5.	KURANG SEKALI	5.12 – 5.50

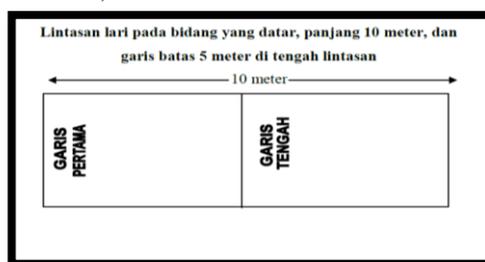
(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

Tes Kelincahan dengan Lari Bolak-balik (Shuttle run).

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur sejauh mana kelincahan yang dimiliki oleh Futsal FIM Squad IKIP Mataram tahun 2018.

Petunjuk Pelaksanaan

- 1) Pada aba-aba “bersedia” atlet berdiri di belakang garis tengah menghadap garis pertama.
- 2) Pada aba-aba “siap” atlet lari dengan start berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju ke garis pertama dan setelah kedua kaki melewati garis pertama segera berbalik dan menuju ke garis tengah.
- 4) Atlet berlari lagi dari garis tengah menuju garis kedua dan kembali ke garis tengah, dihitung satu kali.
- 5) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- 6) Setelah melewati finish di garis tengah, pencatat waktu dihentikan.
- 7) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).



Gambar 1. 4 Tes Kelincahan

Tabel 1.2 Norma Kelincahan

Laki-Laki		
No.	Norma	Prestasi
1.	BAIK SEKALI	ke atas 12.10
2.	BAIK	12.11 – 13.53
3.	SEDANG	13.54 – 14.96
4.	KURANG	14.97 – 16.39
5.	KURANG SEKALI	16.40 – ke bawah

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil ujicoba efektifitas lapangan subjek jumlah 18 Orang. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel atau jenis responden, mentabulasi data

berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Tabel 1.3 Tes Kecepatan

No	Nama	XI	XII	D (XII-XI)	D ²
1	Gora	4.80	4.62	-0.18	0.02
2	Nurul Hadi	4.73	4.60	-0.13	0.02
3	Pogba	4.40	4.0	-0.35	0.13
4	Ogy atman	4.40	4.02	-0.38	0.13
5	Hendra	4.40	4.00	-0.35	0.13
6	Dede	4.70	4.10	-0.6	0.36
7	M. Ali	4.65	4.15	-0.5	0.25
8	Abah	4.42	4.04	-0.38	0.13
9	Hapi	4.51	4.07	-0.44	0.20
10	Andre	4.64	4.12	-0.52	0.26
11	Wawan	4.72	4.24	-0.48	0.22
12	Muliadin	4.40	4.02	-0.38	0.13
13	fawas	4.45	4.06	-0.39	0.14
14	Danu	4.64	4.12	-0.52	0.26
15	Dimas	4.70	4.10	-0.6	0.36
16	Kurniawan	4.51	4.07	-0.44	0.20
17	Awang	4.40	4.00	-0.35	0.13
18	Iman	4.42	4.04	-0.38	0.13
		81.89	74.37	-7.37	3.2

Keterangan:

XI = (Pre-test) kecepatan
 XII = (Post-test) kecepatan.
 D = XII-XI
 N = 18

Tabel 1.4 Tes Kelincahan

No	Nama	XI	XII	D (XII-XI)	D ²
1	Gora	14.99	14.72	-0.27	0.08
2	Nurul Hadi	14.9	14.68	-0.22	0.03
3	Pogba	14.6	14.11	-0.49	0.23
4	Ogy atman	14.64	14.2	-0.44	0.2
5	Hendra	14.62	14.18	-0.44	0.2
6	Dede	14.71	14.22	-0.49	0.23
7	M. Ali	14.68	14.21	-0.47	0.23
8	Abah	14.66	14.1	-0.56	0.32
9	Hapi	14.74	14.23	-0.51	0.25
10	Andre	14.76	14.32	-0.44	0.2
11	Wawan	14.61	14.16	-0.45	0.21
12	Muliadin	14.7	14.26	-0.44	0.2
13	fawas	14.6	14.11	-0.49	0.23
14	Danu	14.64	14.2	-0.44	0.3
15	Dimas	14.62	14.18	-0.44	0.2
16	Kurniawan	14.71	14.22	-0.49	0.23
17	Awang	14.9	14.68	-0.22	0.03
18	Iman	14.66	14.1	-0.56	0.32
		264.74	256.88	-7.32	3.59

Keterangan:

XI = (Pre-test) kelincahan
 XII = (Post-test) kelincahan.
 D = XII-XI
 N = 18

Mendistribusikan data kedalam rumus

Pada langkah ini data hasil tes dari kecepatan yang sudah tercantum dalam tabel di atas kemudian dimasukkan kedalam rumus “t-test” sebagai berikut :

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

$$= \frac{-7,37}{\sqrt{\frac{18 \cdot 3,2 - 0,07}{(18-1)}}}$$

$$t = \frac{-7,37}{\sqrt{\frac{57,53}{17}}}$$

$$t = \frac{-7,37}{\sqrt{3,39}}$$

$$t = \frac{-7,37}{1,83}$$

t = -4,026

Pada langkah ini data hasil tes dari kelincahan yang sudah tercantum dalam tabel di atas kemudian dimasukkan kedalam rumus “t-test” sebagai berikut :

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

$$t = \frac{-7,32}{\sqrt{\frac{18,359-53,57}{(18-1)}}}$$

$$t = \frac{-7,32}{\sqrt{\frac{11,05}{17}}}$$

$$t = \frac{-7,32}{\sqrt{0,65}}$$

$$t = \frac{-7,32}{0,81}$$

t = - 9,038

Menguji nilai t

Dari hasil analisis data Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal FIM Squad IKIP Mataram Tahun 2018.

Nilai t_{hitung} antara SAQ dengan X1 (kecepatan) sebesar -4.026 nilai t_{hitung} antara X2 (kelincahan) sebesar -9.038 dan nilai t_{hitung} secara simultan antara Y dan X1, X2, menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel (n – 1) yaitu 17 sebesar 1.740.

Menarik kesimpulan

Jadi dari hasil penelitian X latihan SAQ dengan Y1 Kecepatan dan Y2 Kelincahan diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , hal ini menunjukkan bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan

PEMBAHASAN

1. Maka dapat disimpulkan bahwa Ada Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Pemain Futsal FIM SQUAD IKIP Mataram Tahun 2018. dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-4.026 > 1.740).
2. Maka dapat disimpulkan bahwa Ada Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal FIM SQUAD IKIP Mataram Tahun 2018. dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-9.038 > 1.740).

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut.

Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada Pemain futsal FIM Squad IKIP Mataram Tahun 2018, yang dimana hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya. Hal ini berarti bahwa ada Pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain futsal FIM Squad IKIP Mataram Tahun 2018.

Semua itu dapat dijelaskan bahwa selama penelitian, peneliti memberikan berupa latihan SAQ sebanyak 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan yang terhitung dari tanggal 15 Januari 2018 sampai dengan 27 Februari 2018 untuk perlakuannya, dan 2 kali pertemuan untuk pengambilan data *pre-test* dan pengambilan data *post-test* . Sebelum dan sesudah perlakuan selama satu bulan lebih penelitian sesuai dengan rekomendasi penelitian dari Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram menunjukkan peningkatan yang berarti.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} antara SAQ dengan X1 (kecepatan) sebesar -4.026 nilai t_{hitung} antara X2 (kelincahan) sebesar -9.038 dan nilai t_{hitung} secara simultan antara Y dan X1, X2, menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel (n – 1) yaitu 17 sebesar 1.740, maka dalam penelitian ini diterima. Oleh karena itu, hal ini dapat diartikan bahwa latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal FIM Squad IKIP Mataram tahun 2018.

DAFTAR PUSTAKA

Borg. W.R & Gall, M.D, *Education Reseach An Introduction. New York: Longman. 1983.*
 Bompa, T.O. 1996.*Theory and Methodology of Training.*York University: Human Kinetics.
 Bompa, T.O. 1999. *Periodezation Theory and Methodology of Training.*York University: Human Kinetics.
 Bompa, T.O. 2009. *Periodezation Theory and Methodology of Training.*York University: Human Kinetics.
 Cholik Mutohir, T. dan Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Depdikbud, 2009.
 Dini Rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan*

- Kesehatan,. Bandung:
Alfabeta,2012.
- 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*.
Lembaga Penelitian dan Pendidikan
(LPP) Mandala.
- Johansyah, L. 2013. *Panduan Praktis
Penyusunan Program Latihan*. Depok:
PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Kemenpora. 2009. *Materi Pelatihan Pelatih
Fisik Level II*. Asdep Pengembangan
Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Kemenegpora. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik
Level I*. Asdep Pengembangan Tenaga
dan Pembinaan Keolahragaan Deputi
Bidang Peningkatan Prestasi dan
IPTEK Olahraga Kementerian Negara
Pemuda dan Olahraga.
- Lubis, Johansyah . *Panduan Praktis
Penyusunan Program
Latihan*(Jakarta: PT RajaGrafindo
Persada, 2013
- Maksum, Ali. *Metode Penelitian Dalam
Olahraga* .Surabaya:Unesa
- Mylsidayu dan Kurniawan. *Kepelatihan
Olahraga*. Jakarta : PT Persada, 2015.
- Purnama, S. K. *Kepelatihan Bulutangkis
Modern*. Surakarta:Yuma
Presindo.2010.
- Putra, Nusa. *Research & Development*. Jakarta:
PT RajaGrafindo Persada, 2012.
- Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto. *Dasar-
dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang:
Laboratorium Ilmu Keolahragaan-
Universitas Negeri Malang, 2008.
- Soemardiawan. *Latihan Bulutangkis*. Mataram:
Garuda Jaya, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian, pendekatan
kuantitatif, kualitatif dan R&D*
Bandung. Alfabeta, 2008.