

Pengaruh Latihan SAQ terhadap Kemampuan *Agility* dan Kecepatan *Dribbling* Futsal Putri

Sandi Insan Nugraha^{1*}, Ucup Yusuf¹, Moch Yamin Saputra¹

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author : sandi.nsn06@gmail.com

Article History:

Received : 28-04-2026

Accepted : 30-04-2026

Keywords: SAQ; *Star Drill*; *Dribbling*; Futsal

ABSTRAK

Dalam permainan futsal, atlet dituntut untuk bermain secara cepat dan tepat karena karakteristik permainan yang memiliki mobilitas tinggi. Hal ini mengharuskan pemain memiliki kemampuan fisik dan teknik yang optimal. Permasalahan yang sering terjadi, khususnya pada pemain futsal putri, adalah rendahnya kelincahan (*agility*) dan kecepatan saat melakukan *dribbling*, sehingga menghambat efektivitas serangan. Oleh karena itu, diperlukan bentuk latihan yang tepat, salah satunya melalui latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) dengan model *star drill*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test - post-test control group design*. Sampel penelitian berjumlah 16 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (n=8) dan kelompok kontrol (n=8). Instrumen yang digunakan adalah *Illinois Agility Test* untuk mengukur kelincahan dan Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton untuk mengukur kecepatan *dribbling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan SAQ terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri; (2) terdapat pengaruh yang signifikan latihan SAQ terhadap peningkatan kecepatan *dribbling*; dan (3) terdapat pengaruh yang signifikan latihan SAQ terhadap kelincahan dan kecepatan *dribbling* secara simultan.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang sudah berkembang di dunia sejak lama, begitupun di Indonesia permainan futsal ini sudah menyebar diberbagai daerah dan juga berbagai kalangan baik anak-anak, remaja, dewasa dan orangtua karena ke populerannya yang membuat futsal dapat diterima di berbagai kalangan. Futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 5 orang dari setiap timnya dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Permainan futsal dan sepakbola sebetulnya hampir mempunyai persamaan secara garis besar, namun ada perbedaan aturan permainan futsal dengan sepakbola. Jumlah pemain pada cabang olahraga futsal hanya 5 orang yang berada di dalam lapangan dengan ukuran 40m x 20m dan waktu 20 menit x 2 babak. Futsal juga tidak hanya diperuntukan kepada laki-laki saja khususnya di Indonesia, terlihat dengan adanya tim nasional futsal putri Indonesia yang menunjukkan bahwa futsal pun dapat masuk ke kalangan wanita yang dimana prestasinya pun tidak kalah jauh dengan futsal putra.

Futsal diambil dari Bahasa spanyol. Futbol sala yang artinya sepakbola dalam ruangan. Futsal pertama kali di populerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930. Olahraga ini

mulai masuk dan dikenal oleh masyarakat Indonesia pada tahun 1998. Akan tetapi olahraga ini diresmikan di Indonesia dimulai pada tahun 2002 pada saat Indonesia ditunjuk oleh AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan asia di Jakarta. Dalam permainan futsal, ada 5 pemain utama dengan satu penjaga gawang dimainkan oleh dua regu dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Hal ini sejalan dengan pendapat (Narti, 2009). Futsal adalah permainan bola yang dilakukan oleh dua regu dengan satu regunya lima orang. Sedangkan menurut (Andri Irawan, 2009:21) permainan futsal merupakan permainan yang merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan mencetak gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan. Karena permainan futsal ini permainan dengan karakteristik 2 sangat cepat dan dinamis dengan ukuran lapang yang kecil, maka atlet di paksa untuk melakukan teknik dasar yang sangat bagus dan berpikir secara cepat.

Dilihat dari karakteristik olahraganya, futsal termasuk kedalam olahraga permainan yang saling menyerang. Di zaman sekarang dengan perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin berkembang. Futsal tidak luput dari perkembangan, baik itu dari cara bermain, proses dan metode-metode latihannya. Untuk mencapai prestasi dalam bermain futsal dibutuhkan latihan karena latihan dapat membantu meningkatkan kemampuan seorang atlit dalam olahraga prestasi. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental (Harsono, 2015).

Kondisi fisik yang prima, dapat menjadi modal awal untuk menunjang atlet dalam bermain futsal. Tujuan dari kondisi fisik yang prima sebagai penunjang untuk mengerahkan kemampuan maksimal yang dimiliki oleh seorang atlet. Namun itu saja tidak cukup karena olahraga futsal ini sendiri olahraga yang bermain dengan menggunakan teknik juga, maka dari itu teknik pun harus diperhatikan. Ada beberapa teknik dasar pada permainan futsal dan mirip dengan sepakbola, yaitu *passing*, *dribbling*, *control* dan *shooting*.

Dribbling sangat diperlukan oleh semua pemain futsal bahkan penjaga gawang sekali pun membutuhkan hal tersebut karena pada permainan futsal semua pemain harus bisa untuk melakukan penyerangan yang menguntungkan bagi timnya masing-masing. (Irawan et al., 2021) mengatakan, *dribbling* merupakan teknik pemain dalam menguasai dan menggiring bola untuk melewati lawan dengan tujuan menciptakan peluang dan mencetak gol. Dijelaskan di atas bahwa *dribbling* dalam futsal bertujuan untuk melewati lawan dengan tujuan mencetak gol, dengan demikian pemain futsal harus memiliki kemampuan *dribbling* yang sangat cepat dan tepat sehingga dapat melewati lawan yang sedang dihadapi. Dalam situasi menyerang kemampuan kecepatan *dribbling* sangat dibutuhkan karena akan mempercepat penyerangan yang membuahkan gol untuk timnya sendiri sehingga dapat memenangkan pertandingan. Maka dari itu agar pemain dapat melakukan *dribbling* yang sangat cepat maka dibutuhkan latihan kecepatan.

Latihan kecepatan (*speed*) adalah semua latihan yang bertujuan untuk memaksimalkan *quickness* dan frekuensi yang tinggi. Kecepatan dan akselerasi dipengaruhi oleh *quickness*. Seorang dapat meningkatkan kecepatan berlarnya dengan meningkatkan frekuensi melangkahnya melalui *turn over* kaki yang lebih cepat. Kemampuan seorang atlet untuk berakselerasi juga tergantung pada meningkatnya kecepatan gerakan kaki maupun tangannya

Brown dkk (2000, hlm. 147). Salah satu bentuk dari latihan kecepatan yaitu dengan latihan SAQ.

Latihan SAQ (*Speed, Agility dan Quickness*) dirasa ampuh untuk dapat menghasilkan *dribbling* yang cepat, karena pada latihan tersebut memang untuk meningkatkan kecepatan. Menurut Akhmad (2013:129) latihan SAQ dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan kecepatan reaksi. Latihan SAQ melibatkan latihan yang progresif untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet untuk lebih terampil pada kecepatan yang lebih cepat dan lebih presisi. Brown dan Ferriano mengemukakan beberapa manfaat yang bisa didapat dari latihan SAQ ini meliputi peningkatan kekuatan otot, efisiensi sinyal otak, kesadaran spesial kinestetik, keterampilan motorik dan waktu reaksi.

Berdasarkan kejadian dan pengalaman penulis pada saat melatih tim futsal putri, permasalahan yang sering terjadi dan sangat mempengaruhi pada saat pertandingan yaitu kurangnya kemampuan kecepatan *dribbling* pada atlet yang menyebabkan terlambatnya serangan, baik pada saat *open play* atau pada saat *counter attack*. Maka dari itu, sesuai dengan pernyataan yang sudah di kemukakan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yaitu “Pengaruh Latihan SAQ terhadap Kemampuan *Agility* dan Kecepatan *Dribbling* Futsal Putri”.

METODE PENELITIAN

Metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Menurut Sugiyono (2013:2), metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan.

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut arikunto (2004) metode penelitian eksperimen adalah salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi factor-faktor yang mengganggu. Metode eksperimen adalah satu-satunya jenis metode penelitian yang secara langsung mencoba mempengaruhi variabel tertentu, dan jika dilakukan dengan benar penelitian ini dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat (Fraenkel, Wallen & Hyun 2016, hlm. 265).

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen yaitu suatu percobaan langsung yang mengetahui sebab dan akibat. Dalam penelitian ini treatment yang digunakan oleh peneliti adalah latihan menggunakan metode latihan *star drill*. Jadi dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

Dalam suatu penelitian dibutuhkan sebuah desain penelitian yang sesuai dengan variabel-variabel dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Desain penelitian adalah perencanaan untuk dilaksanakannya penelitian, hal ini akan membantu penulis dalam pengumpulan dan menganalisis data.

Tabel 1. *The Matching Only Pretest Posttest Control Group Design*

<i>Treatment Group</i>	O1	X	O2
<i>Control Group</i>	O1	C	O2

Pada saat dan sesudah melakukan penelitian. Penulis menggunakan *pre-test - post-test control group design* sebagai desain penelitiannya. Bentuk desain penelitian yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut :

Keterangan:

O1 : *Pre-test* (menggunakan *illinois agility run test* dan tes *dribbling* futsal Bobby Charlton)

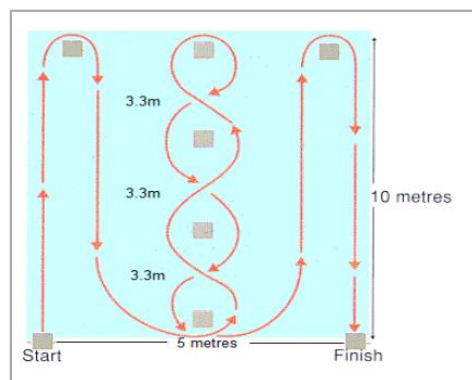
C : Latihan SAQ menggunakan *star drill*

X : *Treatment* berupa Latihan SAQ menggunakan *star drill* (menggunakan bola)

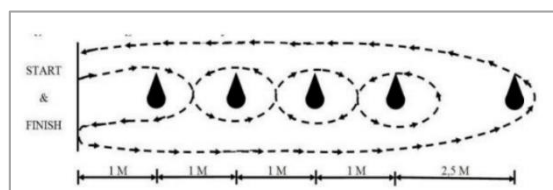
O2 : *Post-test* (menggunakan *illinois agility run test* dan tes *dribbling* futsal Bobby Charlton)

Berdasarkan desain penelitian yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan latihan SAQ dengan bentuk latihan star drill menggunakanbola, serta kelompok control diberikan latihan yang sama dengan kelompok eksperimwn hanya saja pada kelompok control tidak menggunakan bola. Setelah diberikannya treatment berupa latihan SAQ dengan menggunakan bentuk latihan star drill, penulis akan melihat adakah peningkatan dari metode latihan tersebut melalui olah data.

Dalam mengumpulkan data dibutuhkan instrumen dan alat penelitian untuk memudahkan pada saat melakukan penelitian berlangsung. Sugiyono (2018) mengungkapkan instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Berdasarkan penelitian ini pengukuran diadakan menjadi dua bagian yaitu pada saat awal tes sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment* yaitu pada saat akhir penelitian. *Treatment* yang diberikan yaitu berupa *star drill* dan *test* yang dilakukan yaitu *Illinois test* dan tes *dribbling* futsal Bobby Charlton. *Illinois agility run test* merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kecepatan dan kelincahan atlet dengan validitas 0.90 dan reliabilitas 0.94. Sedangkan menurut Ginanjar (dalam Nasuki et al., 2021) tes *dribbling* futsal Bobby Charlton ini mempunyai validitas sebesar 0,90 dan reliabilitas 0,91.



Gambar 1. *Illinois Test*



Gambar 2. Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton

1. Subjek Penelitian

Populasi dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk dapat suatu permasalahan. Data yang dimaksud diperoleh dari suatu objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-

sifat umum. Menurut sugiyono (2012, hlm. 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan pernyataan di atas maka populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian tempat diperolehnya informasi. Dengan demikian peneliti memilih populasi yaitu pemain Mayasari futsal putri yang berjumlah 16 orang. Alasan peneliti memilih populasi dari pemain Mayasari futsal putri karena kurangnya kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* yang dimiliki oleh setiap pemain sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengambil populasi tersebut.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang sudah ditentukan, Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah total *sampling* atau *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono 2018, hlm. 124). Di dalam proses penelitian ini sampel berjumlah 18 kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan latihan SAQ dengan menggunakan bola sedangkan kelompok *control* yang diberikan latihan SAQ tanpa menggunakan bola.

Setelah terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok *control*, untuk menetapkan kelompok latihan diawali dengan *pre-test* menggunakan *illinois agility run test* dan *dribbling test* futsal Bobby Charlton. Setelah mendapat data *test* awal kemudian dilakukan pembagian kelompok dengan cara *subject matching ordinal pairing*. Sugiyono (2009, hlm. 61) *ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua kelompok dengan tujuan. keduanya memiliki kesamaan atau kemampuannya merata. Pendekatan ini dilakukan dalam upaya agar kedua kelompok memiliki kemampuan yang seimbang (ekuivalen). Pembagian kelompok ini yaitu dengan cara menyusun peringkat berdasarkan hasil *test* awal dari atlet dengan kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* yang baik hingga atlet dengan kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* yang kurang baik, lalu dilakukan pembagian kelompok latihan menggunakan A-B-B-A.

2. Prosedur penelitian

Setiap cabang olahraga agar terjadi peningkatan keterampilan maka dibutuhkan program latihan, salah satunya cabang olahraga futsal. Agar peningkatan kemampuan kecepatan *dribbling* terjadi maka harus diperlukan program latihan untuk menunjang peningkatan tersebut. Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 2015). Menurut Harsono (1998, hlm 194) menyatakan bahwa sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu dan diselingi satu hari untuk istirahat dan memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan pada penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan ditambah dengan tes awal dan juga tes akhir untuk mengetahui peningkatannya, jadi total pertemuan untuk melakukan penelitian eksperimen ini yaitu 18 kali pertemuan. Hal tersebut sejalan dengan (Lavenia, Putranto & Walton. 2019, hlm. 15) proses latihan selama 16x pertemuan sudah dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan menetap.

3. Pelaksanaan Tes

Nama Tes

- *Illinois Agility Run Test*
- Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton

Tujuan

- Mengukur kelincahan dan kecepatan.
- Mengukur kemampuan kecepatan dribbling futsal.

Alat dan Perlengkapan

- *Stopwatch*
- *Cone* (penanda)
- Peluit
- Kertas dan alat tulis

Tempat Pelaksanaan

- Mayasari Futsal

Waktu Pelaksanaan Tes

Tes dilaksanakan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian *treatment*.

Prosedur Pelaksanaan Tes

Illinois Agility Run Test

1. Sampel diberikan penjelasan mengenai prosedur tes.
2. Sampel melakukan pemanasan sebelum tes.
3. Sampel dipanggil satu per satu.
4. Sampel berdiri di belakang garis start.
5. Saat peluit dibunyikan, sampel:
 - a. Berlari lurus dari *cone* 1 ke *cone* 2
 - b. Melanjutkan dengan lari zig-zag melewati *cone* 3–4–5–6 (bolak-balik)
 - c. Kemudian berlari menuju *cone* 7
 - d. *Finish* di *cone* 8
6. Tes dilakukan secepat mungkin.
7. Waktu tempuh dicatat oleh petugas (*tester*).

Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton

1. Sampel diberikan penjelasan mengenai prosedur tes.
2. Sampel melakukan pemanasan terlebih dahulu.
3. Sampel dipanggil satu per satu.
4. Sampel berdiri di belakang garis *start*.
5. Saat peluit dibunyikan, sampel:
 - a. Melakukan *dribbling* zig-zag melewati *cone* 1–2–3–4 (bolak-balik)
 - b. Melanjutkan *dribbling* lurus melewati *cone* 5
 - c. Kembali menuju garis finish
6. Tes dilakukan secepat mungkin.
7. Waktu tempuh dicatat oleh *tester*.

Pelaksanaan Latihan

Program latihan dibagi menjadi tiga sesi:

1. Pemanasan

- 2. Latihan inti
- 3. Pendinginan

Latihan dilaksanakan 3 kali dalam satu minggu, dengan jadwal:

- a. Senin: pukul 16.00–18.00
- b. Rabu: pukul 16.00–18.00
- c. Jumat: pukul 14.00–16.00

PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 2. Kelompok Eksperimen dan *Control Illinoist Agility Test* dan Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton

No	Variabel	N	Nilai Minimum	Nilai Maks	Rata-rata	Simpangan Baku
1	<i>Pre-test</i> Eksperimen	8	15,80	21,36	18,61	1,653
2	<i>Post-test</i> Eksperimen	8	14,78	19,97	17,39	1,542
3	Gain Eksperimen	8	1,02	1,39	1,21	0,111
4	<i>Pre-test Control</i>	8	16,46	21,32	18,67	1,621
5	<i>Post-test Control</i>	8	15,4	19,92	17,46	1,510
6	Gain <i>Control</i>	8	1,06	1,39	1,213	0,108

Dari tabel diatas menunjukkan hasil dari tes gabungan antara *illinoist agility test* dengan tes *dribbling* futsal Bobby Charlton baik eksperimen maupun *control*. Dapat dilihat untuk kelompok eksperimen, hasil *pre-test* memiliki rata-rata sebesar 18,61 dengan standar deviasi 1,653, hasil *post-test* memiliki rata-rata sebesar 17,93 dengan standar deviasi 1,542 dan untuk nilai gainnya memiliki rata-rata sebesar 1,21 dengan standar deviasi 0,111. Sedangkan untuk kelompok *control*, hasil *pre-test* memiliki rata-rata sebesar 18,67 dengan standar deviasi 1,621, hasil *post-test* memiliki rata-rata sebesar 17,46 dengan standar deviasi 1,510 dan untuk nilai gainnya memiliki rata-rata sebesar 1,213 dengan standar deviasi 0,108.

Tabel 2. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan *Control Illinoist Agility Test* dan Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton

Kelompok Data	\pm sd	Sig.	Kesimpulan
<i>Pre-test</i> Eksperimen	18,61 + 1,653	0,200	Normal
<i>Post-test</i> Eksperimen	17,39 + 1,542	0,200	Normal
<i>Pre-test Control</i>	18,67 + 1,621	0,200	Normal
<i>Post-test Control</i>	17,46 + 1,510	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel di atas dapat dilihat bahwa pada uji normalitas terdapat hasil *Illinois agility test* dan tes *dribbling* Bobby Charlton. Dengan demikian kelompok data eksperimen memiliki nilai *p value* (sig) 0,200 dan 0,200 artinya uji normalitas kolmogorov-smirnov > α 0,05. Sedangkan kelompok data *control* eksperimen memiliki nilai *p value* (sig) 0,200 dan

0,200 yang dimana memiliki uji normalitas kolmogorov-smirnov $> \alpha 0,05$.

Tabel 3. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Control Illinois Agility Test dan Tes Dribbling Futsal Bobby Charlthon

Kelompok Data	$\pm sd$	B	t	Sig.	N	Kesimpulan
Pre-test Eksperimen	18,61 + 1,653	1,2113	30,821	0,000	8	Signifikan
Post-test Eksperimen	17,39 + 1,542					
Pre-test Control	18,67 + 1,621	1,2163	30,931	0,000	8	Signifikan
Post-test Control	17,46 + 1,510					

Hipotesis statistik sebagai berikut.

Ho : Terdapat pengaruh hasil latihan SAQ terhadap kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* futsal putri.

H1 : Tidak terdapat pengaruh hasil latihan SAQ terhadap kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* futsal putri.

Sedangkan pada Tabel data paired sampel tes menunjukkan nilai sig $0,000 < 0,05$ yang berarti latihan SAQ terdapat pengaruh terhadap kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* pada cabang olahraga futsal.

2. Pembahasan

a. Pengaruh Latihan SAQ terhadap Kemampuan Kecepatan *Dribbling* Futsal Putri

Futsal modern selalu menampilkan sebuah permainan yang menarik dimana dapat dilihat dari teknik dasar yang sempurna dan di kombinasikan dengan taktik sehingga menjadikannya sangat menarik, terlepas dari itu kemampuan teknik juga sangat penting demi keberhasilan untuk menerapkan taktik yang telah diberikan oleh pelatih. Maka dari itu latihan teknik tidak pernah bosan diberikan oleh setiap pelatih adapun beberapa teknik diantaranya *passing*, *chipping*, *control*, *dribbling* dan *shooting*. *Dribbling* menjadi salah satu senjata yang paling dapat berguna untuk melakukan penyerangan terutama pada saat *counter attack* hal ini sejalan dengan pendapat Justinus Lhaksana (2011), “teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal”, sedangkan menurut (Corrêa et al., 2016) “*one of the characteristics most remarkable of the sport of futsal pertains to the player’s ability to perform dribbles*” yang artinya “salah satu ciri yang paling menonjol dari olahraga futsal adalah kemampuan pemain dalam melakukan *dribble*”.

Tidak hanya berbicara tentang teknik saja karena dilihat dari karakternya futsal merupakan cabang olahraga dengan intensitas tinggi sehingga membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik, karena dengan lapang yang kecil sehingga terjadi mobilitas yang cepat yang menyebabkan pemain mudah Lelah apabila tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Seperti telah disebutkan oleh (Giriwijoyo, S., & Sidik 2009) “bila kemampuan dasar (kemampuan fisik) tidak mampu lagi memenuhi tuntutan dukungan bagi kemampuan teknik, maka runtuhlah kemampuan (keterampilan) teknik atlet yang bersangkutan”. Sedangkan Menurut Lhaksana (2011), “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”. Dengan demikian kondisi fisik dengan teknik saling mempengaruhi untuk mencapai puncak performnya seorang atlet, maka dari itu pada penelitian ini peneliti tertarik melakukan penelitian dengan metode latihan SAQ untuk meningkatkan kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* futsal.

Penelitian ini menggunakan metode latihan SAQ yang dilakukan selama 16 pertemuan dan memberikan hasil yang signifikan. Setelah melakukan penelitian data dan analisa data, hasil penelitian yang diperoleh melalui penelitian ini dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* pada cabang olahraga futsal. Hasil penelitian ini juga dapat diperkuat dengan adanya penelitian sebelumnya. Menurut Polman dkk (2009) “bahwa pelatihan *speed agility and quickness* disarankan sebagai strategi yang efisien untuk meningkatkan pelatihan yang sangat spesifik dan rinci dalam mencapai tujuan pemain khususnya dalam peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola”. Sedangkan menurut (Johnson dan Bajjibabu, 2012) bahwa program pelatihan *speed agility and quickness* dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Dengan demikian metode latihan SAQ ini dapat memberikan dampak yang signifikan pada kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* pada cabang olahraga futsal.

Latihan SAQ atau (*Speed, Agility & Quickness*) merupakan cara yang paling populer untuk melatih dan meningkatkan kemampuan atlet tersebut. karena latihan SAQ merupakan latihan progresif yang dapat memaksimalkan gerak seperti yang dijelaskan (Lee E. Brown, 2005) pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) adalah latihan progresif yang mengarah pada pengembangan kemampuan gerak utama untuk meningkatkan kemampuan pemain atau atlet sehingga lebih baik (lebih cepat) pada *skill* yang dimilikinya” (Milanović et al., 2013), “pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) merupakan pelatihan yang akan memungkinkan atlet untuk mengerahkan kekuatan maksimal sehingga pola gerakannya tercontrol dan seimbang, khususnya dalam berolahraga”.

b. Pengaruh Latihan SAQ terhadap Kemampuan *Agility* Futsal Putri

Agility atau kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah gerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Seperti yang dijelaskan oleh Sidik et al., (2019,) bahwa atlet yang lincah yaitu atlet yang mampu berlari secara cepat serta dapat mengubah arah dan posisi tubuhnya yang pada saat bersamaan dituntut untuk tidak kehilangan keseimbangan badannya. Sedangkan menurut Young, Dawson, Greg & Henry (2015) menjelaskan *agility* merupakan kecepatan atau arah untuk mendapatkan posisi yang diinginkan di lapangan.

Dilihat dari penjelasan diatas maka *agility* sangat penting untuk dimiliki seorang pemain dalam cabang olahraga futsal karena seorang pemain futsal harus membutuhkan kelincahan untuk mendapatkan posisi.

Pada futsal putri hal ini sangat dapat membantu sekali untuk menunjang performa pada saat pertandingan. Karena jarang sekali pemain futsal putri yang memiliki kemampuan dengan *agility* yang kurang baik, apabila pemain futsal putri memiliki *agility* yang sangat bagus akan menjadikan salah satu senjata untuk melakukan penyerangan

terhadap lawan. Menurut Purba (2017, hlm. 13) “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh”. Untuk mendapatkan hasil yang bagus maka diperlukan latihan yang terprogram secara teratur. Juga tidak hanya lincah saja tetapi harus dibarengi dengan keseimbangan agar memaksimalkan suatu gerak pada saat melakukan penyerangan terhadap lawan, karena *agility* sendiri ada unsur keseimbangan didalamnya dan hal ini sependapat dengan (Islamiah & Sepdanius, 2019) kelincahan merupakan kemampuan atlet untuk bereaksi terhadap rangsangan, sehingga mampu mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tepat dan efisien pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuh dalam permainan.

Latihan diperlukan untuk mendapatkan hasil dari yang diinginkan. Latihan SAQ sangat cocok untuk meningkatkan kemampuan *agility* karena latihan SAQ sendiri memiliki *point* dari *agility* tersebut. Seperti yang telah dikemukakan oleh Sidik et al., (2019 hlm. 96) bahwa secara rasional kecepatan gerak merupakan kemampuan herediter-genetik. Sumber energi kecepatan gerak bersifat anaerob. Periodisasi performa kecepatan gerak diintervensi oleh kemampuan teknik dan kemampuan fisik (fleksibilitas-kekuatan-daya tahan). Atlet yang fleksibel dan teknik yang baik akan bergerak cepat secara efisien dan efektif. Atlet yang kuat adalah atlet yang dapat bergerak cepat, atlet yang lebih kuat adalah atlet yang dapat bergerak lebih cepat. Atlet yang tahan dapat melakukan gerakan cepat yang banyak dan lama, sedangkan atlet yang lebih tahan akan melakukan gerakan cepat yang lebih banyak dan lebih lama.

Latihan SAQ ini telah diberikan dan dilakukan selama 16 pertemuan ditambah *pre-test* dan *post-test* juga mendapatkan hasil yang dimana ternyata terdapat pengaruh yang signifikan latihan SAQ terhadap kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* futsal putri. Hal ini sejalan dengan Milanovic dkk (2013) menunjukkan bahwa program latihan kecepatan dan kelincahan jangka pendek (durasi 3 minggu) meningkatkan kelincahan hasil antara pemain futsal profesional muda”\.

Jadi dengan hasil yang sudah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya pada intinya menyebutkan bahwa dengan menggunakan metode latihan SAQ dapat meningkatkan kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* pada cabang olahraga futsal. Akan tetapi dengan demikian bahwa latihan SAQ menggunakan bola dan latihan SAQ tanpa menggunakan bola sama-sama memiliki pengaruh yang dihasilkan terhadap kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling*. Peningkatan yang terjadi pada latihan SAQ menggunakan bola (eksperimen) memiliki pengaruh sebesar 9% terhadap kemampuan kecepatan *dribbling* dan 5% terhadap kemampuan *agility*. Sedangkan latihan SAQ tanpa menggunakan bola (*control*) memiliki pengaruh 6% terhadap kemampuan kecepatan *dribbling* dan 8% terhadap kemampuan *agility*. Maka dari itu pengaruh yang dihasilkan dari metode latihan SAQ dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam meningkatkan kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* yang di mana sangat berguna pada saat pertandingan. Penelitian ini juga diharapkan dapat terus menguatkan dan melengkapi penelitian-penelitian yang sudah ada dan juga dapat membantu para atlet dan pelatih untuk dapat menjalankan program latihan kedepannya sehingga apa yang menjadi target dari latihan dapat tercapai dan mendapatkan hasil yang maksimal.

c. Pengaruh Latihan *SAQ* terhadap Kemampuan *Agility* dan Kecepatan *Dribbling* Futsal Putri

Kelincahan dan kecepatan *dribbling* keduanya sangat dibutuhkan untuk menunjang pada saat pertandingan berlangsung apalagi diperuntukan untuk pemain putri yang dimana untuk tingkat kelincahan dan kecepatan *dribbling* nya masih sangat kurang. Karena kemampuan ini dapat mengembangkan kemampuan gerak juga yang di mana dapat memudahkan pemain futsal terutama putri untuk menunjang pada saat pertandingan, tentunya dengan latihan *SAQ* (*speed, agility & quickness*) kemampuan tersebut dapat mengalami perubahan menjadi lebih baik. Seperti menurut (Azmi & Kusnanik, 2018) *exercise involving speed, agility, and quickness is a training method aimed at developing motor skills and body motion control through the development of the neuromuscular system*, yang artinya latihan yang melibatkan kecepatan, kelincahan, dan ketangkasan merupakan metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pengendalian gerak tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskular.

Jadi dengan hasil yang sudah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya pada intinya menyebutkan bahwa dengan menggunakan metode latihan *SAQ* dapat meningkatkan kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* pada cabang olahraga futsal. Akan tetapi dengan demikian bahwa latihan *SAQ* menggunakan bola dan latihan *SAQ* tanpa menggunakan bola sama-sama memiliki pengaruh yang dihasilkan terhadap kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling*. Peningkatan yang terjadi pada latihan *SAQ* menggunakan bola (eksperimen) memiliki pengaruh sebesar 9% terhadap kemampuan kecepatan *dribbling* dan 5% terhadap kemampuan *agility*. Sedangkan latihan *SAQ* tanpa menggunakan bola (*control*) memiliki pengaruh 6% terhadap kemampuan kecepatan *dribbling* dan 8% terhadap kemampuan *agility*.

Maka dari itu pengaruh yang dihasilkan dari metode latihan *SAQ* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam meningkatkan kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* yang dimana sangat berguna pada saat pertandingan. Penelitian ini juga diharapkan dapat terus menguatkan dan melengkapi penelitian-penelitian yang sudah ada dan juga dapat membantu para atlet dan pelatih untuk dapat menjalankan program latihan kedepannya sehingga apa yang menjadi target dari latihan dapat tercapai dan mendapatkan hasil yang maksimal.

KESIMPULAN

Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *SAQ* terhadap kecepatan *dribbling* futsal putri baik kelompok eksperimen maupun kelompok *control*, dengan memiliki pengaruh yang besar ada pada latihan *SAQ* dengan menggunakan bola atau pada kelompok eksperimen.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *SAQ* terhadap kemampuan *agility* futsal putri baik kelompok eksperimen maupun kelompok *control* dengan memiliki pengaruh yang besar ada pada latihan *SAQ* tanpa menggunakan bola atau pada kelompok *control*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *SAQ* terhadap kemampuan *agility* dan kecepatan *dribbling* futsal putri baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok *control*.

Saran

1. Bagi para pembina dan pelatih futsal khususnya untuk atlet futsal agar lebih fokus pada saat berlatih, karena akan mempengaruhi performa dan pencapaian prestasi.
2. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
3. Bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan untuk menghadapi pertandingan.
4. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan, waktu serta materi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arifin, D. I. (2019). Pengaruh latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) terhadap kelincahan dan kecepatan pada atlet futsal STKIP PGRI Sumenep tahun 2019. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*.
- [2] Mujito, A. A., & S. (2013). Perbandingan pengaruh latihan *star drill* dengan *butterfly drill*.
- [3] Damuroyo, K. (2021). Pengaruh latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan berlari dalam bermain sepak bola. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- [4] Nasuki, F., & Kurniawan, Y. (2021). Pengaruh latihan agility terhadap hasil dribbling pada permainan futsal. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*.
- [5] Forum Pelatih Futsal Indonesia. (2021). *Futsal manual coaching*.
- [6] Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (n.d.). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill.
- [7] Ginanjar, A. (2016). Test validity and reliability dribbling futsal.
- [8] Gustian, Y., Fadi, N. S., & S. (2019). Penerapan metode latihan 8-point star drill terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang cabang olahraga futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- [9] Lee, E., & Vance, B. (2005). *Training for speed, agility, and quickness* (2nd ed.). Human Kinetics.
- [10] Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., & James, N. (2013). Effects of a 12-week SAQ training programme on agility with and without the ball among young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 97–105.
- [11] Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh latihan *small sided games* menggunakan metode interval terhadap peningkatan dribbling pemain sepak bola. *Jurnal Ilmiah FKIP*.
- [12] Purnomo, R. H. (2018). Hubungan kecepatan, kelincahan, dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal.
- [13] Daulay, R. A., & S. A. (2016). Pengaruh latihan SAQ terhadap hasil tendangan samping.
- [14] Islamiah, S., & E. (2019). Pengaruh latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap agility pada atlet bulutangkis.
- [15] Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training, and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- [16] Sidik, D. Z. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. PT Remaja Rosdakarya.

- [17] Soemardiawan, & Yundarwati, S. (2018). Pengembangan model latihan SAQ (*speed, agility, quickness*). *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*.
- [18] Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- [19] Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- [20] Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktis*. Rineka Cipta.
- [21] Young, W. B. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 159–169. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.159>
- [22] Yunshor, I., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (n.d.). Pengaruh latihan SAQ terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis.
- [23] Gunawan, Y. R., & S. A. (2016). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola futsal.