

DAMPAK PENERAPAN PROGRAM PELATIHAN *SPEED, AGILITY AND QUICKNESS* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA ATLET SEPAKBOLA UKOM UNIVERSITAS TADULAKO PALU

DIDIK PURWANTO

FKIP Universitas Tadulako
Email: didik_purwanto83@yahoo.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis tentang: dampak pemberian program pelatihan *speed, agility and quickness (SAQ)* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain sepakbola dan apakah ada perbedaan dampak pemberian program pelatihan *speed, agility and quickness (SAQ)* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain sepakbola. Sasaran penelitian ini adalah atlet sepakbola Universitas Tadulako Sulawesi Tengah dengan jumlah sampel sebanyak 26 atlet. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan *matching-only design*, dan analisis data menggunakan Manova. Pengambilan data dilakukan dengan tes lari 30 meter dan tes t untuk kelincahan pada saat *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh yang signifikan program pelatihan *speed, agility and quickness (SAQ)* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain sepakbola dan terdapat perbedaan dampak program pelatihan antara *speed, agility and quickness (SAQ)* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain sepakbola. Kesimpulan terdapat peningkatan kecepatan dan kelincahan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi pelatihan *speed, agility and quickness (SAQ)* dilihat dari hasil uji-t. Selain itu terdapat perbedaan pengaruh melalui uji Manova, serta program pelatihan *speed, agility and quickness (SAQ)* lebih efektif dari pada pelatihan kelompok kontrol dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan.

Kata kunci: Program Pelatihan, *Speed Agility and Quickness (SAQ)*, Kecepatan, Kelincahan.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia, yang dimainkan dan ditonton oleh berjuta-juta orang-orang. Sepakbola disebut sebagai olahraga rakyat. Sepakbola merupakan permainan beregu, oleh karena itu diperlukan kerjasama yang baik dalam tim tersebut. Selain itu, pemain dituntut memiliki kemampuan individu agar dapat bermain dengan bagus.

Kegiatan olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang

baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Olahraga dilakukan tidak hanya semata-mata mengisi waktu senggang ataupun hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu, seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1988) bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini yaitu: (a) mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi; (b) tujuan pendidikan; (c) mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu; dan (d) mencapai sasaran prestasi tertentu. Hal ini juga ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem

Keolahragaan Nasional bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Pembinaan pemain sepakbola di usia muda (13-20 tahun) sangatlah penting, karena ini merupakan pondasi untuk bisa berkompeten di level yang lebih tinggi. Pembinaan pemain tersebut tentunya membutuhkan proses yang cukup lama, baik dari segi program pelatihan yang terarah maupun usia saat mulai pelatihan. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, dimulai pelatihan pada usia 8 atau 10 tahun sedangkan usia puncak pencapaian prestasi pada usia 18-20 tahun (Herwin, 2006).

Menurut Sajoto (1988), kondisi fisik adalah prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda. Sedangkan Harsono (1988), mengemukakan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti pelatihan dengan sempurna. Selanjutnya dikatakan bahwa unsur pelatihan fisik tersebut meliputi daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), stamina, *power*, dan kelincahan (*agility*).

Pemain sepakbola membutuhkan untuk melakukan berbagai tindakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, stabilitas, fleksibilitas dan daya tahan (Milanovic dkk, 2013). Peneliti ingin mencoba menerapkan program pelatihan *speed, agility and quickness* karena metode ini dianggap sangat cocok diberikan untuk melatih kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola. Hal ini sesuai pendapat (Vallimurugan dkk, 2012) bahwa metode pelatihan *speed, agility and quickness* ditujukan untuk mengembangkan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan daya ledak gerakan multi arah dengan memprogram ulang sistem neuromuskuler, sehingga dapat bekerja lebih efisien.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang disarankan oleh 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. Selain itu, peneliti ingin membuktikan terori yang ada, dikatakan bahwa program pelatihan *speed agility and quickness* dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan (Johnson dan Bajjibabu, 2012).

Rumusan masalah dalam penelitian ini berupa kalimat pertanyaan: apakah penerapan program pelatihan "*speed agility and quickness*"

memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan?

Pelatihan adalah merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dan dalam waktu yang panjang ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Sedangkan Ambarukmi dkk (2007) mengemukakan pendapatnya pelatihan olahraga pada hakekatnya adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi serta menggunakan pendekatan ilmiah. Budiwanto (2004) menyatakan “untuk mencapai peningkatan kemampuan fisik maupun teknik dalam suatu cabang olahraga, diperlukan suatu proses dan waktu. Sukadiyanto dan Muluk (2011) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan Reilly (2005) menyatakan latihan adalah bagian yang terpenting untuk mempersiapkan kompetisi olahraga.

Speed, agility and quikness adalah sistem pelatihan yang ditujukan untuk perkembangan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk melakukan multi gerakan *power* dengan memprogram ulang sistem neuromuskuler, sehingga dapat bekerja lebih efisien (Vallimurugan, 2012). Gregory (2004) mendefinisikan pelatihan *speed, agility and quikness* 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. Pendapat lain bawa *speed, agility and quikness* diharapkan untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk menggunakan kekuatan maksimal selama pergerakan dengan kecepatan tinggi (Brown, 2005).

Menurut Hoffman (2006) bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu pergerakan dengan waktu yang secepat mungkin. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011) kecepatan merupakan salah satu kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kecepatan merupakan laju gerakan otot, baik untuk bagian-bagian tubuh (lengan, tangan, dan tungkai) maupun untuk seluruh tubuh (seluruh badan berpindah). Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. Jika seorang siswa atau atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka siswa/ atlet juga harus mengembangkan kekuatannya. Berbagai faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelentukan, tipe tubuh, umur, dan masa tubuh.

Agility adalah kemampuan untuk mempertahankan atau kontrol posisi tubuh saat cepat berubah arah selama serangkaian gerakan (Twist and Benickly dalam Miller, 2006). Pendapat lain bahwa *agility* adalah kemampuan untuk berubah arah dengan cepat (Hoffman, 2006; Young & Sheppard, 2006). Kelincahan sangat penting bagi kesuksesan kinerja sepakbola karena kelincahan berperan

dalam setiap gerakan memutar, berbalik, melompat dan berlari (Stratton dkk, 2004).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Rancangan penelitian ini menggunakan *matching*. Rancangan ini tidak menggunakan random sebagai cara memasukkan subjek ke dalam kelompok, tetapi menggunakan *matching*, yaitu memasangkan subjek atau dengan yang lain berdasarkan variabel tertentu (Maksum, 2012). Rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

M	T ₁	X	T ₂
M	T ₃	-	T ₄

Keterangan:

M : *Matching*.

T₁ : *Pretest* kelompok eksperimen *speed, agility and quickness*.

T₂ : *Posttest* kelompok eksperimen *speed, agility and quickness*.

T₃ : *Pretest* kelompok kontrol

T₄ : *Posttest* kelompok kontrol

X : *Treatment* kelompok eksperimen *speed, agility and quickness*

Populasi yang digunakan sebagai subjek dalam pelaksanaan adalah mahasiswa UKOM sepakbola Universitas Tadulako yang berjumlah 26 mahasiswa. Mengacu pada desain penelitian di atas, maka populasi di atas akan dijadikan anggota sampel secara keseluruhan, dengan kata lain penelitian ini merupakan penelitian populasi. Teknik pengelompokan sampel ke dalam dua kelompok dilakukan secara *matching only design*. Sehingga sampel dalam penelitian ini sejumlah 26 orang. Adapun pembentukan grup dalam penelitian ini akan membuat dua kelompok ialah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan teknik *matching only design*, maka sampel dalam penelitian ini akan dikelompokkan sebagai berikut kelompok A = 13 orang diberi perlakuan program pelatihan *speed, agility and quickness* dan kelompok B = 13 orang sebagai kelompok kontrol.

Program Pelatihan

Training Week	Needs	Drills	Sets x Reps	Work rest ratio
Week 1	Speed	A-March Walk	1 x 12	1 : 3
		A-Form Runs	1 x 12	1 : 3
	Agility	20-yard shuttle	1 x 12	1 : 3
		MB wall chest passes	1 x 12	1 : 3
Quickness	Repeated vertical jump	1 x 12	1 : 3	
Week 2	Speed	A-Skipt for distance	2 x 12	1 : 3
		Partner-resisted starts	2 x 12	1 : 3
	Agility	Lateral 20-yard shuttle	2 x 12	1 : 3
		MB overhead throw	2 x 12	1 : 3
Quickness	Standing long jump	2 x 12	1 : 3	
Week 3	Speed	A-Skipt for height	3 x 12	1 : 3
		Bullet belts	3 x 12	1 : 3
	Agility	T-drill	3 x 12	1 : 3

<i>Training Week</i>	<i>Needs</i>	<i>Drills</i>	<i>Sets x Reps</i>	<i>Work rest ratio</i>
Week 4		<i>MB scoop toss</i>	3 x 12	1 : 3
	<i>Quickness</i>	<i>Triple jump</i>	3 x 12	1 : 3
	<i>Speed, agility & quickness</i>	<i>Squirm</i>	1 x 12	1 : 4
		<i>Hexagon drill</i>	1 x 12	1 : 4
		<i>Quick feet</i>	1 x 12	1 : 4
		<i>Repeated vertical jump</i>	1 x 12	1 : 4
Week 5	<i>Speed, agility & quickness</i>	<i>Tap drills</i>	1 x 12	1 : 4
		<i>Standup from 4 points to 20-yard shuttle</i>	1 x 12	1 : 4
		<i>X-Pattern multi-skill</i>	2 x 12	1 : 4
		<i>5-dots drill</i>	2 x 12	1 : 4
	<i>Speed & quickness</i>	<i>Hop scotch drill to catch a pass</i>	2 x 12	1 : 4
		<i>Vertical jump to sprint</i>	2 x 12	1 : 4
Week 6	<i>Agility & quickness</i>	<i>MB one handed tap drill with partner</i>	2 x 12	1 : 4
		<i>Standup from sitting position to z-pattern run</i>	2 x 12	1 : 4
	<i>Speed, agility & quickness</i>	<i>Z-Pattern cuts</i>	3 x 12	1 : 4
		<i>21 drills</i>	3 x 12	1 : 4
	<i>Speed & quickness</i>	<i>One leg hop to dribble and jump shot</i>	3 x 12	1 : 4
		<i>Sprint to vertical jump</i>	3 x 12	1 : 4
	<i>Agility & quickness</i>	<i>mirror lateral shuttle/pass</i>	3 x 12	1 : 4
		<i>Standup from lying position to t-drill</i>	3 x 12	1 : 4

Sumber: Adopsi Johnson dan Bujjibabu, (2012).

Pelatihan ini dimulai dengan satu minggu kondisi fisik umum untuk pelatihan kelompok *speed, agility and quickness*, sehingga subjek sudah siap secara fisik dan mental untuk mengambil beban tertentu yang dilatihkan kepada atlet untuk tujuan penelitian. Setelah satu minggu pengkondisian pelatihan *speed, agility and quickness*, yang meliputi kecepatan, kelincahan, dan latihan percepatan masing-masing selama tiga kali dalam seminggu.

Penelitian ini dilaksanakan, di lapangan sepakbola Universitas Tadulako dan GOR Rusdi Toana Universitas Tadulako Palu. Penelitian

dilaksanakan 6 minggu, dengan rincian: 6 minggu untuk perlakuan (*treatment*) dengan frekuensi 18 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu untuk program pelatihan *speed, agility and quickness* (kelompok eksperimen).

Instrumen Penelitian berupa: (1) Pengukuran Kecepatan menggunakan lari 30 meter (Topendsport.com, diunduh April 2014); dan (2) Pengukuran kelincahan menggunakan *agility t test* (adaptasi Johnson dan Bajjibabu, 2012). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, maka analisis statistik yang

digunakan untuk mengetahui dampak pemberian program pelatihan *speed, agility and quickness* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada atlet sepakbola Universitas Tadulako, adalah uji-t *paired sample test*, keputusan penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$. Untuk menguji hipotesis menggunakan *multivariate analysis of variance (Manova)* dengan taraf signifikansi 5% karena membandingkan lebih dari dua sampel.

HASIL

Deskripsi data yang akan disajikan berupa data hasil tes kecepatan dan kelincahan

Analisis

1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Speed, Agility and Quickness*

No	Nama	Kecepatan		Kelincahan	
		Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
1	EB	4.41	4.03	10.59	9.74
2	FS	4.66	4.11	12.13	10.05
3	ZF	4.58	4.12	10.92	9.85
4	PA	4.61	4.06	11.83	9.95
5	WH	4.59	4.07	11.63	9.93
6	AP	4.71	4.36	11.95	10.06
7	SF	4.48	4.02	11.23	10.04
8	GS	4.69	4.16	11.47	9.93
9	ML	4.61	4.07	11.33	10.15
10	SF	4.48	4.37	10.98	10.52
11	DM	4.66	4.18	10.86	10.06
12	MG	4.58	4.13	11.12	10.55
13	WY	4.68	4.16	11.16	10.42
Rerata		4.60	4.14	11.32	10.10
Standart Deviasi		0.09107	0.11097	0.45876	0.25254
Peningkatan		9,87%		10,83%	

Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 4,14 dan rerata tes awal sebesar 4,60. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kecepatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 9,87%. Demikian pula perolehan data variabel kelincahan yang menunjukkan adanya peningkatan kelincahan yang signifi-

sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan pada kelompok *speed, agility and quickness*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa putra yang tergabung pada Unit Kegiatan Olahraga Mahasiswa (UKOM) sepakbola Universitas Tadulako Palu. Dalam penelitian ini akan dibahas hasil penelitian yang mencakup deskripsi data, analisis data, pengujian prasyarat analisis, dan pengujian hipotesis berdasarkan hasil dan interpretasi data dengan menggunakan Microsoft Excel 2010 dan SPSS 16.

kan setelah diberi perlakuan selama enam minggu. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 10,10 yang lebih kecil dari rerata tes awal sebesar 11,32. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kelincahan dari *pretest* (tes awal) ke *posttest* (tes akhir) sebesar 10,83%.

2. Perolehan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol.

No	Nama	Kecepatan		Kelincahan	
		Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
1	MA	4.77	4.71	11.66	11.08
2	HN	4.82	4.68	11.92	11.69
3	ZU	4.59	4.51	11.02	10.99
4	RS	4.38	4.37	11.21	10.97
5	BK	4.57	4.56	10.88	10.24
6	BS	4.59	4.33	11.23	10.89
7	AF	4.66	4.62	10.83	10.76
8	MH	4.59	4.52	11.53	10.66
9	IN	4.93	4.75	10.98	10.82
10	MM	4.53	4.42	10.87	10.71
11	AT	4.67	4.28	11.21	11.04
12	BS	4.68	4.38	11.03	10.92
13	UH	4.42	4.31	10.88	10.49
Rerata		4.63	4.50	11.17	10.87
Standart Deviasi		0.15157	0.16029	0.34045	0.34133
Peningkatan		2,92%		2,74%	

Perolehan data kecepatan yang diperoleh dari tabel di atas adalah hasil tes lari 30 meter. Kelompok kontrol ini juga menunjukkan adanya peningkatan kecepatan. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 4,50 yang lebih besar dari rerata tes awal sebesar 4,63. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kecepatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 2,92%. Demikian pula perolehan data kelincahan juga memberikan peningkatan. Hal ini jika dilihat dari rerata tes akhir sebesar 10,87 yang lebih kecil dari rerata tes awal sebesar 11,17 menunjukkan peningkatan kelincahan. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kelincahan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 2,74%. Dengan demikian kelompok kontrol juga memberikan dampak pada kecepatan dan kelincahan, walaupun peningkatannya relatif kecil jika dibandingkan dengan kedua kelom-

pok eksperimen sebelumnya. Perolehan hasil tes kelincahan dengan menggunakan *agility t-tes* (dalam penelitian Johnson dan Bajjibabu, 2012).

Pengujian Hipotesis

1. Dampak Penerapan Program Pelatihan *Speed Agility and Quickness* Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan

Untuk mengetahui dampak penerapan program pelatihan *speed agility and quickness*, maka langkah pengujiannya menggunakan *uji-t* yang dalam SPSS disebut sebagai *paired t-test*. Adapun hasil pengolahan data-nya pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Uji Beda Variabel Dependent pada Kelompok Eksperimen

Variabel	Pair	t _{hitung}	Sig. (2-tailed)	Status
Kecepatan	Posttest – Pretest	-13,523	0,000	Berbeda
Kelincahan	Posttest – Pretest	-8.162	0,000	Berbeda

Tabel Hasil Uji Beda Variabel Dependent pada Kelompok Kontrol

Variabel	Pair	t _{hitung}	Sig.(2-tailed)	Status
Kecepatan	Posttest – Pretest	-4.171	0,000	Berbeda
Kelincahan	Posttest – Pretest	-4.413	0,000	Berbeda

Berdasarkan tabel di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari masing-masing variabel *dependent* (kecepatan dan kelincahan) pada kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,000 atau dengan kata lain $P < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah diberi program pelatihan *speed agility and quickness*. Namun demikian pada kelompok kontrol juga ada dampaknya, walaupun perbedaannya relatif kecil jika dibandingkan pada kelompok eksperimen.

2. Hasil Uji Beda Variabel Dependent Antar Kelompok

Untuk mengetahui perbedaan variabel *dependent* antar kelompok digunakan analisis

varians. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa untuk menguji hipotesis dapat dilakukan setelah data berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena kriteria tersebut telah terpenuhi maka langkah selanjutnya dapat dipergunakan *multivariate analysis of variance*. Untuk keperluan *multivariate analysis of variance*, maka data kelompok kontrol diuji secara bersama-sama dengan data kelompok eksperimen. Adapun hasil dari uji Manova adalah menguji perbedaan perbedaan hasil selisih dari variabel terikat yaitu kecepatan dan kelincahan dalam kelompok didasarkan pada variabel bebas dapat dilakukan dengan uji *multivariate test*. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Multivariate Test

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.908	1.736E2 ^a	2.000	35.000	.000
	Wilks' Lambda	.092	1.736E2 ^a	2.000	35.000	.000
	Hotelling's Trace	9.922	1.736E2 ^a	2.000	35.000	.000
	Roy's Largest Root	9.922	1.736E2 ^a	2.000	35.000	.000
Metode	Pillai's Trace	.686	9.396	4.000	72.000	.000
	Wilks' Lambda	.316	13.644 ^b	4.000	70.000	.000
	Hotelling's Trace	2.162	18.377	4.000	68.000	.000
	Roy's Largest Root	2.160	38.872 ^b	2.000	36.000	.000

Pada tabel di atas Uji *Wilks'Lambda* mengungkap adanya perbedaan peningkatan variabel *dependent* kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama pada kelompok penelitian. Hasil dari tabel di atas menunjukkan nilai Sig dari *Wilk's lambda* 0,000. Dengan demikian karena nilai Sig < 0,05 maka terdapat perbedaan peningkatan dari kecepatan dan kelincahan pada kedua kelompok penelitian.

Apabila terdapat perbedaan dampak penerapan antar kelompok, maka analisis dilanjutkan menggunakan uji *post hoc multiple comparisons* dengan menggunakan analisis *least significant difference* (LSD) dalam program SPSS seri 16.0, sebagai upaya untuk melihat variabel *independent* mana yang memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan variabel *dependent*.

Hasil dari uji *post hoc* dengan LSD untuk variabel kecepatan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Hasil Uji *Post-Hoc* dengan LSD Kecepatan

Kelompok		Mean difference	Signifikansi (p)
<i>Eksperimen</i>	<i>Kontrol</i>	0.3185	0,000
<i>Kontrol</i>	<i>Eksperimen</i>	-0.3185	0,000

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan diantara kedua kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari *mean difference*. Sehingga dari *mean difference* tersebut memberikan sebuah makna perbedaan dampak penerapan program pelatihan terhadap peningkatan kecepatan antar kelompok penelitian. Hal ini dapat diketahui dari nilai *mean difference*,

bahwa kelompok eksperimen lebih optimal peningkatan kecepatan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Demikian pula pada kelincahan menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dalam hal ini kelompok *speed, agility and quickness* lebih optimal dibanding kelompok kontrol, sebagaimana terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Hasil Uji *Post-Hoc* dengan LSD Kelincahan

Kelompok		Mean difference	Signifikansi (p)
<i>Eksperimen</i>	<i>Kontrol</i>	0,9200	0,000
<i>Kontrol</i>	<i>Eksperimen</i>	-0,9200	0,000

Dari tabel menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan diantara kedua kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada *mean difference*, sehingga dari perbedaan tersebut memberikan sebuah makna perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan antar kelompok penelitian. Dengan demikian dari hasil uji beda *dependent* antar kelompok dari variabel *dependent* (kecepatan dan kelincahan) dapat disimpulkan bahwa penerapan program pelatihan *speed agility and quickness* memberikan dampak yang lebih besar dari kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Seluruh pelatih di dunia membutuhkan atlet yang lebih cepat dan lebih kuat yang membuat perbedaan antara yang pemenang dan yang kalah. Tingkat persaingan di antara perguruan tinggi terus meningkat. Para pelatih merumuskan dan menerapkan berbagai metode pelatihan untuk memaksimalkan kinerja pemain/atlet. *Speed, agility and quickness*

adalah komponen pelatihan yang paling signifikan dalam keberhasilan pada cabang olahraga baik dalam sepakbola maupun olahraga lainnya.

Peningkatan kemampuan untuk bereaksi dengan cepat, menerapkan kekuatan dengan cepat ke arah yang tepat, dan mengarahkan kekuatan merupakan adalah tujuan utama dari program pelatihan *speed, agility and quickness*. Kelompok program pelatihan *speed, agility and quickness (SAQ)* menunjukkan perbaikan pada kecepatan dan kelincahan. Kinerja pada kecepatan dan kelincahan kelompok pelatihan *speed, agility and quickness* meningkat masing-masing dari *pretest* ke *posttest*. Temuan ini sejalan dengan studi Johnson dan Bajjibabu (2012).

Pelatihan *speed, agility and quickness* mengakibatkan adaptasi neuromuskuler, peningkatan kekuatan dan daya dapat mengakibatkan pengurangan waktu kontak dengan permukaan dan memproduksi kekuatan yang lebih tinggi pada tingkat yang lebih cepat (Young, James, dan Montgomery, 2002) dalam Johnson dan Bajjibabu (2012).

Peningkatan daya bisa memberikan penjelasan parsial untuk peningkatan yang diamati dalam kecepatan. Oleh karena itu, telah ditunjukkan bahwa kekuatan otot berhubungan dengan kinerja berlari (Young, McLean, dan Ardagna, 1995) dalam Johnson dan Bajjibabu (2012). Secara umum, kinerja kecepatan dapat dioptimalkan dengan program pelatihan yang efektif yang meningkatkan baik saraf dan karakteristik otot (Delecluse, 1997) dalam Johnson dan Bajjibabu (2012).

Pendapat lain dijelaskan pula oleh Polman dkk, (2004) dalam (Milanovic, 2013) yang menemukan bahwa pelatihan *speed, agility and quickness* efektif dalam kondisi fisik pemain sepakbola karena peningkatan yang signifikan dalam kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu, *speed, agility and quickness* harus dipandang sebagai kemampuan motorik yang independen, yang telah mempengaruhi hasil latihan yang spesifik (Little dan Williams, 2006) dalam (Milanovic, 2013). Hal ini diperkuat pendapat Valimurugan dan Vincent (2012) dalam kesimpulan jurnalnya bahwa kelompok pelatihan *speed, agility and quickness* menunjukkan perbaikan yang signifikan pada semua variabel yang dipilih pada pemain sepakbola.

Hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti bahwa mula-mula atlet kesulitan saat mengikuti bentuk pelatihan yang diberikan. Atlet kesulitan dalam mengikuti irama gerakan pelatihan *speed, agility and quickness*. Tetapi setelah beberapa kali mencoba atlet tidak kesulitan lagi. Untuk itu diperlukan penjejukan atau pengenalan gerakan pelatihan *speed, agility and quickness* yang akan dilakukan oleh atlet selanjutnya.

Dari hasil penelitian yang didapatkan dan didukung penelitian sebelumnya menunjukkan peningkatan kecepatan dan kelincahan sebagai akibat pemberian program pelatihan *speed, agility and quickness* yang diterapkan dengan prinsip-prinsip pelatihan dan disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Khususnya, aspek pemberian program pelatihan dalam rangka peningkatan kecepatan dan kelincahan

pada pemain sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada atlet sepakbola dapat diberikan program pelatihan *speed, agility and quickness*.

KESIMPULAN

1. Penerapan program pelatihan *speed agility and quickness* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada atlet PJKR Universitas Tadulako.
2. Program pelatihan *speed, agility and quickness* memberikan dampak lebih efektif terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada atlet PJKR Universitas Tadulako.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H., Pasurney, P., Sidik, D.Z., Irianto, J.P., Dewanti, R.A., Sunyoto., Sulistiyanto, D. dan Harahap, Y. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora.
- Brown, L.E. and Ferrigno, V.A. 2005. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Unites States: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Gregory, J. 2004. *Youth Football Speed, Agility, and Quickness and Functional Conditioning Program*. Jack.Gregory@globalcrossing.com.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Herwin. 2006. Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 2, Nomor 1, pp.75 – 92.
- Hoffman, J. 2006. *Norms for Fitness, Performance and Health*. United States: Human Kinetics.
- Johnson, B.A. 2012. Evaluation of The Optimum Duration and Effectiveness of a Plyometric Training Program for Improving the Motor Abilities of Youth with Cerebral Palsy. *All Graduate Theses and Dissertations*. Paper 1374.
- Johnson, P. and Bujjibabu, M. 2012. Effect of Plyometric and Speed Agility and Quickness (SAQ) on Speed and Agility of Male Football Palyers. *Asian Journal of Phisical Education and Computer Science in Sport*. Volume. 7 No.1 pp 26-30.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovic, N., James, N., and Samija, K. 2013. Effect of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. *Journal of Sport Science and Medicine*. 12. pp. 97-103.<http://www.jssm.org>.
- Miller, M.G., Herniman, J.J. Richard, M.D., Cheatham, C.C., and Michael, T.J. 2006. "The Effects Of A 6-Week Plyometric Training Program On Agility". *Journal of Sport Science and Medicine*. 5, pp.459-465. <http://www.jssm.org>.
- Polman, R., Bloomfiled, J. & Edwards, A. 2009. "Effect of SAQ training and small-side games on neuromuscular Functioning in Untrained Subjects". *International Journal of Sport Physiology and Performance*. 4(4):494-505.
- Reilly, T. 2005. Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*, Vol. 17, No. 2, 17-25.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Stratton, G., Reilly, T., William, A.M., & Richardson, D. 2004. *Youth Soccer from Science to Performance*. (1th Ed.). USA: Roudedge.
- Undang-Undang Republik Indonesia. No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
- Vallimurugan, V. and Vincent, J.P. 2012. Effect of SAQ Training On Selected Physical Fitness Parameters og Men Football Palyers. *International Journal of Advanted and Inovation Research*. ISSN: 2278-7844. Volume 1, Issue 2, Juli 2012.
- Young, W. B., & Sheppard, J.M. 2006. Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. *Journal of Sports Sciences*. September 2006; 24(9): 919–932.