

**PENGARUH LATIHAN SAQ (*SPEED, AGILITY, QUICKNESS*)
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET
*HOCKEY***



**ALMIRA RANING PUTRI
6315165101**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2021**

PENGARUH LATIHAN SAQ (*SPEED, AGILITY, QUICKNESS*) TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET HOCKEY

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap peningkatan kelincahan atlet Hockey Puslatcab Kota Tangerang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* sehingga sampel yang digunakan berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois agility run test*. Hasil perhitungan mengenai tes awal dan tes akhir *Illinois agility run test* diperoleh data sebagai berikut : selisih rata-rata (MD) 2,59 dengan standar deviasi perbedaan (SDD) 0,25, standar error perbedaan rata-rata (SEMD) 0,21 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai *t-hitung* sebesar 15,55 dan nilai *t-tabel* dengan derajat kebebasan $(n-1) = 15$ dan taraf signifikan $\alpha = 0,05/2$ didapat sebesar 2,131 yang berarti *t-hitung* = 15,55 lebih besar dari *t-tabel* = 2,131. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian hasil perhitungan tersebut menyatakan bahwa : latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet Hockey Puslatcab Kota Tangerang.

Kata Kunci : *Speed, Agility, Quickness, Hockey*

***THE EFFECT OF SAQ TRAINING (SPEED, AGILITY, QUICKNESS) ON
INCREASING AGILITY IN HOCKEY ATHLETE***

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of SAQ (Speed, Agility, Quickness) training on increasing the agility of the Hockey Puslatcab athletes in Tangerang City. The technique used in sampling is purposive sampling so that the sample used is 16 people. The research instrument used in this study was the Illinois agility run test. The results of calculations regarding the initial test and the final test of the Illinois agility run test obtained the following data: mean difference (MD) 2.59 with a standard deviation of difference (SDD) 0.25, standard error of mean difference (SEMD) 0.21 In the next calculation, the t-count value is 15.55 and the t-table value with degrees of freedom $(n-1) = 15$ and the significant level $= 0.05/2$ is 2.131 which means $t\text{-count} = 15.55$ more greater than $t\text{-table} = 2.131$. This shows that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. Thus the results of these calculations state that: SAQ (Speed, Agility, Quickness) training has a significant effect on increasing the agility of the Hockey Puslatcab athletes in Tangerang City.

Keyword : Speed, Agility, Quickness, Hockey

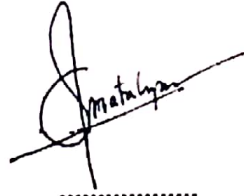
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Dr. Octavianus Matakupan, M.Pd.

NIP. 196410041990031003



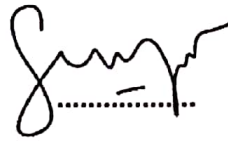
.....

.....

Pembimbing II

Dr. Iman Sulaiman, M.Pd

NIP. 196306271988031001



.....

.....

Nama

Jabatan

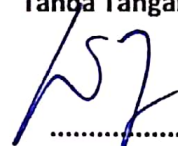
Tanda Tangan

Tanggal

1. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197205042005011002

Ketua



.....

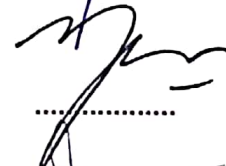
25/08/2021

.....

2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd.

NIDK. 8932120021

Sekretaris



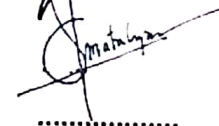
.....

.....

3. Dr. Octavianus Matakupan, M.Pd.

NIP. 196410041990031003

Anggota



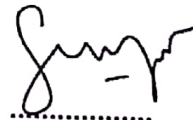
.....

.....

4. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.

NIP. 196306271988031001

Anggota



.....

.....

5. Juriana, M.Si, Psikolog

NIP. 197606242005012005

Anggota



.....

24/08/2021

.....

Tanggal Lulus : 13 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



(Almira Raning Putri)

No. Reg. 6315165101



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Almira Raning Putri
NIM : 6315165101
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : Almirahockey16@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Pengaruh Latihan Saq (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kelincahan
Atlet Hockey**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Agustus 2021

Penulis

(Almira Raning Putri)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan / Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.**, selaku koordinator program studi Keperawatan Olahraga, Bapak **Dr. Octavianus Matakupan, M.Pd.** dan **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.**, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Ibu **Juriana M.Si., Psikologi** selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing saya selama perkuliahan, Bapak **Muhammad Anwary, S.Or.** dan **Hockey Puslatcab Kota Tangerang**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **Kapten chb Abdul Rahman** dan Ibu **Budi Kusumingsih** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Winda Oktavia L** dan **Putri Rahmawati Issham** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 26 Juli 2021

A.R.P

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	6
A. <i>Hockey</i>	6
B. Kelincahan	8
C. Latihan	12
D. SAQ (<i>Speed, Agility, Quickness</i>)	17
E. Kerangka Berpikir.....	27
F. <i>Hipotesis</i>	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	30
C. Metode Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Instrument Penelitian	32
G. Teknik analisis Data	35
H. Hipotesis Statistika	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Hasil Analisis Data	42
C. Uji Hipotesis	44
D. Persentase Peningkatan.....	45
E. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50



DAFTAR TABEL

1.	Kelincahan Atlet Puslatcab <i>Hockey</i> Kota Tangerang.....	3
2.	<i>Illinois Agility Run Test</i>	28
3.	Desain Penelitian	35
4.	<i>Illinois Agility Run Rating</i>	39
5.	<i>Preetest Illinois Agility Run Test</i>	46
6.	<i>Posttest Illinois Agility Run Test</i>	46
7.	Uji Normalitas <i>Kolmogorv Smirnov</i>	47
8.	<i>Paired Samples Statistics</i>	48
9.	<i>Paired Samples Correlations</i>	48
10.	<i>Paired Samples t-Test</i>	49



DAFTAR GAMBAR

1. Piramida Faktor-Faktor Latihan.....	13
2. Running ABC.....	19
3. Lari zig-zag	24
4. Bentuk Latihan Quickness.....	25
5. Langkah Pengambilan Data Penelitian.....	36
6. Bentuk dan Prosedur untuk Illinois Agility Run Test.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat permohonan Dosen.....	59
2. Surat Tugas Dosen pembimbing I.....	60
3. Surat Tugas Dosen Pembimbing II.....	61
4. Surat ijin Penelitian	62
5. Surat Validasi Statistik.....	63
6. Progam Latihan SAQ (speed, agility, quickness).....	64
7. Data Hasil Penelitian.....	71
8. Dokumentasi Foto.....	72

