

PENGARUH LATIHAN SAQ BERBANTUAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET TAEKWONDO PEMULA

THE EFFECT OF SAQ TRAINING ASSISTED BY LADDER DRILL ON THE SPEED AND AGILITY OF BEGINNER TAEKWONDO ATHLETES

^{1*}I Gusti Ayu Agung Darma Yanthi, ²Ketut Chandra Adinata Kusuma, ³I Kadek Happy Kardiawan,
⁴Suratmin, ⁵Gede Eka Budi Darmawan

^{1*,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan
Ganesha

Kontak koresponden: ayu.agung.darma@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Kemampuan kecepatan dan kelincahan merupakan komponen penting dalam olahraga Taekwondo, terutama bagi atlet usia dini yang sedang berada dalam masa perkembangan motorik. Salah satu metode yang efektif untuk mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet adalah latihan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) berbantuan *ladder drill*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji sejauh mana pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility and Quickness*) berbantuan *ladder drill* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan atlet pemula usia 10-12 tahun di Dojang Gamarga Taekwondo Club. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental menggunakan model *one group pretest dan posttest*. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 14 atlet dari populasi atlet pemula sebanyak 20 atlet dalam rentang usia 10-12 tahun dilibatkan sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil analisis statistik, variabel kecepatan menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ mengindikasikan pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan SAQ berbantuan *ladder drill* dapat digunakan sebagai metode latihan efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet pemula. Dengan itu disarankan kepada pelatih untuk menjadikan latihan ini sebagai bagian dari program latihan dasar guna menunjang perkembangan kemampuan fisik atlet sejak usia dini.

Kata Kunci: SAQ; *ladder drill*; kecepatan; kelincahan; atlet pemula; Taekwondo

ABSTRACT

Speed and agility are important components in Taekwondo, especially for young athletes who are in the motor development period. One effective method to develop athletes' speed and agility is SAQ (Speed, Agility, and Quickness) training assisted by ladder drills. The purpose of this study was to examine the extent to which SAQ (Speed, Agility and Quickness) training assisted by ladder drills affects the speed and agility abilities of beginner athletes aged 10-12 years at the Dojang Gamarga Taekwondo Club. This study adopted a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest and posttest model. By using a purposive sampling technique, 14 athletes from a population of 20 beginner athletes in the age range of 10-12 years were involved as research samples. Based on the results of statistical

214

analysis, the speed variable showed a significance value of $0.000 < 0.05$ indicating a significant effect. Based on the research results, it can be concluded that SAQ training assisted by ladder drills can be used as an effective training method to improve the speed and agility of beginner athletes. Therefore, it is recommended that coaches incorporate this training into their basic training program to support the development of athletes' physical abilities from an early age.

Keywords: SAQ; ladder drill; speed; agility; beginner athletes; Taekwondo

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk, kebugaran, pendidikan, rekreasi, prestasi dan kesehatan, atradinal (2018) dalam (Khairi & Syahrastani, 2024). Dalam perkembangannya, olahraga saat ini bukan hanya sebagai kegiatan yang bermanfaat untuk kesehatan, seiring berjalannya waktu olahraga dijadikan tempat untuk membentuk sebuah komunitas yang menjadikan olahraga sebagai lapangan pekerjaan serta sebagai sarana pembinaan karakter dan prestasi melalui berbagai kompetisi. Olahraga juga dijadikan sebagai ajang pencarian prestasi untuk mengembangkan keterampilan pada masing-masing cabang olahraga. Begitu juga dengan olahraga beladiri, salah satunya adalah taekwondo. Taekwondo berasal dari Negara Korea Selatan dan merupakan olahraga beladiri yang berkembang pesat di Indonesia selama 54 tahun dan menjadi salah satu olahraga yang dipertandingan di olimpiade.

Beladiri Taekwondo pada umumnya lebih banyak menggunakan bagian kaki namun seiring berkembangannya zaman maka banyak peraturan baru yang diterapkan, salah satunya adalah peraturan di mana dalam taekwondo boleh melakukan serangan (*attack*) atau balasan (*counter*) berupa pukulan, yang hanya boleh dilakukan pada sasaran ulu hati, sehingga lebih banyak kombinasi gerakan yang dilakukan atlet ketika latihan maupun bertanding. Dalam pertandingan kyorugi atlet harus mampu melakukan gerakan berupa serangan, pertahanan maupun serangan balik, hal ini menyebabkan atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima dan mempunyai tubuh yang lincah sehingga memudahkan taekwondoin menghindari serangan lawan maupun membalas serangan lawan. Kecepatan bagi atlet taekwondo sangat penting untuk dilatih karena olahraga taekwondo memiliki banyak teknik tendangan dan membutuhkan kecepatan yang baik (Abdulloh & Jatmiko, 2021). Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet, khususnya pada atlet pemula, menjadi aspek penting dalam program latihan. Salah satu pendekatan latihan yang efektif dalam mengembangkan dua komponen fisik tersebut.

Latihan SAQ atau *Speed, Agility and Quickness* berbantuan *ladder drill* merupakan bentuk latihan yang berfokus pada peningkatan kemampuan kecepatan dan kelincahan atlet. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan waktu yang cepat (Mile et al., 2022). Sementara itu kelincahan merupakan kemampuan dalam mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuh (Makorohim Fransazeli M et al., 2024). Sejalan dengan perkembangan ilmu di bidang olahraga, berbagai studi kini menunjukkan bahwa latihan SAQ dengan bantuan *ladder drill*, terbukti efektif dalam meningkatkan respons *neuromuscular*, koordinasi gerak, dan efisiensi biomekanik gerakan atlet, khususnya pada atlet usia dini.

Penambahan metode ini ke dalam program latihan telah menjadi pendekatan yang baik digunakan dalam pelatihan olahraga. Latihan SAQ berbantuan *ladder drill* merupakan sistem latihan yang progresif dan upaya dalam pembinaan pada bidang olahraga yang digunakan dalam mengembangkan kemampuan motorik dasar sehingga mampu mengintegrasikannya ke dalam pola gerak pada masing-masing cabang olahraga dengan menggunakan bantuan alat berupa *ladder drill*. Tsivkin (2011) dalam (Eko Santoso et al., 2020) menyatakan bahwa *ladder drill* merupakan metode yang menuntut pemain memiliki kecepatan dan kelincahan yang mempunyai serta pola latihan ladder drill sendiri baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, power, serta kelincahan.

Berdasarkan tes kemampuan pada kelincahan atlet, maka hasil kelincahan berada pada kategori dibawah rata-rata, kemudian hasil tes kecepatan, terlihat atlet pemula usia 10-12 Tahun Dojang Gamarga Taekwondo *Club* berada pada kategori kurang. Mengacu pada hasil observasi dan hasil tes di atas saat latihan, atlet mengalami kesulitan dalam bergerak dan cenderung belum bisa mengontrol kaki saat melakukan tes terutama pada tes kelincahan, dan atlet belum mampu menampilkan gerakan teknik tendangan bandal chagi dengan baik. Dengan belum terbentuknya kecepatan dan kelincahan atlet yang baik dengan membentuk kondisi fisik yang baik terutama pada kecepatan dan kelincahan atlet pemula, maka peneliti akan menerapkan Latihan SAQ berbantuan *Ladder Drill* untuk mendukung kecepatan dan kelincahan atlet pemula usia 10-12 tahun Dojang Gamarga Taekwondo *Club*.

Metode

Penelitian ilmiah memerlukan metode yang tepat untuk dapat memperoleh data yang valid dan relevan dengan permasalahan yang dikaji. Pemilihan metode yang sesuai akan menentukan sejauh mana hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi yang sebenarnya serta menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan dengan mempertimbangkan tujuan dan karakteristik penelitian, penulis menetapkan pendekatan dan desain penelitian tertentu yang dianggap paling efektif dalam mencapai hasil yang diharapkan.

Subjek penelitian yaitu batasan penelitian dimana peneliti bisa menentukannya dengan, hal atau orang untuk melekatnya variabel penelitian. Subjek penelitian merupakan pihak yang memiliki karakteristik yang baik sebagai populasi maupun sampel yang menjadi subjek dalam sebuah penelitian Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian adalah keseluruhan dari objek penelitian yang akan diteliti.

Sedangkan sampel merupakan bagian dari keseluruhan obyek yang akan diteliti atau dievaluasi yang memiliki karakteristik tertentu dari sebuah populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini subjek penelitian jumlah sampel dan populasi langsung dijadikan subejk penelitian. Subjek penelitian yang digunakan adalah atlet pemula usia 10-12 tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club yang berjumlah 14 atlet. Dalam

penelitian ini, penulis menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal). *One group pretest-posttest design* merupakan bentuk rancangan penelitian yang menerapkan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Digunakannya desain ini disesuaikan dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai, yaitu untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kondisi fisik kecepatan dan kelincahan atlet pemula usia 10-12 tahun sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam proses pengumpulan data penulis menggunakan cara/teknik yang digunakan untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam waktu penelitian. Metode pengumpulan data atau informasi dilakukan untuk mendapatkan data yang akurat atau relevan dan yang akan menjadi jawaban dari pertanyaan penelitian atau untuk menguji hipotesis yaitu dalam bentuk tes. Tes yang akan digunakan adalah tes *sprint* 20 meter untuk mengukur kecepatan atlet dan tes selanjutnya adalah *illinois agility test* untuk mengukur kelincahan atlet.

Instrumen merupakan alat yang memiliki kriteria akademik tertentu sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh sampel tingkah laku dari ranah kognitif digunakan tes. Tes kecepatan menggunakan *sprint* 20 meter untuk mengukur kecepatan atlet. Pada tahap persiapan atlet akan diberikan arahan umum terkait tes yang akan dilaksanakan, lalu mengecek alat-alat dan fasilitas yang akan digunakan untuk tes. Setelah itu, atlet akan melakukan peregangan dan pemanasan untuk menghindari terjadinya cedera dan atlet akan melakukan pendinginan setelah tes selesai dilakukan. Pada tahap pelaksanaan pengukuran kecepatan dilakukan dengan menggunakan tes *sprint* 20 meter dan start berdiri. Digunakannya start berdiri karena jarak lari 20 meter merupakan jarak yang relatif sangat singkat dalam pengambilan waktu *sprint*.

Tabel 1. Noma Kondisi Fisik Tes Kemampuan Kecepatan 20 Meter

Tes Lari 20 Meter Satuan Detik		
Putra	Kriteria	Putri
< 2.78 detik	Sangat Baik	< 3.03
2.32 - 2.76	Baik	3.04 - 3.35
2.76 - 3.16	Cukup	3.36 - 3.64
>3.17	Kurang	>3.65

(Lubis, 2016)

Illinois agility test merupakan tes untuk mengukur kelincahan dengan cara berlari secepat mungkin melewati 8 buah *cone* dengan jarak 10 x 5 meter dan merubah arah gerak sesuai alur *cone*. Pada tahap persiapan *Illinois agility test* hal yang dilakukan pertama adalah memberikan pengarahan secara umum pada atlet yang akan mengikuti tes, lalu mengecek alat-alat dan fasilitas yang akan digunakan, mengumpulkan siswa yang hendak dijadikan subjek penelitian. Sebelum, melakukan pengukuran tes kelincahan pada atlet, akan dilakukan peregangan dan pemanasan terlebih dahulu untuk mempersiapkan otot-otot tubuh dan atlet akan melakukan

pendinginan setelah melakukan tes.

Pada tahap pelaksanaan pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan *Illinois agilty test*, tes dilakukan secara perorangan dan akan diberikan dua kali kesempatan dalam melakukan test dan waktu terbaik yang akan digunakan. Atlet akan bersiap di garis *start*, saat peluit berbunyi, atlet berlari secepatnya menuju ke *cone* kedua, kemudian berbalik ke *cone* pertama, berputar ke kiri pada *cone* ke tiga lalu melakukan zig-zag hingga ke *cone* keenam dan kemudian Kembali melakukan zig-zag dan menuju *cone* ketiga, lalu atlet berlari ke *cone* ketujuh dan berbalik ke *cone* kedelapan yang merupakan garis akhir.

Tabel 2. Norma *Illinois Agility Test*

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	<15.2	<17.0
Baik	15.2-16.1	17.0-17.9
Rata-rata	16.2-18.1	18.0-21.7
Kurang	18.2-18.3	21.8-23.0
Kurang Sekali	>18.3	>23.0

(Roozen et al, 2004)

Hasil

Penelitian mengenai pengaruh latihan SAQ berbantuan *ladder drill* terhadap kecepatan dan kelincahan atlet pemula usia 10-12 tahun di Dojang Gamarga Taekwondo *Club* yang berdasarkan pada data *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil berupa *descriptive statistic*, Uji Normalitas, dan Uji-t berpasangan.

Tabel 3. *Output Descriptive Statics*

	<i>Descriptive Statistic</i>				
	N	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest Sprint</i>	14	2.62	3.40	3.0386	.24381
<i>Posttest Sprint</i>	14	2.50	3.16	2.7779	.20951
<i>Pretest Illinois</i>	14	16.71	23.28	19.4571	2.03625
<i>Posttest Illinois</i>	14	15.53	19.55	17.0600	1.23622
<i>Valid N (Listwise)</i>	14				

Berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan adanya peningkatan performa kecepatan dan kelincahan atlet setelah diberikan latihan SAQ berbantuan *ladder drill*. Dengan rata-rata waktu pada tes sprint dan *Illinois agility test* mengalami penurunan setelah perlakuan, yang mengindikasikan peningkatan kecepatan dan kelincahan secara signifikan. Temuan ini kemudian diperkuat melalui uji statistik inferensial untuk melihat signifikansi perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 4. Output Uji Normalitas

	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest Sprint</i>	.146	14	.200*	.961	14	.743
<i>Posttest Sprint</i>	.158	14	.200*	.928	14	.286
<i>Pretest Illinois</i>	.177	14	.200*	.930	14	.304
<i>Posttest Illinois</i>	.146	14	.200*	.923	14	.239

Berdasarkan tabel uji normalitas yang menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk melihat apakah data berdistribui normal. Hasil menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi pada data pretest dan posttest, baik untuk kecepatan maupun kelincahan, berada di atas 0,05. Dengan demikian data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistic parametrik selanjutnya.

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PretestS - PosttestS	.26071	.20919	.05591	.13993	.38150	4.663	13	.000

Gambar 1. Output Uji Berpasangan Sprint

Pada gambar, hasil uji *paired sample t-test* pada data kecepatan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Nilai signifikansi berada di bawah batas 0,05, yang berarti latihan SAQ berbantuan *ladder drill* secara nyata berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan atlet. Hal ini mengindikasikan bahwa penurunan waktu lari *sprint* setelah perlakuan bukan terjadi secara kebetulan, melainkan akibat dari perlakuan yang diberikan.

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTestIllinois - PostTestIllinois	2.39714	1.17849	.31496	1.71670	3.07758	7.611	13	.000

Gambar 2. Output Uji Berpasangan Illinois Agility Test

Hasil uji *paired sample t-test* terhadap data kelincahan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Nilai signifikansi yang diperoleh berada di bawah ambang batas yang ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan SAQ

berbantuan *ladder drill* memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kelincahan atlet. Perbedaan ini mencerminkan adanya peningkatan pada kemampuan setelah diberikan perlakuan.

Pembahasan

Pengumpulan data diperoleh dari nilai pretest dan posttest pada atlet. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji-t berpasangan atau *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ berbantuan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet. Sebelum dilakukannya uji hipotesis maka data perlu diuji dengan melakukan uji normalitas.

Tahap pertama uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan taraf signifikan $\alpha > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian proses analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*). Uji-t berpasangan dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan berupa latihan SAQ berbantuan *ladder drill*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil ini, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan kata lain, latihan SAQ berbantuan *ladder drill* memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kemampuan atlet, adanya perbedaan terjadi dikarenakan adanya perlakuan yang diberikan.

Adapun penelitian yang memiliki kaitan dengan pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yuliawan dan Irma (2023) yang berjudul “Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Atlet Sprinter Derako *Athletics Club* Jambi”. Dari hasil analisis data terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 60 meter pada atlet sprinter Derako *Athletics Club* Jambi

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan diatas dan hasil penelitian yang sudah dilakukan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan atlet setelah diberikan latihan SAQ berbantuan *ladder drill* hasil ini sejalan dengan temuan (Sun et al., 2025) yang menyatakan bahwa latihan SAQ memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan sprint, perubahan arah (*Change of Direction/OCD*), dan waktu reaksi dengan durasi intervensi berkisar 4 hingga 12 minggu, dengan frekuensi 2-3 kali latihan per minggu, hal ini dibuktikan melalui hasil uji-t berpasangan yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan nyata antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian variabel kecepatan berpengaruh setelah diberikan latihan SAQ berbantuan *ladder drill*.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* pada hasil tes *Illinois agility test* untuk menguji kemampuan kelincahan atlet, didapatkan hasil data pretest dan posttest *Illinois agility test* menunjukkan hasil yang lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan uji parametrik. Hal ini memungkinkan peneliti untuk melanjutkan ke tahap analisis berikutnya menggunakan uji-t berpasangan atau *paired sample t-test*.

Tahap kedua uji hipotesis menggunakan uji-t berpasangan atau *paired samples t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ($<0,05$) yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian (Kusuma & Noordia, 2024) dari hasil uji statistika dengan menggunakan Uji-T berpasangan antara hasil pre-test dan posttest didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $<0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan *agility* atau kelincahan atlet usia 12 tahun melalui latihan *two step ladder drill* pada pemain Futsal sekolah Gresik.

Terdapat penelitian yang mengacu pada pengaruh latihan SAQ berbantuan *ladder drill* terhadap kelincahan. Penelitian yang dilakukan oleh Rivel, Sukendro dan Roli (2022) yang berjudul ‘ ‘Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun’, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis PB.UNJA usia 9-13 tahun.. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, didapat nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dari data yang ada dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada atlet bulutangkis PB. UNJA usia 9-13 tahun.

Berdasarkan pemaparan diatas dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest *Illinois Agility Test* yang menunjukkan bahwa latihan SAQ berbantuan *ladder drill* memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kelincahan atlet. Penurunan waktu dalam tes setelah diberikannya perlakuan mencerminkan adanya peningkatan kemampuan dalam hal kecepatan perubahan arah, reaksi, dan control gerak, yang merupakan indikator utama dalam pengukuran kelincahan.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian awal yang dilaksanakan di Dojang Gamarga Taekwondo *Club* pada atlet pemula usia 10-12 tahun, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan dan kelincahan pada atlet masih berada pada kategori kurang optimal. Kondisi ini berdampak negative terhadap efektivitas pelaksanaan teknik-teknik dasar pada olahraga Taekwondo. Untuk mengatasi permasalahan ini, implementasi metode Latihan SAQ atau *Speed, Agility and Quickness* berbantuan *ladder drill* terbukti menjadi strategi Latihan yang efektif dan terarah dalam meningkatkan kapasitas fisik dasar atlet khususnya pada aspek kecepatan dan kelincahan. Pelaksanaan program latihan SAQ secara sistematis memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan performa fisik atlet, yang ditunjukkan melalui perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Latihan ini mampu mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi gerak, serta respon cepat yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga taekwondo. Dengan demikian metode latihan SAQ berbantuan *ladder drill* dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan dasar untuk mendukung proses pembinaan dan pengembangan pemula secara optimal.

Referensi

Abdulloh, B. H., & Jatmiko, T. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda

- Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40660>
- Aryanto, U. (2018). Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 1, 32–41.
- Dharmadi, M. A. 2021. "Buku Ajar Metodologi Penelitian (Bidang Keolahragaan)"
- Effect, T. H. E., Traditional, O. F., On, G., Agility, T. H. E., & Junior, O. F. (2024). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap*. 6(1), 1–8.
- Eko Santoso, K. A., Rahim, A. F., Multazam, A., & Rahmanto, S. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pemain Unggul Fc Malang. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 90–95. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15248>
- Ghifari, H. (2017). Metodologi Penelitian. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Ii, B. (2001). "Deskripsi Teori, and Hakikat Kelincahan." 2001. *Journal of Physics: Conference Series*. 8–22.
- Khairi, Z., & Syahrastani, S. (2024). Tinjauan Daya Tahan Kecepatan dan Kekuatan Para Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 7(4), 53–60. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.4.2024.84>
- Kusuma, I. S., & Noordia, A. (2024). *Analisis Pengaruh Pemberian Latihan Two Step Ladder Drill Terhadap Agility Dan Speed*. 2(1).
- Latihan, P., Drill, L., Peningkatan, T., Pada, K., Oktanansa, R., & Mardian, R. (2022). *Jurnal cerdas sifa pendidikan*. 11, 86–96.
- Mile, S., Lamusu, Z., & Jasmani, P. (2022). *Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek*. *Jambura Journal of Sport Coaching* 4(1), 1–9.
- Santosa, R. 2020. "Penyusunan Model Tes Kecepatan Reaksi Melalui Aba-Aba Start dan Lari Cepat Sejauh 10–20 Meter". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, pp.1–8.
- Sun, M., Soh, K. G., Cao, S., Yaacob, A. Bin, Ma, S., & Ding, C. (2025). *Effects of speed , agility , and quickness training on athletic performance : a systematic review and meta-analysis*.
- Yuliawan, E., Septriasari, I., Artikel, I., Yuliawan, E., Septriasari, I., Yuliawan, E., & Septriasari, I. (2023). *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Atlet Sprinter Derako Athletics Club Jambi The Effect of SAQ Training on Increasing 60-Meter Running Speed in Sprinter Athletes Derako* . 05(01), 10–20.