

---

## ANALISIS LATIHAN *SPEED, AGILITY, AND QUICKNESS* (SAQ) TERHADAP KECEPATAN BERLARI ATLET DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Fakhri Fajrin Kurniawan<sup>1</sup>, Aprilian<sup>2</sup>, Nurlaela Azhara<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Cirebon

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Cirebon

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Cirebon

### Abstrak

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan berlari atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-eksperimental*). Dan desain penelitian menggunakan *One group pretest– posttest*. Populasi penelitian yaitu mahasiswa yang mengikuti UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon yang berjumlah 30 atlet, kemudian sampel menggunakan teknik total sampling atau semua populasi dijadikan sampling. Latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) dilaksanakan selama 16 kali latihan, dengan setiap minggunya terdapat 3 kali latihan, dan setiap latihan dilakukan 3 set dengan waktu recoverynya adalah 1 menit. Hasil pengolahan data uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai Sig atau p-value semua data untuk *Kolmogorov-Smirnov* > 0,05,  $H_0$  diterima, berarti data populasi berdistribusi normal. Selain itu, data t-test menunjukkan nilai signifikan 0,007 yang berarti nilai signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) terhadap atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon dapat meningkatkan kecepatan berlari secara signifikan.

**Kata Kunci:** latihan SAQ, kecepatan berlari, bola basket

### PENDAHULUAN

Bola Basket adalah olahraga tim yang dimainkan oleh 2 (dua) tim, dimana masing-masing tim yang bertanding terdiri dari 5 (lima) orang pemain. Dimana setiap posisi pemain secara umum telah ditentukan posisinya sebagai berikut : pemain satu sebagai *point guard* (best ball handler), pemain dua sebagai *shooting guard* (*best outside shooting*), pemain tiga sebagai *small forward* (*versatile inside player*), pemain empat sebagai *power forward* (*strong rebounding forward*), pemain lima sebagai *post/centre* (inside score rebounder). Di Indonesia olahraga bola basket

---

Correspondence author: Fakhry Fajrin Kurniawan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia.  
Email: [fakhry92@gmail.com](mailto:fakhry92@gmail.com)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

merupakan olahraga yang banyak digemari, bukan hanya dari kalangan anak hingga remaja, tetapi juga dari kalangan orang dewasa. Begitu juga di Universitas Muhammadiyah Cirebon, olahraga bola basket cukup diminati oleh mahasiswa dan mahasiswi. Antusias yang cukup banyak pada olahraga bola basket, maka Universitas Muhammadiyah Cirebon membentuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket di bawah naungan UKM Olahraga. Kegiatan UKM ini diharapkan dapat menampung minat dan mengembangkan potensi serta kemampuan yang dimiliki dari setiap mahasiswa dalam bidang olahraga bola basket. Selain merupakan permainan tim atau regu, permainan bola basket juga membutuhkan kemampuan atau performa yang baik dari setiap pemainnya. Adapun komponen-komponen yang menentukan performa seorang atlet bola basket secara maksimal, yaitu: komponen fisik, teknik, strategy, dan mental. Dari keempat komponen tersebut, fisik menjadi pondasi yang sangat penting dalam memaksimalkan performa atlet bola basket, dan dapat membantu komponen-komponen lainnya.

Pertandingan bola basket akan terdiri dari 4 quarter dengan waktu masing-masing 10 menit (FIBA, 2022). Dalam pertandingan tersebut, setiap pemain dituntut harus memiliki kondisi fisik yang prima, hal ini dikarenakan setiap pemain akan selalu bergerak dengan kecepatan yang sangat tinggi untuk mencari ruang dan kesempatan mencetak angka. Permainan bola basket memiliki teknik dasar seperti: (1) *Passing and Catching*; (2) *Dribbling*; (3) *Shooting*; (4) *Ball Handling*; (5) *Rebounding*; dan (6) *Moving Without the Ball*. Tentu dalam mendukung semua teknik dasar tersebut dibutuhkan pergerakan dan kecepatan berlari, hal ini dikarenakan atlet yang memiliki pergerakan dan kecepatan berlari yang baik, maka akan dapat mudah memiliki ruang untuk mengeksekusi semua teknik dasar dan dapat lebih unggul dari atlet lainnya. Selain itu, pergerakan dan kecepatan berlari merupakan kondisi yang latihannya menggunakan kecepatan tinggi dan melakukannya dengan *timing* yang tepat. Melakukan pergerakan dan kecepatan berlari terus menerus juga tidak begitu baik, hal ini karena pergerakan akan mudah terbaca oleh pemain lawan. Maka dari itu, setiap

pergerakan dan kecepatan berlari harus dilakukan dengan *timing* dan momen yang tepat.

Kecepatan berlari adalah komponen fisik yang sangat penting dimiliki setiap atlet bola basket, hal ini dikarenakan seorang pemain yang memiliki kecepatan berlari yang baik, akan mudah melewati hadangan pemain lawan dan akan mudah mendapatkan ruang kosong di semua area, dari yang jarak terdekat dengan penjagaan pemain lawan sampai dengan yang jarak terjauh dari penjagaan pemain lawan untuk melakukan gerakan teknik bola basket. Kecepatan berlari merupakan gerakan perpindahan tubuh yang dilakukan secepat mungkin. Setiap atlet bola basket harus diasah kemampuan kecepatan berlarnya dalam melatih komponen fisik. Selain itu, fisik merupakan pondasi dasar dari setiap komponen teknik, strategi, dan mental. Jika kondisi fisiknya baik, maka akan mudah dalam melakukan setiap komponen teknik, strategi, dan mental akan baik pula. Dari hal tersebut, maka komponen fisik khususnya kecepatan berlari sangat diperlukan setiap atlet guna melakukan pergerakan yang efektif.

Kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. (Palevi et al., 2019). Kecepatan juga merupakan kemampuan dalam bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses di berbagai olahraga. Garis lurus dibagi menjadi tiga tahap: Akselerasi, pencapaian kecepatan maksimal, dan pemeliharaan kecepatan maksimal (Johansyah, 2013). Setiap atlet dengan kemampuan kecepatan berlari yang baik, pasti memiliki keunggulan besar dalam pergerakan, mudah mencari ruang, dan banyak mencetak point pada permainan bola basket.

Kemampuan kecepatan berlari merupakan hal yang wajib dimiliki oleh atlet bola basket, kecepatan tersebut lebih untuk dapat melakukan perubahan arah, akselerasi dan deselerasi dengan cepat. (Syaukani et al., 2020). Untuk dapat melakukan perubahan arah, akselerasi dan deselerasi dengan cepat, maka diperlukan program latihan kecepatan yang benar, salah satunya adalah latihan *speed, agility, and quickness (SAQ)* yang

dianggap efektif mampu meningkatkan kemampuan dalam melakukan perubahan arah, meningkatkan akselerasi, dan efektif meningkatkan deselerasi dengan cepat sehingga atlet mampu bermain bola basket dengan cara berlari cepat, efektif, efisien, dan dilakukan secara berulang. Belakangan ini, latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) telah menjadi inspirasi dan banyak digunakan oleh beberapa cabang olahraga. (Soemardiawan & Yundarwati, 2018).

Latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) yaitu sebuah sistem latihan yang dilakukan secara progresif yang dirancang dengan tujuan untuk mengembangkan dan mempersiapkan kemampuan motorik dasar sehingga mampu mengintegrasikannya ke dalam pola gerak pada berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah bola basket. *Speed, agility and quickness play a important role in basketball game.* (Sharma & Dhapola, 2015). Dalam latihan SAQ ini meliputi semua spektrum sebuah intensitas latihan, baik intensitas rendah sampai dengan intensitas tinggi. Dalam latihan SAQ ini juga dapat menjadikan seorang atlet lebih baik terutama dalam membaca dan respon bereaksi pada sebuah rangsangan, melakukan pergerakan secara efektif dan efisien pada segala arah, serta mampu mengontrol seluruh gerak tubuhnya. Perkembangan kemampuan setiap atlet akan berbeda-beda, maka dari itu dalam memberikan latihannya, harus disesuaikan dengan kebutuhan dari setiap individunya. Latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) pada prinsipnya untuk menghindari menimbunnya asam laktat dalam tubuh. Latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) juga bukan hanya untuk melatih kecepatan saja, akan tetapi juga dapat meningkatkan kelincahan dan akselerasi pada berbagai arah, sehingga latihan ini sangat cocok untuk olahraga bola basket.

(Milanović et al., 2013), menjelaskan pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ) merupakan pelatihan yang akan memungkinkan atlet untuk mengerahkan kekuatan maksimal sehingga pola gerakannya terkontrol dan seimbang, khususnya dalam berolahraga. Menurut (Amar et al., 2017) mendefinisikan Latihan SAQ adalah sistem latihan progresif dan merupakan suatu pembinaan yang dirancang untuk mengembangkan serta

mempersiapkan kemampuan motorik dasar sehingga mampu mengintegrasikannya ke dalam pola gerak pada masing-masing cabang olahraga.

Latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) yang meliputi kecepatan adalah pekerjaan serba cepat yang meliputi kegiatan menekan dalam waktu sesingkat mungkin (Fakhri & Yayan, 2021). *SAQ training may be an alternative strategy for improving neuromuscular performance (i.e., 5 m sprint)* (Trecroci et al., 2022). Selama latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) beban berdampak pada perubahan dalam struktur otot dalam menyimpan kalori cadangan untuk mendukung kinerja fisik. (Akhmad & Akhmad, 2016)

Selama periodisasi latihan UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon tahun ini diberikan, peneliti menganalisis masih terdapat kekurangan dalam kondisi fisik, khususnya kecepatan. Kekurangan kecepatan ini diketahui, ketika latihan maupun pertandingan, kecepatan atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah masih dibawah rata-rata. Hal ini dimungkinkan beberapa faktor, salah satunya adalah motivasi dari diri sendiri dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah komponen penting dalam kehidupan sehari-hari mendukung kesehatan seseorang, tetapi beberapa orang merasa mereka tidak menemukan keinginan atau dorongan untuk melakukannya aktivitas fisik sementara yang lain merasa senang saat melakukan aktivitas fisik. (Palguna et al., 2020). Sebagaimana hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan berlari atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon.

Tes kecepatan berlari yang dilakukan atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon dengan panjang lintasan 30 meter, hal ini dikarenakan disesuaikan dengan panjang lapangan bola basket 28 meter, yang mana sering terjadi pergerakan berlari sampai dengan 30 meter untuk melakukan akselerasi dengan bola atau tanpa bola ke wilayah pertahanan tim lawan.

## METODE

Metode penelitian yang penulis pilih merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental*). Desain penelitian yang peneliti gunakan yaitu *One group pretest–posttest design*. (Winarno, 2013). Dimana tujuannya adalah untuk menganalisis latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan berlari atlet dalam permainan bola basket di UKM bola basket Universitas Muhammadiyah Cirebon.

Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan (Januari-Maret) 2023 di UKM bola basket Universitas Muhammadiyah Cirebon, Kabupaten Cirebon, Provinsi Jawa Barat. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UKM bola basket Universitas Muhammadiyah Cirebon yang aktif atau statusnya masih mahasiswa yang berjumlah 30 atlet, kemudian sampel menggunakan teknik total sampling atau semua populasi dijadikan sampling.

Program latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) dilaksanakan selama 8 minggu, dengan setiap minggunya terdapat 3 kali latihan dan setiap latihan dilakukan 3 set dengan waktu recoverynya adalah 1 menit. Dalam 1 kali latihan akan meliputi latihan *speed, agility and quickness* (SAQ). Untuk mendapatkan kualitas kecepatan berlari yang baik dalam permainan bola basket, maka latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) terbagi ke beberapa macam latihan seperti: Latihan Kecepatan *Speed ABC Run, Speed Ladder Drills*, Latihan Lari Zig-Zag, latihan lari dan kemudian melompat di atas box yang disiapkan dalam bentuk estafet yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan gerak dalam reaksi, dan Latihan *Speed Dribble, Fast Break, serta Passing Cutting*.

Instrumen penelitian diambil pada saat *pre test* dan *post test*, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan atau tidak setelah diberikan *treatment* menggunakan latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ). Hipotesis yang akan dibuktikan dalam penelitian ini adalah latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) dapat meningkatkan kecepatan berlari atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah

Cirebon. Pengambilan data kecepatan berlari dalam bola basket menggunakan tes dan pengukuran kecepatan lari 30 meter dengan start melayang. Hal ini dikarenakan tes dan pengukuran ini mendekati gambaran seperti pertandingan bola basket. Kemudian setelah pengambilan data, langkah selanjutnya data akan dianalisis dan diolah dengan menggunakan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Uji Hipotesis menggunakan (T-Test).

## **HASIL**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon. Pada penelitian ini dimulai dengan pengambilan data awal (*pre-test*) kecepatan berlari. Setelah dilakukan pengambilan data awal (*pre-test*), selanjutnya adalah memberikan perlakuan (*treatment*) pada atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon yaitu latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ). Perlakuan (*treatment*) program latihan SAQ diberikan selama 16 kali latihan, dimana frekuensi setiap minggunya terdapat 3 kali latihan, Kemudian setelah memberikan perlakuan (*treatment*), selanjutnya dilakukan pengambilan data kembali yaitu data akhir (*post-test*). Data tersebut kemudian akan diolah untuk menguji hipotesis.

Uji normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi data pada analisis latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan berlari atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon., yang menghasilkan data berdistribusi normal atau tidak normal. Sehingga selanjutnya dapat digunakan metode statistika yang akan digunakan apakah menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Syarat pengambilan keputusan dengan taraf signifikansi 5%, yaitu apabila nilai signifikansi ( $\text{sig} > 0,05$ ), maka dapat dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan apabila nilai signifikansi ( $\text{sig} < 0,05$ ), maka dapat dikatakan berdistribusi tidak normal.

**Tabel 1.** Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	sig
Hasil <i>pre-test speed</i>	0.079	30	0.200*
Hasil <i>post-test speed</i>	0.158	30	0.061

Sebagaimana data di atas bahwa nilai signifikansi pada Uji Kolmogorov-Smirnov untuk data pre-test nilai sig yaitu 0.200 sedangkan untuk data post-test nilai sig adalah 0.061. berdasarkan hal tersebut nilai sig pre-test dan pos-test lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data kecepatan berlari untuk pre-test maupun data kecepatan pada post-test memiliki distribusi normal. Kemudian untuk menentukan apakah ada pengaruh latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) terhadap kecepatan menggunakan T-Test, karena data pre-test maupun data post-test berdistribusi normal.

**Tabel 2.** Data Hasil Uji Paired Sample T-Test

	Mean	Paired Differences				T	df	Sig.
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Speed - Post-test Speed	0.174	0.34	0.07	0.053	0.298	2.892	29	0.007

Sebagaimana keseluruhan data output diatas untuk uji paired sample t-test untuk mengambil keputusan diperoleh nilai signifikansi (Sig) pada tabel di atas adalah 0.007 yang berarti nilai Sig < 0.05, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil ini menunjukkan latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data output diatas pada uji paired sample t-test diperoleh nilai signifikansi (Sig) pada adalah 0.007 yang berarti nilai Sig < 0.05, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil ini menunjukkan latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) berpengaruh secara signifikan



terhadap kecepatan lari atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon.

Kecepatan adalah salah satu aspek biomotor utama di setiap cabang olahraga, khususnya olahraga bola basket. Bola basket merupakan olahraga beregu yang mengandalkan teknik, fisik, psikologis, kecepatan, dan ketahanan tubuh. (Prasetyo & Sukarmin, 2017). Program latihan fisik untuk meningkatkan kecepatan berlari sangatlah penting diberikan kepada atlet bola basket, hal ini dikarenakan olahraga bola basket cenderung membutuhkan kemampuan kecepatan berlari yang baik. Program latihan kecepatan berlari memiliki berbagai metode untuk meningkatkan kemampuan atlet bola basket. Dalam membuat sebuah program latihan perlu dirancang sehingga mendapatkan hasil performa atlet yang maksimal. Salah satu metode kecepatan berlari adalah latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) untuk meningkatkan kemampuan berlari atlet bola basket, akan tetapi latihan ini harus dilakukan secara konsisten. To increase the maximum sprint, it is necessary to practice consistently. (Septayasa et al., 2022).

Kecepatan lari adalah salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan oleh seluruh cabang olahraga, khususnya bola basket. Frekuensi dan panjang langkah merupakan faktor penentu dalam peningkatan kecepatan. Walaupun kecepatan adalah hal yang sangat penting bagi komponen kebugaran untuk atlet bola basket, tetapi kecepatan (kecepatan akselerasi selama langkah pertama) mungkin lebih penting dan harus diutamakan. (Milanovic et al, 2013). Pelari yang lebih cepat cenderung memiliki panjang langkah yang lebih panjang dan tingkat langkah yang lebih sering (Haff & Triplett, 2016). *Sprinting is running over a short distance in a limited period of time. It is used in many sports that incorporate running, typically as a way of quickly reaching a target or goal, or avoiding or catching an opponent.* (Rajasingh, 2017). Hal tersebut membuktikan bahwa kecepatan lari menjadi faktor yang sangat penting, khususnya bagi olahraga bola basket.

Secara devinitif antropometri dapat dinyatakan sebagai suatu studi yang berkaitan dengan ukuran dimensi tubuh manusia meliputi daerah

ukuran, kekuatan, kecepatan dan aspek lain dari gerakan tubuh manusia. Dalam hal ini perbedaan antropometri juga akan memiliki pengaruh terhadap kecepatan berlari seorang atlet bola basket. kelompok tipe stride frequency (SF) memiliki tinggi badan lebih pendek, dan panjang kaki dan kaki bawah lebih pendek dari pada kelompok tipe stride length (SL). Di sisi lain, tidak ada perbedaan panjang kaki bagian atas antara tipe stride frequency (SF) dan tipe stride length (SL). (Naito, Kariyama, Yamamoto, & Tanigawa, 2015).

Perbedaan antropometri tubuh manusia khususnya frekuensi langkah dalam kecepatan berlari, dalam program latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) dapat ditingkatkan melalui metode latihan *cone drill* dan *ladder drill*. Dalam latihan ini setiap atlet bola basket dituntut untuk menggerakkan frekuensi kakinya secara cepat dan lincah.

Peningkatan kecepatan berlari seorang atlet, dalam meningkatkan larinya salah satunya dengan menggunakan metode latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ). Hal ini dikarenakan latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) yang dianggap efektif mampu meningkatkan kemampuan dalam melakukan perubahan arah, meningkatkan akselerasi, dan efektif meningkatkan deselerasi dengan cepat sehingga atlet mampu bermain bola basket dengan cara berlari cepat, efektif, efisien, dan dilakukan secara berulang. Latihan SAQ adalah suatu cara mengajar atau menyampaikan materi dari bagian kondisi fisik yang sangat berkualitas bagi kecepatan, kelincahan dan kecepatan reaksi di masing-masing unsur keterampilan. (Akhmad, 2013). Latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) adalah metode latihan untuk pengembangan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem nevroemes berler. (Latip et al., 2020). Latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) mampu meningkatkan gerakan eksplosif multi arah secara aktif bagi setiap atlet. Tujuan latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan eksplosif multi arah dengan memprogram ulang sistem nevroemes berler suntuik bekerja secara efektif. (Daulay et al., 2016).

Latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) yang terus dikembangkan, sehingga mampu meningkatkan kemampuan kecepatan berlari atlet secara maksimal dan optimal. Maka dari itu, metode latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) merupakan metode yang tepat yang dapat meningkatkan kemampuan kecepatan berlari atlet bola basket secara signifikan.

Sebagaimana hasil penelitian dan penguatan dari hasil penelitian yang lain, bahwa menunjukkan latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) mampu meningkatkan kemampuan kecepatan berlari atlet secara maksimal dan optimal. Penemuan ini sangat bermanfaat bagi pelatih khususnya untuk cabang olahraga bola basket, sehingga dapat memberikan program latihan dengan metode latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) kepada atlet mereka untuk meningkatkan kemampuan kecepatan berlari.

## **KESIMPULAN**

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *speed, agility, and quickness* (SAQ) terhadap atlet UKM Bola Basket Universitas Muhammadiyah Cirebon dapat meningkatkan kecepatan berlari secara signifikan. Kemudian disarankan metode latihan *speed, agility and quickness* (SAQ) agar dapat menjadi salah satu latihan fisik dalam program latihan bola basket.

## **REFERENSI**

- Akhmad, I., & Akhmad, I. (2016). EFEK LATIHAN BERBEBAN TERHADAP FUNGSI KERJA OTOT. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 80–102. <https://doi.org/10.24114/jpor.v1i2.3726>
- Amar, I. Y., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2017). PENGARUH LATIHAN SAQ (SPEED, AGILITY, QUICKNESS) TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS KELOMPOK UMUR GANDA REMAJA PUTERI PB. DJARUM. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 59–70. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01105>
- Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Bolavoli Putri Club Jelita Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto | Jurnal Kesehatan Olahraga*. (n.d.). Retrieved August

3, 2023, from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/28156>

Daulay, R. A., Daulay, R. A., & Sinulingga, A. (2016). PENGARUH LATIHAN SAQ TERHADAP HASIL TENDANGAN SAMPING OLAHRAGA PENCAK SILAT. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(2), 78–97. <https://doi.org/10.24114/jpor.v2i2.4516>

Latihan SAQ Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN, P., Latip, P., Saq, L., & dan Kelincahan Corespondensi Author, K. (2020). Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 66–71. <https://doi.org/10.26858/SPORTIVE.V4I1.17180>

Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Šamija, K. (2013). Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(1), 97. [https://doi.org/10.1080/10803099.2013.761749/](https://doi.org/10.1080/10803099.2013.761749)

Palguna, I. G. A. D., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, M. K. (2020). HUBUNGAN MOTIVASI MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 9–13. <https://doi.org/10.24843/MU.2020.V09.I8.P03>

Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12–23. <https://doi.org/10.21831/JK.V5I1.12758>

Rajasingh, Dr. F. A. J. (2017). *EFFECT OF TWELVE WEEKS SAQ TRAINING PROGRAMME ON SELECTED MOTOR FITNESS VARIABLES AMONG SPRINTERS*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.268683>

Septayasa, V., Supriatna, S., Hanief, Y. N., & Panganiban, T. D. (2022). The effect of interval training on athletic 100 meter running speed: a meta-analysis study. *Journal of Science and Education (JSE)*, 3(2), 165–175. <https://doi.org/10.56003/JSE.V3I2.169>

Sharma, S. S., & Dhapola, M. S. (2015). *Effect of Speed, Agility, Quickness (SAQ) Training Programme on Selected Physical Fitness Variables and Performance Ability in Basketball University Players*.

Speed, A., & Dan, Q. T. P. K. (2018). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SAQ (SPEED, AGILITY, QUICKNESS) TERHADAP PENINGKATAN

KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL FIM SQUAD IKIP MATARAM TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1), 32–40. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/view/1121>

Syaukani, A. A., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2020). Erratum: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket PPLOP Jawa Tengah Ditentukan dengan Tes dan Pengukuran Khusus. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.915>

Trecroci, A., Cavaggioni, L., Rossi, A., Moriondo, A., Merati, G., Nobari, H., Ardigò, L. P., & Formenti, D. (2022). Effects of speed, agility and quickness training programme on cognitive and physical performance in preadolescent soccer players. *PLOS ONE*, 17(12), e0277683. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0277683>

Akhmad, I. (2013) Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan. UNIMED Press, Medan.

FIBA (2022). *Basketball Official Rules 2022*. Jenewa, Swiss: FIBA.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning Fourth Edition (4th ed.)*. United State: Human Kinetics.

Johansyah, L. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.

Naito, H., Kariyama, Y., Yamamoto, K., & Tanigawa, S. (2015). Sprint Step-Type Specific Characteristics Of Anthropometric And Kinematic Variables In Sprinting Acceleration. In 33rd International Conference on Biomechanics in Sports (hh. 1118–1121). Poitiers.

Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani (2nd ed.)*. UM Press.