

**PENGARUH PENERAPAN LATIHAN SAQ ( SPEED, AGILITY,  
AND QUICKNESS) BERBANTUAN LADDER DRILL  
TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET  
PEMULA USIA 10-12 TAHUN DOJANG GAMARGA  
TAEKWONDO CLUB**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Dalam menyelesaikan program sarjana  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh  
I Gusti Ayu Agung Darma Yanthi  
NIM. 2116041009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2025**

# SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN  
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR  
SARJANA PENDIDIKAN**



Skripsi oleh I Gusti Ayu Agung Darma Yanthi ini  
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada Rabu, 23 Juli Tahun 2025

Dewan Penguji,



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198712252014041001

(Ketua)



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197905132006041002

(Anggota)



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or  
NIP. 197105202001121002

(Anggota)



Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or  
NIP. 197903172008121005

(Anggota)

DITERIMA OLEH PANITIA UJIAN AKHIR FAKULTAS  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN  
GANESHA GUNA MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Hari : Rabu

Tanggal : 23 Juli 2025

Mengetahui

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian

Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 197711152001121001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or, AIFO-P.  
NIP. 196805172001121001

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengaruh Penerapan Latihan SAQ (Speed, Agility, and Quickness) Berbantuan Ladder Drill Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Atlet Pemula Usia 10-12 Tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 20 Juli 2025  
Yang membuat pernyataan



I Gusti Ayu Agung Darma Yanthi  
NIM. 2116041009

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya skripsi dengan judul “Pengaruh Penerapan Latihan SAQ (Speed, Agility, and Quickness) Berbantuan Ladder Drill Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Atlet Pemula Usia 10-12 Tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club”. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

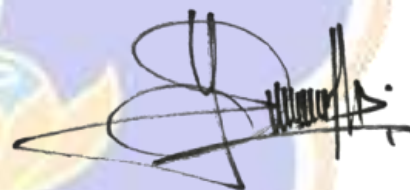
Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang terlibat dalam membantu, bimbingan dan dukungan. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S, S.Or., M.Or., Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawan. S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
7. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus pembimbing utama yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi dan skripsi ini.
8. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak membantu dan memberikan pelayanan baik di bidang administrasi akademik maupun non akademik.
9. Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or., Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses perkuliahan selama penulis berada di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

10. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd.,M.Pd., Selaku pembimbing kedua yang telah banyak membantu dengan memberikan masukan, saran, dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan demi kelancaran penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Keluarga besar Dojang Gamarga Taekwondo Club dan Dojang Jagat Satria yang telah memberikan ruang dan kesempatan kepada saya untuk menjadi subjek penelitian skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan yang dimiliki penulis. Untuk itu penulis berharap adanya kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia Pendidikan.

Singaraja, 20 Juli 2025



I Gusti Ayu Agung Darma Yanthi  
NIM 211604100

## DAFTAR ISI

## HALAMAN

|                                               |      |
|-----------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....                           | i    |
| LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....     | ii   |
| LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI .....        | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN .....         | iv   |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....      | v    |
| KATA PERSEMBAHAN.....                         | vi   |
| MOTTO .....                                   | vii  |
| PRAKATA .....                                 | viii |
| ABSTRAK.....                                  | x    |
| DAFTAR ISI .....                              | xi   |
| DAFTAR TABEL .....                            | xiii |
| DAFTAR GAMBAR.....                            | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                         | xiv  |
| BAB I. PENDAHULUAN.....                       | 1    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....    | 1    |
| 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian .....     | 4    |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                  | 4    |
| 1.4 Rumusan Masalah Penelitian .....          | 5    |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                    | 5    |
| 1.6 Manfaat Hasil Penelitian .....            | 6    |
| BAB II. KAJIAN TEORI .....                    | 7    |
| 2.1 Hakikat Taekwondo.....                    | 7    |
| 2.2 Hakikat Kecepatan .....                   | 10   |
| 2.3 Hakikat Kelincahan .....                  | 12   |
| 2.4 Prinsip Latihan .....                     | 13   |
| 2.5 SAQ (Speed, Agility, and Quickness) ..... | 15   |
| 2.6 Sistem Energi .....                       | 17   |

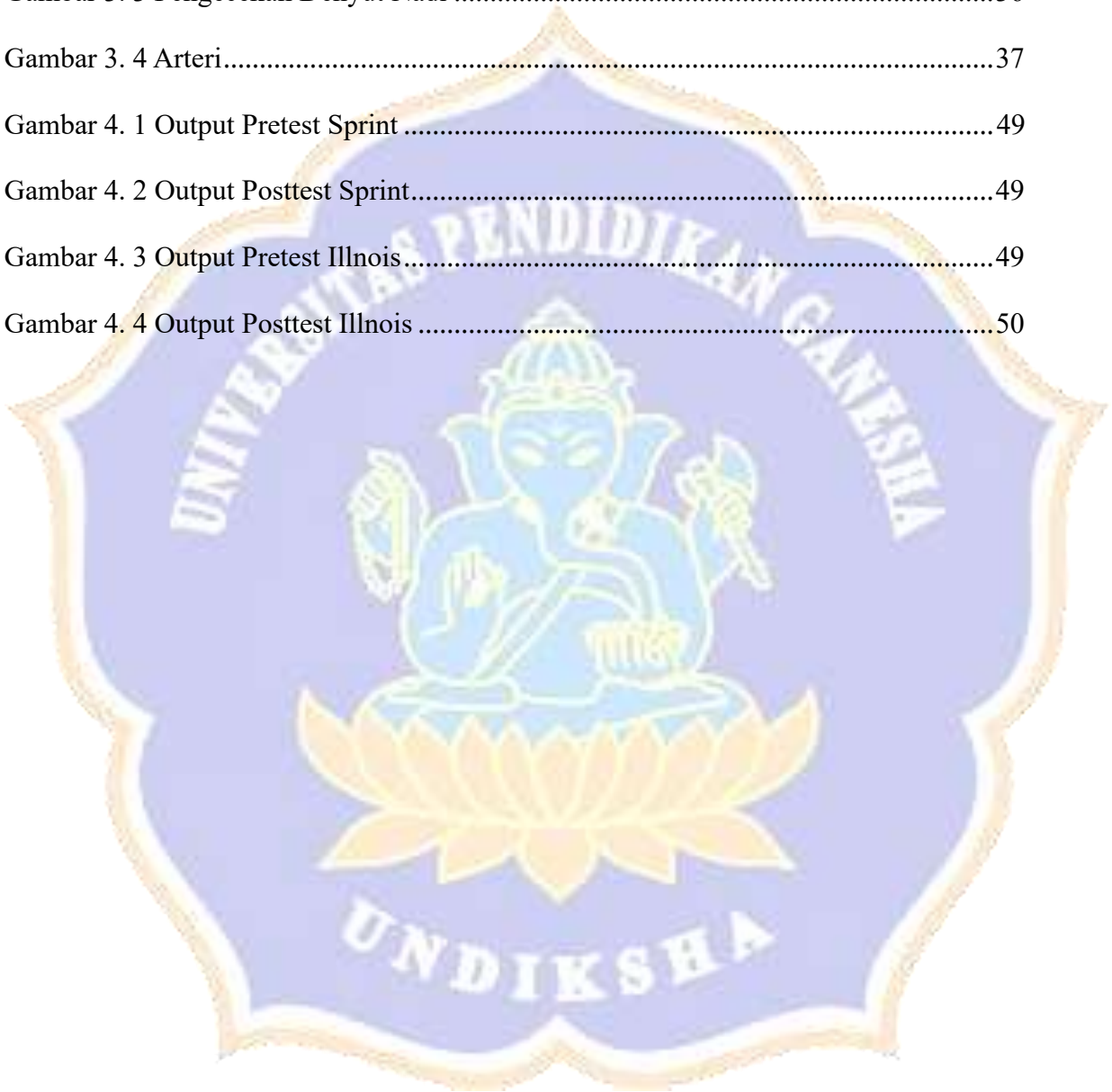
|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 2.7 Kajian Penelitian Relevan .....                | 18 |
| 2.8 Kerangka Berpikir .....                        | 23 |
| BAB III. METODE PENELITIAN .....                   | 24 |
| 3.1 Rancangan Penelitian.....                      | 24 |
| 3.2 Subjek Penelitian .....                        | 25 |
| 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian ..... | 26 |
| 3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....    | 27 |
| 3.5 Instrumen Pengumpulan Data .....               | 29 |
| 3.6 Metode dan Teknik Analisis Data .....          | 32 |
| 3.7 Program Pelatihan .....                        | 34 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....                 |    |
| 4.1 Analisis Deskriptif .....                      | 46 |
| 4.2 Pengujian Prasyarat Analisis .....             | 47 |
| 4.3 Pembahasan.....                                | 53 |
| BAB V. PENUTUP .....                               |    |
| 5.1 Kesimpulan .....                               | 59 |
| 5.2 Saran .....                                    | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                | 61 |
| LAMPIRAN .....                                     | 66 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                  | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3. 1 Normal Kondisi Fisik Tes Kemampuan Kecepatan 20 Meter ..... | 32      |
| Tabel 3. 2 Norma Tes Kemampuan Kondisi Fisik Kelincahan .....          | 34      |
| Tabel 3. 3 Program Latihan SAQ Berbantuan Ladder Drill.....            | 39      |
| Tabel 3. 4 Durasi Latihan .....                                        | 38      |
| Tabel 3. 5 Program Latihan SAQ Berbantuan Ladder Drill.....            | 40      |
| Tabel 3. 6 Pembagian Program Latihan SAQ Berbantuan Ladder Drill ..... | 40      |
| Tabel 3. 7 Program Latihan .....                                       | 40      |
| Tabel 4. 1 Output Descriptive Statics.....                             | 48      |
| Tabel 4. 2 Output Uji Normalitas .....                                 | 50      |
| Tabel 4. 3 Statistik Sampel Berpasangan Tes Sprint 20 Meter.....       | 51      |
| Tabel 4. 4 Korelasi Sampel Berpasangan.....                            | 52      |
| Tabel 4. 5 Sampel Berpasangan Illinois Agility Test .....              | 54      |
| Tabel 4. 6 Korelasi Sampel Berpasangan.....                            | 54      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                     | Halaman |
|--------------------------------------------|---------|
| Gambar 3. 1 Lintasan Sprint 20 Meter ..... | 32      |
| Gambar 3. 2 Lintasan Illinois .....        | 34      |
| Gambar 3. 3 Pengecekan Denyut Nadi .....   | 36      |
| Gambar 3. 4 Arteri.....                    | 37      |
| Gambar 4. 1 Output Pretest Sprint .....    | 49      |
| Gambar 4. 2 Output Posttest Sprint.....    | 49      |
| Gambar 4. 3 Output Pretest Illinois.....   | 49      |
| Gambar 4. 4 Output Posttest Illinois ..... | 50      |



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 1. Surat Izin Penelitian.....                             | 68 |
| 2. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian .....      | 69 |
| 3. Hasil Tes Sprint 20 Meter .....                        | 70 |
| 4. Hasil Tes Illinois Agility Test .....                  | 71 |
| 5. Hasil Pretest dan Posttest Sprint 20 Meter .....       | 72 |
| 6. Hasil Pretest dan Posttest Illinois Agility Test ..... | 73 |
| 7. Hasil Dokumentasi Penelitian .....                     | 74 |

