

**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**

Oleh

I Gusti Ayu Agung Darma Yanthi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ABSTRAK

Secara khusus, bagi atlet muda yang masih dalam tahap perkembangan motorik, kecepatan dan kelincahan menjadi komponen krusial dalam Taekwondo. Latihan SAQ (Speed, Agility, dan Quickness) menggunakan latihan tangga merupakan cara yang efektif bagi atlet untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dan kelincahan atlet pemula di Gamarga Taekwondo Club, yang berusia antara 10 dan 12 tahun, sebelum dan setelah mereka mengikuti latihan SAQ (Speed, Agility, and Quickness) dengan menggunakan latihan tangga. Para peneliti dalam studi ini menggunakan paradigma pretest/posttest satu kelompok, yang umum digunakan dalam desain penelitian kuantitatif, untuk mencapai kesimpulan mereka. Sebanyak empat belas atlet, berusia antara sepuluh hingga dua belas tahun, dipilih dari kelompok dua puluh atlet pemula menggunakan teknik sampling purposif. Analisis statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan pada variabel kecepatan, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian menyarankan bahwa atlet pemula dapat memperoleh manfaat dari latihan SAQ dengan latihan tangga untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan mereka. Pelatih disarankan untuk mendorong perkembangan fisik atlet sejak usia dini dengan memasukkan latihan ini ke dalam program latihan dasar mereka.

Kata kunci : SAQ, ladder drill, kecepatan, kelincahan, atlet pemula, taekwondo

**THE EFFECT OF IMPLEMENTING SAQ (SPEED, AGILITY, AND
QUICKNESS) TRAINING ASSISTED BY LADDER DRILL ON THE
AGILITY AND SPEED OF BEGINNER ATHLETES AGED 10-12
YEARS AT DOJANG GAMARGA TAEKWONDO CLUB**

By

I Gusti Ayu Agung Darma Yanthi

Sports Coaching Education

ABSTRACT

Specifically, for young athletes still in the motor development stage, speed and agility are crucial components in Taekwondo. SAQ (Speed, Agility, and Quickness) training using ladder training is an effective way for athletes to improve their speed and agility. This study aimed to measure the speed and agility of beginner athletes at Gamarga Taekwondo Club, aged between 10 and 12 years old, before and after they participated in SAQ (Speed, Agility, and Quickness) training using ladder training. The researchers in this study used a single-group pretest/posttest paradigm, commonly used in quantitative research designs, to reach their conclusions. A total of fourteen athletes, aged between ten and twelve years old, were selected from a group of twenty beginner athletes using a purposive sampling technique. Statistical analysis showed a significant effect on the speed variable, with a significance value of $0.000 < 0.05$. The results suggest that beginner athletes can benefit from SAQ training with ladder training to improve their speed and agility. Coaches are advised to encourage the physical development of athletes from an early age by incorporating these exercises into their basic training programs.

Keywords: SAQ, ladder drill, speed, agility, beginner athletes, taekwondo