

**LATIHAN *SPEED AGILITY QUICKNESS (SAQ)*
MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA PEMAIN BOLA
BASKET DI CLUB BASKET HALILINTAR
BUKITTINGGI TAHUN 2024**

Annisa Adenikheir¹, Tiara Wulandari²

Program Studi Fisioterapi, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email : annisa.adenikheir@gmail.com

ABSTRACT

Agility is one of the important elements of the bimotor component of the body that plays a role in sports. Agility is the body's ability to change direction as quickly as possible, the directions in question are front, back, right, and left. Training (SAQ) is considered effective in increasing the ability to change direction, increase acceleration, and effectively increase deceleration quickly so that athletes are able to play basketball by running fast, effectively, and repeatedly. This study aims to determine the effect of giving Speed Agility Quickness (SAQ) training on agility in basketball players at the Halilintar Bukittinggi Basketball Club in 2024. This research was conducted from February . The method used in this research is Quasi Experiment with one group pretest-posttest method. The total patient population was 30 people with a sample of 14 people. This study was conducted for 4 weeks. The results of the 14 samples had an average agility before giving the intervention of 14.26 with a minimum value of 15.56 and a maximum value of 13.33. And the average after giving intervention 13.6821 with a minimum value of 12.71 and a maximum value of 14.82 at the halilintar Bukittinggi Basketball club in 2024. The effect of the intervention shows that there is an influence characterized by a p value = $0.001 < (0.05)$, meaning that there is an effect of Speed Agility Quickness (SAQ) training on increasing the agility of soccer players.

Keywords : Agility, Speed Agility Quickness (SAQ)

ABSTRAK

Kelincahan merupakan salah satu elemen penting komponen bimotorik tubuh yang berperan dalam olahraga. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah secepat mungkin, arah yang dimaksud adalah depan, belakang, kanan, dan kiri. Latihan (*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, dan dilakukan secara berulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Latihan *Speed Agility Quickness (SAQ)* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Bola Basket Di Club Basket Halilintar Bukittinggi Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Februari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang dengan sampel sebanyak 14 orang. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu. Hasil dari 14 orang sampel memiliki rata-rata kelincahan sebelum pemberian intervensi 14.26 dengan nilai minimum 15.56 dan nilai maksimum 13.33. Dan rata-rata setelah pemberian intervensi 13.6821 dengan nilai minimum

12.71 dan nilai maksimum 14.82 di club basket halilintar Bukittinggi tahun 2024. Pengaruh intervensi menunjukkan adanya pengaruh ditandai dengan nilai $p = 0,001 < (0,05)$ artinya adanya pengaruh latihan Speed Agility Quickness (SAQ) terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket di club basket halilintar Bukittinggi.

Kata Kunci : Kelincahan, *Speed Agility Quickness (SAQ)*

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 merupakan olahraga yang banyak digemari, bukan hanya dari kalangan anak hingga remaja, tetapi juga dari kalangan orang dewasa. 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 (Kurniawan, 2023)

Olahraga identik dengan tingkat kebugaran atlet, bahkan hampir semua cabang olahraga membutuhkan kebugaran jasmani. Menurut Nurhasan dkk, (2005:17) yaitu: kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti,

sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambah (Cahyono & Muhammad, 2017).

Prestasi olahraga tidak dapat diraih dengan cara instan, dibutuhkan bentuk latihan yang sistematis, terukur, terprogram dan teratur dengan mengikut sertakan sport science, teknologi dan ilmu pengetahuan yang mendukung (Mardhika, 2016).

Kelincahan adalah salah satu unsur fisik yang penting pada cabang olahraga permainan bolabasket. Dengan kelincahan, pemain dengan mudah melewati lawan yang menghalangi untuk memasukkan bola ke dalam ring. Kemampuan bergerak cepat sambil merubah arah tersebut yang sering disebut dengan kelincahan. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik, di perlukan kualitas otot tungkai yang baik pula (Fadiel et al., 2023).

Kelincahan merupakan salah satu elemen penting komponen bimotorik tubuh yang berperan dalam olahraga. Menurut Adiatmika & Santika (2016) Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah secepat mungkin, arah yang dimaksud adalah depan, belakang, kanan, dan kiri (Ketut et al., 2021)

Speed, Agility and Quickness (SAQ) adalah metode pelatihan yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan daya ledak gerakan multi arah dengan memprogram ulang sistem

neuromuskuler, sehingga dapat bekerja lebih efisien. Dalam olahraga sepak bola atau futsal kelincahan menjadi unsur penting dalam peningkatan kondisi fisik pemain atau atlet. Oleh karena itu kelincahan memiliki peran penting untuk menunjang performa atlet (Fauzi et al., 2020).

Speed Agility Quickness (SAQ) adalah komponen pelatihan yang paling signifikan dalam keberhasilan pada cabang olahraga baik dalam basket maupun olahraga lainnya. Peningkatan kemampuan untuk bereaksi dengan cepat, menerapkan kekuatan dengan cepat ke arah yang tepat, dan mengarahkan kekuatan merupakan tujuan utama dari program pelatihan *speed, agility and quickness* (SAQ). (SAQ) merupakan bentuk latihan dari kecepatan, kelincahan, kecepatan dalam merespon stimulus dan non stimulus.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan *Speed Agility Quickness* (SAQ) terhadap kelincahan pada pemain bola basket di club basket Bukittinggi Halilintar Bukittinggi .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Quasi *ekspremen* dengan rancangan penelitian (*one group pre test design*). Di mana dalam rancangan ini tidak ada kelompok perbandingan ,tetapi dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan.

Pengambilan sampel terhadap responden dilakukan di Club Basket Halilintar Bukittinggi berjumlah 14 orang sampel.

Kriteria sampel sebagai berikut :

- a. Kriteria inklusi:
 - 1) Bersedia menjadi responden
 - 2) Jenis kelamin laki – laki
 - 3) Pemain Basket dengan usia remaja (13 – 15 tahun)

- 4) Nilai kelincahan yang di butuhkan yang baik
- 5) Responden dengan kategori non atlit
- 6) Responden yang dibutuhkan yang bergabung di club 1 tahun kurang

b. Kriteria eksklusi:

- 1) Pemain dengan berat badan berlebih (*obesitas*)
- 2) Cacat fisik yang dapat mempengaruhi kelincahan
- 3) Cedera ekstremitas atas maupun bawah

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi *Speed Agility Quickness* Terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket di Club Bola Basket Halilintar Bukittinggi.

HASIL

Tabel 1
Rata- Rata Kelincahan Sebelum Diberikan Latihan Speed Agility Quickness (SAQ) Pada Pemain Bola Baket di Club Bola Basket Halilintar Bukittinggi

Variabl e	Mea n	SD	Min	Max
Pre test	14.2 6	0.8121 1	13.3 3	15.5 6

Berdasarkan tabel pre test diketahui bahwa rata-rata sebelum diberikan intervensi adalah 14.26 dengan standar deviasi 0.81211. Skor terendah pada 13.33 dan skor tertinggi pada 15.56.

Tabel 2
Rata- Rata Kelincahan Sesudah Diberikan Latihan Speed Agilty Quickness (SAQ) Pada Pemain Bola Basket di Club Bola Basket halilintar Bukittinggi

Variabl e	Mean	SD	Min	Max
Postte st	13.68 21	0.654 44	12.7 2	14.8 2

Berdasarkan tabel post test diketahui bahwa rata-rata sesudah di berikan intervensi pada 14 respon adalah 13.6821 dengan standar deviasi 0.65444. Skor terendah pada 12.72 dan skor tertinggi pada 14.82.

Tabel 3
Pengaruh Pemberian Latihan Speed Agility Quickness (SAQ) Terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Di Club Basket Halilintar Bukittinggi.

Variabel	P Value (Shapiro wilk)	
	Pre test	Post test
Latihan Speed Agility Quickness	0.072	0.169

Berdasarkan Tabel 5.3 didapatkan terdistribusi normal, karena keduanya memiliki p-value > 0,05. Sehingga analisa dilakukan uji parametrik yaitu T-depennden

Tabel 4
Pengaruh Pemberian Latihan Speed Agility Quickness (SAQ) Terhadap Pemain Bola Basket di Club Basket Halilintar Bukittinggi

Variable	N	Mean	SD	P value
Pre		14.2693	0.81211	
Post	14	13.6821	0.65444	0.001

Berdasarkan tabel pre-post diketahui bahwa pengaruh pemberian latihan speed agility quickness terhadap kelincahan 14 responden pemain bola basket sebelum adalah 14.2693 dan sesudah pemberian adalah 13.6821 . Terdapat nilai $p = 0,001 < (0,05)$ artinya adanya pengaruh latihan Speed Agility Quickness (SAQ) terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket di club basket halilintar Bukittinggi.

PEMBAHASAN

Rata – Rata Kelincahan Sebelum Diberikan Latihan SAQ (*Speed Agility Quickness*) Pada Pemain Bola Basket Di Club Basket Halilintar Bukittinggi

Bola basket ialah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh di oper atau di lempar ke teman. Bola dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket atau keranjang dari tim lawan. Dalam permainan bola basket banyak memerlukan kontak fisik dengan pemain lainnya atau pemain lawan, maka kondisi badan yang baik sangat diperlukan. Kondisi fisik yang baik yang harus dimiliki seorang pemain basket dua diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan (Cahyadi et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ibnu Yunsho Amar yang berjudul “Pengaruh Latihan SAQ (*Speed Agility Quickness*) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulu Tangkis” Penelitian ini memiliki populasi berjumlah sebanyak 8 orang dan yang dijadikan sampel sebanyak 8 orang, penelitian ini dilakukan kepada ganda remaja putri di lapangan bulu tangkis PB Djarum. Hasil penelitian didapatkan bahwa hasil rata-rata kelincahan sebelum diberikan latihan adalah 13,58.

Menurut asumsi peneliti, kelincahan seseorang itu berkaitan dengan kondisi fisiknya. Kondisi fisik itu adalah salah satu syarat yang mesti dimiliki seorang atlet. Berbagai macam kondisi fisik : daya tahan jantung paru, kekuatan, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas. Dan konsidi fisik yang utama pada seorang atlet yaitu kelincahan. Untuk menjaga kondisi fisik agar tetap di kategori baik, maka dilakukan latihan fisik secara teratur agar dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat

mempertahankan tubuh tetap dalam kondisi sehat.

Rata-rata Kelincahan Sesudah Diberikan Latihan SAQ (*Speed Agility Quickness*) Pada Pemain Bola Basket di Club Basket Halilintar Bukittinggi

Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi. Sedangkan Harsono, mengartikan kelincahan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan posisi tubuh, serta sadar akan posisi tubuh.

Orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Kirana & Rismayadi, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dengan Drs. Arif Bulqini, M.Kes yang berjudul “ Pengaruh Latihan Speed, Agility And Quicness (Saq) Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet Futsal Stkip Pgri Sumenep Tahun 2019” Penelitian ini dilakukan kepada atlet futsal STKIP PGRI Sumenep yang berjumlah 31 sampel dan populasi dengan usia 22-25 tahun. Hasil ini di dapatkan bahwa rata-rata kelincahan setelah diberikan latihan yaitu 10,11.

Menurut asumsi peneliti, Tinggi rendah atau baik buruk nya kelincahan salah satu nya dipengaruhi oleh aktivitas fisik atau latihan fisik yang dilakukan. Variasi latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan sangatlah banyak. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan latihan *SAQ (Speed Agility Quickness)*. Dalam program latihan SAQ terdapat gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain bola basket, karena program latihan tersebut membutuhkan kemampuan untuk bisa mengubah arah dan posisi tubuh dengan

cepat secara terkoordinasi dengan posisi kaki yang sempurna tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Pengaruh Kelincahan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Latihan SAQ (*Speed Agility Quickness*) Pada Pemain Bola Basket di Club Basket Halilintar Bukittinggi.

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.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Soemardiawan yang berjudul “ Latihan Speed, Agility and Quickness (SAQ) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal Puslancab Tahun 2020” Penelitian ini dilakukan pada atlet futsal Puslancab, penelitian ini dilakukan selama 6 minggu, hasil data didapatkan signifikansi (p) dari masing-masing kelompok menunjukkan (p) atau $\text{sig} > 0,05$ yang mengakibatkan H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

Menurut asumsi peneliti kelincahan sangat diperlukan oleh atlet cabang olahraga manapun. Apalagi cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan tubuh. Untuk menjadi pemain bola basket

yang berkualitas kondisi fisik adalah hal yang paling utama dibarengi dengan teknik dasar yang baik dan benar. Apabila seseorang yang mempunyai kondisi fisik yang baik akan mudah menghadapi pertandingan dalam permainan, untuk itu di dalam bola basket harus memiliki kelincuhan yang baik, karena dengan memiliki kelincuhan yang baik seorang pemain akan bisa bertahan dalam pertandingan dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pelatihan Speed Agility Quickness (SAQ) yang terfokus pada otot tungkai bawah, yang latihannya dilakukan secara terkoordinasi. Dapat meningkatkan kelincuhan, karena kelincuhan yang baik gerakan-gerakannya dilakukan secara praktis dengan ekonomis sehingga tidak cepat menimbulkan kelelahan, menjaga kelincuhan kaki dalam gerakan sehingga pelaksanaan gerakan selanjutnya dapat dilakukan dengan sempurna, dan bermanfaat untuk menguasai teknik yang tinggi.

Menurut asumsi peneliti pemberian latihan *interval training* terhadap VO2 Max mahasiswa menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO2 Max. Pemberian metode latihan interval yang intensif dapat digunakan sebagai metode latihan yang tepat dan efektif dalam meningkatkan kapasitas VO2 Max.

Kelebihan sampel dalam penelitian ini yaitu sampel ikut dan mau mengikuti latihan yang sudah diinstruksikan atau diberikan oleh peneliti dan juga karena si sampel sudah tahu atau sudah pernah melakukan sesekali latihan yang diberikan sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian.

Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) yang meliputi kecepatan adalah pekerjaan serba cepat yang meliputi kegiatan menekan dalam waktu sesingkat mungkin. Selama latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) beban berdampak pada perubahan dalam struktur otot dalam menyimpan kalori cadangan untuk

mendukung kinerja fisik. (Akhmad & Akhmad, 2016)

Dengan dilakukannya pelatihan SAQ (*Speed Agility Quickness*) yang sesuai dengan prinsip pelatihan nantinya akan memberikan pengaruh secara fisiologis bagi khususnya kelincuhan dan dengan perubahan ini akan memberikan dampak terhadap peningkatan kelincuhan pemain sehingga bisa menggapai ke penjuruan lapangan dengan lincah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Latihan *Speed Agility Quickness* (SAQ) Terhadap Kelincuhan Bola Basket Di Club Basket Halilintang Bukittinggi” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata kelincuhan pada 14 responden sebelum diberikan Speed Agility Quickness (SAQ) adalah 14.26.
2. Nilai rata-rata kelincuhan pada 14 responden sesudah diberikan Speed Agility Quickness (SAQ) adalah 13.6821.
3. Setelah dilakukan analisis terhadap responden dengan uji Paired T-test didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,0005 < \alpha (0,05)$, artinya adanya pengaruh pemberian Speed Agility Quickness (SAQ) terhadap kelincuhan pemain bola basket di club Bola Basket Halilintang Bukittinggi.

KETERBATASAN PENELITIAN

1. Pada saat pengukuran latihan *Speed Agility Quickness* (SAQ) sampel tidak diberikan warming-up terlebih dahulu untuk mempersiapkan otot dan jantung menerima beban maksimal yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiovaskular.

2. Kurangnya informasi yang dapat dijangkau oleh peneliti kaitannya dengan masalah yang menjadi obyek penelitian dalam hal ini literatur-literatur dan hasil penelitian ilmiah pada permasalahan yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Hasan (2018). (2020). Bab ii kajian pustaka bab ii kajian pustaka 2.1. *Bab Ii Kajian Pustaka 2.1*, 12(2004), 6–25.
- Arifin, D. I., & Bulqini, A. (2019). Pengaruh Latihan Speed, Agility and Quicness (Saq) Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet Futsal Stkip Pgri. *Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 1–5.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–153. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12302>
- Cahyadi, P., Susianti, E., & Febi, K. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 4079–4089.
- Cahyono, A. P., & Muhammad, H. N. (2017). PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA JURUSAN IPA DAN JURUSAN IPS (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 05(2), 152–157.
- Crystallography, X. D. (2016). 済無No Title No Title No Title. 1–23.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Fadiel, A., Jonni, Yaslindo, & Amra, F. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Atlet Bolabasket*. 6(5), 25–32.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh Latihan Hiit Dan Saq Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 146. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8910>
- Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, J., dan Rekreasi, K., Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi Program Studi Pendidikan Jasmani, M. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2, 1–8.
- Ibnu Yunshor Amar. PENGARUH LATIHAN SAQ (SPEED, AGILITY, QUICKNESS) TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS KELOMPOK UMUR GANDA REMAJA PUTERI PB. DJARUM. Oleh: Ibnu Yunshor Amar Ari

Subarkah dan Hendro Wardoyo

- Jeklin, A., Bustamante Farías, Ó., Saludables, P., Para, E., Menores, P. D. E., Violencia, V. D. E., Desde, I., Enfoque, E. L., En, C., Que, T., Obtener, P., Maestra, G. D. E., & Desarrollo, E. N. (2016). 濟無No Title No Title No Title. *Correspondencias & Análisis*, 4(15018), 1–23.
- Ketut, S. I., Santika, S. I. G. P. N. A., & Dei Agustinus. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpktr/article/view/1025>
- Kirana, P. J., & Rismayadi, A. (2019). Pengaruh Latihan Ladder dan Wave In Wave Out dengan Metode Interval Training terhadap Peningkatan Agility Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 12 Bandung. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 88–92. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20316>
- Kurniawan, F. F. (2023). Analisis Latihan Speed, Agility, and Quickness (Saq) Terhadap Kecepatan Berlari Atlet Dalam Permainan Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 461–473. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.8200>
- Lestari, K. A. S., Winaya, I. M. N., & Bagiada, N. A. (2015). Perbedaan Efektivitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Guntur Denpasar. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Hal*, 13–17.
- Mardhika, R. (2016). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Wahana*, 68(1), 5–12. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.626>
- Mohammad Hasan Basri (2020). LATIHAN SPEED, AGILITY AND QUICKNESS (SAQ) UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA ATLET FUTSAL PUSLATCAB TAHUN 2020. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*. Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020
- Rasyono, R. A. Z. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan*, 6.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>
- Sugito. (2013). HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA MAHASISWA TINGKAT II PRODI PENJASKESREK FKIP UNP KEDIRI Oleh: Sugito Dosen Program Studi Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri. *Tingkat, Mahasiswa Prodi, I I Fkip, Penjaskesrek Kediri, U N P*, 57–62.
- SITTI MAIFA. (2017). ANALISIS KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING

BOLA BASKET PADA SISWA
SMP NEGERI 2 SUNGAI DURIAN
KOTABARU Oleh: Sitti Maifa dan
Arham Syahban: Analisis
Kelincahan dan Kelenturan.
Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan,
Volume 5 N0. 2, September 2017