

ABSTRAK

Muhammad Adi Syahputra. 2024 “Pengaruh Variasi Latihan *SAQ* (*SPEED, AGILITY, QUICKNESS*) Terhadap Kelincahan Pada Atlet MuayThai Epo FightCamp Jambi”.
Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi.
Pembimbing (I) Prof. Dr. Drs. Ilham, M.Kes, Pembimbing (II) Yonifia Anjanika,
S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Variasi Latihan *SAQ*, Kelincahan

Dalam *sport science* khususnya aspek biomotorik terdapat sepuluh komponen fisik yang akan menunjang keterampilan dan penampilan atlet muay thai. Komponen fisik yang utama yaitu berjumlah empat yakni adalah daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), dan kelentukan (*flexibility*). Sedangkan komponen biomotor yang lain seperti reaksi (*reaction*), daya ledak (*power*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuration*), keseimbangan (*balance*) dan kelincahan (*agility*) adalah merupakan beberapa gabungan-gabungan dari komponen fisik yang utama tadi. Karakteristik terhadap kelincahan pada cabang olahraga muaythai sangatlah penting sebab tanpa adanya kelincahan kaki kita dalam bergerak saat pertandingan akan merugikan dan bingung untuk melakukan serangan terhadap lawan.

Kegunaan lain dari penelitian ini adalah: Dapat menjadi dasar penyusunan program latihan. Dapat memberi sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu referensi latihan bagi pembinaan atlet muay thai. Sebagai sumber pengetahuan bagi atlet, pelatih dan pembina dalam pengembangan bentuk latihan terutama dalam hal peningkatan kelincahan pada cabang olahraga muay thai.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada atlet berupa kegiatan tes awal, treatment atau latihan-latihan dan tes akhir. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet Muaythai di Epo fight camp jambi yang berjumlah 10 orang, 5 perempuan dan 5 laki-laki.

Hasil penelitian hasil analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data pre test dan post test secara berurutan $0.2596 < L$ Tabel $0,2801$; $0.2199 < L$ Tabel $0,2801$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh F tabel = $4,26$. Maka F hitung ($1,15$) $<$ F tabel ($3,59$) maka varian homogeny. Nilai t hitung dengan nilai persentil pada tabel distribusi – t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (dk) = $(n - 1) = 9$ diperoleh t hitung ($3,27$) $>$ t tabel ($1,8331$). Ini berarti terdapat pengaruh variasi latihan *SAQ* (*speed, agility, quickness*) terhadap kelincahan pada atlet muay thai EPO Fightcamp Jambi dengan t Hitung $>$ t Tabel.

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *SAQ* (*speed, agility, quickness*) terhadap kelincahan pada atlet muay thai EPO Fightcamp Jambi dengan besaran T hitung ($3,27$) yang lebih besar dari T tabel ($1,8331$).