

**PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY* DAN *QUICKNESS* (SAQ) TERHADAP  
KECEPATAN TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO  
PASAMAN BARAT**

Nurul Aulya Rahma<sup>1</sup>, Eri Barlian<sup>2</sup>, Yogi Setiawan<sup>3</sup>, Desi Purnama Sari<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Padang

<sup>1</sup>[nurulaulyarahma1@gmail.com](mailto:nurulaulyarahma1@gmail.com), <sup>2</sup>[barlian@fik.unp.ac.id](mailto:barlian@fik.unp.ac.id),

<sup>3</sup>[yogisetiawan@fik.unp.ac.id](mailto:yogisetiawan@fik.unp.ac.id), <sup>4</sup>[desipernamasi@fik.unp.ac.id](mailto:desipernamasi@fik.unp.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training on the Dollyo Chagi kick speed of West Pasaman Taekwondo athletes. SAQ training is a physical conditioning training method that focuses on improving movement speed, agility, and reaction time, which are essential in Taekwondo. This study used a quasi-experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The study sample consisted of 20 West Pasaman Taekwondo athletes selected using a purposive sampling technique. The research instrument used a Dollyo Chagi kick speed test. Data analysis was performed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and paired sample t-tests. The results showed an average pretest score of 28.9 and increased to 36.6 in the posttest. The results of the hypothesis test showed a significance value of 0.001 (<0.05). Thus, it can be concluded that Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training has a significant effect on the Dollyo Chagi kick speed of West Pasaman Taekwondo athletes.*

*Keywords: SAQ Training, Kicking Speed, Dollyo Chagi, Taekwondo.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo Pasaman Barat. Latihan SAQ merupakan metode latihan kondisi fisik yang berfokus pada peningkatan kecepatan gerak, kelincahan, dan kecepatan reaksi yang sangat dibutuhkan dalam olahraga Taekwondo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet Taekwondo Pasaman Barat yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 28,9 dan meningkat menjadi 36,6 pada *posttest*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (<0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo Pasaman Barat.

Kata Kunci: Latihan SAQ, Kecepatan Tendangan, *Dollyo Chagi*, Taekwondo.

### **A. Pendahuluan**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan kualitas hidup manusia (Hasyim, 2025; Wicaksono & Handoko, 2020). Dalam olahraga prestasi, pencapaian hasil optimal ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet yang dikembangkan melalui proses latihan yang sistematis dan berkelanjutan (Jaya, 2023; Sumantri & Agustinah, 2024).

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Korea dan telah berkembang menjadi olahraga internasional yang dipertandingkan hingga tingkat Olimpiade (Kusumawati, 2024; Setiawan dkk., 2023). Dalam pertandingan Taekwondo, teknik tendangan merupakan senjata utama untuk memperoleh poin. Salah satu tendangan yang paling sering digunakan adalah *Dollyo Chagi* atau tendangan melingkar yang membutuhkan kecepatan, koordinasi,

dan akurasi yang tinggi (Shanti dkk., 2022; Susianti, t.t.).

Dalam olahraga Taekwondo, kondisi fisik merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan teknik tendangan. (Setiawan dkk., 2023) menyatakan bahwa kecepatan, kelincahan, dan daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang sangat menentukan keberhasilan teknik dalam olahraga Taekwondo.

Kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kekuatan otot, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan waktu reaksi (Alan Riadi Siregar dkk., 2025; Anwar dkk., 2024). Atlet yang memiliki kecepatan tendangan tinggi akan lebih mudah melakukan serangan yang efektif dan sulit diantisipasi lawan (Fajar dkk., 2023). Temuan tersebut sejalan dengan pendapat (Forenzo dkk., 2020) yang menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam mendukung pencapaian prestasi pada cabang olahraga beladiri.

Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut adalah latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ). Latihan SAQ merupakan bentuk latihan yang dikembangkan untuk meningkatkan kecepatan gerak, kemampuan perubahan arah, serta respons terhadap stimulus secara cepat (Azka dkk., 2024; Subekti dkk., 2021). Program latihan ini banyak digunakan pada berbagai cabang olahraga karena efektif meningkatkan performa fisik atlet (Ananda & Rusdiawan, t.t.; Darma Yanthi dkk., 2025).

Berdasarkan hasil observasi pada atlet Taekwondo Pasaman Barat, ditemukan bahwa kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* sebagian atlet masih belum optimal. Oleh karena itu diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan performa tendangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo Pasaman Barat.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental*) menggunakan desain

*One Group Pretest-Posttest Design* (Abdillah dkk., 2021).

Populasi penelitian adalah seluruh atlet Taekwondo Pasaman Barat yang berjumlah 60 orang. Sampel penelitian sebanyak 20 atlet putra yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2022).

Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* selama 15 detik sesuai prosedur yang dikembangkan oleh (Putri dkk., 2025). Program latihan SAQ diberikan selama 16 kali pertemuan dengan komponen latihan *speed, agility*, dan *quickness*.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene Test, serta uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan taraf signifikansi 0,05.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

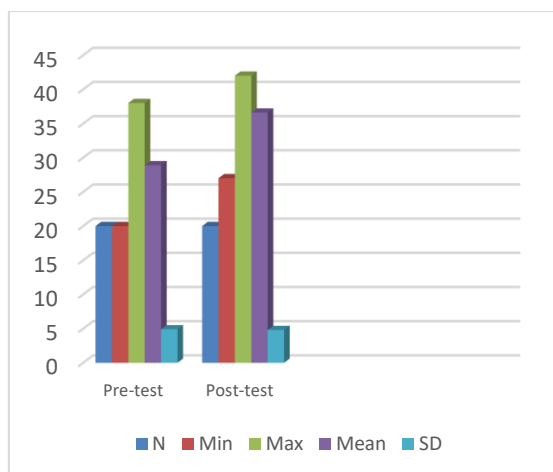
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo Pasaman Barat. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu

dilakukan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran kondisi data penelitian.

**Tabel 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

| Variabel         | N  | Min | Max | Mean | SD  |
|------------------|----|-----|-----|------|-----|
| <i>Pre-test</i>  | 20 | 20  | 38  | 28,9 | 4,9 |
| <i>Post-test</i> | 20 | 27  | 42  | 36,6 | 4,8 |

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet sebelum diberikan latihan SAQ sebesar 28,9. Setelah diberikan program latihan SAQ selama 16 kali pertemuan, nilai rata-rata meningkat menjadi 36,6. Terjadi peningkatan sebesar 7,7 poin. Selain itu, nilai minimum meningkat dari 20 menjadi 27 dan nilai maksimum meningkat dari 38 menjadi 42. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan tendangan atlet setelah mengikuti latihan SAQ.



**Gambar 1 Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test***

Berdasarkan Gambar 1 terlihat bahwa nilai rata-rata *post-test* (36,6)

lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pre-test* (28,9). Selisih peningkatan sebesar 7,7 poin menunjukkan bahwa latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) memberikan dampak positif terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo Pasaman Barat.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-test***

| Interval | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| 20–24    | 3         | 15%        |
| 25–28    | 6         | 30%        |
| 29–32    | 7         | 35%        |
| 33–36    | 3         | 15%        |
| 37–40    | 1         | 5%         |
| Total    | 20        | 100%       |

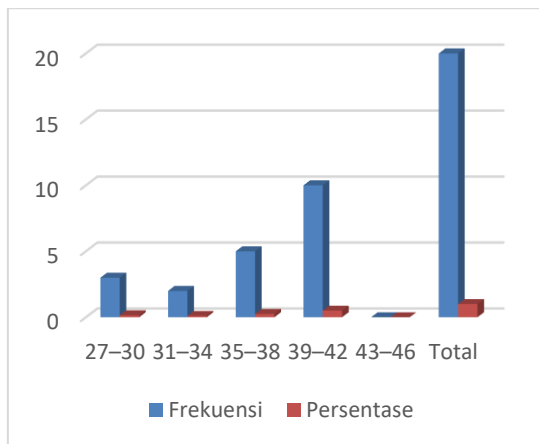
Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa frekuensi tertinggi pada hasil *pre-test* berada pada interval 29–32 sebanyak 7 atlet (35%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar atlet berada pada kategori kemampuan sedang dan masih memerlukan peningkatan kecepatan tendangan.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil *Post-test***

| Interval | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| 27–30    | 3         | 15%        |
| 31–34    | 2         | 10%        |
| 35–38    | 5         | 25%        |
| 39–42    | 10        | 50%        |
| 43–46    | 0         | 0%         |
| Total    | 20        | 100%       |

Berdasarkan Tabel 3, frekuensi tertinggi setelah perlakuan berada pada interval 39–42 sebanyak 10 atlet (50%). Hasil ini menunjukkan

adanya pergeseran distribusi skor ke interval yang lebih tinggi dibandingkan saat *pre-test*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan SAQ mampu meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada sebagian besar atlet.



**Gambar 2 Distribusi Frekuensi Pre-test dan Post-test**

Berdasarkan Gambar 2 terlihat adanya pergeseran distribusi nilai ke arah yang lebih tinggi pada hasil *post-test*. Jumlah atlet yang berada pada interval nilai tinggi meningkat secara signifikan setelah mengikuti latihan SAQ. Temuan ini memperlihatkan adanya perkembangan kemampuan tendangan atlet setelah mendapatkan perlakuan.

**Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

| Variabel         | N  | Sig.  | Keterangan   |
|------------------|----|-------|--------------|
| <i>Pre-test</i>  | 20 | 0,770 | Normal       |
| <i>Post-test</i> | 20 | 0,009 | Tidak Normal |

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi data *pre-test* sebesar 0,770 lebih besar dari 0,05 sehingga

data *pre-test* berdistribusi normal. Sementara itu, nilai signifikansi *post-test* sebesar 0,009 lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan data *post-test* tidak berdistribusi normal.

**Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas**

| Levene Statistic | Sig.  | Keterangan |
|------------------|-------|------------|
| 0,003            | 0,960 | Homogen    |

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,960 ( $>0,05$ ), sehingga varians data penelitian dinyatakan homogen. Hal ini menunjukkan bahwa data memiliki tingkat keragaman yang relatif sama.

**Tabel 6 Hasil Uji Paired Sample t-Test**

| Mean Difference | t       | Sig.  |
|-----------------|---------|-------|
| -7,600          | -15,216 | 0,001 |

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo Pasaman Barat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo Pasaman Barat. Peningkatan nilai rata-rata dari 28,9 menjadi 36,6 menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan tendangan secara lebih cepat. Hasil penelitian ini mendukung penelitian (Setiawan dkk., 2023) yang menjelaskan bahwa kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik atlet. Peningkatan nilai setelah perlakuan menunjukkan bahwa pengembangan komponen biomotor melalui latihan SAQ memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan tendangan.

Temuan ini sesuai dengan pendapat (Azka dkk., 2024; Darma Yanthi dkk., 2025; Subekti dkk., 2021) yang menjelaskan bahwa latihan SAQ dirancang untuk meningkatkan kemampuan kecepatan gerak, kelincahan, dan respons neuromuskular. Dalam olahraga Taekwondo, kemampuan tersebut sangat diperlukan untuk menghasilkan tendangan yang cepat dan efektif. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pendapat (Setiawan dkk., 2023) yang

menyatakan bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan komponen fisik yang berperan penting dalam keberhasilan teknik bela diri Taekwondo. Latihan SAQ yang mengombinasikan unsur *speed*, *agility*, dan *quickness* secara langsung melatih komponen-komponen tersebut sehingga kemampuan tendangan atlet mengalami peningkatan.

Selain itu, hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Ananda & Rusdiawan, 2025.; Fajar dkk., 2023) yang menyatakan bahwa latihan SAQ mampu meningkatkan performa gerak atlet melalui peningkatan koordinasi, akselerasi, dan kecepatan reaksi. Oleh karena itu, semakin baik penerapan latihan SAQ maka semakin baik pula kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* atlet Taekwondo.

Hasil penelitian ini juga memperkuat pendapat (Arifan dkk., 2020) bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet. Selain itu, (Forenzo dkk., 2020) menegaskan bahwa kondisi fisik merupakan dasar penting dalam pencapaian prestasi olahraga

beladiri. Dengan demikian, latihan SAQ dapat dijadikan alternatif program latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet Taekwondo Pasaman Barat. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $<0,05$ ). Nilai rata-rata atlet meningkat dari 28,9 pada *pretest* menjadi 36,6 pada *posttest*. Oleh karena itu, latihan SAQ dapat direkomendasikan sebagai metode latihan untuk meningkatkan performa tendangan atlet Taekwondo.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdillah, L. A., Sufyati, H. S., Muniarty, P., Nanda, I., Retnandasari, S. D., Wulandari, W., Prasetyo, A. H., Sinambela, S., Mansur, M., Aulia, T. Z., Hamzah, A., Firmansyah, H., Andari, S., Rismadi, B., Purba, S., Gazi, G., & Sina, I. (2021). *Metodologi Penelitian & Analisis Data Comprehensive*. Insania.
- Alan Riadi Siregar, Lolia Manurizal, & Deri Putra. (2025). The Effect of Resistance Band Training On The Leg Speed of Badminton Athletes of PB. New Executive. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(2), 1291–1300. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i2.108>
- Ananda, S. R., & Rusdiawan, A. (t.t.). Pengaruh Latihan Speed, Agility, Quickness Terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB Trisula Surabaya Usia 13 Sampai 15 Tahun. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(3), 5670–5678.
- Anwar, V. A., Darmawan, A., & Kurniawan, R. (2024). *STUDI TENTANG KECEPATAN REAKSI, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN SETELAH MENDAPATKAN LATIHAN CORE STABILITY DAN CORE STRENGTH*. 4.
- Arifan, I., S, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79. <https://doi.org/10.24036/jpo143019>
- Azka, N. U., Abdullah, A., Raharjo, S., & Andiana, O. (2024). Pengaruh Program Latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) Terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Atlet UKM Bulutangkis Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 6(2), 137–144. <https://doi.org/10.17977/um062v6i22024p137-144>
- Abdillah, L. A., Sufyati, H. S., Muniarty, P., Nanda, I., Retnandasari, S. D., Wulandari, W., Prasetyo, A. H., Sinambela, S., Mansur, M., Aulia, T. Z., Hamzah, A., Firmansyah, H., Andari, S., Rismadi, B., Purba, S., Gazi, G., & Sina, I. (2021). *Metodologi Penelitian &*

- Darma Yanthi, I. G. A. A., Adinata Kusuma, K. C., Kardiawan, I. K. H., Suratmin, S., & Darmawan, G. E. B. (2025). PENGARUH LATIHAN SAQ BERBANTUAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET TAEKWONDO PEMULA. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(2), 214–222. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v7i2.33364>
- Fajar, M. K., Rusdiawan, A., & Ar Rasyid, M. L. S. (2023). Improving leg power and Dolyo Chagi kick speed in Taekwondo using plyometric, SAQ, and circuit training methods. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 87–94. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.57955>
- Forenzo, D., Alnedral, Masrun, & Sari, D. P. (2020). Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1104–1117. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.738>
- Hasyim. (2025). Peran Olahraga Sekolah Dalam Meningkatkan Disiplin dan Konsentrasi Siswa. *Global Journal Sport Science*, 3(1), 230–238.
- Jaya, R. (2023). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik dan Taktik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 45–58.
- Kusumawati, D. (2024). STUDY FENOMENA PENDIDIKAN KARAKTER PADA KLUB OLAHRAGA TAEKWONDO. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5(3), 210–218. <https://doi.org/10.53869/jpas.v5i3.302>
- Putri, C. W., Annisa Almeida, & Kesi. (2025). PENERAPAN STRATEGI LATIHAN FISIK TERSTRUKTUR UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMA SWASTA DI TAPANULI SELATAN. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 89–103. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i1.495>
- Setiawan, F. R., Arief, K. L. A., Suhardi, C. D. A., & Fua'din, A. (2023). Aktivitas Fisik dalam Olahraga Taekwondo. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.231>
- Shanti, K. S. I. D. P., Parwata, I. M. Y., & Sena, I. G. A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *JURNAL PENJAKORA*, 9(2), 88–98. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i2.51401>
- Subekti, N., Syaukani, A. A., Fatoni, M., Subroto, S., & Raihan, A. A. D. A. (2021). Exercise Speed, Agility and Quickness (SAQ) To Improve Physical Fitness. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 95–101. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14359>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Alfabeta.
- Sumantri, A., & Agustinah, N. (2024). Sosialisai Pemahaman Tentang Apa Itu Olahraga Rekreasi dan Apa Itu Olahraga



- Prestasi di Desa Padang Batu.  
*Jurnal Dehasen Untuk Negeri*,  
3(1).  
<https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5585>
- Susianti, E. (t.t.). Biomechanical Analysis of *Dollyo Chagi* Kicks in Taekwondo Athletes in Indonesia. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 16(3).  
<https://doi.org/10.26858/cjpko.v16i3.78314>
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press.