

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA

W. Ramadhani¹, Ely Yuliawan², Anggel Hardi Yanto³

^{1,2,3} Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi

Jalan Raya Jambi-Muara Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi Luar Kota, Jambi

Email: ramawiro438@gmail.com, elyyuliawan.fik@unj.ac.id,
anggelhardiyanto@unj.ac.id

Abstract: This study aims to examine the effect of Interval training on the agility of soccer players at Tanjung Jabung Timur State High School 10. This study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design on 20 soccer players using total sampling technique. The instrument used was the Illinois agility Run Test. The research sample was given Interval training for a certain period of time. The normality test showed that the data was normally distributed, and the homogeneity test showed that the data variance was homogeneous. The Paired Samples T-Test results obtained a p -value < 0.001 , indicating a significant difference between agility before (average 23.8 seconds) and after (average 20.2 seconds) Interval training. Thus, the hypothesis stating that Interval training has a significant effect on the agility of soccer players at SMA N 10 Tanjung Jabung Timur is accepted. It can be concluded that Interval training can be an alternative training method to improve the agility of soccer players.

Keywords: *Interval Training, Agility, Soccer*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan interval terhadap kelincahan pemain sepak bola SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* pada 20 pemain sepak bola dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes kelincahan *Illinois agility Run Test*. Sampel penelitian ini diberikan latihan interval selama beberapa waktu tertentu. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, uji homogenitas menunjukkan bahwa varians data homogen. Hasil *Paired Samples T-Test*, diperoleh nilai $p < 0,001$, terdapat perbedaan signifikan antara kelincahan sebelum (rata-rata 23,8 detik) dan setelah (rata-rata 20,2 detik) latihan interval. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa latihan interval berpengaruh signifikan terhadap kelincahan pemain sepak bola SMA N 10 Tanjung Jabung Timur diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan Interval dapat menjadi salah satu alternatif Latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola.

Kata Kunci: *Latihan Interval, Kelincahan, Sepak bola*

Olahraga merupakan aktivitas umum yang dilakukan oleh manusia. Ada berbagai jenis olahraga yang dipilih dan dilakukan oleh orang, mulai dari yang murah dan mudah sampai yang mahal. Sedangkan menurut Salahudin & Rusdin (2020), Olahraga meningkatkan kesehatan dan menjaga kesehatan fisik. Setelah mempermainbangkan pendapat - pendapat ahli di atas, disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik atau jasmani dengan tujuan untuk menjaga kesehatan. Seiring berjalannya waktu, olahraga di Indonesia berkembang dengan cepat dilihat dari berkembang banyak cabang olahraga di lingkungan masyarakat Indonesia. Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia.

Menurut Muhajir (2016), Sepak bola adalah olahraga di mana pemain menendang bola untuk mencetak gol dan menghentikan tim lain untuk mencetak gol. Mereka dapat menggunakan bagian tubuh mana pun kecuali lengan.

Kompetisi sepak bola diadakan di lapangan yang terbuat dari rumput alami, rumput sintetis, atau kombinasi keduanya (hybrid), dengan permukaan hijau yang memenuhi standar federasi. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan panjang antara 90 sampai 120 meter dan lebar antara 45 sampai 90 meter, disesuaikan untuk kebutuhan acara tersebut. Gawang

memiliki panjang 7,32 meter dan lebar 2,44 meter. Setiap sudut lapangan dilengkapi dengan bendera untuk menunjukkan sudut, dan terdapat garis melengkung 45° sepanjang 1 meter untuk tempat tendangan sudut. Di pusat lapangan, ada lingkaran berukuran radius 9,15 meter. Garis kotak penalti berada 16,5 meter dari gawang, dan ada juga titik penalti yang berjarak 11 meter dari gawang. Semua garis yang membentuk batas lapangan berwarna putih dan memiliki ketebalan maksimum 12 cm.

Menurut Widyonugroho (2023), Kemampuan bermain sepak bola mencakup keterampilan dan teknik untuk melakukan gerakan dasar dengan baik dan efisien, baik saat memegang bola maupun tidak. Sepak bola memerlukan kondisi fisik yang baik dan teknik yang luar biasa. Tanpa keterampilan teknik yang kuat, seorang pemain tidak bisa mencetak gol atau bertahan dengan baik. (Schunemenin, 2012)

Menurut Maliki et al. (2016), Kondisi fisik adalah elemen yang paling penting dalam mendukung pencapaian. Terdapat dua jenis kondisi fisik, yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik spesifik. Secara keseluruhan, kondisi fisik mencerminkan kemampuan dasar untuk meningkatkan performa tubuh yang sudah ada. Kemampuan dasar ini meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan

kelentukan secara umum. Kondisi fisik secara menyeluruh sangat penting dalam berbagai cabang olahraga dan merupakan langkah pertama menuju tingkat kondisi fisik yang lebih terarah. Kondisi fisik khusus mengacu pada kemampuan fisik yang lebih difokuskan pada satu jenis olahraga tertentu.

Sepak bola adalah salah satu jenis olahraga yang sangat disukai di seluruh dunia dan mudah dipahami. Ketertarikan pada permainan ini datang dari kesimpelannya. (Adziman et al., 2017). Olahraga ini adalah cabang yang sangat dinamis dan memerlukan kebugaran fisik yang baik bagi para pemainnya. Dalam olahraga sepak bola, para pemain harus terus berlari, mengejar, menggiring, dan merebut bola dari lawan. Mereka perlu bergerak cepat ke berbagai arah dan menggerakkan kaki, tangan, serta kepala dengan akurasi yang tinggi, termasuk melakukan lompatan dengan tepat. (Faruk et al., 2013).

Dalam permainan sepak bola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola (Lufisianto, 2015). Setiap jenis olahraga memiliki ciri-ciri dan keunikan masing-masing yang memerlukan kondisi fisik

tertentu, seperti pada olahraga sepak bola. Kondisi fisik yang sangat penting dalam sepak bola meliputi; ketahanan (*endurance*), kekuatan ledak otot kaki (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*).

Dari penjelasan di atas, kita dapat memahami bahwa sepak bola adalah olahraga yang memerlukan kebugaran fisik yang optimal. Kesehatan fisik yang baik sangat penting untuk mengintegrasikan keterampilan teknik, strategi, dan mental pemain di atas lapangan. Kebugaran fisik merupakan aspek yang paling utama dalam sepak bola, sehingga diperlukan pelatihan khusus untuk memperbaiki kondisi fisik pemain di tim sepak bola SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Berdasarkan pengamatan penulis, latihan kebugaran fisik yang diberikan oleh pelatih sangat minim. Hal ini terlihat dari program latihan yang dilaksanakan oleh pelatih lebih banyak difokuskan pada peningkatan kemampuan teknik, strategi, dan mental para pemain.

Metode latihan yang efektif digunakan adalah metode latihan interval, dimana metode ini menggabungkan latihan dengan intensitas tinggi dan jeda istirahat yang singkat, diyakini mampu meningkatkan performa fisik secara signifikan. Menurut Aisyah (2015), latihan interval adalah kegiatan yang diselingi

antara pemberian beban Latihan dengan waktu istirahat. Metode ini menekankan pada peningkatan daya tahan aerobik dan anaerobik, yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan sepak bola yang intens. Menurut Dhimas Bentar & Irawan (2023), Bermain sepak bola membutuhkan kematangan keterampilan maupun fisik. Akibatnya, setiap pemain harus selalu bergerak guna memasukan bola ke gawang lawan. Kondisi fisik sangat penting dalam setiap pertandingan.

Sheppard & Young (2006), Kelincahan merupakan salah satu elemen penting dalam permainan sepak bola karena memungkinkan pemain untuk berbalik arah dengan cepat, menghindari musuh, dan meningkatkan penguasaan bola. Dengan demikian, kelincahan dapat meningkatkan performa pemain sepak bola dan membantu tim mencapai kesuksesan dalam pertandingan. Selain itu, menurut Spencer et al. (2005), kelincahan juga dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan pemain dalam mengambil keputusan di lapangan.

Menurut Susila (2021), kelincahan ialah kemampuan untuk mengendalikan posisi tubuh saat melakukan berbagai gerakan dengan cepat dan akurat. Pemain lincah dapat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan yang baik akan mempermudah pemain dalam menghindari

lawan, merebut bola, dan mempertahankan penguasaan bola di lapangan yang relatif kecil. Oleh sebab itu, Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain sangat diperlukan dalam pembinaan pemain sepak bola, terutama di tingkat sekolah.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, atlet sepak bola dari SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur memiliki potensi yang signifikan untuk berkembang lebih lanjut. Namun, wawancara dengan pelatih mengungkapkan bahwa meski para pemain sering berpartisipasi dalam berbagai kompetisi, mereka jarang mencapai posisi juara. Beberapa hal yang memengaruhi hasil ini antara lain kurangnya kemampuan menguasai bola, kesalahan dalam koordinasi antar pemain, serta lemahnya reaksi ketika menghadapi tekanan dari lawan. Salah satu aspek utama yang dianggap sangat penting adalah rendahnya kelincahan para pemain, yang sering kali membuat mereka kehilangan kesempatan berarti dalam pertandingan. Untuk dapat bersaing lebih baik, para pemain membutuhkan program Latihan yang lebih terstruktur dan terarah, khususnya dalam meningkatkan kelincahan. Hingga saat ini, program Latihan yang ada belum sepenuhnya fokus pada pengembangan kelincahan, yang merupakan aspek vital dalam kemampuan fisik seorang pemain sepak bola.

Rendahnya kelincahan ini berdampak langsung pada kecepatan pemain dalam bergerak, menghindari tekanan dari lawan, dan menjaga kontrol bola. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan Latihan khusus yang dapat secara maksimal meningkatkan kelincahan pemain, salah satunya dengan menggunakan metode Latihan interval.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti dampak dari Latihan interval terhadap ketangkasan pemain sepak bola di SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Diharapkan hasil penelitian ini bisa mendukung pengembangan metode Latihan fisik yang lebih efektif, tidak hanya bagi para pemain sepak bola di SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur, tetapi juga untuk pengembangan sepak bola di sekolah-sekolah lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis eksperimen dan melibatkan satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Penelitian ini menggunakan rencana satu kelompok *pretest-posttest*.

Menurut Buchheit & Laursen (2013), Latihan interval, yang terdiri dari periode Latihan intens yang diselingi dengan periode pemulihan, dapat membantu atlet meningkatkan kelincahan dan kinerja mereka. Menurut Parwata, 2022) Latihan interval dengan frekuensi 2 hingga 3 kali

per minggu selama 6 hingga 8 minggu dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam kapasitas fisik dan kelincahan tanpa harus berfokus pada intensitas yang sangat tinggi seperti pada HIIT. Berdasarkan teori diatas penelitian ini dilakukan selama lebih kurang 6 minggu dengan frekuensi 2-3 kali per minggu termasuk *pretest* dan *posttest*.

Menurut Vionalita (2020), seluruh populasi yang akan diteliti dianggap sebagai sampel. Sampel penelitian digunakan untuk menggeneralisasikan hasil penelitian, yang berarti kesimpulan penelitian berlaku untuk semua populasi. Pemain sepak bola SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur yang terdiri dari 20 orang digunakan sebagai sampel dengan metode pengambilan sampel yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu dengan metode *total sampling*. Penelitian ini melakukan tes sebelum dan sesudah program pelatihan. Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini berasal dari *Illinois agility Run Test*.

Seperangkat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dan digunakan sebagai bahan pengolahan yang dikenal sebagai instrumen penelitian. Peneliti menggunakan Illinois agility *Run Test* untuk mengumpulkan data untuk pemain sepak bola SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Alat-alat yang membantu proses

penelitian juga digunakan, seperti bola, pluit, *cone* atau gawang kecil, stopwatch, meteran, dan alat tulis. *Pre-test* dan *post-test* kelincahan dengan *Illinois agility Run Test* digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian ini menggunakan *Illinois agility Run Test*. Menurut penelitian Hachana et al. (2013), reliabilitas tes kelincahan dengan ICC (Intraclass Correlation Coefficient) sebesar 0,96 kategori “sangat baik” dan validitas untuk korelasi signifikan dengan kecepatan ($r = 0,42$) dan kekuatan otot kaki ($r = 0,39$). Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa *Illinois agility Run Test* memiliki reliabilitas yang sangat baik dan validitas yang baik dalam mengukur kelincahan atlet.

kelincahan atlet sehingga instrument *Illinois agility Run Test* dapat digunakan sebagai alat ukur kelincahan yang efektif dan dapat diandalkan

Metode analisis data yang dipakai adalah analisis kuantitatif yang bertujuan untuk menilai apakah Latihan interval memiliki dampak pada kelincahan pemain sepak bola di SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur, melalui pelaksanaan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

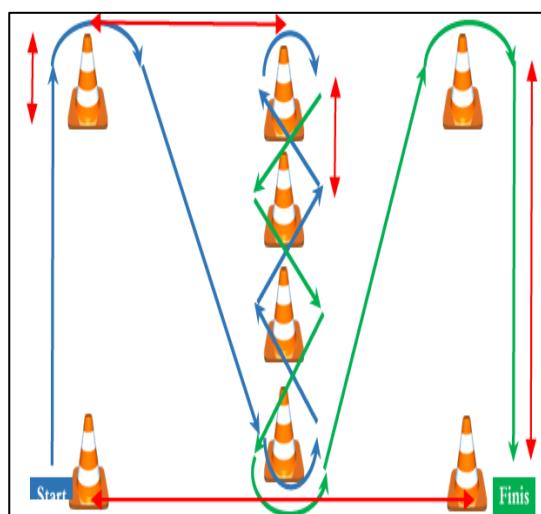
HASII DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang pengaruh Latihan interval terhadap kelincahan pemain sepak bola SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur. Sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji kenormalan penting untuk mengetahui apakah data yang sudah dihimpun mengikuti distribusi normal atau berasal dari populasi yang normal. (Salam, 2014). Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk. Untuk analisis, aplikasi Jamovi digunakan dengan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05. Jika nilai Sig lebih besar dari 0,05, data tersebut dianggap memiliki distribusi normal. Hasil dari uji normalitas ditampilkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas Kelincahan



Gambar 1. *Illinois agility Run Test*

(Abdol & Saleh, 2016)

Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa IAT memiliki reliabilitas yang sangat baik dan validitas yang baik dalam mengukur

Descriptives

	Gen der	Pretes t	Posttes t
N	M	20	20
Missing		0	0
Mean		23.8	20.2
Median		23.6	20.1
Standard deviation		1.75	1.66
Minimum		20.2	17.4
Maximum		28.1	24.5
Shapiro-Wilk W		0.951	0.946
Shapiro-Wilk p		0.385	0.306

Berdasarkan analisis data statistik dengan menerapkan uji normalitas metode Shapiro-Wilk, semua data mengenai kelincahan memberikan hasil uji normalitas dengan nilai $p > 0,05$. Hal ini memungkinkan kita untuk menyimpulkan bahwa kemampuan kelincahan para pemain sepak bola di SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur terdistribusi secara normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak (Sianturi, 2022). Uji prasyarat yang dilakukan oleh peneliti berikutnya adalah uji keseragaman yang bertujuan untuk menentukan apakah sampel dalam penelitian ini memiliki variasi yang sama (homogen) atau tidak. Untuk uji keseragaman dalam penelitian ini, digunakan Levene Test melalui Jamovi.

Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 2 Hasil Uji Homogenitas

Homogeneity of Variances Test (Levene's)			
	F	df1	df2
Nilai Kelincahan	0.0484	1	38
Male			

Berdasarkan hasil output yang diperoleh dari analisis data menggunakan Jamovi. Pada hasil analisis kemampuan kelincahan menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,827 > 0,05$

3. Uji Hipotesis

Pengujian prasyarat analisis, merupakan konsep dasar untuk menetapkan statistik uji mana yang diperlukan, apakah uji menggunakan statistik parametrik atau non parametrik (Usmadi, 2020). Berdasarkan pengujian syarat untuk analisis statistik, didapatkan bahwa data pretest dan posttest terdistribusi secara normal dan memiliki varians yang serupa. Oleh karena itu, analisis statistik parametrik dengan menggunakan uji-t diterapkan untuk menguji hipotesis.

Tabel 4. 3 Uji Hipotesis

Paired Samples T-Test					
statistic	df	p			
Pretest	Posttest	Student's t	25.6	19.0	<.01
Note. $H_a: \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$					

statistic	df	p
Pretest	Posttest	Student's t
25.6	19.0	<.01

Note. $H_a: \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$

Berdasarkan hasil Paired Samples T-Test, diperoleh nilai $t = 25,6$ dengan p -

value < 0,001, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara waktu kelincahan sebelum (rata-rata = 23.8 detik) dan sesudah (rata-rata = 20.2 detik) Latihan menggunakan metode Latihan interval. Dengan demikian, Hipotesis Alternatif yang menyatakan Latihan interval memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur diterima dan Hipotesis Nol ditolak. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mubarok, 2018) dimana metode Latihan interval intensif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar sepak bola. Hasil ini menunjukkan bahwa Latihan interval memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil Paired Samples T-Test, diperoleh nilai $t = 25,6$ dengan p-value < 0,001, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara waktu kelincahan sebelum (rata-rata = 23,8 detik) dan sesudah (rata-rata = 20,2 detik) Latihan menggunakan metode Latihan interval. Dengan demikian, Hipotesis Alternatif yang menyatakan Latihan interval memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola SMA Negeri 10 Tanjung Jabung Timur diterima dan Hipotesis Nol ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdol, H., & Saleh, A. (2016). Speed loss analysis during Illinois agility run test in light of some Bio-kinematics parameters. *Assiut Journal For Sport Science Arts*.
- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Sma Negeri 1 Kaur. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39. <https://doi.org/10.33369/JK.V1I1.3373>
- Aisyah, K. D. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 03).
- Dhimas Bentar, P., & Irawan, R. J. (2023). *Pengaruh Latihan Interval terhadap Daya Tahan Jantung-Paru pada Pemain Futsal KFC Academy*.
- Faruk, M., Pd, S., Kes Pendidikan, M., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepak bola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 247053. <https://www.neliti.com/publications/247053/>
- Hachana, Y., Chaabe'ne, H., & Chaabe'ne, C. (2013). Test-Retest Reliability, Criterion-Related Validity, and

- Minimal Detectable Change of the Illinois agility Test in Male Team Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research.*
- Lufisianto, M. (2015). Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak bola. *Kesehatan Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.26740/JURNAL-KESEHATAN-OLAHRAGA.V3I1.11163>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2016). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016.*
- Mubarok, M. Z. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Interval dan Kemampuan Agility terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Permainan Sepak Bola.*
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Dalam Islam (Komponen Materi Tafsir dan Hadis Pendidikan).* https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=5SG_MJgAAAAJ
- Parwata, Y. (2022). Pengaruh Latihan Interval Intensitas Tinggi Pada Kapasitas Aerobik Maksimal : Studi Meta- Analisis. *Jendela Olahraga*, 7(1), 64–75. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8542>
- Salahudin, & Rusdin. (2020). *Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam.* <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Salam, R. (2014). *Uji normalitas dengan uji normalitas dengan shapiro wilk shapiro wilk.*
- Schunemenin, T. (2012). Kurikulum Sepak Bola Indonesia. *Foot Ball Asosiasi on Of Indonesia.*
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 386–397. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>
- Spencer, M., Bishop, D., & Lawrence, S. (2005). Movement patterns and physical demands of futsal players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(2), 142–149.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. In *Ainara Journal* (Vol. 2, Issue 3). <http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>
- Usmadi. (2020). *Pengujian Persyaratan Analisis.*
- Vionalita, G. (2020). *Modul Metodologi Penelitian Kuantitatif (Ksm361) Modul 9 Populasi dan Sampel.* <http://esaunggul.ac.id0/18>
- Widyonugroho, J. (2023). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan*

*Terhadap Kemampuan Menggiring
Bola Dalam Permainan Sepak Bola
Siswa Kelas Khusus Olahraga Sma
Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.*