



PERAN POLA LATIHAN FISIK DALAM MENINGKATKAN PERFORMA *SPRINT* DAN KELINCAHAN PEMAIN SSB SANGAR MUDA

Muhammad Ramanto^{1*}, Deka Ismi Mori Saputra²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Email: [*ramanto_01@gmail.com](mailto:ramanto_01@gmail.com)

Abstract: The performance improvement of youth soccer players is greatly affected by the physical training patterns implemented, especially in *sprint* speed and agility. At SSB Sangar Muda, the training program is still general and not yet structured to specifically develop *sprint* and agility skills. This study aims to explore the role of physical training in enhancing players' *sprint* and agility performance and to examine factors influencing training effectiveness.

Using a qualitative case study method, data were collected from one coach and five players through in-depth interviews. The focus was on players' experiences and perceptions of training, as well as the coach's strategies in planning programs. Data were analyzed descriptively to provide systematic findings.

The results show that the physical training applied remains general, with *sprint* training limited, leading to less optimal acceleration and maximum speed. Agility training has supported balance and movement to avoid opponents, but has not sufficiently improved players' reflexes in real match conditions. These findings indicate the importance of designing more specific, structured, and varied training programs to better develop *sprint* and agility performance among youth soccer players at SSB Sangar Muda.

Keywords: Physical Training Patterns, *Sprint*, Agility, Soccer Players

Article info:

Submitted: 21 September 2025 | Revised: 29 September 2025 | Accepted: 26 November 2025

A. PENDAHULUAN

Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selanjutnya tujuan beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina kesatuan dan persatuan bangsa.

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 11 tahun 2022 bahwa, "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya". Dalam konteks ini, sepak bola berperan penting karena tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga membentuk karakter sosial, seperti kerjasama tim, kedisiplinan, dan rasa saling menghargai.

Sepak bola adalah olahraga yang telah dikenal luas dan memiliki daya tarik yang besar di seluruh dunia. Olahraga ini tidak hanya digemari oleh kalangan anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, tetapi juga menjadi bagian integral dari budaya masyarakat, baik di tingkat lokal maupun internasional. Sepak bola terkenal karena daya tarik permainannya yang penuh dinamika dan strategi, serta kebersamaan yang tercipta antar pemain dalam sebuah tim. Sepak bola tidak membutuhkan fasilitas mahal dan bisa dimainkan di berbagai tempat terbuka, membuat olahraga ini mudah diakses oleh banyak kalangan (Halim & Mardela, 2020).

Olahraga sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang

sederhana sampai menjadi sepak bola modern yang sangat dan dikagumi banyak orang baik anak-anak, orang dewasa, orang tua bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya (Indra & Marheni, 2020).

Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Pengadaan latihan sepakbola lebih tepatnya dilaksanakan sejak usia dini, karena pembinaan mulai usia dini adalah salah satu pondasi awal bagi penentuan kesuksesan dalam menggapai pencapaian yang menjulang tinggi keatas di masa yang akan datang, maka harus diiringi oleh kemampuan yang diketahui sejak dini dan memerlukan pengamatan secara berkala, terus menerus dan berkesinambungan (Aji & Heri, 2021).

Namun, meskipun sepak bola telah menjadi olahraga populer dengan pembinaan yang sistematis, kualitas pemain Indonesia, terutama di level tim nasional, masih menghadapi banyak tantangan. Faktor utama yang menjadi penghambat adalah minimnya kualitas sumber daya manusia, yang turut memengaruhi prestasi Indonesia di kancah internasional (Hasvivi et al., 2021). Oleh karena itu, peningkatan kualitas pembinaan di tingkat sekolah sepak bola (SSB) menjadi hal yang sangat penting. Salah satu cara untuk mengevaluasi keberhasilan program latihan adalah dengan menggunakan alat ukur yang mampu menilai perkembangan pemain secara objektif dan berkelanjutan (Indra & Marheni, 2020).

Dalam permainan sepak bola, dua aspek yang sangat krusial adalah kecepatan dan kelincahan. Pemain harus mampu bergerak dengan cepat, mengubah arah secara efisien, dan beradaptasi dengan cepat dalam berbagai situasi pertandingan. Kecepatan lari dan kelincahan merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk menghadapi tekanan dalam pertandingan, baik saat menyerang maupun bertahan (Johan Yudha Bintara, 2023). Oleh karena itu, pengembangan kedua aspek fisik ini menjadi penting dalam meningkatkan performa pemain.

Salah satu cara untuk melatih kecepatan dan kelincahan adalah melalui pola latihan fisik yang terstruktur dan terarah. Latihan fisik yang dilakukan dengan benar dapat meningkatkan kemampuan fisik dan teknik pemain, termasuk kelincahan, kekuatan, serta stamina. Latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan sesuai dengan kebutuhan spesifik olahraga sepak bola akan memberikan dampak positif bagi kualitas performa pemain di lapangan (Aulia, 2020). Salah satu teknik yang banyak digunakan adalah latihan *sprint* dan kelincahan dengan pola-pola seperti *T-Sprint* atau *W-Sprint*, yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan perubahan arah dan keseimbangan tubuh (Dewi & Vanagosi, 2018).

Tim SSB Sangar Muda merupakan salah satu tim yang aktif dalam mengikuti program latihan sepak bola. Meskipun telah menerapkan berbagai pola latihan, performa *sprint* dan kelincahan para pemain belum menunjukkan hasil yang optimal. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa pemain masih menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan arah cepat, serta waktu reaksi yang lambat dalam situasi permainan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak pola latihan fisik yang diterapkan terhadap performa *sprint* dan kelincahan pemain SSB Sangar Muda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai efektivitas pola latihan fisik yang ada, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas latihan yang akan berdampak pada peningkatan performa pemain di lapangan.

Berdasarkan observasi awal peneliti yang dilakukan di lokasi latihan pemain SSB Sangar Muda, ditemukan sejumlah permasalahan yang signifikan terkait dengan pola latihan fisik yang diterapkan. Salah satu temuan utama adalah bahwa pola latihan fisik yang dilaksanakan saat ini belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan spesifik untuk meningkatkan performa *sprint* dan kelincahan pemain sepak bola. berdasarkan observasi awal di SSB Sangar Muda, ditemukan bahwa pola latihan fisik yang diterapkan masih bersifat umum dan belum

sepenuhnya mengarah pada pengembangan *sprint* dan kelincahan secara spesifik. Latihan fisik yang diberikan oleh pelatih cenderung monoton dan belum banyak variasi, sehingga kurang memberikan tantangan baru bagi pemain. Kondisi ini berdampak pada terbatasnya peningkatan kemampuan *sprint* maksimal maupun akselerasi, serta kelincahan dalam situasi permainan yang kompleks. Beberapa pemain bahkan mengeluhkan rasa pegal, kram, dan kurangnya variasi latihan, yang mengindikasikan bahwa pola latihan perlu dirancang lebih terstruktur serta disesuaikan dengan kebutuhan individu maupun posisi pemain.

Pelatih Ahmad Arifin mengakui bahwa *sprint* dan kelincahan sudah menjadi bagian dari program latihan mingguan, seperti *sprint* pendek, zig-zag run, dan ladder drill, yang dilakukan dua kali dalam seminggu. Latihan ini sering digabungkan dengan latihan teknik agar pemain terbiasa mengombinasikan fisik dan keterampilan dasar sepak bola. Akan tetapi, hasil latihan belum sepenuhnya optimal karena masih terdapat kendala pada aspek akselerasi maupun kecepatan maksimal. Hanif Haidar, salah seorang pemain berposisi striker, menyatakan bahwa meskipun kecepatan *sprintnya* meningkat, ia masih kesulitan pada fase akselerasi awal sehingga membutuhkan bentuk latihan *sprint* jarak pendek dan *recovery*. Hal serupa disampaikan oleh Raffa Najib, pemain sayap, yang merasakan adanya perkembangan signifikan pada kecepatan, tetapi masih belum maksimal dalam mencapai top speed.

Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun pola latihan fisik yang diterapkan sudah berdampak positif, tetapi masih diperlukan evaluasi dan pengembangan lebih lanjut agar latihan *sprint* dan kelincahan benar-benar memberikan hasil optimal. Pola latihan fisik yang spesifik, bervariasi, dan menekankan pada prinsip progresivitas serta individualisasi sangat penting untuk menunjang performa pemain. Dengan adanya pola latihan yang tepat, pemain diharapkan mampu meningkatkan akselerasi, kecepatan maksimal, serta kelincahan yang mendukung pergerakan dinamis selama pertandingan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji lebih dalam bagaimana peran pola latihan fisik dalam meningkatkan performa *sprint* dan kelincahan pemain SSB Sangar Muda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas pola latihan yang diterapkan, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasil latihan, serta menjadi dasar dalam perancangan program latihan fisik yang lebih terarah, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan pemain.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali fenomena secara mendalam dan kontekstual, khususnya mengenai pola latihan fisik serta pengaruhnya terhadap performa *sprint* dan kelincahan pemain di SSB Sangar Muda. Data kualitatif dikumpulkan dalam bentuk kata-kata, kemudian dideskripsikan agar dapat memberikan gambaran yang jelas dan mudah dipahami, sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2020) dan Sugiyono (2020).

Penelitian dilaksanakan di SSB Sangar Muda yang berlokasi di Dusun Sungai Arang pada tanggal 3-7 September 2025. Subjek penelitian melibatkan 25 pemain usia dini dan remaja yang aktif mengikuti pembinaan rutin. Klub ini dipilih karena konsistensi dalam melaksanakan program latihan yang mencakup aspek teknik dasar, taktik, maupun fisik, sehingga relevan dengan fokus penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sendiri. Sebagaimana ditegaskan Moleong (2017), peneliti berperan menetapkan fokus, memilih informan, mengumpulkan dan menganalisis data hingga menarik kesimpulan. Untuk mendukung peran tersebut, penelitian ini juga menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang ditujukan kepada pelatih, pemain, dan pengelola. Pertanyaan dalam pedoman difokuskan pada pola latihan fisik, seperti jenis, intensitas, durasi, serta frekuensi latihan, dan pada aspek performa yang mencakup kemampuan *sprint* serta kelincahan pemain. Sebelum digunakan,

pedoman wawancara diuji coba pada pelatih dan pemain dari luar SSB untuk memastikan kejelasan pertanyaan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dokumentasi, serta angket tertutup. Observasi dan wawancara digunakan untuk memahami pengalaman nyata informan secara lebih detail, sementara angket membantu memperoleh gambaran umum tentang persepsi dan pengalaman pemain terkait program latihan fisik.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang terkumpul diringkas dan difokuskan pada hal-hal pokok, kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif sehingga lebih mudah dipahami dan dianalisis. Kesimpulan ditarik secara berulang sejak proses pengumpulan data berlangsung hingga penelitian selesai, dengan tetap memperhatikan bukti pendukung agar hasilnya valid. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi dan keterlibatan langsung peneliti di lapangan untuk memastikan keaslian informasi yang diperoleh.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Latihan Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola latihan fisik yang diterapkan di SSB Sangar Muda pada dasarnya masih bersifat umum dan berorientasi pada peningkatan kebugaran secara keseluruhan. Latihan yang diberikan oleh pelatih meliputi *sprint*, *zig-zag run*, dan *ladder drill*. Bentuk latihan ini memang penting karena mampu melatih kekuatan otot, daya tahan, dan koordinasi tubuh. Namun, program yang bersifat umum tersebut belum secara detail diarahkan untuk mendukung kebutuhan spesifik masing-masing posisi pemain.

Pelatih Ahmad Arifin menegaskan bahwa program latihan fisik tidak dibedakan untuk setiap posisi, kecuali penjaga gawang yang memiliki kebutuhan berbeda. Hal ini mengindikasikan bahwa konsep latihan fisik di SSB Sangar Muda masih mengacu pada prinsip keseragaman. Dari satu sisi, pendekatan ini memudahkan pelatih dalam mengelola latihan karena semua pemain menerima materi yang sama. Namun, dari sisi lain, pendekatan ini berpotensi membatasi perkembangan individu karena setiap posisi dalam sepak bola memiliki tuntutan fisik yang berbeda. Seorang striker, misalnya, lebih membutuhkan akselerasi cepat dan daya tahan *sprint* jarak pendek, sementara seorang bek lebih memerlukan kekuatan fisik dalam duel dan konsistensi stamina sepanjang pertandingan.

Menurut Bompa dan Buzzichelli (Pranata, 2022), prinsip spesifisitas dalam latihan adalah salah satu kunci keberhasilan pembinaan atlet. Latihan fisik tidak hanya bertujuan meningkatkan kondisi umum, tetapi juga harus dirancang sesuai dengan tuntutan gerak dan peran pemain dalam permainan. Dengan demikian, latihan yang diterapkan secara seragam berpotensi kurang efektif dalam memaksimalkan performa setiap pemain.

Pandangan dari pemain juga memperlihatkan sisi lain dari efektivitas latihan. Hanif Haidar, striker berusia 13 tahun, menyampaikan bahwa latihan fisik yang diberikan pelatih sudah sesuai kebutuhan, tetapi terkadang menimbulkan rasa pegal setelah latihan. Ia juga menekankan pentingnya variasi agar program tidak monoton. Sementara itu, Raffa Najib, seorang pemain sayap berusia 14 tahun, menyatakan bahwa latihan fisik sangat berpengaruh terhadap daya tahan dan kekuatan, tetapi ia kerap mengalami kram pada kaki. Kedua pandangan ini menunjukkan bahwa meskipun latihan fisik sudah memberi dampak positif, pemain tetap membutuhkan program yang lebih variatif dan disesuaikan dengan kondisi mereka.

Temuan tersebut juga menguatkan pendapat Harsono sebagaimana dikutip (Setyo, 2021), yang menjelaskan bahwa program latihan fisik yang monoton dapat menurunkan motivasi atlet dan mengurangi efektivitas adaptasi tubuh. Oleh karena itu, variasi dalam metode, intensitas, dan bentuk latihan sangat diperlukan untuk menjaga minat serta meningkatkan pencapaian fisik pemain. Dengan adanya variasi, tubuh pemain juga terlatih

untuk menghadapi berbagai stimulus yang lebih kompleks dan relevan dengan kondisi pertandingan.

2. Sprint

Sprint merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat krusial dalam sepak bola. Kemampuan ini tidak hanya mencakup kecepatan berlari lurus dalam jarak tertentu, tetapi juga kemampuan melakukan akselerasi singkat dalam situasi pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sprint* training di SSB Sangar Muda masih terbatas sehingga perkembangan akselerasi dan kecepatan maksimal pemain belum optimal.

Dalam praktiknya, *sprint* yang diberikan oleh pelatih cenderung berfokus pada latihan kecepatan lari jarak pendek, tanpa pengintegrasian yang lebih kompleks dengan situasi permainan. Padahal, *sprint* dalam sepak bola biasanya terjadi dalam momen-momen penting seperti saat merebut bola, melakukan penetrasi ke daerah lawan, atau mengejar pemain lawan yang sedang membawa bola. Kecepatan *sprint* yang kontekstual, dengan melibatkan bola atau simulasi pertandingan, lebih efektif untuk melatih respons pemain terhadap situasi aktual di lapangan.

Dari sisi pemain, terdapat pengakuan bahwa *sprint* training memiliki pengaruh nyata terhadap peningkatan daya tahan dan kekuatan kaki, meskipun keluhan fisik seperti pegal dan kram tetap muncul. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori latihan fisik yang menyatakan bahwa adaptasi otot terhadap intensitas latihan tinggi membutuhkan waktu dan program pemulihan yang terstruktur (Simanjuntak et al., 2021). Apabila *recovery* tidak memadai, gejala seperti kelelahan otot atau kram mudah terjadi.

Selain itu, penelitian ini mengindikasikan bahwa *sprint* training yang kurang bervariasi menyebabkan pemain belum mampu memaksimalkan kecepatan akselerasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Little dan Williams dikutip oleh (Aprianova et al., 2022), yang menekankan bahwa latihan *sprint* yang efektif harus memadukan berbagai jenis kecepatan, mulai dari akselerasi, top speed, hingga kecepatan dengan perubahan arah. Dengan kata lain, *sprint* training yang bersifat tunggal hanya melatih satu aspek kecepatan, sementara kebutuhan di lapangan lebih kompleks.

Dengan demikian, meskipun *sprint* training di SSB Sangar Muda sudah memberikan dasar yang baik bagi kebugaran fisik pemain, diperlukan penyusunan program yang lebih spesifik dan kontekstual agar kemampuan *sprint* benar-benar mendukung kebutuhan permainan. Program seperti repeated *sprint* training, *sprint* dengan perubahan arah, serta *sprint* dengan bola bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan efektivitas.

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan yang tidak kalah penting dalam sepak bola, karena sangat menentukan bagaimana pemain mampu menghindari lawan, menjaga keseimbangan tubuh, dan bereaksi terhadap situasi yang berubah secara cepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kelincahan di SSB Sangar Muda dilakukan melalui bentuk zig-zag run dan ladder drill. Latihan ini memang efektif dalam meningkatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kelenturan gerak, namun belum sepenuhnya melatih aspek refleks cepat yang sangat diperlukan dalam pertandingan.

Bompa dan Buzzichelli (2019) menegaskan bahwa agility training yang efektif harus mengombinasikan unsur kecepatan, koordinasi, dan kemampuan membuat keputusan secara spontan. Dalam konteks pertandingan sepak bola, kelincahan tidak hanya tentang mengubah arah dengan cepat, tetapi juga bagaimana pemain mampu membaca situasi, memutuskan gerakan, dan mengeksekusinya dalam hitungan detik. Oleh karena itu, latihan kelincahan di SSB Sangar Muda masih perlu dikembangkan ke arah yang lebih kompleks dan kontekstual.

Dari perspektif pemain, latihan kelincahan memberikan manfaat nyata terutama dalam menjaga keseimbangan tubuh dan kemampuan menghindari lawan. Namun, mereka juga menilai bahwa latihan tersebut masih terasa monoton dan kurang menantang. Hanif Haidar,

misalnya, menyebut bahwa variasi latihan penting agar pemain tidak cepat bosan. Raffa Najib pun menyampaikan bahwa latihan kelincahan yang dilakukan sudah membantu, tetapi masih perlu ditingkatkan agar benar-benar terasa manfaatnya di pertandingan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Young et al. (2002) yang menjelaskan bahwa agility training yang melibatkan pengambilan keputusan (*reactive agility*) lebih efektif dibandingkan latihan kelincahan yang hanya berfokus pada pola gerakan (*pre-planned agility*). Dengan kata lain, pemain sepak bola tidak hanya dituntut untuk mampu bergerak lincah, tetapi juga harus mampu melakukannya berdasarkan stimulus tak terduga, misalnya perubahan arah bola atau pergerakan lawan.

Dalam konteks ini, SSB Sangar Muda dapat mengembangkan latihan kelincahan berbasis permainan kecil (*small sided games*) yang memaksa pemain untuk bergerak cepat, mengubah arah, dan mengambil keputusan dalam situasi permainan nyata. Dengan cara tersebut, latihan kelincahan tidak hanya meningkatkan aspek fisik, tetapi juga melatih aspek kognitif pemain.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pola latihan fisik di SSB Sangar Muda sudah memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran umum pemain, terutama dalam aspek stamina, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh. Namun, pola latihan tersebut masih bersifat umum dan belum sepenuhnya diarahkan untuk mengoptimalkan *sprint* dan kelincahan, dua kemampuan penting yang menentukan performa dalam permainan sepak bola.

Sprint training yang dilakukan masih terbatas sehingga akselerasi dan kecepatan maksimal pemain belum berkembang secara optimal. Sementara itu, agility training melalui zig-zag run dan ladder drill hanya mampu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, tetapi belum melatih reaksi cepat dan pengambilan keputusan yang dibutuhkan di pertandingan.

Temuan ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara program latihan yang diterapkan dan kebutuhan nyata di lapangan. Agar lebih efektif, pola latihan fisik di SSB Sangar Muda perlu dikembangkan dengan prinsip spesifisitas, variasi, dan progresivitas. Hal ini penting agar latihan tidak hanya meningkatkan kebugaran umum, tetapi juga benar-benar mendukung kebutuhan teknis dan taktis pemain dalam pertandingan.

Dengan pengembangan program yang lebih spesifik, pemain tidak hanya akan memiliki kondisi fisik yang baik, tetapi juga mampu memanfaatkan *sprint* dan kelincahan secara maksimal dalam situasi permainan. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan performa individu sekaligus kualitas permainan tim secara keseluruhan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SSB Sangar Muda, dapat disimpulkan bahwa pola latihan fisik yang diterapkan sudah berjalan secara rutin dan terstruktur, meskipun masih bersifat umum dan belum mengarah pada kebutuhan spesifik pengembangan *sprint* serta kelincahan. Latihan fisik, yang terdiri atas kombinasi *sprint*, *zig-zag run drill*, dan *ladder drill*, terbukti memberi dampak positif bagi peningkatan kekuatan, daya tahan, serta kesiapan fisik pemain. Namun, dari hasil wawancara, terlihat bahwa latihan tersebut belum dimodifikasi secara signifikan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan posisi masing-masing pemain, kecuali penjaga gawang.

Pada aspek *sprint*, latihan memang telah membantu pemain dalam meningkatkan kemampuan berlari cepat. Akan tetapi, keterbatasan variasi latihan membuat peningkatan yang dirasakan para pemain belum maksimal. Beberapa pemain mengungkapkan bahwa *sprint* yang dilakukan dalam porsi terbatas belum sepenuhnya meningkatkan akselerasi maupun kecepatan puncak. Sementara itu, latihan kelincahan memberikan kontribusi positif terhadap keseimbangan tubuh dan kemampuan menghindari lawan. Namun, sama seperti *sprint*, latihan kelincahan yang ada dinilai masih kurang variatif sehingga belum cukup membentuk refleks cepat yang dibutuhkan dalam situasi pertandingan sesungguhnya.

REFERENCES

- Aji, A. T., & Heri. (2021). Pengaruh Latihan T-Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04), 183-192. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42785>
- Aprianova, Farid, Hariadi, & Imam. (2022). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63-74.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, jakarta.
- Aulia, N. T. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar. *Skripsi Universitas Hasanuddin Makassar*.
- Dewi, P. C. P., & Vanagosi, K. D. (2018). Pelatihan Lari Huruf W Dan Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 68 – 73.
- Halim, M., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Passing Group Terhadap Passing Pemain Sepakbola SMAN 4 Sumbar Fa Kelompok Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Patriot*, 2(1), 182-192.
- Hasvivi, F., Suranto, & Wiyono. (2021). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Motivasi dengan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNILA*, 2(1).
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola SSB Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 11(1), 1-14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETU NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Johan Yudha Bintara, M. H. (2023). Korelasi Kelincahan , Keseimbangan , dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB BINA PUTRA Wonosobo. *Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 85-92.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107-116.
- Setyo, B. (2021). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETU NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Simanjuntak, R. H., Engka, J. N. A., & Marunduh, S. R. (2021). Pengaruh latihan fisik akut terhadap saturasi oksigen pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4(1), 181-186. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000116>

