

## Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola

Ghaniya Assakinah<sup>1</sup>, Maratus Sholeha<sup>2</sup>, MHD Ramadhan Al Hafiz<sup>3</sup>, Nabil Akbar<sup>4</sup>, Riski Wahyudi<sup>5</sup>, Muhammad Toti Reihan<sup>6</sup>, Muhammad Indra Zakky<sup>7</sup>, Elfera Riski<sup>8</sup>

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Email: niyaasna4@gmail.com

### Abstrak

Latar belakang dalam menggiring merupakan teknik yang bertujuan untuk mengatur alur permainan yang nantinya faktor kelincahan dan kecepatan merupakan kunci utama untuk melewati lawan berpindah berubah arah gerakan dengan cepat dan efektif, adapun tujuan adalah untuk memahami lebih dalam terkait keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, metode penelitian ini menggunakan studi kepustakaan sebagai metode penelitian utamanya, memanfaatkan pengumpulan data dari berbagai sumber bacaan seperti jurnal, buku, dan artikel, hasil penelitian dalam menggiring bola melibatkan koordinasi kompleks antara kaki, mata, dan tubuh secara keseluruhan, serta menuntut kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan fleksibilitas otot, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwasanya fungsi menggiring bola tidak hanya sebatas menggerakkan bola, namun juga sebagai alat taktik untuk memulai serangan balik, memancing lawan, mengatur tempo permainan, dan membuka ruang. Oleh karena itu, penguasaan teknik menggiring bola yang baik dan pemahaman terhadap penggunaannya dalam berbagai situasi pertandingan sangat penting dimiliki oleh setiap pemain sepak bola yang ingin tampil optimal dan berkontribusi maksimal bagi timnya.

**Kata kunci:** Keterampilan Dasar, Menggiring Bola, Sepak Bola

### Abstract

*The background of dribbling is a technique aimed at controlling the flow of the game, where agility and speed are the key factors in quickly and effectively changing direction to outmaneuver opponents. The objective is to gain a deeper understanding of dribbling skills in soccer. This research method primarily uses literature review as its main research method, utilizing data collection from various sources such as journals, books, and articles. The results of the study on dribbling involve complex coordination between the feet, eyes, and the entire body, as well as requiring strength, speed, agility, endurance, and muscle flexibility. Therefore, it can be concluded from this study that the function of dribbling is not merely to move the ball but also serves as a tactical tool to initiate counterattacks, lure opponents, control the pace of the game, and create space. Therefore, mastering good ball dribbling techniques and understanding their application in various game situations are essential for every soccer player who aims to perform optimally and contribute maximally to their team.*

**Keywords:** *Basic Skills, Dribbling, Football*

## **Pendahuluan**

Sepak bola adalah olahraga yang menantang tubuh dan pikiran. Olahraga ini membutuhkan gerakan terampil di ruang bermain yang terbatas, serta ketahanan fisik dan mental, saat bersaing melawan lawan. Keberhasilan di lapangan bergantung pada seberapa baik seorang pemain dapat mengatasi tuntutan ini. Baik bermain untuk bersenang-senang maupun dalam kompetisi serius, permainan ini akan menjadi lebih menyenangkan setelah mempelajari keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk bermain secara efektif (Sari et al., 2021). Sepak bola adalah olahraga tim yang paling banyak dimainkan di seluruh dunia, dengan 4% populasi dunia terlibat secara aktif. Permainan ini menuntut pemain untuk mengontrol bola, mencetak gol, dan mempertahankan gawang mereka untuk mencegah tim lawan mencetak gol. Untuk menguasai sepak bola, pemain harus mengembangkan teknik bermain dasar, yang merupakan keterampilan penting mereka. Menggiring bola adalah keterampilan dasar yang wajib dipelajari, karena pemain harus terus bergerak sambil mengontrol bola. Menggiring bola dapat dideskripsikan sebagai penggunaan kaki untuk mengarahkan bola ke gawang lawan, menghindari lawan, dan mencegah pemain lawan menguasai bola (Fajrin et al., 2021).

Dalam sepak bola, hubungan antar komponen sangat penting untuk bermain efektif. Seorang pemain juga harus mengembangkan keterampilan teknis dasar, seperti menggiring bola. Berdasarkan pengamatan selama pertandingan, para pemain umumnya berada dalam kondisi fisik yang baik, tetapi terkadang mereka melakukan kesalahan ceroboh saat menggiring bola. Seperti diketahui, tujuan menggiring bola adalah untuk mempertahankan kendali bola di dekat kaki Anda, baik saat bergerak cepat maupun lambat, dan teknik ini juga dapat digunakan untuk menghindari lawan (Daryanto & Hidayat, 2015). Menggiring bola sangat penting untuk menghadapi lawan, mengecoh pertahanan lawan, dan mencapai tujuan seperti melancarkan serangan, melewati pemain bertahan, mengendalikan tempo permainan, serta mencetak gol untuk meraih poin dan mengamankan kemenangan. Hal ini membantu memastikan permainan berjalan lancar dan efektif. Tidak semua orang menguasai teknik menggiring bola yang sempurna, yang idealnya melibatkan menjaga bola tetap dekat dengan kaki. Namun, dalam praktiknya, banyak pemain kesulitan dalam hal ini. Seorang pemain dianggap terampil dalam sepak bola jika ia mahir dalam berbagai teknik olahraga tersebut. Meskipun menggiring bola mungkin tampak sederhana, banyak pemain sepak bola sering kehilangan kendali bola saat melakukan keterampilan ini. Faktor-faktor yang memengaruhi teknik menggiring bola berkaitan dengan faktor internal dan eksternal, seperti kondisi fisik fisiologis dan anatomis seseorang. Secara fisiologis, faktor-faktor yang memengaruhi seseorang meliputi kekuatan otot kaki, fleksibilitas sendi lutut dan pinggul, serta elastisitas otot (Febrian & Bakti, 2021).

Menggiring bola adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain, karena melibatkan pergerakan bola yang terus-menerus. Menggiring bola dapat digambarkan sebagai mengendalikan bola dengan kaki untuk mencetak gol,

menghindari lawan, dan mencegah lawan merebut kembali bola (Sakti, 2017). Menggiring bola adalah salah satu teknik terpenting dalam sepak bola. Sepanjang pertandingan, banyak pemain sangat bergantung pada kemampuan menggiring bola. Keterampilan ini penting untuk mempertahankan kendali selama pertandingan, yang dapat meningkatkan peluang kemenangan. Menggiring bola adalah keterampilan dasar sepak bola yang memiliki kualitas artistik dan daya tarik yang unik dibandingkan teknik dasar lainnya. Pada dasarnya, teknik ini melibatkan pengarahannya ke depan di sepanjang lapangan secara berulang-ulang (Zulkarnain & Haqiyah, 2018).

Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola, pemain perlu mengembangkan kemampuan yang baik seperti kecepatan dan kelincahan, serta menguasai teknik-teknik dasar untuk menangani berbagai situasi permainan secara efektif. Meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain membutuhkan dukungan dan penguatan yang konsisten melalui program latihan terarah yang berfokus pada atribut fisik ini. Dalam konteks ini, latihan yang dilakukan adalah latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan sedang. Latihan kelincahan melibatkan latihan lari yang dilakukan secara terus-menerus pada setiap repetisi. Latihan ini dilakukan secara sistematis dan berulang, dengan peningkatan intensitas secara bertahap. Perbedaan utama antara latihan kelincahan intensitas tinggi dan sedang terletak pada jenis lari yang digunakan: latihan intensitas tinggi menggunakan lari zig-zag, sementara latihan intensitas sedang menggunakan lari bumerang. Kedua metode ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, kecepatan, dan kelincahan pemain saat menggiring bola. Oleh karena itu, kedua pendekatan latihan ini dianggap bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola. Memiliki fleksibilitas otot yang baik penting untuk melakukan keterampilan menggiring bola dalam sepak bola. Hal ini membantu mencegah gerakan menjadi terlalu kaku. Fleksibilitas mengacu pada rentang gerak sendi dan elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Kemampuan untuk bergerak bebas dalam rentang gerak sendi, bersama dengan elastisitas otot dan ligamen, memainkan peran penting dalam melakukan teknik menggiring bola secara efektif dalam sepak bola (Gemael & Kurniawan, 2019).

Menggiring bola adalah gerakan berlari yang melibatkan penggunaan kaki untuk mendorong bola dari satu tempat ke tempat lain. Kedua kaki secara aktif terlibat melalui tendangan berulang untuk menyentuh bola, dan mempertahankan kendali bola merupakan syarat utama untuk menjadi pemain sepak bola yang terampil. Menggiring bola yang baik bergantung pada beberapa faktor, termasuk kecepatan dan kelincahan. Menguasai teknik menggiring bola meningkatkan kemampuan pemain untuk mengendalikan dan mengatur ritme permainan, yang pada akhirnya membantu mencapai tujuan utama sepak bola: mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Kecepatan merupakan aspek penting dari kebugaran fisik. Pentingnya kecepatan dalam menggiring bola menjadi jelas ketika seorang pemain berada di ruang terbuka seperti di antara gelandang dan bek lawan atau dalam posisi yang menguntungkan di belakang pertahanan lawan di mana mereka harus menggiring bola dengan kecepatan penuh. Dalam situasi seperti itu, bola harus

berada beberapa kaki di depan gawang yang terbuka, yang memungkinkan pemain untuk berlari cepat ke arahnya (Sari, 2018).

Selain itu, salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan menggiring bola adalah fleksibilitas. Fleksibilitas mengacu pada jangkauan gerak yang maksimal, dan untuk menggiring bola dengan lancar dan efektif, fleksibilitas yang baik sangatlah penting. Memiliki fleksibilitas sangat membantu pemain dalam mengeksekusi dan menguasai teknik menggiring bola, seperti melewati lawan atau menemukan peluang untuk mengoper bola kepada rekan satu tim. Pemain sepak bola yang terampil harus mampu membawa bola dengan mudah sambil berjalan atau berlari, bergerak dengan mudah ke kiri dan kanan sesuka hati, tanpa terlihat kaku. Mereka juga harus mampu mengamati lingkungan sekitar tanpa terus-menerus melihat ke bawah ke arah bola (Sari, 2018).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan sebagai metode penelitian utamanya, memanfaatkan pengumpulan data dari berbagai sumber bacaan seperti jurnal, buku, dan artikel. Studi literatur berfungsi sebagai sarana berharga untuk memperoleh informasi mendalam untuk upaya penelitian ini. Melalui pemeriksaan dan penilaian yang cermat terhadap penelitian sebelumnya, metode ini memungkinkan terjadinya diskusi menyeluruh dengan menggunakan teori-teori terkait untuk menjelaskan dan membangun pemahaman yang kohesif.

### **Hasil dan Pembahasan**

Menggiring bola merupakan keterampilan penting dalam sepak bola, namun bisa cukup menantang bagi para pemain di lapangan karena membutuhkan koordinasi dan konsentrasi yang sangat baik, mengingat menggiring bola melibatkan pengelolaan bola secara efektif. Menggiring bola merupakan gerakan kompleks yang mengharuskan pemain untuk menjaga bola tetap bergerak sambil memperhatikan lapangan, rekan satu tim, dan lawan untuk mempertahankan kendali. Oleh karena itu, koordinasi yang tepat antara gerak kaki dan kesadaran visual sangat penting untuk keberhasilan penguasaan bola (Fajrin et al., 2021). Menggiring bola membutuhkan keterampilan otot yang melibatkan koordinasi antara kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Elemen-elemen ini penting untuk menguasai teknik dan mencapai jarak dribel yang lebih jauh. Daya tahan juga krusial bagi pemain saat menggiring bola, karena mereka harus berulang kali mengontraksikan otot dalam waktu yang lama dan dengan beban tertentu. Mempertahankan daya tahan yang baik membantu mencegah kelelahan berlebih, sehingga memungkinkan pemain berlari dengan bola dalam waktu yang lama di lapangan. Selain itu, jika otot pemain kurang fleksibel dalam mengendalikan kecepatan dan kekuatan bola, mereka berisiko lebih tinggi mengalami cedera akibat refleks perengangan otot (Putri, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan dalam sepak bola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola dari satu posisi ke posisi lain sesuai keinginan, sambil tetap mempertahankan kontrol. Menurut (Sari, 2018). ada beberapa cara menggiring bola, yaitu:

a. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam

Menggunakan bagian dalam kaki untuk menggiring bola akan membuat bola tetap berada di bawah kendali pemain secara konsisten, sehingga menyulitkan lawan untuk merebutnya. Selain itu, teknik ini memungkinkan pemain untuk dengan mudah mengubah arah jika lawan mencoba merebut bola. Oleh karena itu, ketika seorang pemain terus-menerus dibayangi atau diikuti oleh lawan, metode menggiring bola ini ideal karena bola tetap berada di antara kedua kaki. Lebih lanjut, menggiring bola dengan bagian dalam kaki memungkinkan pemain untuk memvariasikan kecepatannya sambil tetap mempertahankan kontrol.

Berikut cara menggiring bola menggunakan bagian dalam kaki: Pertama, berdirilah menghadap ke arah yang ingin tuju. Selanjutnya relaksan lengan di samping tubuh dan tatap lurus ke depan. Putar pergelangan kaki yang gunakan untuk menggiring bola ke arah luar. Kemudian, dorong atau ketuk bola dengan bagian dalam kaki sambil melangkah maju ke arah yang sama. Ulangi gerakan ini untuk terus menggiring bola. Untuk berhenti, letakkan telapak kaki di atas bola. Kaki yang lain akan menopang berat badan saat melakukan ini. Pertahankan pandangan ke depan selama menggiring bola (Sembiring, 2024).

Menggunakan kaki bagian dalam memastikan bola tetap berada di bawah kendali pemain, sehingga lawan sulit merebutnya. Selain itu, teknik ini memungkinkan pemain untuk mengubah arah jika lawan mencoba merebut bola. Teknik ini juga menguntungkan ketika pemain dijaga ketat, karena bola selalu berada di antara kedua kaki (Putra, 2018).

b. Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar

Menggunakan bagian luar kaki untuk menggiring bola memungkinkan pemain mengubah arah dan menghindari lawan yang mencoba merebutnya. Berbelok ke kiri atau kanan membantu mencegah bola diambil oleh lawan, karena hal ini memungkinkan tubuh pemain untuk memblokir atau mempersempit jarak antara lawan dan bola. Teknik ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan cepat dengan kecepatan yang berbeda-beda. Dengan langkah-langkah kecil, jarak antara bola dan tubuh tetap terjaga dengan baik, sehingga menyulitkan lawan untuk merebut bola. Oleh karena itu, teknik menggiring bola ini bertujuan untuk melindungi bola dari upaya lawan untuk menghalanginya.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar melibatkan langkah-langkah pendek dan cepat dengan kecepatan bervariasi. Teknik ini membantu mengontrol jarak antara bola dan tubuh pemain, sehingga mempersulit lawan untuk merebut bola. Menggiring bola dengan kaki bagian luar juga memungkinkan pemain untuk mengubah arah dengan mulus, membantu mereka menghindari lawan yang mencoba mencegat. Dengan bergeser ke kiri atau kanan, pemain dapat mencegah lawan mendekati bola, sehingga secara efektif menutup atau membatasi ruang antara lawan dan bola (Putra, 2018).

c. Menggiring bola dengan kura-kura bagian atas

Menggiring bola dengan kaki bagian atas biasanya dilakukan untuk menggerakkan bola lurus ke depan, biasanya ketika tidak ada pemain lawan yang menghalangi. Jenis menggiring bola ini dilakukan dengan cepat dan seringkali menyerupai pendekatan tendang-dan-kejar, di mana bola ditendang ke depan lalu dikejar, alih-alih digiring terus-menerus. Bagi pemain cepat, teknik ini sangat bermanfaat karena memungkinkan mereka untuk mengungguli lawan

saat maju ke zona serang. Untuk melakukan dribel yang efektif, prinsip-prinsip tertentu harus diikuti: mempertahankan kendali penuh atas bola agar lawan tidak dapat merebutnya, memanfaatkan seluruh bagian kaki sesuai kebutuhan untuk berbagai situasi, dan tetap memperhatikan situasi permainan secara keseluruhan saat menggiring bola.

Menggiring bola dengan bagian atas kaki. Bagi pemain yang cepat, menggiring bola dengan bagian atas kaki sangat menguntungkan karena memungkinkan mereka untuk mendahului lawan saat menyerang area mereka. Menggiring bola dengan bagian atas kaki biasanya dilakukan dengan tujuan menggerakkan bola dalam garis lurus. Jenis pergerakan bola ini dapat dilakukan dengan cepat, dan jika memungkinkan, bola tidak digiring, melainkan ditendang dan dikejar (kick and run) (Putra, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang sering digunakan untuk memulai serangan, melewati lawan, memprovokasi mereka, mengatur tempo permainan, dan mencetak gol. Oleh karena itu, jelaslah bahwa menguasai menggiring bola sangat penting bagi pemain yang ingin meraih kesuksesan dalam sepak bola.

#### d. Fungsi menggiring bola

Menggiring bola merupakan teknik yang efektif untuk memulai serangan balik, menarik perhatian lawan, dan menciptakan ruang bagi rekan satu tim untuk menghindari pertahanan lawan. Selain itu, menggiring bola dapat digunakan untuk mencetak gol dengan bermanuver melewati kiper saat berhadapan langsung dengan mereka. Menurut Sneyers (1988), menggiring bola tidak hanya melibatkan pergerakan bola di lapangan lurus ke depan, tetapi juga menghadapi lawan yang berada di dekatnya. Keterampilan ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola yang mumpuni. Soedjono (1984:45) mendefinisikan menggiring bola sebagai "membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan." Selain tujuan-tujuan ini, menggiring bola juga berfungsi untuk mencari peluang mengoper bola kepada rekan satu tim.

#### e. Faktor-faktor yang mempengaruhi Keterampilan menggiring bola

Beberapa faktor memengaruhi penguasaan keterampilan menggiring bola, seperti kecepatan, kelincahan, peralatan, kekuatan otot kaki, kondisi fisik, dan koordinasi pergelangan kaki-kaki. Kecepatan didefinisikan sebagai "kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkelanjutan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat mungkin." Menurut Arsil (2012), dalam sepak bola, pemain dengan kecepatan yang baik diyakini mampu menggiring bola dengan cepat, melewati lawan, dan dengan cepat mendapatkan kembali kendali bola. Oleh karena itu, kecepatan dianggap sebagai faktor kunci yang meningkatkan kemampuan menggiring bola. Saat menggiring bola, kelincahan merupakan atribut fisik penting yang harus dimiliki setiap pemain. Kelincahan memungkinkan pemain untuk berputar cepat tanpa kehilangan keseimbangan, sehingga mempersulit lawan untuk merebut bola. Selain itu, kelincahan memungkinkan pemain untuk mengendalikan kecepatan permainan, menarik pemain bertahan, dan menciptakan peluang mencetak gol.

Sejalan dengan kemajuan teknologi di era modern, peningkatan kualitas fasilitas dan peralatan yang digunakan dalam olahraga menjadi sangat penting.

Suharno (1986) menyatakan, "Fasilitas dan peralatan olahraga yang memadai berperan penting dalam mencapai kesuksesan olahraga." Berdasarkan perspektif ini, fasilitas dan infrastruktur sama pentingnya untuk mencapai kinerja tinggi. Akibatnya, keduanya diyakini berkontribusi pada pengembangan keterampilan seperti menggiring bola.

Kekuatan otot tungkai mengacu pada kapasitas otot tungkai untuk menahan atau menopang beban selama berbagai aktivitas atau tugas. Menurut Arsil (2012), kekuatan otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan atlet dalam mengaktifkan otot-ototnya untuk menopang beban selama periode tertentu. Oleh karena itu, kekuatan otot tungkai diyakini memengaruhi kemampuan menggiring bola. Menggiring bola adalah teknik yang umum digunakan untuk memulai serangan balik, melewati lawan, memprovokasi lawan, mengendalikan tempo permainan, dan mencetak gol. Oleh karena itu, memiliki keterampilan menggiring bola yang mahir sangat penting untuk mencapai performa tinggi dalam sepak bola. Menguasai menggiring bola melibatkan banyak faktor, termasuk kecepatan dan kelincahan. Pada dasarnya, kecepatan dan kelincahan adalah kualitas fisik penting yang harus dimiliki setiap pemain saat menggiring bola untuk mengalahkan lawan atau mencetak gol dalam situasi satu lawan satu melawan penjaga gawang. Tanpa kecepatan dan kelincahan yang memadai, seorang pemain akan kesulitan menggiring bola secara efektif, sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Pada akhirnya, tujuan yang kita tuju sebagai simbol kemenangan tidak akan tercapai.

Supriatna (2014) menjelaskan beberapa kelebihan dan kekurangan keterampilan menggiring bola, sebagai berikut:

1. Kelebihan menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah jika menggunakan kaki kanan dapat mengungguli kaki kiri lawan, atau sebaliknya. Kelemahannya adalah tidak dapat mengungguli lawan yang bertangan kanan, atau sebaliknya.
2. Kelebihan menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah dapat mengungguli lawan yang berada di sisi kanan, atau sebaliknya, saat menggunakan kaki kanan. Kelemahannya adalah tidak dapat mengungguli lawan yang berada di sisi kiri, atau sebaliknya.
3. Kelebihan menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam adalah dapat menggiring bola ke arah lurus jika tidak ada lawan yang menghalanginya. Kelemahannya adalah kurang efektif dalam mengungguli lawan yang berada di sisi kiri atau kanan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar dan krusial dalam permainan sepak bola yang berperan besar dalam menunjang performa pemain di lapangan. Teknik ini tidak hanya bertujuan untuk memindahkan bola dari satu posisi ke posisi lain, tetapi juga untuk mempertahankan kendali bola, melewati lawan, menciptakan ruang serangan, hingga mencetak gol. Menggiring bola melibatkan koordinasi kompleks antara kaki, mata, dan tubuh secara keseluruhan, serta menuntut kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan

fleksibilitas otot. Terdapat beberapa teknik dasar menggiring bola, yaitu menggunakan kura-kura bagian dalam, luar, dan atas. Masing-masing teknik memiliki fungsi dan keunggulan tersendiri yang bisa digunakan sesuai dengan kondisi permainan. Misalnya, bagian dalam untuk kontrol maksimal dan perubahan arah cepat, bagian luar untuk manuver menghindari, dan bagian atas untuk menggiring cepat ke depan dalam situasi terbuka.

Fungsi menggiring bola tidak hanya sebatas menggerakkan bola, namun juga sebagai alat taktik untuk memulai serangan balik, memancing lawan, mengatur tempo permainan, dan membuka ruang. Keberhasilan dalam menggiring bola dipengaruhi oleh beberapa faktor penting seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, peralatan, dan kondisi fisik secara umum. Oleh karena itu, penguasaan teknik menggiring bola yang baik dan pemahaman terhadap penggunaannya dalam berbagai situasi pertandingan sangat penting dimiliki oleh setiap pemain sepak bola yang ingin tampil optimal dan berkontribusi maksimal bagi timnya.

### **BIBLIOGRAFI**

- Arsil. (2012). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : FIK UNP.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature review: hubungan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6-12.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 381-390.
- Gemael, Q. A., & Kurniawan, F. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Competitor*, 11(3), 155-161.
- Sakti, B. P. I. (2017). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 3(02).
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103-113.
- Sari, D., Supriyadi, M., Syafutra, W., & Okilanda, A. (2021). Modifikasi Latihan Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Silampari Tugumulyo. *Jurnal Patriot*, 3(2), 192-202.
- Putra, W. (2018). Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Kelas VII. A SMPN 8 Lembah Gumanti Dengan Menggunakan Teknik Pemodelan. *Jurnal Aufklarang* (Vol. 1, No. 1).
- Putri, M. W. (2019). Hubungan strenght, endurance, dribbling, passing dan shooting terhadap resiko cedera olahraga. In *Prosiding seminar nasional fakultas ilmu kesehatan dan sains* (Vol. 1, No. 1).
- Sembiring, J. (2024). Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola di SSB Elang Karo (Doctoral dissertation, Universitas Quality Berastagi).
- Sneyers, Jef. (1988). *Sepakbola*. Jakarta : PT. Rosda Jaya Putra.

Ghaniya Assakinah, Maratus Sholeha, MHD Ramadhan Al Hafiz, Nabil Akbar, Riski Wahyudi, Muhammad Toti Reihan, Muhammad Indra Zakky, Elfera Riski

Soedjono. (1984). Permainan Bola Besar I (Sepakbola). Padang : Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Supriatna, E. (2014). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Menggiring Bola dengan Kurukura Kaki pada Permainan Sepak Bola melalui Modifikasi Alat. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(9).

Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). Pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(1), 15-21.

---

**Copyright holder:**

Ghaniya Assakinah (2025)

**First publication right:**

Catha : Journal of Creative and Innovative Research