

## **ANALISIS TEKNIK MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA PROFESIONAL**

Riski Adelina Nst<sup>1</sup>, Ahmad Ariffin<sup>2</sup>, Yohanna Harefa<sup>3</sup>, Klara Br Bangun<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu  
Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

<sup>1</sup>[rski.adl30@gmail.com](mailto:rski.adl30@gmail.com), <sup>2</sup>[ariffinahmad06@gmail.com](mailto:ariffinahmad06@gmail.com),

<sup>3</sup>[yohanaharefa679@gmail.com](mailto:yohanaharefa679@gmail.com), <sup>4</sup>[klarabangun05@gmail.com](mailto:klarabangun05@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik menggiring bola (dribbling) pada pemain sepak bola profesional melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah studi literatur (library research) dengan menganalisis 10 jurnal nasional yang relevan dalam rentang tahun 2015–2025. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan mengkaji, membaca, dan mencatat hasil penelitian yang berkaitan dengan teknik menggiring bola. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan mengelompokkan, membandingkan, dan menarik pola umum dari berbagai temuan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu kelincahan, kecepatan, dan koordinasi, dengan kelincahan sebagai faktor yang paling dominan. Selain itu, metode latihan yang variatif dan mendekati situasi permainan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling. Kemampuan menggiring bola juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap performa pemain, seperti meningkatkan penguasaan bola, menciptakan peluang, dan mendukung serangan tim. Ditemukan pula perbedaan antara pemain profesional dan amatir, di mana pemain profesional memiliki kontrol bola, kecepatan pengambilan keputusan, serta pemahaman permainan yang lebih baik. Dengan demikian, teknik menggiring bola perlu dikembangkan secara terintegrasi melalui latihan yang sistematis dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** menggiring bola, dribbling, sepak bola, kelincahan, metode latihan

### **Abstract**

*This study aims to analyze dribbling techniques in professional soccer players through a literature study approach. The method used is library research by analyzing 10 relevant national journals published between 2015 and 2025. Data were collected through documentation techniques by reviewing, reading, and recording research findings related to dribbling techniques. The data were analyzed using a descriptive qualitative approach by categorizing, comparing, and identifying general patterns from various research findings. The results indicate that dribbling ability is influenced by several key factors, namely agility, speed, and coordination, with agility being the most dominant factor. In addition, training methods that are varied and closely resemble real game situations are proven to be more effective in improving dribbling skills. Dribbling ability also has a significant relationship with player performance, such as maintaining ball possession, creating opportunities,*

*and supporting team attacks. Furthermore, there are notable differences between professional and amateur players, where professional players demonstrate better ball control, faster decision-making, and a higher level of game understanding. Therefore, dribbling techniques should be developed in an integrated manner through systematic and continuous training.*

**Keywords:** *dribbling, soccer, agility, training methods, player performance*

## **A. Pendahuluan**

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan memiliki pengaruh yang sangat luas dalam kehidupan masyarakat. Olahraga ini tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga telah berkembang menjadi industri besar yang menuntut profesionalisme tinggi dari para pelakunya. Dalam konteks sepak bola profesional, setiap pemain dituntut memiliki performa optimal, baik dari segi fisik, teknik, maupun mental. Salah satu faktor utama yang menentukan kualitas seorang pemain adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar menjadi fondasi penting yang harus dikuasai secara matang agar pemain mampu beradaptasi dengan berbagai situasi permainan. Dari berbagai teknik dasar yang ada, teknik menggiring bola (dribbling) menjadi salah satu kemampuan yang sangat krusial. Dribbling tidak hanya berfungsi untuk membawa bola, tetapi juga menjadi sarana bagi pemain untuk melewati

lawan, menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, serta membangun serangan yang efektif.

Dalam praktiknya, teknik menggiring bola bukanlah keterampilan yang sederhana. Banyak orang menganggap bahwa dribbling hanya sekadar membawa bola sambil berlari, padahal pada kenyataannya teknik ini melibatkan berbagai komponen yang kompleks. Seorang pemain harus memiliki koordinasi yang baik antara mata, kaki, dan tubuh agar mampu mengontrol bola secara maksimal. Selain itu, kecepatan dan kelincahan juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan dribbling, terutama ketika pemain berada dalam tekanan lawan. Tidak kalah penting, kemampuan dalam mengambil keputusan secara cepat juga sangat dibutuhkan, misalnya kapan harus menggiring bola, kapan harus mengoper, atau kapan harus melakukan perubahan arah. Dengan

demikian, dribbling merupakan perpaduan antara kemampuan fisik, teknik, dan kognitif yang harus dikuasai secara bersamaan. Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji teknik menggiring bola dari beragam perspektif, seperti pengaruh latihan tertentu terhadap peningkatan dribbling, hubungan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola, serta analisis biomekanika gerakan dribbling. Namun, hasil dari penelitian-penelitian tersebut masih bersifat parsial dan tersebar di berbagai sumber, sehingga belum memberikan gambaran yang utuh dan terintegrasi.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan kajian yang lebih komprehensif terhadap hasil-hasil penelitian yang telah ada. Dengan merangkum dan menganalisis berbagai temuan dari penelitian sebelumnya, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai teknik menggiring bola, khususnya pada pemain sepak bola profesional. Kajian ini menjadi penting karena pemain profesional memiliki standar performa yang lebih tinggi dibandingkan pemain amatir, sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dribbling

juga perlu dipahami secara lebih spesifik. Selain itu, hasil kajian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif dan berbasis ilmiah. Bagi pelatih, informasi ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain. Sementara itu, bagi peneliti, kajian ini dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan terarah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik menggiring bola pada pemain sepak bola profesional melalui pendekatan studi literatur terhadap 10 jurnal nasional yang relevan. Penelitian ini difokuskan pada pengumpulan, pengelompokan, serta analisis berbagai temuan penelitian yang berkaitan dengan teknik dribbling, sehingga dapat diperoleh kesimpulan yang sistematis dan komprehensif. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola serta strategi latihan yang efektif untuk meningkatkannya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki nilai

akademik, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi dunia olahraga, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas permainan sepak bola di tingkat profesional.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research), yaitu suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan mengkaji dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik yang diteliti. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari 10 jurnal nasional yang membahas teknik menggiring bola (dribbling) dalam sepak bola. Pemilihan jurnal dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, yaitu jurnal yang terbit di tingkat nasional (diutamakan yang terindeks SINTA), memiliki fokus kajian pada teknik menggiring bola, serta meneliti subjek pemain sepak bola, khususnya atlet atau pemain profesional. Selain itu, jurnal yang digunakan juga dibatasi dalam rentang waktu tertentu, yaitu sekitar tahun 2015 hingga 2025, agar data yang diperoleh tetap relevan dengan perkembangan ilmu dan praktik olahraga saat ini.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode dokumentasi, yaitu dengan cara mengumpulkan, membaca secara cermat, serta mencatat informasi penting dari setiap jurnal yang telah dipilih. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Proses analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan-temuan dari masing-masing jurnal berdasarkan tema atau fokus pembahasannya, kemudian membandingkan hasil penelitian yang satu dengan yang lainnya untuk melihat persamaan maupun perbedaannya. Selanjutnya, dari hasil perbandingan tersebut ditarik pola-pola umum yang berkaitan dengan teknik menggiring bola pada pemain sepak bola profesional. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan analisis yang dihasilkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh sesuai dengan tujuan penelitian.

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

Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis terhadap 10 jurnal nasional yang relevan dengan teknik

menggiring bola (dribbling) pada pemain sepak bola. Secara umum, temuan dari berbagai jurnal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, terutama kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa kelincahan menjadi faktor yang paling dominan dalam menentukan keberhasilan dribbling, karena pemain dituntut mampu mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan kontrol bola (Jud et al., 2023; Pohan & Fernando, 2024). Selain itu, kecepatan juga berperan penting dalam mendukung efektivitas dribbling, khususnya dalam situasi menyerang (Pahrudin et al., 2024). Beberapa jurnal menemukan bahwa koordinasi antara mata, kaki, dan keseimbangan tubuh menjadi kunci dalam menjaga kontrol bola saat bergerak (Pahrudin et al., 2024; Putra et al., 2024). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa faktor kondisi fisik seperti kekuatan otot dan daya tahan turut memberikan kontribusi terhadap kualitas dribbling, meskipun tidak sebesar pengaruh kelincahan dan koordinasi.

Selain faktor fisik, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa metode latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. Sebagian besar jurnal mengungkapkan bahwa latihan yang bersifat spesifik, seperti latihan zig-zag, cone drill, dan small-side games, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain (Sidiq & Sanga Dwi, 2024; Putra Karo Karo dkk., 2020). Beberapa penelitian menemukan bahwa latihan yang dikombinasikan dengan permainan atau situasi nyata di lapangan lebih mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola dibandingkan latihan yang bersifat monoton (Rahman et al., 2023; Kumbara et al., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa frekuensi dan intensitas latihan yang terstruktur dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola (Resa et al., 2026). Selain itu, terdapat temuan yang menunjukkan bahwa penggunaan media atau variasi latihan modern juga dapat membantu meningkatkan motivasi pemain dalam berlatih, sehingga berdampak pada peningkatan kemampuan teknik. Pemain yang memiliki kemampuan

dribbling yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan penguasaan bola, menciptakan peluang, serta memberikan kontribusi yang lebih besar dalam serangan tim (Pahrudin et al., 2024; Jud et al., 2023).

Putra et al., 2024 pada jurnalnya yang berjudul Analisis dribbling pada atlet futsal pemula menunjukkan bahwa dribbling yang efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain saat menghadapi lawan, sehingga berdampak positif pada performa permainan. Selain itu, Adanya perbedaan yang cukup signifikan antara pemain profesional dan pemain amatir dalam hal teknik menggiring bola. Pemain profesional umumnya memiliki kontrol bola yang lebih baik, kecepatan pengambilan keputusan yang lebih tinggi, serta kemampuan membaca situasi permainan yang lebih matang dibandingkan pemain amatir .

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa teknik menggiring bola merupakan keterampilan yang kompleks dan tidak hanya bergantung pada satu aspek saja. Kemampuan dribbling terbentuk

dari kombinasi antara kelincahan, koordinasi, kecepatan, serta latihan yang dilakukan secara konsisten dan terarah. Jika dilihat dari perbandingan antar penelitian, sebagian besar hasil menunjukkan tren yang konsisten, terutama terkait pentingnya kelincahan dan koordinasi dalam menggiring bola. Namun demikian, terdapat beberapa perbedaan dalam hal penekanan faktor dominan, di mana beberapa penelitian lebih menyoroti kecepatan (Pahrudin et al., 2024), sementara yang lain lebih banyak tekanan pada aspek teknik dan bola kontrol (Sidiq & Sanga Dwi, 2024). Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh subjek penelitian, metode yang digunakan, serta konteks latihan yang diterapkan.

Temuan-temuan tersebut juga sejalan dengan teori dasar dalam sepak bola yang menyatakan bahwa teknik tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik dan kemampuan kognitif pemain. Dalam perspektif biomekanika, gerakan menggiring bola melibatkan koordinasi otot, keseimbangan tubuh, serta kontrol gerakan yang presisi. Sementara itu, dari sisi latihan fisik, kelincahan dan kecepatan merupakan komponen

utama yang harus dikembangkan untuk mendukung kemampuan teknik. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan dribbling tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan harus melalui pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi antara aspek teknik, fisik, dan mental.

Implikasi dari hasil penelitian ini cukup luas, baik bagi pelatih, pemain, maupun peneliti selanjutnya. Bagi pelatih, hasil ini dapat menjadi acuan dalam merancang program latihan yang lebih efektif dengan tekanan pada latihan kelincahan, koordinasi, serta variasi latihan yang mendekati situasi permainan nyata (Rahman et al., 2023; Kumbara et al., 2025). Bagi pemain, pemahaman mengenai pentingnya berbagai faktor dalam dribbling dapat meningkatkan kesadaran untuk berlatih secara lebih terarah dan konsisten. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, hasil kajian ini dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih spesifik, misalnya dengan mengkaji pengaruh metode latihan tertentu atau mengembangkan model latihan baru yang lebih inovatif dalam meningkatkan kemampuan

menggiring bola pada pemain sepak bola (Resa et al., 2026).

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis terhadap 10 jurnal nasional, dapat disimpulkan bahwa kemampuan menggiring bola (dribbling) pada pemain sepak bola merupakan keterampilan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor utama yang paling berpengaruh meliputi kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerak, di mana kelincahan menjadi aspek yang paling dominan dalam menunjang keberhasilan dribbling. Selain itu, kemampuan teknik tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik serta aspek kognitif pemain, seperti pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa metode latihan yang tepat, terutama yang bersifat variatif dan mendekati situasi permainan nyata, memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola secara signifikan.

Selain itu, kemampuan dribbling yang baik terbukti memberikan dampak positif terhadap

performa pemain secara keseluruhan, seperti meningkatkan penguasaan bola, menciptakan peluang, serta membangun serangan yang efektif. Terdapat pula perbedaan yang cukup jelas antara pemain profesional dan amatir, di mana pemain profesional memiliki kontrol bola, kecepatan berpikir, serta pemahaman situasi permainan yang lebih baik. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan menggiring bola perlu dilakukan secara terintegrasi melalui latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam merancang program latihan yang efektif, bagi pemain dalam meningkatkan kualitas permainan, serta bagi peneliti selanjutnya sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam terkait teknik dasar dalam sepak bola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Jurnal :**

- Pahrudin, FA, Syahrudin, S., Bismar, AR, Ihsan, A., & Hudain, MA (2024). Pengaruh kecepatan, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Manajemen Olahraga Indonesia*, 4 (2).
- Jud, J., Rusli, M., & Jumareng, H. (2023). Optimalisasi kelincahan untuk meningkatkan kualitas dribbling pemain sepak bola. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* .
- Sidiq, BF, & Sanga Dwi, DRA (2024). Metode latihan menggiring bola menggunakan teknik dorong punggung kaki melawan kecepatan menggiring bola dalam sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Ilmu Olahraga*, 6 (2), 5–8.
- Putra Karo Karo, AA, Aprial, B., Puspita Sari, IE, Sihombing, H., & Sari, LP (2020). Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (2).
- Pohan, MK, & Fernando, R. (2024). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap

- keterampilan dribbling bola pada peserta ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 3 (2), 314–322.
- Putra, FSE, Ruron, ATT, Nugroho, MD, & Candra, H. (2024). Analisis dribbling pada atlet futsal pemula. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5 (3).
- Rahman, AN, Lanos, MEC, & Kumbara, H. (2023). Pengembangan pembelajaran teknik dribble sepak bola berbasis permainan. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10 (1).
- Kumbara, H., Muharom, MTB, & Nuzulia, D. (2025). Peningkatan hasil belajar dribbling sepak bola melalui pendekatan permainan. *Jurnal Olahraga Sriwijaya*, 1 (1), 38–46.
- Resa, M., Murtono, T., Lumbaa, KB, & Purwanto, D. (2026). Pengembangan model pelatihan keterampilan teknik dribbling pada permainan futsal. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* .
- Sutrisno, A., dkk. (2024). Turnip, F. G., Bancin, R. P. M., Gulo, A. F., Tafonao, D. J., Fadli, M., Sihombing, A. R., & Abdurrahman, E. (2025). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA. *Jayabama: Journal Peminat Olahraga*, 5(2), 31-40.
- Pengembangan instrumen keterampilan passing, dribbling, dan teknik menembak sepak bola. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8 (2).