

ANALISIS BENTUK LATIHAN BUILD UP BERBASIS PENGUSAHAAN BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Ronaldus Kristoforus Sawa^{1)*}, Yanuarius Ricardus Natal²⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo³⁾, Bernabas Wani⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

¹⁾ronalsawa16@gmail.com, ²⁾yanuariusrichardus@gmail.com,
³⁾yohanesbayoolatapo@gmail.com, ⁴⁾bernabas.wani@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan sepak bola modern mengarah pada permainan berbasis penguasaan bola (possession play), yang bertujuan untuk mengontrol jalannya pertandingan dan menciptakan serangan efektif. Namun, banyak tim mengalami kesulitan dalam fase build up, yaitu proses memindahkan bola dari lini belakang menuju lini tengah secara terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk latihan build up berbasis penguasaan bola dan mengevaluasi efektivitasnya dalam meningkatkan organisasi permainan tim. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan observasi partisipatif pada 24 pemain tim sepak bola TM STKIP Citra Bakti selama 12 sesi latihan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan pelatih dan pemain, serta dokumentasi program latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun teknik dasar seperti passing drill sudah diterapkan, pemain belum mengoptimalkan penguasaan bola untuk membangun serangan efektif. Progres build up sering terhenti sebelum lini tengah, disebabkan oleh pengambilan keputusan yang lambat dan kurangnya dukungan pergerakan tanpa bola. Kesimpulannya, keberhasilan build up sangat bergantung pada integrasi teknik, pengambilan keputusan, dan koordinasi taktis. Oleh karena itu, program latihan harus lebih menekankan pada latihan berbasis permainan yang mencakup aspek teknik, pengambilan keputusan, dan koordinasi kolektif antar pemain.

Abstract. The development of modern football has shifted towards possession-based play, aiming to control the game's flow and create effective attacks. However, many teams struggle in the build-up phase, which is the process of moving the ball from the defense to the midfield in an organized manner. This study aims to analyze the form of build-up training based on ball possession and evaluate its effectiveness in improving the team's game organization. The research method used is a descriptive qualitative approach with participatory observation of 24 players from the TM STKIP Citra Bakti football team over 12 training sessions. Data were collected through observations, interviews with coaches and players, and documentation of training programs. The findings show that although fundamental techniques like passing drills have been implemented, players have not optimized ball possession to build effective attacks. Build-up progression often halts before reaching the midfield due to slow

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 9 Februari 2026
Direview : 11 Februari 2026
Diterima : 18 Februari 2026
Disetujui : 27 Februari 2026

Kata-kata Kunci:

Fase build-up, Penguasaan bola, Latihan sepak bola, Koordinasi taktis

Article History

Submitted : February 9, 2026
Reviewed : February 11, 2026
Accepted : February 18, 2026
Published : February 27, 2026

Keywords:

Build-up play, Ball possession, Football training, Tactical coordination

decision-making and a lack of off-the-ball movement support. In conclusion, the success of the build-up phase highly depends on the integration of technique, decision-making, and tactical coordination. Therefore, training programs should emphasize game-based drills that include aspects of technique, decision-making, and collective coordination among players.

PENDAHULUAN

Perkembangan sepak bola modern telah menunjukkan pergeseran orientasi permainan, dari pendekatan langsung (*direct play*) menuju permainan berbasis penguasaan bola (*possession play*) (Aulia et al., 2025; Winanda et al., 2025). Dalam pendekatan ini, tim tidak hanya berusaha mencetak gol secepat mungkin, tetapi juga berfokus untuk mengontrol jalannya pertandingan melalui sirkulasi bola yang terorganisir. Penguasaan bola digunakan untuk mengatur tempo permainan, mengurangi tekanan dari lawan, serta meningkatkan peluang terciptanya serangan yang efektif (Assakinah et al., 2025; Larasati et al., 2025; Prastio et al., 2025; Putra et al., 2025). Oleh karena itu, penguasaan bola menjadi komponen penting dalam membangun serangan yang terencana dan mendominasi jalannya permainan.

Namun demikian, efektivitas penguasaan bola tidak hanya diukur dari lamanya waktu penguasaan, melainkan juga dari kemampuan tim dalam memindahkan bola secara progresif menuju area yang lebih menguntungkan. Hal ini sangat bergantung pada koordinasi posisi antar pemain dan pengambilan keputusan yang tepat di setiap tahap permainan. Fase awal dari progresi ini dikenal dengan istilah *build up play*, yaitu proses membangun serangan dari lini pertahanan menuju lini tengah dengan cara yang terstruktur dan terorganisir. *Build up play* membutuhkan kontribusi dari kiper, pemain belakang, dan gelandang yang bekerja dalam satu sistem posisi yang saling mendukung untuk menciptakan jalur umpan aman dan membuka ruang permainan.

Dalam konteks sepak bola modern, *build up play* yang efektif melibatkan penguasaan bola melalui umpan pendek dan pergerakan terkoordinasi (Turnip et al., 2025). Tim yang mampu melaksanakan *build up* dengan baik cenderung memiliki stabilitas penguasaan bola yang lebih baik dibandingkan dengan tim yang mengandalkan umpan panjang. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas *build up play* tidak hanya mencerminkan kemampuan teknik pemain, tetapi juga tingkat pemahaman taktik dan organisasi permainan tim secara keseluruhan (Zefania & Supriyono, 2024; Ngatifah & Irawan, 2025; Putro et al., 2025; Sutriawan & Setyawan, 2026). Oleh karena itu, penting bagi tim untuk mengembangkan keterampilan dalam *build up play*, yang memerlukan latihan yang terstruktur dan sistematis.

Pada praktiknya, dalam beberapa sesi latihan yang diamati, ditemukan beberapa masalah dalam pelaksanaan *build up play*. Progresi bola dari lini pertahanan menuju lini tengah hanya terjadi pada sebagian kecil situasi permainan, sementara pada situasi lainnya,

bola sering kali hilang setelah dua hingga tiga umpan pertama. Selain itu, pemain lini tengah sering kali menunggu bola tanpa membuka ruang untuk menerima umpan, sementara pemain belakang lebih memilih untuk memberikan umpan panjang ketika mendapat tekanan dari lawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun penguasaan bola ada, organisasi permainan yang mendukung progresi serangan belum terlaksana dengan baik (Karim, 2025; Priyono, 2025; Sopiyan et al., 2025).

Penelitian sebelumnya umumnya lebih menitikberatkan pada hubungan antara penguasaan bola dan hasil pertandingan atau performa tim secara keseluruhan (Irawan et al., 2025). Namun, kajian yang secara khusus menganalisis bentuk latihan yang digunakan untuk melatih build up play dalam konteks latihan harian masih relatif terbatas. Hal ini menciptakan celah dalam penelitian, mengingat bahwa latihan build up play tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan performa dalam pertandingan, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembelajaran taktik permainan yang harus dilatih secara terstruktur dalam sesi latihan rutin.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis bentuk latihan build up berbasis penguasaan bola dalam permainan sepak bola. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana bentuk latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan pengembangan organisasi permainan tim, khususnya pada fase progresi bola dari lini belakang menuju lini tengah. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai pentingnya latihan build up play dalam meningkatkan kualitas penguasaan bola dan organisasi permainan dalam sepak bola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam bentuk latihan build up berbasis penguasaan bola dalam situasi latihan nyata. Pendekatan ini dipilih karena fenomena build up play merupakan proses taktik yang melibatkan interaksi posisi pemain, pengambilan keputusan, dan dinamika permainan, sehingga lebih tepat dianalisis secara kontekstual melalui pendekatan kualitatif. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat atau efektivitas perlakuan, melainkan untuk menggali informasi terkait implementasi taktik build up dalam latihan sepak bola.

Subjek penelitian adalah 24 pemain tim sepak bola TM STKIP Citra Bakti, yang dilaksanakan di lapangan latihan TM STKIP Citra Bakti selama 4 minggu, dengan total 12 sesi latihan pada bulan Oktober 2025. Latihan dilakukan dengan frekuensi 3 kali setiap minggu, yang mencakup sesi latihan taktik dan game internal. Peneliti terlibat langsung sebagai bagian dari pemain dalam tim tersebut, sehingga penelitian menggunakan observasi partisipatif

dengan prosedur pengamatan sistematis untuk menjaga objektivitas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif terstruktur, wawancara dengan pelatih dan beberapa pemain, serta dokumentasi berupa catatan program latihan dan rekaman kegiatan latihan sebagai data pendukung.

Indikator operasional pengamatan penguasaan bola dibagi menjadi tiga kategori: baik, cukup, dan kurang. Penguasaan bola yang bertahan lebih dari 5 detik dianggap baik, antara 3-4 detik dianggap cukup, dan kurang dari 3 detik dianggap kurang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman observasi dan catatan lapangan (field notes). Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan model interaktif, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis ini akan memberikan gambaran mengenai bentuk latihan build up berbasis penguasaan bola dalam tim sepak bola tersebut.

Tabel 1: Kategori Analisis Build Up

Kategori	Makna
Baik	Build up berjalan lancar dan terstruktur
Cukup	Terjadi tetapi tidak stabil
Kurang	Sering gagal sebelum lini tengah

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil observasi yang dilakukan selama 12 sesi latihan dan pertandingan internal terhadap 24 pemain menunjukkan gambaran mengenai penguasaan bola, akurasi umpan, pergerakan tanpa bola, serta progresi build up permainan. Pada fase awal serangan, penguasaan bola yang bertahan selama ≥ 5 detik hanya terjadi pada 9 kejadian (18%) dari 50 situasi build up yang diamati. Sebanyak 21 kejadian (42%) berlangsung selama 3–4 detik, sementara 20 kejadian (40%) berakhir dalam waktu kurang dari 3 detik. Kehilangan penguasaan bola paling sering terjadi pada dua umpan awal yang dilakukan oleh pemain lini belakang. Hal ini menunjukkan adanya masalah pada penguasaan bola pada fase build up, yang menghambat progresi serangan tim.

Pada aspek akurasi passing, dari 120 umpan yang dilakukan pada fase awal build up, sebanyak 54 umpan (45%) tepat sasaran dan dapat dikontrol dengan baik oleh penerima. Sebanyak 38 umpan (32%) memang tepat sasaran, namun sulit dikontrol dan menghambat kelanjutan permainan. Sementara itu, 28 umpan (23%) mengalami kegagalan berupa salah arah atau terpotong oleh lawan. Tingkat kesalahan umpan ini cenderung meningkat ketika pemain berada dalam tekanan langsung dari lawan, yang menunjukkan pentingnya latihan penguasaan bola dan pengambilan keputusan dalam situasi tertekan.

Observasi terhadap pergerakan tanpa bola menunjukkan bahwa hanya 41% situasi di

mana pemain memberikan sudut dukungan yang efektif bagi penguasa bola, sedangkan 59% situasi lainnya menunjukkan bahwa pemain cenderung pasif dan menunggu bola. Kondisi ini terutama terlihat pada pemain lini tengah yang kurang aktif membuka ruang saat pemain belakang menguasai bola, yang menjadi faktor penghambat kelancaran build up permainan.

Tabel 1: Hasil Observasi Penguasaan Bola dan Progresi Build Up

Indikator	Hasil Observasi
Durasi Penguasaan Bola	≥5 detik: 18% (9 kejadian) 3-4 detik: 42% (21 kejadian) <3 detik: 40% (20 kejadian)
Akurasi Passing	Tepat sasaran dan dapat dikontrol: 45% (54 umpan) Tepat sasaran tetapi sulit dikontrol: 32% (38 umpan) Salah arah atau terpotong: 23% (28 umpan)
Pergerakan Tanpa Bola	Memberikan sudut dukungan efektif: 41% Pasif dan menunggu bola: 59%
Progresi Build Up	Mencapai lini tengah dengan terstruktur: 32% (16 percobaan) Mencapai lini tengah tetapi tidak stabil: 28% (14 percobaan) Gagal sebelum lini tengah: 40% (20 percobaan)

Hasil wawancara dengan pelatih mengungkapkan bahwa program latihan selama ini lebih fokus pada pengembangan teknik dasar dan kondisi fisik pemain, sementara latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan pemahaman taktik build up belum menjadi prioritas utama. Wawancara dengan pemain juga menunjukkan bahwa mereka cenderung memilih umpan panjang saat mendapat tekanan, karena belum memahami opsi permainan pendek dan dukungan posisi yang tersedia. Hal ini mengindikasikan adanya kekurangan dalam pemahaman taktik build up di kalangan pemain.

Dokumentasi program latihan memperlihatkan bahwa tidak ada menu latihan yang secara khusus ditujukan untuk melatih build up permainan. Rekaman latihan dan pertandingan internal menunjukkan pola yang konsisten, yaitu sering terjadinya kehilangan bola pada fase awal serangan, minimnya dukungan dari pemain lini tengah, serta kecenderungan penggunaan umpan panjang saat tekanan lawan meningkat. Ini memperkuat temuan observasi yang menunjukkan rendahnya keberhasilan progresi build up.

Berdasarkan triangulasi data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi, ditemukan bahwa tingkat keberhasilan progresi build up hanya mencapai 32%, dengan kegagalan mencapai lini tengah sebesar 40%. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya keberhasilan build up permainan berkaitan erat dengan belum diterapkannya latihan taktis yang terstruktur, terutama yang berfokus pada dukungan posisi, pergerakan tanpa bola, dan pengambilan keputusan di bawah tekanan. Hal ini menunjukkan perlunya penyesuaian dalam program latihan untuk lebih fokus pada pengembangan taktik build up sebagai bagian dari pengembangan organisasi permainan tim.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya keberhasilan fase build up dalam permainan sepak bola tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan teknik dasar pemain, tetapi juga oleh ketidakterpaduan antara aspek teknik, taktik, dan pengambilan keputusan dalam konteks permainan. Meskipun tingkat akurasi umpan berada pada kategori sedang, progresi permainan sering terhenti sebelum bola mencapai lini tengah. Hal ini menandakan bahwa meskipun pemain mampu menguasai bola, mereka belum mengoptimalkan penguasaan bola untuk membangun serangan yang efektif. Dalam permainan modern, penguasaan bola seharusnya lebih dari sekadar mempertahankan bola, tetapi juga berfungsi untuk mengeksploitasi ruang dan menggerakkan permainan ke depan.

Dari sisi teknis, meskipun latihan passing drill terbukti meningkatkan kualitas sentuhan dan akurasi umpan pemain, latihan tersebut masih kurang menciptakan orientasi bermain yang kontekstual. Pemain memahami teknik dasar mengoper bola, tetapi mereka belum sepenuhnya memahami bagaimana penguasaan bola dapat berhubungan dengan tujuan progresi permainan. Akibatnya, bola sering kembali ke lini belakang atau hilang karena tidak adanya opsi lanjutan yang mendukung serangan. Hal ini menekankan pentingnya latihan teknik yang terintegrasi dengan konteks permainan untuk memastikan bahwa keterampilan teknik pemain dapat berkembang menjadi kemampuan bermain yang efektif di lapangan.

Pada aspek pengambilan keputusan, tingginya tingkat kehilangan bola pada fase awal build up menunjukkan bahwa pemain belum terbiasa membuat keputusan cepat dalam situasi tekanan dan ruang terbatas. Pemain cenderung memilih umpan panjang sebagai solusi yang dianggap aman, meskipun keputusan ini justru memutus alur penguasaan bola dan serangan. Kelemahan ini mencerminkan kurangnya pengalaman pemain dalam menghadapi tekanan yang menyerupai situasi pertandingan nyata, yang mengakibatkan kualitas pengambilan keputusan yang rendah. Dengan demikian, latihan yang tidak melibatkan tekanan situasional berpotensi mengurangi kemampuan pemain untuk mengambil keputusan yang tepat di lapangan.

Masalah pada fase build up juga terkait dengan aspek taktis kolektif, terutama dalam hal koordinasi antar lini. Minimnya pergerakan tanpa bola menyebabkan pemain belakang kesulitan untuk menemukan jalur progresi yang jelas. Dalam permainan kolektif, pergerakan tanpa bola sangat penting untuk menciptakan peluang bagi rekan setim melalui pembukaan ruang, sudut dukungan, dan sinkronisasi pergerakan. Ketika pergerakan ini tidak terjalin dengan baik, struktur serangan menjadi statis, sehingga memudahkan lawan untuk memberikan tekanan dan merebut bola. Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan dalam fase build up bukan hanya kesalahan individu, tetapi juga akibat kurangnya interaksi dan koordinasi antar pemain.

Akhirnya, desain latihan yang diterapkan memiliki dampak signifikan terhadap pola permainan tim. Tidak adanya latihan yang secara khusus berfokus pada fase build up menyebabkan pemain tidak memiliki pola referensi yang jelas dalam menghadapi situasi pertandingan. Hal ini menyebabkan keputusan yang diambil cenderung reaktif terhadap tekanan lawan, alih-alih didasarkan pada prinsip permainan yang telah dipahami. Dalam pendekatan game-based training, latihan harus dirancang untuk menyerupai tuntutan situasi pertandingan yang sesungguhnya agar pemain dapat memahami prinsip permainan dan mengintegrasikannya dalam taktik build up. Secara keseluruhan, keberhasilan build up sangat bergantung pada integrasi yang seimbang antara teknik, pengambilan keputusan, dan koordinasi taktis dalam konteks permainan nyata.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya keberhasilan fase build up dalam permainan sepak bola disebabkan oleh kurangnya integrasi antara kemampuan teknik, pengambilan keputusan, dan koordinasi taktis dalam konteks permainan. Meskipun latihan teknik dasar, seperti passing drill, dapat meningkatkan akurasi umpan, hal tersebut belum cukup untuk menciptakan pemahaman yang kontekstual mengenai tujuan progresi permainan. Pemain belum terbiasa membuat keputusan cepat di bawah tekanan dan sering memilih umpan panjang yang menghambat alur permainan. Selain itu, minimnya pergerakan tanpa bola dan kurangnya latihan taktik yang terstruktur memperburuk koordinasi antar lini, menjadikan serangan cenderung statis. Oleh karena itu, program latihan perlu lebih menekankan pada latihan berbasis permainan yang mengintegrasikan aspek teknik, pengambilan keputusan, dan koordinasi kolektif untuk meningkatkan efektivitas build up dalam pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Assakinah, G., Sholeha, M., Al Hafiz, M. R., Akbar, N., Wahyudi, R., Reihan, M. T., ... & Riski, E. (2025). Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Catha: Jurnal Penelitian Kreatif dan Inovatif*, 2(4), 56-64.
- Aulia, A., Lubis, A. A. K., Siregar, J. D. C., & Setiawan, I. (2025). Pembelajaran passing sepak bola berbasis pendekatan pembelajaran mendalam pada siswa fase C kelas 6 di Sekolah SD Negeri 104215 Sudirejo. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 11(2), 410-421.
- Irawan, S., Haryani, M., Mile, R., Prasetyo, A., & Isnanto, J. (2025). Sinergi fisik dan mental dalam optimalisasi shooting (daya ledak otot tungkai dan percaya diri pemain SSB PSTS Tabing). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 180-187.

- Karim, A. (2025). Analisis tingkat penguasaan teknik dasar bola tangan pada siswa SMA Negeri 14 Gowa. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga: PEJUANG*, 1(3), 45-55.
- Larasati, N. K. C. D., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Efektivitas dribble rendah dalam permainan bola basket: Kajian studi literatur. *Jurnal Anggara: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya*, 2(2), 69-77.
- Ngatifah, H., & Irawan, F. A. (2025). Kecepatan dalam serangan balik menjadi andalan: Analisis pertandingan Tim Nasional Indonesia U-23 pada Piala Asia 2024. *Sepakbola*, 5(1), 77-86.
- Priyono, B. (2025). Menggali kurikulum tersembunyi: Pelajaran hidup dari pendidikan jasmani. *Navigasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Menuju Indonesia Emas*, 85.
- Putra, K. D. A., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Pengaruh penguasaan teknik passing terhadap kinerja tim dalam permainan bola basket. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(8), 617-622.
- Putro, G. C., Yudistrio, I. T., Bahtiar, M. A., & Windiarti, S. R. (2025). Sepakbola bukan hanya sekedar tendang bola. Penerbit: Kramantara JS.
- Prastio, R., & Palmizal, A. (2025). Pengaruh latihan kombinasi passing terhadap dominasi ball possession dalam cabang olahraga sepak bola. *Score*, 5(1), 39-46.
- Sopiyon, A., Marbun, A. A. R., Tumanggor, A. W., Brema, M., Fadil, M., Marpaung, D. R., & Kurniawan, R. (2025). Analisis metode latihan progresif untuk meningkatkan akurasi dan power servis atas dalam bola volly. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 5(2), 146-155.
- Sutriawan, A., & Setyawan, M. N. (2026). Efektivitas berbagai metode latihan dalam meningkatkan keberhasilan lay-up pada atlet bola basket: Kajian studi literatur. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 220-225.
- 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*.
- Winanda, Y. A., Irawan, Y. D., Alqairi, M. N., Maulana, M. I., & Ramadhan, R. (2025). Analisis strategi penguasaan bola (possession) sebagai taktik dominasi permainan. *Catha: Jurnal Penelitian Kreatif dan Inovatif*, 2(3), 98-105.
- Zefania, M. R., & Supriyono, S. (2024). Pengaruh kualitas sumber daya pelatih dan admin klub terhadap motivasi pengembangan pemain internal Persebaya amatir. *Mestaka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 145-152.