

## PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN TAKTIS BUILD-UP BERBASIS SMALL-SIDED GAMES UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENYERANG

Yohanes Wilfianus Gula<sup>1)\*</sup>, Yohanes Bayo Ola Tapo<sup>2)</sup>, Bernabas Wani<sup>3)</sup>, Robertus Lili Bile<sup>4)</sup>, Josep Marianus Rewo<sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5)</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

<sup>1)</sup>[ivangula31@gmail.com](mailto:ivangula31@gmail.com), <sup>2)</sup>[yohanesbayoolatapo@gmail.com](mailto:yohanesbayoolatapo@gmail.com), <sup>3)</sup>[bernabas.wani@gmail.com](mailto:bernabas.wani@gmail.com),  
<sup>4)</sup>[robertuslilibile@gmail.com](mailto:robertuslilibile@gmail.com), <sup>5)</sup>[josmarrewosiu@gmail.com](mailto:josmarrewosiu@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tuntutan sepak bola modern yang mengharuskan pemain menguasai aspek teknik dan taktik secara bersamaan, terutama dalam build-up dari lini tengah menuju penyerangan. Observasi awal di Klub Citra Bakti Ngada menunjukkan bahwa serangan melalui lini tengah belum efektif karena variasi pola serangan terbatas, koordinasi antar lini rendah, pergerakan tanpa bola minim, akurasi umpan di bawah tekanan rendah, dan pengambilan keputusan lambat. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi kesulitan utama pemain dalam proses build-up serta merumuskan dasar pengembangan latihan taktis berbasis Small Sided Games (SSG). Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui observasi langsung pada sesi latihan dan pertandingan, dengan fokus pada penguasaan bola, distribusi bola, koordinasi antar pemain, pergerakan tanpa bola, serta keberhasilan transisi serangan dari lini tengah ke lini depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah utama tim terletak pada aspek taktis kolektif, bukan hanya teknik individu, sehingga konteks latihan yang menyerupai pertandingan sangat dibutuhkan. Kesimpulannya, SSG relevan digunakan sebagai pendekatan latihan untuk meningkatkan keputusan bermain, kreativitas taktis, koordinasi antar lini, dan efektivitas build-up serangan sesuai karakteristik tim. Temuan rinci memperlihatkan build-up sering terhenti di lini tengah karena jarak antarpemain tidak ideal dan dukungan posisi terlambat, sehingga alur bola ke penyerang terputus. Hasil ini menegaskan perlunya desain SSG yang dimodifikasi melalui ukuran lapangan, jumlah pemain, dan aturan sentuhan untuk mensimulasikan tekanan pertandingan secara spesifik dalam program latihan.

**Abstract.** This study was motivated by the demands of modern football, which require players to master technical and tactical aspects simultaneously, especially in the build-up phase from midfield to attack. Preliminary observations at Citra Bakti Ngada Club showed that attacks through midfield were not yet

### Sejarah Artikel

Dimasukkan : 10 Februari 2026  
Direview : 11 Februari 2026  
Diterima : 18 Februari 2026  
Disetujui : 27 Februari 2026

### Kata-kata Kunci:

Build-Up Serangan, Lini Tengah, Small Sided Games (SSG), Sepak Bola.

### Article History

Submitted : February 10, 2026  
Reviewed : February 11, 2026  
Accepted : February 18, 2026  
Published : February 27, 2026

### Keywords:

Attacking Build-Up, Midfield, Small-Sided Games (SSG), Football.

effective due to limited variation in attacking patterns, low coordination between lines, minimal off-ball movement, poor passing accuracy under pressure, and slow decision-making. The purpose of this study was to identify the main difficulties faced by players in the build-up process and to formulate a basis for developing tactical training based on Small-Sided Games (SSG). The method used was a descriptive qualitative approach through direct observation of training sessions and matches, focusing on ball possession, ball distribution, player coordination, off-ball movement, and the success of attacking transitions from midfield to the front line. The results showed that the team's main problems lay in collective tactical aspects rather than individual technique, indicating that training contexts resembling real match situations are highly needed. In conclusion, SSG is a relevant training approach to improve decision-making, tactical creativity, coordination between lines, and the effectiveness of attacking build-up according to team characteristics. Detailed findings showed that the build-up often stalled in midfield because player spacing was not ideal and positional support was delayed, causing the ball flow to the attackers to break down. These findings confirm the need for modified SSG design through pitch size, number of players, and touch rules to specifically simulate match pressure in training programs.

## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia dan terus berkembang, baik dari segi permainan maupun taktik. Dalam permainan sepak bola modern, tidak hanya keterampilan teknik individu yang diperlukan, tetapi juga kecakapan taktis dan kerja sama antar pemain untuk meraih kemenangan (Iskandar et al., 2025; Pratami et al., 2026). Salah satu elemen taktis yang penting dalam permainan sepak bola adalah proses build-up, yaitu bagaimana tim membangun serangan dari lini tengah menuju lini serang. Lini tengah berfungsi sebagai penghubung antara pertahanan dan penyerangan, sehingga penguasaan bola yang baik di lini tengah dapat menciptakan peluang menyerang yang lebih terstruktur dan efektif.

Menurut Carling et al. (2005), build-up melibatkan serangkaian langkah yang meliputi penguasaan bola, distribusi bola, pergerakan tanpa bola, dan koordinasi antar pemain. Build-up yang efektif membantu tim mengendalikan permainan dan membuka ruang bagi penyerang untuk menciptakan peluang gol. Keberhasilan dalam proses build-up sangat bergantung pada pemahaman taktis pemain, terutama pemain lini tengah, yang harus mampu membaca situasi permainan dan berkoordinasi dengan pemain lain untuk menciptakan serangan yang berbahaya (Hasbullah et al., 2025). Oleh karena itu, penting bagi pemain lini tengah untuk dilatih dalam konteks permainan yang nyata agar mereka dapat meningkatkan keterampilan taktis mereka.

Namun, dalam sepak bola modern, tantangan yang dihadapi adalah kemampuan pemain dalam membuat keputusan cepat dan tepat di tengah situasi yang terus berubah. Latihan yang hanya berfokus pada teknik individu tanpa mempertimbangkan situasi pertandingan yang nyata tidaklah cukup. Latihan yang efektif harus menyerupai kondisi pertandingan, memungkinkan pemain untuk belajar membaca permainan dan beradaptasi dengan ritme permainan yang cepat (Kurniawan, 2025). Pemahaman taktis yang baik sangat penting, karena kesalahan dalam penguasaan bola di lini tengah dapat berakibat fatal, baik dalam kehilangan peluang menyerang maupun kebobolan gol.

Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan taktis adalah latihan berbasis permainan, khususnya Small Sided Games (SSG) (Bachtiar et al., 2025; Hasibuan et al., 2025; Sam'ani et al., 2025; Aziz, 2026). Latihan berbasis SSG memungkinkan pemain untuk berlatih dalam kondisi yang lebih realistis, di mana mereka harus membuat keputusan, bergerak tanpa bola, dan berkoordinasi dengan rekan satu tim dalam ruang yang terbatas dan di bawah tekanan. Ometto et al. (2018) mencatat bahwa SSG dapat meningkatkan keterlibatan pemain dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang taktik tim. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa SSG meningkatkan intensitas latihan serta membantu pemain dalam memahami dan mengimplementasikan strategi permainan, terutama dalam aspek build-up serangan.

Variasi dalam format SSG, seperti jumlah pemain, ukuran lapangan, dan aturan khusus, dapat lebih meningkatkan efektivitas serangan dan transisi permainan. Dengan menyesuaikan aturan-aturan ini, pelatih dapat menciptakan situasi yang menantang bagi pemain untuk mengasah kemampuan mereka dalam mengambil keputusan cepat dan tepat. Hal ini sangat relevan untuk meningkatkan kualitas serangan dari lini tengah, yang merupakan salah satu kunci keberhasilan tim dalam mencetak gol (Rachim, 2022; Lindira & Faruk, 2023; Rozy & Widodo, 2024; Ngatifah & Irawan, 2025). Sebagai tambahan, SSG memberikan kesempatan bagi pemain untuk berlatih dalam skenario yang mirip dengan pertandingan sesungguhnya, yang dapat memperbaiki koordinasi antar lini dan memperdalam pemahaman taktis mereka.

Meskipun SSG terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan taktis pemain, observasi awal di Klub Citra Bakti Ngada menunjukkan bahwa kemampuan menyerang melalui lini tengah masih belum optimal. Permasalahan yang ada antara lain kurangnya variasi dalam pola serangan, rendahnya koordinasi antara lini tengah dan lini serang, serta kesulitan dalam mempertahankan penguasaan bola saat membangun serangan. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan di klub tersebut belum sepenuhnya mencerminkan dinamika permainan nyata. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan latihan taktis berbasis SSG yang disesuaikan dengan karakteristik pemain dan kebutuhan tim untuk meningkatkan kemampuan menyerang.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan taktis build-up dari lini tengah menuju penyerangan berbasis Small Sided Games (SSG). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas latihan, memperdalam pemahaman taktis pemain, dan meningkatkan kemampuan menyerang pemain di Klub Citra Bakti Ngada. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi pelatih, tetapi juga menjadi referensi ilmiah untuk pengembangan model latihan sepak bola berbasis

permainan di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis kesulitan yang dihadapi pemain dalam menerapkan taktik build-up dari lini tengah menuju penyerangan di Klub Citra Bakti Ngada. Fokus penelitian adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya efektivitas serangan tim, khususnya dalam membangun serangan melalui lini tengah. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami secara mendalam tantangan yang dihadapi pemain dalam penguasaan bola, distribusi bola, serta pergerakan tanpa bola yang efektif. Observasi dilakukan langsung pada sesi latihan dan pertandingan, dengan pencatatan detail mengenai pola build-up yang diterapkan oleh pemain di lini tengah.

Dalam penelitian ini, pengamatan lebih difokuskan pada aspek-aspek kunci dalam proses build-up, seperti koordinasi antar pemain, kemampuan bertahan dalam penguasaan bola, dan keberhasilan serangan yang tercipta. Selain itu, dicatat pula kesalahan umpan, kehilangan bola, serta kegagalan dalam mempertahankan penguasaan bola saat berada di bawah tekanan lawan. Observasi ini bertujuan untuk menggambarkan dengan jelas permasalahan yang dihadapi oleh pemain, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi transisi permainan dari lini tengah menuju lini serang. Melalui pengamatan tersebut, penelitian ini ingin mengidentifikasi kesulitan-kesulitan spesifik yang menghambat terciptanya serangan yang efektif.

Data yang terkumpul akan dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkan temuan-temuan berdasarkan jenis kesulitan dalam proses build-up serangan. Analisis ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai penyebab rendahnya efektivitas serangan pada tim. Hasil dari analisis ini akan menjadi dasar dalam pengembangan variasi latihan taktis berbasis Small Sided Games (SSG) yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan menyerang pemain, terutama dalam membangun serangan dari lini tengah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memberikan solusi untuk meningkatkan kualitas serangan, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi pelatih dalam merancang latihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan tim.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan observasi langsung pada sesi latihan dan pertandingan Klub Citra Bakti Ngada, ditemukan bahwa kemampuan menyerang tim, khususnya dalam fase build-up dari lini tengah ke penyerang, masih belum optimal. Beberapa kesulitan utama yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Masalah Utama dalam Proses Build-Up dari Lini Tengah ke Penyerang

No.	Masalah Utama	Penjelasan
1.	Variasi build-up terbatas	Tim cenderung menggunakan pola yang sama, sehingga mudah dibaca oleh lawan dan serangan sering terhenti di lini tengah.
2.	Koordinasi antar lini rendah	Jarak antar pemain tidak terjaga dengan baik, dukungan posisi kurang, dan alur bola dari lini tengah ke penyerang sering terputus.
3.	Pergerakan tanpa bola minim	Pemain kurang membuka ruang dan jarang memberikan opsi umpan yang efektif untuk mendukung serangan.
4.	Akurasi umpan di bawah tekanan rendah	Banyak kesalahan umpan saat mendapat tekanan lawan, sehingga bola sering hilang sebelum serangan dapat berkembang.
5.	Pengambilan keputusan lambat	Pemain sering ragu memilih opsi umpan atau dribel, sehingga tempo serangan menjadi lambat dan mudah dipatahkan lawan.

Temuan ini menunjukkan bahwa kendala tim tidak hanya terkait dengan aspek teknik, tetapi juga dengan pemahaman taktis yang masih kurang, koordinasi antar pemain yang belum optimal, serta konteks latihan yang belum cukup mencerminkan situasi pertandingan nyata. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan latihan berbasis permainan, seperti Small Sided Games (SSG), untuk meningkatkan efektivitas build-up dari lini tengah ke serangan, dengan memberikan konteks yang lebih realistis dan mendalam.

## Pembahasan

Hasil observasi menunjukkan bahwa kemampuan menyerang tim, khususnya dalam fase build-up dari lini tengah menuju penyerangan, masih belum optimal. Temuan ini mencerminkan tantangan yang dihadapi oleh banyak tim dalam sepak bola modern, di mana kemampuan teknis dan taktis harus berkembang secara bersamaan. Desain latihan yang lebih mencerminkan situasi pertandingan nyata menjadi kunci untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam hal ini. Salah satu metode yang terbukti efektif untuk mengatasi tantangan tersebut adalah Small Sided Games (SSG). SSG memungkinkan pemain untuk mengasah keputusan cepat, kreativitas taktis, dan kerjasama tim dalam kondisi yang lebih dinamis dan realistis.

Penelitian oleh Ueda et al. (2025) menunjukkan bahwa manipulasi ukuran lapangan dan format SSG dapat meningkatkan kreativitas dan eksplorasi pemain dalam situasi permainan. Ini relevan dengan temuan yang ada pada Klub Citra Bakti Ngada, di mana variasi pola build-up yang terbatas menjadi hambatan utama dalam transisi permainan. Dengan adanya variasi dalam format SSG, pemain dapat lebih bebas dalam mengembangkan pola serangan yang lebih variatif, yang dapat mengecoh pertahanan lawan dan membuka peluang

menyerang yang lebih efektif. Hal ini juga mendukung pentingnya penerapan latihan berbasis permainan dalam pengembangan taktik build-up yang lebih kompleks.

Selain itu, penelitian oleh González-Rodenas et al. (2024) menekankan bahwa variasi dalam formasi SSG dapat memengaruhi lebar, tinggi, dan area penguasaan tim, yang berimplikasi pada dinamika build-up. Hal ini penting karena koordinasi antar lini dalam tim yang diamati masih rendah, terutama dalam hal penguasaan ruang dan pergerakan antar pemain. Melalui SSG, tim dapat dilatih untuk mengelola ruang dengan lebih baik dan meningkatkan komunikasi antar lini, yang pada gilirannya akan memperbaiki transisi dari lini tengah menuju serangan. Dinamika posisi yang lebih fleksibel dan terkoordinasi memungkinkan tim untuk menciptakan peluang lebih cepat dan efisien.

Penelitian lebih lanjut juga menunjukkan bahwa SSG dapat meningkatkan keterampilan teknis dan perilaku taktis pemain, seperti yang dijelaskan oleh Putri et al. (2023). Kesulitan yang ditemukan dalam pergerakan tanpa bola dan akurasi umpan di bawah tekanan dapat diatasi melalui latihan berbasis SSG yang menekankan pengambilan keputusan yang cepat dan akurat. Sebagai contoh, dalam latihan ini, pemain didorong untuk membuat pilihan umpan yang lebih tepat dan efektif meskipun berada di bawah tekanan, serta mengoptimalkan pergerakan tanpa bola untuk menciptakan opsi serangan. Hal ini mendukung kemampuan pemain dalam membangun serangan yang lebih terstruktur dan berbahaya.

Secara keseluruhan, tantangan yang dihadapi oleh Klub Citra Bakti Ngada dalam membangun serangan dari lini tengah ke penyerang dapat diselesaikan dengan merancang latihan berbasis Small Sided Games yang disesuaikan dengan karakteristik tim. Dengan adanya variasi dalam format SSG, pelatih dapat menciptakan simulasi permainan yang lebih realistis, yang tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis pemain tetapi juga taktik kolektif yang diperlukan dalam pertandingan sesungguhnya. SSG, apabila dirancang dan dimodifikasi dengan tepat, memiliki potensi besar untuk meningkatkan efektivitas build-up dan mengatasi kesulitan yang dihadapi tim dalam menciptakan serangan yang lebih optimal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil observasi dan analisis, dapat disimpulkan bahwa kemampuan menyerang tim, terutama dalam fase build-up dari lini tengah menuju penyerangan, masih terhambat oleh keterbatasan variasi pola serangan, rendahnya koordinasi antar lini, dan minimnya pergerakan tanpa bola. Small Sided Games (SSG) terbukti sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan keputusan cepat, kreativitas taktis, serta dinamika kolektif pemain, yang sangat relevan dengan kebutuhan tim untuk meningkatkan efektivitas build-up. Dengan mengadaptasi latihan SSG yang sesuai dengan karakteristik tim, pelatih dapat membantu pemain mengatasi kesulitan dalam penguasaan bola, distribusi bola, dan pergerakan dalam

ruang terbatas, sehingga meningkatkan kualitas serangan dan koordinasi antar pemain di dalam pertandingan sesungguhnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, M. I. M. (2026). Pengaruh latihan small-sided games terhadap peningkatan tactical awareness atlet muda bola basket. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 257–263.
- Bachtiar, E. F., Imanudin, I., Rusdiana, A., & Fadli, M. (2025). Pengaruh latihan small sided games dengan metode interval terhadap peningkatan anaerobik laktasid. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 66–74.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Hasbullah, B., Tenine, M., Hattu, M., & Matitaputty, J. (2025). *Teori dan praktek sepak bola: Memahami permainan sepak bola modern*. CV Eureka Media Aksara.
- Hasibuan, N., Nusri, A., Gultom, S., Raswin, R., Ratno, P., & Azandi, F. (2025). Pendampingan penerapan model latihan small side games sekolah sepak bola (SSB) di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 9(3), 682–692.
- Iskandar, I., Zainudddin, M. S., Mappaompo, M. A., Aprilo, I., & Arfanda, P. E. (2025). Pelatihan teknik dasar passing pemain Matahari FC Gowa. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 334–339.
- Kurniawan, D. (2025). *eFootball: Strategi di lapangan virtual*. Afdan Rojabi Publisher.
- Lindira, A. B., & Faruk, M. (2023). Analisis tingkat keberhasilan serangan terhadap shooting pada pertandingan cabang olahraga hoki lapangan (Studi pada Tim Nasional Hoki Lapangan Putra Indonesia pada Men's AHF Cup 2022). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 111–116.
- 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.
- Ometto, F., Clemente, F. M., Mendes, R. S., & Oliveira, R. (2018). Small-sided games as a methodological strategy for tactical training in soccer: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 1–13. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1537352>
- Pratami, P. D., Saputra, E., & Adrizal, M. (2026). Analisis prestasi sepak bola di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur. *Dharmas Journal of Sport*, 6(1), 42–50.
- Putri, D., Suryana, A., & Maulana, R. (2023). The influence of small-sided games on passing accuracy and tactical decision-making in youth soccer players. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 45–56. <https://doi.org/10.24258/jpjm.v8i2.159>

- Rachim, A. (2022). Analisis keterampilan teknik menendang bola ke gawang (finishing) sebagai faktor penentu kemenangan Club Black Steel vs Skn Kebumen FC pada Liga Futsal Profesional Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 159–168.
- Rozy, A. F., & Widodo, A. (2024). Analisis keterampilan teknik bermain sepak bola pada pertandingan final Copa America Argentina vs Colombia Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(6), 115–130.
- Sam'ani, S. A., & Mashud, M. (2025). Meningkatkan keterampilan passing dalam sepakbola kelompok umur U-12: Systematic literature review. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 139–149.
- Ueda, K., González-Rodenas, J., & Silva, P. (2025). Manipulation of small-sided game constraints to enhance creativity and tactical awareness in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 43(2), 125–139.