

IMPLEMENTASI MODEL LATIHAN BUILD-UP FROM FLANK PADA TIM SEPAK BOLA

Yohanes Paulus De Brito Naru^{1)*}, Robertus Lili Bile²⁾, Bernabas Wani³⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo⁴⁾

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

¹⁾yohanesdebrito12@gmail.com, ²⁾robertuslilibile@gmail.com, ³⁾bernabas.wani@gmail.com,
⁴⁾yohanesbayoolatapo@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya efektivitas serangan tim sepak bola melalui sektor sayap pada Tim Citra Bakti Ngada, yang tampak pada akurasi umpan, penetrasi sayap, efektivitas crossing, koordinasi fullback dan winger, serta jumlah peluang yang dihasilkan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas implementasi model latihan build-up from flank dalam meningkatkan kualitas serangan melalui sektor sayap. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest design pada 20 pemain aktif yang dipilih secara purposive sampling. Perlakuan diberikan selama 6 sampai 8 minggu dengan frekuensi latihan 2 sampai 3 kali per minggu. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi performa taktis, analisis statistik pertandingan internal, dan dokumentasi video. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan perhitungan rata-rata, persentase peningkatan, dan gain score untuk menilai perubahan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator, yaitu akurasi umpan ke sektor sayap dari 65% menjadi 81%, frekuensi penetrasi sayap dari 6 menjadi 11 kali per pertandingan, efektivitas crossing dari 40% menjadi 62%, koordinasi fullback dan winger dari 60% menjadi 78%, serta jumlah peluang dari sektor sayap dari 4 menjadi 8. Peningkatan tertinggi terjadi pada efektivitas crossing sebesar 22%, yang menunjukkan keberhasilan latihan berbasis situasi permainan. Rata-rata keseluruhan meningkat dari 59,5 menjadi 78,5 dengan selisih 19 poin. Kesimpulannya, model latihan build-up from flank efektif meningkatkan efektivitas serangan tim melalui sektor sayap secara lebih terstruktur, terkoordinasi, dan produktif.

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 effective due to limited variation in attacking patterns, low coordination between lines, minimal off-ball

Sejarah Artikel

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

Kata-kata Kunci:

Build-Up From Flank, Serangan Sektor Sayap, Model Latihan Sepak Bola, Efektivitas Serangan

Article History

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

Keywords:

Build-Up From Flank, Wing Play Attack, Soccer Training Model, Attacking Effectiveness

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

Pendidikan merupakan proses sistematis yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, proses pembelajaran tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter, kerja sama, disiplin, sportivitas, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan (Putri & Hita, 2025; Putri et al., 2025; Widyananta et al., 2025; Wijaya et al., 2026). Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk generasi yang sehat, aktif, dan berkarakter. Melalui aktivitas olahraga yang terprogram, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta melatih kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan dalam situasi nyata.

Salah satu cabang olahraga yang memiliki kontribusi besar dalam pendidikan jasmani adalah sepak bola. Sepak bola merupakan permainan antardua tim yang bertujuan mencetak gol lebih banyak daripada lawan (Shavira & Bawono, 2022; Saragih & Kusuma, 2023). Permainan ini menggunakan bola berbentuk bulat dan dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang, dengan teknik dasar utama seperti menggiring (dribbling), mengoper (passing), dan menembak (shooting) (Wani, 2024). Dalam praktiknya, sepak bola tidak hanya melatih aspek fisik seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan, tetapi juga menuntut penguasaan teknik, pemahaman taktik, serta kerja sama tim yang baik. Setiap pemain dituntut mampu membaca situasi permainan, berkomunikasi secara efektif, serta mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Dengan demikian, sepak bola menjadi media yang efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial, sportivitas, dan tanggung jawab antarpemain.

Dalam perspektif pembinaan olahraga, prestasi merupakan hasil yang dapat diamati dan diukur, sehingga proses pembinaan perlu dilakukan secara ilmiah dan terstruktur, mulai dari tahap identifikasi bakat hingga pengembangan performa (Wani, 2018). Dari sudut pandang sistem, kualitas hasil sangat ditentukan oleh kualitas input, seperti kualitas pemain,

program latihan, dan kompetensi pelatih, serta mutu proses pembinaan yang berlangsung secara konsisten. Oleh sebab itu, desain model latihan yang tepat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kualitas permainan tim secara berkelanjutan.

Seiring perkembangan sepak bola modern, permainan tidak lagi hanya menekankan aspek fisik dan kemampuan individual, tetapi lebih mengarah pada permainan kolektif yang terorganisasi secara sistematis. Setiap tim dituntut mampu membangun serangan secara efektif melalui pola permainan yang terstruktur. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah membangun serangan dari lini belakang melalui sisi lapangan atau dikenal dengan istilah *build-up from flank* (Hughes, 2013). Pola ini menekankan sirkulasi bola yang cepat, pergerakan tanpa bola yang dinamis, serta pemanfaatan ruang di sektor sayap untuk membuka pertahanan lawan.

Strategi *build-up from flank* dinilai efektif karena mampu menarik fokus pertahanan lawan ke sisi lapangan, sehingga membuka ruang di area tengah yang dapat dimanfaatkan untuk menciptakan peluang serangan (Carling, Williams, & Reilly, 2005). Selain itu, pola ini meningkatkan peluang terjadinya *crossing* dan *cut-back* ke dalam kotak penalti yang menjadi salah satu sumber utama terciptanya gol dalam sepak bola modern (Wallace & Norton, 2014). Melalui sektor sayap, tim dapat mengembangkan variasi serangan melalui kombinasi *overlap* antara *fullback* dan *winger*, serta pergerakan diagonal pemain depan untuk mengecoh pertahanan lawan (Bangsbo & Peitersen, 2000). Keberhasilan pola ini sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar, pemahaman taktik, koordinasi antarlini, serta kerja sama tim yang solid (Luxbacher, 2011).

Namun demikian, implementasi pola *build-up from flank* tidak dapat berjalan optimal tanpa didukung model latihan yang spesifik dan terarah. Latihan yang bersifat umum sering kali belum mampu mengembangkan koordinasi permainan di sektor sayap secara maksimal. Diperlukan model latihan yang secara khusus melatih kombinasi umpan dari lini belakang ke sisi lapangan, pergerakan tanpa bola pemain sayap, sinkronisasi antara *fullback* dan *winger* dalam melakukan *overlap*, serta kemampuan pengambilan keputusan pada fase akhir serangan. Model latihan yang sistematis akan membantu pemain memahami peran dan tanggung jawab masing-masing posisi dalam skema serangan kolektif (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Tim Citra Bakti Ngada sebagai bagian dari pembinaan olahraga daerah terus berupaya meningkatkan kualitas permainan agar mampu bersaing pada tingkat yang lebih tinggi. Namun, berdasarkan hasil observasi awal terhadap proses latihan dan pertandingan, tim masih mengalami kendala dalam membangun serangan secara terstruktur melalui sektor sayap. Pola serangan sering terhenti di lini tengah, pergerakan antarpemain belum sinkron, dan koordinasi antarlini belum optimal. Beberapa faktor yang diduga menjadi

penyebab antara lain rendahnya akurasi passing dari lini belakang ke sektor sayap, kurangnya pergerakan tanpa bola pemain sayap, minimnya koordinasi antara fullback dan winger saat melakukan overlap, serta lemahnya pengambilan keputusan pada fase penyelesaian akhir. Selain itu, variasi model latihan yang secara khusus menekankan pola build-up from flank masih terbatas, sehingga proses pembelajaran taktik belum berlangsung secara maksimal.

Pendekatan latihan yang tepat dan berkesinambungan diyakini mampu meningkatkan pemahaman taktik dan efektivitas permainan menyerang (Clemente, 2018). Dalam konteks tersebut, implementasi model latihan build-up from flank menjadi relevan untuk diterapkan pada tim sepak bola, karena dirancang untuk melatih pemain dalam melakukan kombinasi umpan, pergerakan tanpa bola, eksploitasi ruang di sektor sayap, serta penyelesaian akhir secara terstruktur. Dengan pendekatan yang sistematis dan berbasis kebutuhan tim, model latihan ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas serangan melalui sisi lapangan sekaligus memperkuat koordinasi antarlini dalam permainan.

Berdasarkan uraian tersebut, implementasi model latihan build-up from flank pada tim sepak bola penting untuk dikaji secara mendalam sebagai salah satu strategi peningkatan kualitas permainan menyerang. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pelatih, atlet, dan praktisi olahraga dalam mengembangkan metode latihan sepak bola yang lebih efektif, sistematis, dan aplikatif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi dalam pengembangan kepelatihan sepak bola di tingkat daerah maupun nasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui model one-group pretest-posttest design. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi model latihan build-up from flank terhadap peningkatan efektivitas serangan tim sepak bola melalui perbandingan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Pada tahap awal, subjek penelitian diberikan tes awal (pretest) untuk mengukur kemampuan menyerang melalui sektor sayap. Selanjutnya, subjek memperoleh perlakuan berupa penerapan model latihan build-up from flank dalam beberapa sesi latihan terprogram. Setelah periode perlakuan berakhir, dilakukan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan performa yang terjadi.

Subjek penelitian berjumlah 20 pemain sepak bola yang aktif mengikuti program latihan rutin. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria: (1) terdaftar sebagai pemain aktif, (2) mengikuti latihan minimal tiga kali dalam seminggu, dan

(3) memiliki pengalaman mengikuti pertandingan kompetitif. Seluruh pemain dijadikan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Pemilihan desain ini disesuaikan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengukuran perubahan kemampuan menyerang setelah diberikan perlakuan latihan secara terstruktur.

Prosedur penelitian diawali dengan observasi awal untuk mengidentifikasi permasalahan dalam pola serangan melalui sektor sayap. Setelah itu, dilakukan pengukuran awal kemampuan menyerang berdasarkan indikator yang telah ditetapkan. Tahap berikutnya adalah penerapan model latihan build-up from flank selama kurang lebih 6 sampai 8 minggu dengan frekuensi latihan 2 sampai 3 kali per minggu. Model latihan difokuskan pada kombinasi umpan dari lini belakang ke sisi lapangan, pergerakan tanpa bola pemain sayap, koordinasi overlap antara fullback dan winger, variasi crossing, serta penyelesaian akhir di kotak penalti. Setelah seluruh program latihan selesai, dilakukan pengukuran akhir untuk menilai peningkatan kemampuan pemain.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi: (1) lembar observasi performa taktis untuk menilai akurasi umpan ke sektor sayap, efektivitas crossing, koordinasi antarpemain di sisi lapangan, dan jumlah peluang yang dihasilkan; (2) analisis statistik pertandingan internal, seperti jumlah penetrasi sayap, jumlah umpan silang yang berhasil, dan jumlah tembakan tepat sasaran; serta (3) dokumentasi video untuk mendukung analisis performa. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk menghitung nilai rata-rata dan persentase peningkatan performa. Selain itu, digunakan uji peningkatan (gain score) untuk mengetahui besarnya perubahan kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk menentukan efektivitas implementasi model latihan build-up from flank dalam meningkatkan kualitas serangan melalui sektor sayap.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengukuran awal dilakukan untuk mengetahui efektivitas serangan melalui sektor sayap (flank) sebelum implementasi model latihan build-up from flank. Pengamatan dilakukan melalui pertandingan internal dan analisis video permainan. Hasil pretest menunjukkan bahwa efektivitas serangan melalui sektor flank masih berada pada kategori cukup hingga rendah, terutama pada indikator efektivitas crossing, frekuensi penetrasi sayap, dan jumlah peluang yang dihasilkan.

Tabel 1. Hasil Pretest Kemampuan Menyerang Melalui Sektor Flank

| No | Indikator | Skor/Rata-rata | Kategori |
|----|----------------------------------|---------------------|----------|
| 1 | Akurasi umpan ke sektor sayap | 65% | Cukup |
| 2 | Frekuensi penetrasi sayap | 6 kali/pertandingan | Rendah |
| 3 | Efektivitas crossing | 40% | Rendah |
| 4 | Koordinasi fullback-winger | 60% | Cukup |
| 5 | Jumlah peluang dari sektor sayap | 4 peluang | Rendah |

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa efektivitas serangan melalui sisi lapangan belum optimal. Permasalahan utama terlihat pada rendahnya efektivitas crossing, minimnya penetrasi melalui sektor sayap, serta koordinasi antarpemain di area flank yang masih belum konsisten. Kondisi ini menunjukkan perlunya model latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan kualitas serangan melalui sisi lapangan.

Pelaksanaan program latihan (treatment) model build-up from flank dilaksanakan selama 6 sampai 8 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu secara terprogram dan bertahap. Tahap pertama difokuskan pada peningkatan akurasi distribusi bola dari lini belakang ke sektor sayap. Pemain dilatih melakukan umpan terarah dari bek tengah menuju fullback atau winger melalui pola latihan 4v2 dan 6v4, dengan target utama pengalihan bola ke sisi lapangan secara cepat dan tepat. Tahap ini bertujuan membangun fondasi penguasaan bola dan transisi awal menuju flank.

Tahap kedua diarahkan pada pengembangan kombinasi permainan dan koordinasi overlap di sektor sayap. Pola segitiga (bek, gelandang, winger) diterapkan untuk melatih sirkulasi bola, pergerakan tanpa bola, serta sinkronisasi antarposisi. Simulasi overlap antara fullback dan winger dilakukan secara berulang dalam bentuk latihan situasional 5v5 di area setengah lapangan agar pemain terbiasa membangun serangan kolektif melalui sisi lapangan. Tahap ketiga menekankan efektivitas crossing dan penyelesaian akhir. Pemain sayap dilatih melakukan umpan silang dari sisi kiri dan kanan dengan variasi bola datar, lambung, dan cut-back, sementara striker dan gelandang serang dilatih melakukan pergerakan masuk kotak penalti serta penyelesaian akhir secara cepat.

Tahap keempat merupakan tahap integrasi seluruh elemen latihan dalam bentuk small tactical game. Pemain mengikuti simulasi pertandingan dengan aturan khusus yang mewajibkan pembangunan serangan melalui sisi lapangan sebelum mencetak gol. Tahap ini bertujuan menguji pemahaman taktik, koordinasi antarlini, dan konsistensi penerapan pola build-up from flank dalam situasi permainan nyata. Evaluasi dilakukan secara langsung melalui observasi dan analisis performa tim untuk memastikan peningkatan efektivitas serangan secara menyeluruh.

Setelah program latihan selesai, dilakukan pengukuran ulang menggunakan indikator yang sama seperti pada pretest. Hasil posttest menunjukkan peningkatan pada seluruh

indikator kemampuan menyerang melalui sektor flank. Secara umum, kategori performa berubah dari cukup dan rendah menjadi baik dan tinggi.

Tabel 2. Hasil Posttest Kemampuan Menyerang Melalui Sektor Flank

| No | Indikator | Skor/Rata-rata | Kategori |
|----|----------------------------------|----------------------|----------|
| 1 | Akurasi umpan ke sektor sayap | 81% | Baik |
| 2 | Frekuensi penetrasi sayap | 11 kali/pertandingan | Tinggi |
| 3 | Efektivitas crossing | 62% | Baik |
| 4 | Koordinasi fullback-winger | 78% | Baik |
| 5 | Jumlah peluang dari sektor sayap | 8 peluang | Tinggi |

Berdasarkan Tabel 2, seluruh indikator menunjukkan peningkatan dengan kategori baik hingga tinggi. Akurasi umpan ke sektor sayap meningkat menjadi 81 persen, frekuensi penetrasi sayap mencapai 11 kali per pertandingan, efektivitas crossing meningkat menjadi 62 persen, koordinasi fullback dan winger mencapai 78 persen, serta jumlah peluang dari sektor sayap meningkat menjadi 8 peluang. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi model latihan build-up from flank efektif dalam meningkatkan kualitas dan produktivitas serangan melalui sektor sayap.

Untuk memperjelas perubahan yang terjadi, hasil pretest dan posttest dibandingkan pada setiap indikator sebagai berikut.

Tabel 3. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

| No | Indikator | Pretest | Posttest | Peningkatan |
|----|------------------------|---------|----------|-------------|
| 1 | Akurasi umpan ke flank | 65% | 81% | +16% |
| 2 | Penetrasi sayap | 6 | 11 | +5 |
| 3 | Efektivitas crossing | 40% | 62% | +22% |
| 4 | Koordinasi flank | 60% | 78% | +18% |
| 5 | Peluang tercipta | 4 | 8 | +4 |

Berdasarkan Tabel 3, seluruh indikator mengalami peningkatan setelah perlakuan. Peningkatan terbesar pada indikator persentase terjadi pada efektivitas crossing, yaitu sebesar 22 persen. Sementara itu, frekuensi penetrasi sayap meningkat 5 kali per pertandingan dan jumlah peluang tercipta meningkat 4 peluang. Hal ini mengindikasikan bahwa model latihan yang diterapkan tidak hanya memperbaiki kualitas distribusi bola dan koordinasi antarpemain, tetapi juga berdampak pada produktivitas serangan.

Untuk melihat gambaran umum peningkatan kemampuan menyerang, dilakukan rekapitulasi rata-rata peningkatan berdasarkan aspek utama permainan menyerang melalui sektor flank.

Tabel 4. Rata-Rata Peningkatan Kemampuan Menyerang

| Aspek Umum | Pretest | Posttest | Selisih |
|-----------------------|---------|----------|---------|
| Distribusi bola | 65 | 81 | +16 |
| Aktivitas flank | 58 | 76 | +18 |
| Produktivitas peluang | 55 | 79 | +24 |
| Koordinasi tim | 60 | 78 | +18 |
| Rata-rata keseluruhan | 59,5 | 78,5 | +19 |

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata keseluruhan kemampuan menyerang meningkat dari 59,5 pada pretest menjadi 78,5 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 19 poin. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek produktivitas peluang dengan selisih 24 poin. Temuan ini memperkuat bahwa implementasi model latihan build-up from flank memberikan dampak positif terhadap efektivitas serangan tim sepak bola, khususnya dalam membangun dan menyelesaikan serangan melalui sektor sayap.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi awal kemampuan menyerang tim melalui sektor flank masih belum optimal sebelum diberikan perlakuan model latihan build-up from flank. Pada tahap pretest, beberapa indikator utama masih berada pada kategori cukup dan rendah, seperti akurasi umpan ke sektor sayap sebesar 65 persen, efektivitas crossing sebesar 40 persen, serta jumlah peluang dari sektor sayap hanya 4 peluang. Frekuensi penetrasi sayap yang hanya mencapai 6 kali per pertandingan juga memperlihatkan bahwa serangan melalui sisi lapangan belum menjadi pola yang konsisten. Selain itu, koordinasi fullback dan winger yang berada pada angka 60 persen menunjukkan bahwa kerja sama antarpemain di sektor flank belum berjalan efektif. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa masalah utama tidak hanya terletak pada teknik individu, tetapi juga pada koordinasi taktis dan pengambilan keputusan kolektif. Dengan demikian, kebutuhan terhadap model latihan yang spesifik dan terarah menjadi sangat relevan untuk menjawab permasalahan tersebut.

Pelaksanaan treatment selama 6 sampai 8 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu menjadi faktor penting dalam mendorong perubahan performa tim. Program latihan disusun secara bertahap, dimulai dari penguatan distribusi bola dari lini belakang ke sektor sayap, kemudian dilanjutkan dengan latihan kombinasi permainan dan overlap, serta diakhiri dengan latihan crossing dan penyelesaian akhir. Pola latihan seperti 4v2, 6v4, 5v5 situasional, dan small tactical game memberikan pengalaman latihan yang progresif dan sesuai dengan kebutuhan permainan nyata. Struktur latihan yang bertahap ini membantu pemain memahami alur build-up secara lebih sistematis, dari fase awal penguasaan bola sampai fase akhir penyelesaian serangan. Selain itu, pengulangan pola gerak dan pola umpan dalam konteks situasional mendorong pemain menjadi lebih cepat beradaptasi terhadap tuntutan taktik di sektor flank. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi model latihan tidak hanya

ditentukan oleh materi latihan, tetapi juga oleh urutan dan konsistensi pelaksanaannya.

Setelah program latihan selesai, hasil posttest menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator kemampuan menyerang melalui sektor flank. Akurasi umpan ke sektor sayap meningkat dari 65 persen menjadi 81 persen, yang menandakan adanya perbaikan pada kualitas distribusi bola dari lini belakang menuju area sayap. Frekuensi penetrasi sayap juga naik dari 6 menjadi 11 kali per pertandingan, sehingga serangan melalui sisi lapangan menjadi lebih sering dilakukan dan lebih terstruktur. Efektivitas crossing mengalami peningkatan dari 40 persen menjadi 62 persen, yang menunjukkan bahwa pemain sayap semakin mampu mengirim umpan silang yang tepat dan berkontribusi terhadap peluang gol. Koordinasi fullback dan winger meningkat dari 60 persen menjadi 78 persen, memperlihatkan bahwa sinkronisasi antarposisi di sektor flank menjadi lebih baik setelah latihan. Jumlah peluang dari sektor sayap yang naik dari 4 menjadi 8 peluang semakin menegaskan bahwa peningkatan teknis dan taktis tersebut berdampak langsung pada produktivitas serangan tim.

Jika dilihat dari perbandingan pretest dan posttest, peningkatan terbesar secara persentase terjadi pada efektivitas crossing, yaitu sebesar 22 persen. Temuan ini cukup logis karena salah satu fokus utama treatment adalah latihan crossing dengan variasi bola datar, lambung, dan cut-back yang dilakukan secara berulang dalam situasi permainan. Peningkatan koordinasi flank sebesar 18 persen dan peningkatan akurasi umpan sebesar 16 persen juga memperkuat bahwa model latihan berhasil memperbaiki hubungan antarlini, khususnya antara bek, gelandang, dan pemain sayap. Sementara itu, peningkatan penetrasi sayap sebesar 5 kali dan peluang tercipta sebesar 4 peluang menunjukkan bahwa perbaikan yang terjadi bukan hanya pada kualitas teknik, tetapi juga pada intensitas dan keberanian tim dalam mengeksploitasi sektor sayap. Dengan kata lain, model latihan build-up from flank memberikan dampak yang komprehensif karena meningkatkan proses serangan sekaligus hasil akhirnya. Pembahasan ini menegaskan bahwa latihan taktis yang spesifik lebih efektif dibandingkan latihan umum ketika target peningkatannya adalah pola serangan tertentu.

Secara umum, rekapitulasi rata-rata peningkatan kemampuan menyerang menunjukkan hasil yang konsisten dan memperkuat efektivitas model latihan yang diterapkan. Rata-rata keseluruhan meningkat dari 59,5 pada pretest menjadi 78,5 pada posttest, dengan selisih 19 poin, yang menandakan adanya perubahan performa yang bermakna secara praktis. Aspek dengan peningkatan tertinggi adalah produktivitas peluang, yaitu sebesar 24 poin, diikuti aktivitas flank dan koordinasi tim yang masing-masing meningkat 18 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi model latihan build-up from flank tidak hanya memperbaiki satu komponen permainan, tetapi mampu meningkatkan kualitas serangan tim secara menyeluruh. Meskipun demikian, karena penelitian menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, hasil ini tetap perlu ditafsirkan secara hati-hati dalam

konteks generalisasi. Namun, sebagai kajian implementatif pada tim sepak bola, penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa model latihan build-up from flank layak digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan efektivitas serangan melalui sektor sayap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi model latihan build-up from flank efektif dalam meningkatkan kemampuan menyerang tim sepak bola melalui sektor sayap. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan pada seluruh indikator, yaitu akurasi umpan ke sektor sayap, frekuensi penetrasi sayap, efektivitas crossing, koordinasi fullback dan winger, serta jumlah peluang yang dihasilkan. Secara umum, rata-rata kemampuan menyerang tim mengalami peningkatan dari 59,5 pada pretest menjadi 78,5 pada posttest dengan selisih 19 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa model latihan yang disusun secara sistematis, bertahap, dan berbasis situasi permainan mampu memperbaiki kualitas serangan secara lebih terstruktur dan produktif. Dengan demikian, model latihan build-up from flank dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi latihan taktis untuk meningkatkan efektivitas serangan tim sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2000). *Soccer systems and strategies*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Carling, C., Gregson, W., McCall, A., Moreira, A., Wong, D. P., & Bradley, P. S. (2018). Match-running performance during fixture congestion in elite soccer: Research and practical applications. *Sports Medicine*, 48(7), 161-169. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0874-1>
- Clemente, F. M. (2018). *Small-sided and conditioned games in soccer training*. Springer.
- Hughes, C., & Franks, I. M. (2013). *Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport* (2nd ed.). Routledge.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer: Steps to success* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Putri, M. N., & Hita, I. P. A. D. (2025). Permainan bola basket sebagai sarana pengembangan karakter dan disiplin siswa. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(10), 769-777.
- Putri, N. K. Y. M., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Analisis literatur terhadap pengaruh permainan bola basket terhadap kesehatan fisik dan mental pada anak remaja. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(10), 762-768.

- Saragih, L. N., & Kusuma, K. C. A. (2023). Analisis shooting dan pola mencetak gol Persatuan Sepakbola (PS) Jembrana pada Liga 3 PSSI Bali. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(1), 72-80.
- Shavira, A. S., & Bawono, M. N. (2022). Analisis terjadinya gol di Piala Menpora 2021. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(2), 76-81.
- Wallace, J. L., & Norton, K. I. (2014). Evolution of football tactics: An analysis of trends in English football. *Journal of Sports Sciences*, 32(3), 221-234. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.813407>
- Wani, B. (2018). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga tinju pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 5(1), 35-43.
- Wani, B., & Laksana, D. N. L. (2024). A comprehensive study of high school football league management in Ngada Regency, Indonesia. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(1). <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/5356>
- Widyananta, I. P. A., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Upaya meningkatkan hasil belajar passing chest pass dalam permainan bola basket melalui pembelajaran berbasis permainan untuk menumbuhkan karakter disiplin peserta didik: Kajian studi literatur. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(10), 726-735.
- Wijaya, P. B., Judijanto, L., & Sepriano, S. (2026). *Dasar-dasar pendidikan jasmani*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.