

APLIKASI POTENSI KETERAMPILAN GERAK DASAR DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA PEMAIN FUTSAL PEMULA AKADEMI HUPERNAKO SURAKARTA

Rendra Agung Prabowo¹, Wisnu Mahardika², Teguh Andibowo³, Slamet Sudarsono⁴, Erik Teguh Prakoso⁵, Kristina Widayarsi⁶

¹²³⁴⁵⁶Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Email: wisnu.mahardika@gmail.com

Abstract

Sports coaching science is a science that studies sports training problems, physical, mental conditions, nutrition, refereeing, competitions and assessments, in order to achieve sports goals. Sport is a tool to stimulate physical, spiritual and social functional growth and development. Anthropometric anatomical structure and physiological function, emotional stability and intellectual intelligence as well as the ability to socialize with the environment are clearly superior, especially to the younger generation who actively participate in sports activities compared to those who do not actively participate. The aim of this service proposal is to provide information, understanding, knowledge, and skills through training activities, as well as participating in developing competence in the field of sports, especially in the Futsal sport in Surakarta. The method that will be used in this service uses a guided practice approach based on scientific studies in the field of sports. After carrying out this training, it can be concluded that the Surakarta athletes during training were more focused and serious after implementing training with maximum basic futsal movement skills. Surakarta athlete development. This community service took place from 10 April 2024 to 9 May 2024, attended by 21 participants. Activities consist of delivering material and direct practice in implementing basic futsal movement training models, especially. The Surakarta city athletes were divided into 2 groups so that the application of basic futsal movements could be trained more effectively. The players carried out direct practice after being given an explanation by the team implementing community service activities. The practical results of each meeting session are accompanied by a structured training evaluation.

Keywords : Application, Basic Movement, Futsal

Abstrak

Ilmu kepelatihan olahraga adalah ilmu yang mempelajari masalah-masalah latihan olahraga, kondisi fisik, mental, gizi, perwasitan, pertandingan dan penilaian, dalam rangka mencapai tujuan olahraga. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun Kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya Tujuan dalam proposal pengabdian ini yaitu, untuk memberikan informasi, pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan melalui kegiatan pelatihan, serta berpartisipasi di dalam mengembangkan kompetensi dibidang olahraga khususnya pada cabang olahraga futsal di Surakarta. Metode yang akan digunakan di dalam pengabdian ini menggunakan metode pendekatan praktek terbimbing berdasarkan kajian ilmiah bidang keolahragaan. Setelah melaksanakan pelatihan ini, maka dapat disimpulkan bahwa para atlet Surakarta disaat latihan lebih terarah dan bersungguh setelah menerapkan latihan dengan keterampilan gerak dasar futsal yang maksimal. Pembinaan atlet surakarta Dalam pengabdian masyarakat ini, berlangsung pada 10 April 2024 sampai 9 Mei 2024 dihadiri 21 peserta. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung implementasi model latihan gerak dasar futsal khususnya. Para atlet kota Surakarta dibagi dalam 2 kelompok agar aplikasi gerak dasar futsal lebih efektif dilatihkan. Para pemain melakukan praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil praktek setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi latihan secara terstruktur.

Kata kunci : Aplikasi, Gerak Dasar, Futsal

Pendahuluan

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya. (Mahardika et al., 2024) Kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, berdisiplin serta sportif yang membentuk manusia berkualitas. Salah satu olahraga yang diajarkan disekolah yaitu futsal (Mahardika et al., 2024). Futsal merupakan salah satu olahraga yang sekarang ini banyak digemari oleh masyarakat. Permainan olahraga ini mudah dimainkan oleh siapa saja, permainan ini bisa dilakukan di dalam dan di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan tidak terlalu besar. Permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang dengan pesat dengan banyaknya turnamen antar pelajar dan antar klub futsal. Futsal merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan remaja saat ini (According to Marshall and Raynor (2014), 2023) (A. Kurniawan & Soenyoto, 2023)

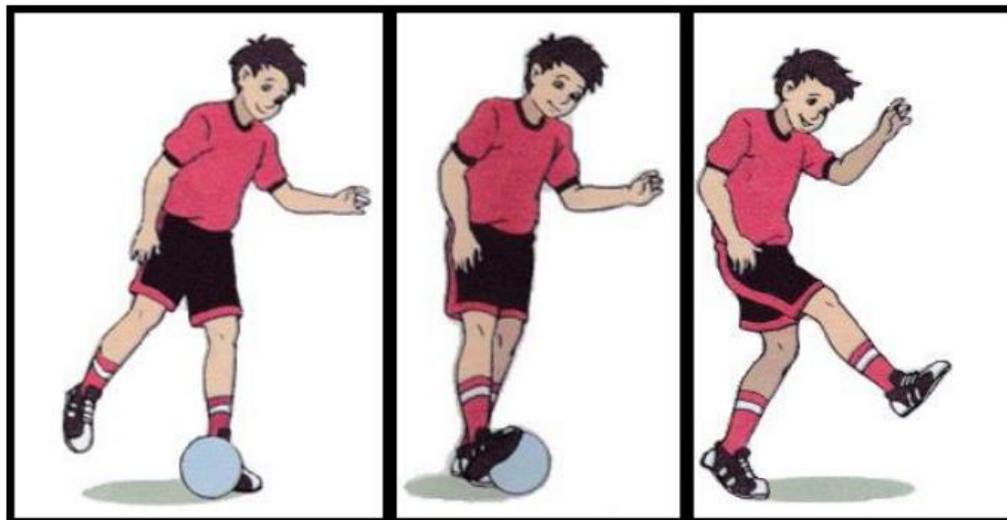
Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, Asia dan Oseania. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Hampir setiap negara ataupun daerah memainkan olahraga futsal. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social (Halsan et al., 2021). Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Federation International de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania.

Menurut (Wahyu Prastyo & Doewes, 2017) Futsal merupakan permainan sepak bola ruangan (indoor) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepak bola. Futsal berasal dari bahasa spanyol, yaitu *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi "sepak bola dalam ruangan". Sama halnya dengan sepak bola, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, namun perbedaannya futsal masing-masing beranggotakan lima orang serta mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan sepak bola. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (According to Marshall and Raynor (2014), 2023).

Kata futsal merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka *Futbol* berarti sepakbola atau bermain bola serta *Sala* yang berarti ruangan. Jadi, Futsal merupakan permainan bola yang dilakukan didalam ruangan. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka. Menurut literatur yang ada Juan Carlos Ceriani menciptakan permainan futsal disebuah kota di Uruguay tepatnya di kota Montevideo. (Kecamatan & Sigli, 2023)

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 30-34) dan (Dharma S, 2021) bahwa teknik *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Oleh karena itu penerapan permainan yang dominan dalam permainan futsal yaitu *passing*, *dribbling*, *controller*, dan *shooting* (Khurrohman et al., 2021). Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang pemain futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Adapun cara melakukan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam antara lain:



Gambar 1. Teknik dasar passing (Sumber: Handoyo, 2012: 39)

1. Berdiri tegak, kaki tumpu (kanan/kiri) diletakkan di samping bola dengan jarak sekitar satu kepal,
2. Sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap sasaran. Sikap kedua lengan tidak kaku,
3. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menendang diputar keluar, dan
4. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dari belakang ke depan ke arah bola. Perkenaan pada kaki bagian dalam dan pada bola tepat di tengah-tengah bola. Pindahkan berat badan ke depan sebagai gerak lanjutan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Sedangkan untuk teknik control adalah teknik dasar dalam keterampilan control (menahan bola) haruslah menggunakan semua bagian kaki. Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Berikut ini pelaksanaan control dengan menggunakan kaki bagian dalam: (1) Berdiri tegak, pandangan arah datangnya bola, (2) Pergelangan kaki yang digunakan untuk menahan diputar ke luar, (3) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah bola, dan (4) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola, perkenaan pada kaki bagian dalam dan pada bola tepat di tengah-tengah bola, hingga gerak bola tertahan dan berhenti (F. Kurniawan, 2017).

Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia ditunjuk oleh AFC (Asian Football Confederation) futsal menjadi tuan rumah turnamen "Futsal Asian Championship". Pada saat itu turnamen disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton serta mengenal olahraga futsal. Mulai dari turnamen itulah sedikit demi sedikit masyarakat mulai menerima dan banyak pengusaha kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungan karyawannya (Wibowo, 2019).

Futsal mempunyai aturan yang berbeda dengan olahraga lainnya. Futsal adalah permainan tim dengan lima pemain lawan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil untuk menciptakan gol ke gawang lawan (Khurrohman et al., 2021). Oleh karena itu, Futsal mempunyai ciri khas yang berbeda dengan olahraga lain khususnya sepak bola. Perubahan posisi yang cepat dan spontan dengan intensitas bermain yang tinggi (Ginangjar, 2018) Dari Hasil penelitian mengenai survei tingkat pemahaman pemain futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta terhadap peraturan pertandingan futsal diukur berdasarkan 25 butir pernyataan. hasil penelitian diketahui tingkat pemahaman pemain futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta terhadap peraturan permainan sebagian besar berkategori cukup baik dengan persentase 52,38 %, kategori baik dengan persentase 33,33 %, kategori sangat baik 14,28 %, kategori kurang 0% dan kategori sangat kurang sebesar 0 %. Hasil ini diartikan tingkat pemahaman pemain futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta terhadap peraturan permainan yaitu cukup baik. (Surbakti et al., 2023)

Waktu bermain setiap permai futsal adalah 34,2 menit dalam durasi rata-rata pertandingan mencapai 72,8 menit dengan energi yang dikeluarkan sebesar 18 kcal/ menit (Widodo, 2020)

Pemain futsal yang professional harus memiliki kemampuan yang baik dan prima. Dalam olahraga futsal professional, seorang atlet profesional di haruskan untuk menguasai teknik-teknik bermain futsal yang baik, hal tersebut dibutuhkan untuk menunjang dan mengembangkan kemampuannya dalam bermain futsal. Kemudian pemain professional harus memiliki fisik yang prima untuk menjaga konsistensi dalam permainannya di dalam tim, itu semua dituntut untuk di miliki oleh para atlet karena jadwal yang padat dalam setiap pertandingan futsal. (Hidayat & Rusdiana, 2018)

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pendekatan dalam bentuk teori dan praktek kepada para guru. (Dachlan 2014:1, 2014)(Priyono et al., 2022) Metode pendekatan dilakukan untuk dapat menyalurkan fokus utama sesuai tujuan pengabdian dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman melalui teori-teori yang bersifat ilmiah, sementara pelatihan terbimbing dilakukan untuk lebih mengarah pada objek sasaran yang diantaranya, guru pendidikan jasmani, dan pelatih atletik melalui sistem pelatihan (demonstrasi dan praktek) (Mahardika et al., 2024). Tabel1.

a. Strategi Pelaksanaan Kegiatan

Strategi yang akan dilakukan tim pengusul pengabdian kepada masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan diantaranya :

1. Menyusun perencanaan kegiatan dalam bentuk pelatihan
2. Mengajukan izin dan kerjasama dengan LPPM dan FFI Surakarta
3. Melakukan sosialisasi dengan metode pendekatan untuk memberikan informasi terkait kegiatan pelatihan
4. Memberikan materi pelatihan melalui metode ilmiah berupa teori dasar, demonstrasi, praktek terbimbing, feedback, serta evaluasi.

Melalui strategi pelaksanaan kegiatan tersebut, diharapkan dapat menjadi sebuah solusi yang bermanfaat bagi masyarakat luas, serta dapat menjalin kerjasama antara pemerintah daerah dengan institusi untuk mengembangkan program-program yang memiliki keunggulan kedepan, dan bagi tim pengusul pengabdian masyarakat dapat mencapai target capaian luaran untuk kemudian dapat lebih dikembangkan keilmuan sesuai bidang untuk mencapai tujuan bersama.

b. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi yang akan dilakukan dalam pelatihan ini berdasarkan realisasi hasil kegiatan yang akan dilaksanakan. Adapun hasil evaluasi yang diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan mengacu pada 2 faktor yaitu, faktor pendukung dan faktor penghambat, sehingga dapat diperoleh hasil evaluasi yang dapat kedepannya dapat memberikan manfaat bagi pihak institusi maupun pihak terkait.

Hasil dan Pembahasan

a. Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh tim selama kegiatan pengabdian, peserta pada kegiatan tersebut menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Antusiasme peserta ditunjukkan dengan tingginya keterlibatan seluruh peserta dalam aktivitas latihan. Hal itu disebabkan oleh antusiasnya atlet terhadap Latihan dasar yang diberikan sehingga membuat peserta semakin semangat mengikuti kegiatan latihan hingga selesai. Selain itu, hasil setelah latihan menunjukkan peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan peserta tentang dasar-dasar tekni dasar futsal. Selain itu atlet juga diberikan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan terkait dasar-dasar olahraga futsal, atlet juga dibekali ilmu tentang peraturan-peraturan dalam cabang olahraga futsal. Hal tersebut dilakukan oleh TIM Pengabdian, karena pengetahuan peraturan dalam cabang olahraga futsal juga menjadi salah satu hal penting yang perlu dipelajari supaya atlet dapat

memaksimalkan hasil latihannya. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwasanya kegiatan ini sukses dan tercapainya target yang ditunjukkan dengan materi yang mudah dipahami serta antusiasme seluruh peserta.

b. Pembahasan

Aplikasi potensi keterampilan gerak dasar dalam permainan futsal ini diikuti oleh 21 orang atlet. atlet cukup antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini disebabkan karena kegiatan ini mudah dan penting untuk dilaksanakan.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Aplikasi potensi keterampilan gerak dasar dalam permainan futsal pada pemain futsal pemula akademi hupernako Surakarta dapat terrealisasikan.
2. Pelatih lebih mudah dalam membuat Program latihan pengembangan jangka menengah dalam menghasilkan kemampuan dan teknik yang maksimal pada atlet futsal hupernako Surakarta.

Daftar Pustaka

- According to Marshall and Raynor (2014). (2023). SURVEI KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SD MUHAMMADIYAH KARANGKAJEN I YOGYAKARTA. *Skripsi*, 4(1), 88–100.
- Dachlan 2014:1. (2014). EFEKTIVITAS LATIHAN INTERVAL CEPAT DAN LATIHAN SIRKUIT TERHADAP DAYA TAHAN PEMAIN FUTSAL ACADEMY NONAME BANDAR LAMPUNG U-19. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 19, 22–31.
- Dharma S, M. (2021). Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pada tim futsal smk hasanah pekanbaru. *Skripsi*.
- GINANJAR, A. (2018). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>
- Halsan, M. A., Syamsuramel, S., & Destriana, D. (2021). Interval training terhadap daya tahan pemain akademi futsal petropali. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 387–396.
- Hidayat, I., & Rusdiana, A. (2018). Analisis Biomekanik Tendangan Shooting Pada Atlet Futsal Putra Ukm Futsal Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(2), 35–39. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.2.3>
- Kecamatan, B., & Sigli, K. (2023). Education Enthusiast: TINGKAT KEMAMPUAN SHOOTING DAN DRIBBLING Education Enthusiast: *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan Volume*, 3(4), 199–209.
- Khurrohman, M. F., Purwanto, S., Nopembri, S., & Festiawan, R. (2021). The Effectiveness of Small-Sided Game Practice on Improving Basic Futsal Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 211–216. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.36461>
- Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal pada Klub Danutama FC di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 294–301. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49953>

- Kurniawan, F. (2017). Efektivitas Model Latihan Passing Control Febi Futsal Games Terhadap Peningkatan Hasil Passing Control Olahraga Futsal Untuk Pemain Pemula. *Jurnal Riset Physical Education, VIII*(2), 214–222.
- Mahardika, W., Sudarsono, S., Kusuma, I. A., Prabowo, R. A., Lufthansa, L., Nugroho, B. A., Tunas, U., Surakarta, P., & Utomo, U. B. (2024). Implementasi teknik dasar atletik pada atlet pemula kabupaten sukoharjo. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.5, 5*, 390–398.
- Priyono, D., Cahyadi, A., Husin, S., & Sulistianta, H. (2022). Pelatihan Dasar Atletik Pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan, 1*(01), 30–33. <https://doi.org/10.23960/jpmip.v1i01.29>
- Surbakti, D. P., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2023). Gerak : Journal of Physical Education , Sport , and Health Survei Tingkat Pemahaman Pemain Futsal UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta Terhadap Peraturan Pertandingan Futsal Dalam Kompetisi Resmi. *Journal of Physical Education, Sport, and Health, 3*, 21–25.
- Wahyu Prastyo, B., & Doewes, M. (2017). The Development Model Of The Basic Techniques of Exercise and Physical Exercise On Futsal Players Level Intermediate. *European Journal of Physical Education and Sport Science, 3*(2), 50–59. <https://doi.org/10.5281/zenodo.376857>
- Wibowo, A. T. (2019). Keterampilan Dasar Permainan Futsal. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 7, Issue 2).
- Widodo, A. (2020). Model Latihan Peningkatan Kondisi Fisik Pada Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 8*(4), 199–200.