

PELATIHAN CABANG OLAHRAGA FUTSAL UNTUK MENINGKATKAN MINAT DAN BAKAT REMAJA

Muhammad Dhika Almaghribi¹, Azi Faiz Ridlo², Bujang³
Universitas Islam 45 Bekasi^{1,2,3}
muhammaddhika706@gmail.com¹, azifaizridlo@unismabekasi.ac.id²,
bujang@unismabekasi.ac.id³

Abstract

This paper is to report on the results of the Bekasi UNISMA Community Service Program in 2022 about increasing the knowledge, skills, interests and talents of teenagers in playing futsal at Pondok Ungu Permai Blok B RW 08 Kaliabang Tengah Village, Bekasi City. The underlying problem is the lack of increased interest and talent in adolescents who are influenced by the lack of skill education and prefer to play online games than exercise. To overcome this problem, KKN students held futsal training for teenagers directly. The purpose of this activity is to improve technical skills in playing futsal, increase body immunity during the pandemic and reduce excessive online game play. The direct training is held every Sunday starting from 19 February 2022 – 13 March 2022 at 15.00-17.00 WIB in the field of RT 06 RW 08. The implementation of this activity has a positive impact on children and youth, such as increasing knowledge techniques in futsal games, increase interest and skills in playing futsal and reduce the risk of eye damage caused by playing online games for too long. This activity has a good influence on children and adolescents to increase their interests and talents and prevent addiction to playing online games that can damage the health of the eyes and mind.

Keywords: Training, Futsal, Youth, Online Game

1. Pendahuluan

Pertumbuhan dunia teknologi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak di seluruh golongan warga khususnya dalam bidang olahraga. Dengan banyaknya permainan *online* berbayar yang bisa diakses dengan gampang oleh anak-anak dan anak muda khususnya warga Pondok Ungu Permai RW 08, membuat anak-anak mengisi waktu luangnya dengan bermain game *online* di *handphone* ataupun di warung internet. Perihal tersebut bisa dilihat di kota-kota besar, tidak terkecuali pula kota-kota kecil. Di kala ini, olahraga game futsal telah tumbuh di bermacam kota ataupun wilayah. Namun sebab minimnya atensi serta minat-bakat anak muda yang dipengaruhi oleh sedikitnya bimbingan skill dalam game berolahraga menyebabkan para anak muda lebih suka bermain *online* dibanding olahraga. Menurut Kim et al (2002), *game online* adalah permainan yang dapat dimainkan banyak orang secara bersama melalui jaringan komunikasi *online* (LAN atau Internet). Winn dan Fisher (2004)

mengatakan bahwa *game online* multipemain adalah pengembangan permainan yang dimainkan oleh satu orang, menggunakan sebagian besar bentuk dan metode yang sama dan melibatkan konsep umum yang sama seperti semua permainan lainnya. Bedanya, *game* multi pemain bisa dimainkan oleh banyak orang sekaligus. Salah satu dampak negatif dari bermain *game online* adalah kecanduan (Jumansyah, 2017). Ketergantungan adalah suatu keadaan di mana seseorang terkait oleh suatu kebiasaan yang sangat kuat, seperti kecanduan bermain *game online* yang mengakitbakan dirinya tidak dapat lepas dari sesuatu yang berbau *game online*.

Oleh sebab itu untuk mengurangi rasa candu terhadap *game online*, mahasiswa KKN membuat program kegiatan pelatihan futsal untuk anak-anak dan para remaja guna mengalihkan rasa bosan mereka ke arah yang positif. Olahraga adalah aktivitas fisik yang pada dasarnya melibatkan permainan, melawan orang lain atau selaras dengan alam (Dlis & Yasep Setia Karnawijaya, 2019). Aktivitas fisik merupakan segmen yang sangat dibutuhkan karena olahraga berdampak besar terhadap aktivitas fisik seseorang. Olahraga bisa dilakukan di berbagai tempat, seperti di rumah, di sekolah ataupun di tempat lain. Meski olahraga dilakukan seminggu sekali namun alangkah baiknya dilakukan setiap hari (Akurat & Maksun, 2021). Seperti halnya futsal, futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masih-masing terdiri dari lima pemain, dengan tujuan memanipulasi bola dan kaki ke gawang lawan (Kurniawan, 2011: 104).

Futsal merupakan permainan beregu yang populer saat ini dan bahkan telah menjadi olahraga nasional di setiap negara (Novianda et al., 2014). Membahas futsal, olahraga yang berasal dari sepak bola yang pertama kali muncul dan dipopulerkan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceriani. Kata futsal sendiri berasal dari gabungan dua kata Spanyol atau Portugis, *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) yang berarti sepak bola dalam ruangan. Dalam olahraga ini terdapat dua jenis lapangan parkit atau lantai kayu dan lapangan rumput sintetis. Lapangan parkit atau lantai kayu merupakan standar minimal untuk kompetisi nasional dan internasional, sedangkan lapangan rumput sintetis sering kali hanya untuk hobi atau waktu luang (Yuniarto et al., 2018).

Dalam melaksanakan pelatihan futsal, pelatih harus memahami beberapa teknik dasar, taktik dan strategi (Jaenudin et al., 2018). Hal ini dikarenakan futsal merupakan permainan kontak fisik secara langsung (Lhaksana, 2011). Dalam hal teknik dasar *passing*, dibandingkan dengan teknik dasar lainnya, teknik ini paling banyak dilakukan dalam permainan futsal. *Passing* dapat dilakukan dengan seluruh sisi kaki, yaitu bagian dalam kaki, bagian luar kaki, jari kaki, tumit atau bagian bawah.

Olahraga adalah proses aktivitas fisik yang dilakukan menurut suatu rencana yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal, terutama dalam persiapan bertanding (Hutomo Suryo, 2019). Karena dasar tersebutlah program KKN ini mengambil tema tentang "Pelatihan Cabang Olahraga Futsal Untuk Meningkatkan Minat dan Bakat Remaja di RW 08 Pondok Ungu Permai. Dengan adanya kegiatan pelatihan

futsal ini semoga dapat bermanfaat untuk meningkatkan minat dan bakat remaja. Serta dapat meningkatkan imun tubuh, oleh sebab itu dalam program KKN ini saya ingin memberikan edukasi beberapa teknik dasar dalam olahraga futsal seperti *passing*, kontrol bola, *shooting*, latihan fisik, dan membina anak-anak dan para remaja di Rw 08. Harapannya mereka dapat bermain futsal dengan teknik yang baik dan benar serta mengisi waktu luangnya ke arah yang lebih positif dan menambah pengalaman selama berlatih.

2. Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan sosialisasi dan edukasi masyarakat (Basri et al., 2022). Program kegiatan ini bekerjasama dengan ketua RT/RW 08, dan Karang Taruna RW 08 terutama Divisi Olahraga untuk mengajak masyarakat khususnya anak-anak/remaja di sekitar RW 08 dalam upaya pelatihan cabang olahraga futsal. Kegiatan ini memfasilitasi mereka agar tercipta kegiatan positif yang jauh dari pergaulan bebas yang membawa dampak negatif bagi para anak-anak ataupun remaja generasi penerus bangsa. Beberapa tahapan kegiatan ini adalah sebagai berikut;

a. Tahapan sosialisasi futsal untuk para anak-anak dan remaja di Pondok Ungu Permai Blok B RW.08

b. Sosialisasi teori dan teknik-teknik bermain futsal seperti; teknik *passing*, kontrol bola, teknik *shooting* bola dan latihan fisik untuk kesiapan bertanding ketika mengikuti tournament antar club atau antar RT/RW yang akan diadakan pada Event 17 Agustus untuk memeriahkan peringatan Kemerdekaan Republik Indonesia.

c. Menjelaskan proses pelatihan cabang olahraga futsal tentang bagaimana teknik cara bermain futsal yang baik dan benar, untuk para anak-anak maupun remaja di Pondok Ungu Permai Blok B Rw 08.

3. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan ini di Perumahan Pondok Ungu Permai Blok B RW 08. Cabang olahraga futsal merupakan salah satu kegiatan positif yang cukup diminati oleh para anak-anak dan remaja di RW 08. Namun kurangnya waktu pertemuan untuk latihan membuat para anak-anak dan remaja terlihat kaku dalam proses latihan. Latihan ini dilaksanakan setiap hari Minggu mulai dari tanggal 19 Februari 2022 – 13 Maret 2022 pada pukul waktu 15.00-17.00 WIB. Kegiatan pelatihan ini terlihat sekitar 15-20 peserta berusia 10-15 tahun. Adapun susunan kegiatan yang bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

No	Kegiatan	Rencana Pelaksanaan	Lokasi
0.	Sosialisasi Tema Utama Pelatihan Cabang Olahraga Futsal Untuk Meningkatkan Minat dan Bakat Remaja	Tentatif	Tentatif

1.	Perencanaan Program pelatihan Membuat surat izin dalam melakukan kegiatan KKN, menyebarkan informasi kepada remaja Rw 08 dengan membuat grup Whattsap Futsal RWB	19-21 Februari 2022	Rumah Pak RT
2.	Sosialisasi kepada para remaja secara langsung dengan mengenalkan Teknik Dasar Olahraga Futsal	27 Februari 2022	Lapangan Grasel
3.	Memulai Pelatihan teknik dasar futsal tentang teknik dasar seperti Teknik Passing, Teknik Control bola, Teknik Shooting, Teknik Dribbling	27 Februari - 13 Maret 2022	Lapangan Pondok Ungu Permai Blok BRT 06/RW 08
4.	Evaluasi dan controlling kepada para Remaja	13 Maret 2022	Lapangan Pondok Ungu Permai Blok BRw 08

Untuk menjalankan program ini sebelumnya diawali dengan kegiatan perencanaan hingga tahap praktik. Adapun secara rinci tahapan-tahapan tersebut yaitu :

a. Tahap pertama yaitu, perencanaan program pelatihan dengan memberikan surat izin dalam melakukan kegiatan KKN kepada pak RT 05, menyebarkan informasi kepada remaja Rw 08 dengan membuat grup Whattsap Futsal RWB.

b. Tahap pelaksanaan kegiatan sosialisasi mengenai beberapa teknik dasar futsal yang baik dan benar, seperti Teknik Passing, Teknik Control bola, Teknik Shooting, Teknik Dribbling Selanjutnya pada tahap kedua, pelatih memberi contoh gerakan Teknik Passing, Teknik Control bola, Teknik Shooting, Teknik Dribbling.

c. Tahap memulai pelatihan teknik dasar olahraga futsal. Dalam permainan futsal, teknik ballhandling atau teknik dasar futsal sangat diperlukan karena dapat menunjang jalannya permainan, membuatnya berjalan dengan baik dan menarik perhatian penonton yang menonton pertandingan (Hawindri, n.d.).

Ada beberapa materi sosialisasi bermain futsal yang diberikan kepada para remaja. Materi ini merupakan teknik-teknik khusus tentang olahraga futsal, berikut penjelasannya. Pertama tentang teknik *passing*. Teknik ini ialah metode dasar mengumpan (*passing*). Bagi Lhaksana (2001: 30) guna memahami keahlian *passing*, diperlukan kemampuan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Bagi Mielke (2007:19) *passing* merupakan memindahkan bola dengan kemampuan bola yang pas sehingga bisa mengarah sasaran. Bisa disimpulkan kalau *passing* ialah gerakan mengoper bola ke arah sasaran yang di tuju. Metode-metode *passing* yang benar yaitu:

1. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
2. Kaki sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
3. Posisi tubuh dibelakang bola sedikit tegak
4. Tendangan diawali dari menarik kaki serta mengayun kedepan
5. Disaat perkenaan mata memandang bola serta meneruskan tatapan pada sasaran
6. Sesudah menendang terdapat gerakan lanjutan(follow through)



Gambar 1. Latihan dasar dan Teknik Passing

Berikutnya metode dasar menahan bola (kontrol). Menurut Asmar(2008: 64) cara ini bertujuan menerima/ menghentikan bola merupakan buat mengendalikan bola yang termasuk di dalamnya guna mengendalikan tempo permainan, alihkan laju permainan serta memudahkan buat *passing*. Metode kontrol bola yang benar seperti berikut ini:

1. Menghadap kearah datangnya bola serta mencermati arah gerakan bola.
2. Pergelangan kaki yang hendak digunakan menahan bola diputar kearah dalam. Julurkan kaki tadi ke arah datangnya bola.
3. Dikala bola telah memegang kaki bagian luar, tariklah kembali kaki ke balik cocok arah bola.
4. Gerakan kaki ini berperan buat menahan/ mengerem laju bola serta menyudahi di depan tubuh.
5. Tumpuan tubuh kembali pada kaki yang tidak dipakai menahan bola.

Selanjutnya metode *shooting* yang merupakan tendangan keras ke arah gawang. Metode ini sangat pas dan untuk meningkatkan metode ini dengan latihan tendangan *shooting* berulang kali. Metode dasar *shooting* ialah metode dasar yang sangat berarti dalam penyelesaian akhir buat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke arah gawang. Metode shooting bola yang benar adalah sebagai berikut :

1. Posisikan bola di depan tubuh.
2. Gunakan kaki untuk menumpu di samping bola dan hadapkan ujung jari kaki kearah gawang
3. Kaki yang digunakan menendang bola tarik ke belakang lalu ayunkan ke depan sekuat tenaga.
4. Ketika sedang melakukan tendangan tubuh sedikit dicondongkan ke depan
5. Tendang bagian tengah bola dengan punggung kaki menghadap kearah target
6. Biarkan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti bola setelah ditendang

Setelah metode shooting berikutnya adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Menurut Lhaksana (2011:30) teknik ini merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada

temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Teknik menggiring bola membutuhkan konsentrasi tinggi dan energi dan tubuh santai dalam keseimbangan yang sempurna, dilakukan terus menerus ketika transisi terbebas dari lawan. Cara teknik *dribbling* yang benar adalah :

1. Salah satu kaki melangkah ke depan dan berada di depan bola.
2. Bagian kaki yang menghadap bola adalah kaki bagian dalam.
3. Bola didorong dengan kaki secara perlahan. Kemudian, tidak jauh dari kaki ketika bola bergerak ke depan.
4. Secara bergantian, kaki kanan dan kaki kiri digunakan untuk menggiring bola ke depan.
5. Pandangan mata mengarah fokus ke depan.



Gambar 2. Teknik Shooting dan Dribbling bola

Terakhir adalah tahap evaluasi. Tahap ini dilakukan ketika peserta sudah mengerti mengenai teknik-teknik dasar dalam bermain futsal dan sudah bisa memainkan futsal tanpa arahan dari pelatih melalui uji coba *Fun Game* yang dibentuk 2 tim dengan waktu 15 menit perbabak. Kegiatan evaluasi ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan pencapaian kemampuan peserta dengan diadakannya kegiatan pelatihan ini. Proses pelatihan futsal ini kepada para peserta yang nantinya akan diikuti sertakan dalam kegiatan Tournament mulai dari antar RT, antar RW, antar Club hingga nasional.

Dalam pelaksanaan kegiatan tentunya terdapat beberapa kendala yang menjadi faktor pendukung dan penghambat berjalannya kegiatan. Di antaranya seperti :

- a. Faktor pendukung yang mempengaruhi proses pelatihan futsal ini yaitu fasilitas, sarana dan prasarana yang memadai serta support dari para warga yang sangat antusias mendukung berjalannya program pelatihan futsal ini.
- b. Faktor penghambat yang ditemui adalah waktu latihan yang cukup singkat, kurangnya gawang di lapangan tempat latihan, peserta yang datang tidak tepat waktu sehingga menghambat berjalannya proses latihan futsal ini, peserta terlalu banyak bercanda ketika dimulainya proses pelatihan ini.

Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan futsal ini juga terdapat dampak positif yang muncul. Dampak positif dari program ini yaitu, banyak warga yang berminat mengikuti program tersebut terutama anak-anak dan para remaja, sehingga mempermudah saya untuk menjalankan program yang saya pilih serta

hidupnya kembali tim RW B yaitu tim futsal yang dibentuk oleh warga Pondok Ungu Permai Blok B dan akan tetap saya jalani seterusnya meski sudah lewat dari program KKN ini. Dampak selanjutnya yaitu, dengan adanya program pelatihan futsal ini, para anak-anak dan remaja sedikit berkurang dalam bermain *game online* ketika sedang berkumpul, mereka jadi lebih aktif dalam hal olahraga apapun selain futsal.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka perlu adanya metode teknik-teknik dasar pelatihan yang tepat agar tujuan dari pelatihan ini dapat tercapai sebagaimana mestinya. Selain itu, pelatihan futsal ini diharapkan dapat meningkatkan minat dan bakat para peserta dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh agar tidak terlalu sering memainkan *game online* yang dapat merusak mental dan kesehatan tubuh. Keterampilan dalam bermain futsal memerlukan pelatihan khusus dan memerlukan waktu yang tidak singkat. Hal tersebut dikarenakan futsal memiliki beberapa teknik- teknik dan strategi, sehingga para pemain harus memahami teknik-teknik dan strategi permainan dengan baik dan benar.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan program ini, dapat dinyatakan bahwa futsal adalah permainan yang dimainkan dengan dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 5 orang. Tujuan permainan yaitu memasukan bola ke gawang lawan dengan cara memanipulasi bola dengan kaki dan boleh juga di sundul oleh kepala. Selain itu setiap regu tim juga di bolehkan memiliki pemain cadangan. Oleh sebab itu bermain futsal harus menggunakan teknik dan strategi yang benar agar terciptanya gol pada masing-masing tim. Dampak positif dari program pelatihan futsal yang telah terlaksana yaitu, banyak warga yang berminat mengikuti program tersebut terutama anak-anak dan para remaja. Program ini juga terdapat kendala tidak adanya gawang futsal dikarenakan gawang sebelumnya telah rapuh dan hancur, kurangnya bola futsal dan tidak ada jaring untuk menahan bola agar tidak tercebur ke kali karena kebetulan lapangan yang biasa dipakai latihan ini terdapat kali disamping lapangan ini. Kekurangan dari program ini adalah pada waktu dan sumber daya manusianya yang memang perlu teman yang membantu berjalannya program. Dalam menjalankan program ini butuh pendamping untuk mengawasi jalannya program, apalagi kebanyakan peserta masih anak- anak dan yang remaja sedikit.

Demi kelangsungan kegiatan pelatihan futsal ini khususnya di Perumahan Pondok Ungu Permai ini. Hal tersebut memerlukan upaya yang serius dari berbagai pihak dari pihak pelatih keolahragaan dan masyarakat, penulis memberikan beberapa saran sebagai motivasi kepada pihak- pihak terkait yaitu; saran kepada para pelaku olahraga khususnya olahraga futsal untuk tetap menjalankan kegiatan pelatihan dan terus belajar, supaya terciptanya generasi penerus di bidang olahraga, agar lebih berkembang dan tetap diminati sebagai kegiatan positif dan

terarah. Agama mengajarkan agar terus belajar tanpa bosan di manapun dan kapanpun (Irham, 2020). Kemudian untuk masyarakat sarannya agar selalu memberikan dukungan khususnya untuk pemuda Pondok Ungu Permai, caranya yaitu dengan menjaga, ikut andil dan berperan serta dalam olahraga futsal ini.

Daftar Pustaka

- Akurat, Y., & Maksum, A. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Partisipasi Siswa Putri dalam Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 18 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 71–77.
- Basri, H., Putra, P., Supratno, S., Irham, I., Rofieq, A., Rusham, R., Maysaroh Chairunnisa, N., & Amin Ash Shabah, M. (2022). *BUKU PANDUAN KULIAH KERJA NYATA (KKN) ERA COVID-19 PERIODE SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022*.
- Dlis, F., & Yasep Setia Karnawijaya, D. (2019). Model Latihan Teknik Dasar Futsal (As) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Smp. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2).
- Hawindri, B. S. (n.d.). *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula*. 284–292.
- Hutomo Suryo, A. D. (2019). Peningkaasastan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahragasasasasasa (SENALOG)*, 2(1), 21–24.
- Irham, I. (2020). Hadis Populer Tentang Ilmu dan Relevansinya dengan Masalah Pendidikan Islam. *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 4(2), 235–258.
- Jaenudin, J., Rusdiana, A., & Kusmaedi, N. (2018). Pengembangan Media Latihan Passing Berbasis Arduino Uno dalam Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 47. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.9925>
- Jumansyah, R. (2017). Fenomena Kecanduan game Online Pada Mahasiswa UMBY. *Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 1–11.
- Novianda, G., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. B. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing erpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E-Journal PKO*, 1(2), 1–13.
- Yahya Eko Nopiyanto, & Septian Raibowo. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 114–124. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.188>