



Volume 1, Nomor 1, Desember 2020

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: -

Coaching Clinic pada Pemain Futsal Kelompok Umur 8-12 dan 13-15 Tahun di Garuda Futsal Academy Yogyakarta

Ayub Tatya Admaja¹, Ginanjar Nugraheningsih², Budi laksono³

¹²³Progam Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: ayub@mercubuana-yogya.ac.id¹

ABSTRAK

Identifikasi masalah yaitu belum adanya variasi latihan futsal dengan baik, materi yang diberikan pelatih belum mengikuti perkembangan futsal modern, belum diberlakukan perencanaan program latihan berdasarkan data. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan materi futsal modern yang akan membawa banyak variasi latihan sehingga latihan tidak menjenuhkan. Metode yang digunakan dalam melakukan coaching clinic adalah pembinaan pelatih dalam menyusun program latihan dan memberikan model latihan untuk menunjang perkembangan anak sesuai prinsip latihan dan sistem multilateral. Coaching Clinic pada Garuda Futsal Academy sangat membantu selain meningkatkan kualitas tim secara keseluruhan, sangat cocok sekali dengan kondisi saat ini karena membantu meningkatkan imunitas tubuh dengan berolahraga. Dari hasil coaching clinic ini, pemain, pelatih dan orang tua memiliki sinergi dalam pengembangan futsal anak usia dini hingga remaja. Konsep yang baik dalam proses perkembangan anak kita tanamkan betul agar terjadinya pemahaman yang konseptual pada anak. Jadi tuntutan harus juara di usia dini tidak begitu besar, karena yang dicari adalah prestasi ketika menginjak usia senior.

Kata Kunci: Coaching Clinic, Futsal

ABSTRACT

Identification of the problem, namely the absence of variations in futsal training properly, the material provided by the coach has not followed the development of modern futsal, no data-based training program planning has been implemented. This dedication aims to provide modern futsal material that will bring a wide variety of exercises so that the training is not bored. The method used in conducting a coaching clinic is coaching trainers in compiling training programs and providing training models to support children's development according to the principles of training and the multilateral system. Coaching Clinic at Garuda Futsal Academy is very helpful in addition to improving the overall team quality, it is very suitable for the current conditions. this is because it helps increase the body's immunity by exercising. From the results of this coaching clinic, players, coaches and parents have a synergy in developing futsal from early childhood to adolescence. Good concepts in the process of child development are properly instilled in order for a conceptual understanding to occur in children. So the demand to win at an early age is not that great, because what you are looking for is achievement when you reach a senior age.

Keywords: Coaching Clinic, Futsal

PENDAHULUAN

Latihan merupakan hal mendasar untuk meningkatkan kemampuan atlet diberbagai komponen biomotor seperti kecepatan, power, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi(Mulyana, 2017). Dalam melakukan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan harapan kemampuan seorang atlet dapat terus berkembang dengan baik(Amansyah, 2019). Maka pentingnya analisa kemampuan biomotor penunjang latihan agar pelatih mengetahui program latihan apa yang harus dijalankan ketika latihan(Budiwanto, 2012).

Menurut (Ruslan, 2011)mengemukakan bahwa tujuan utama dalam latihan adalah mengembangkan keterampilan seorang atlet untuk meraih prestasi puncak. Menurut (Sukadiyanto & Muluk, 2011)menyatakan bahwa pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.Lebih lanjut (Sukadiyanto, 2011)menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang(Festiawan, 2020). Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki(Safi'i, 2015). Futsal adalah olahraga yang bisa dibidang mengadopsi dari permainan sepak bola(Justinus Lhaksana, 2011), tetapi dengan lapangan yang lebih kecil(Nursalam, 2013). Kemampuan biomotor yang baik akan mendukung pemain untuk menampilkan permainan yang bagus dan menarik(Novianda et al., 2014).

Dari uraian di atas menjelaskan bahwa pelatih, harus menentukan tujuan dan sasaran latihan, sehingga latihan dapat menggunakan metode yang sesuai untuk dan menghasilkan kemampuan yang semakin membaik melalui latihan yang berkelanjutan.Harapannya setelah mengadakan coaching clinic ini wawasan bermain anak-anak dan pelatih pada akademi tersebut dapat berubah kearah lebih baik. Karena

setelah diamati beberapa kali pertandingan futsal anak-anak terkesan monoton dan kurang bervariasi dalam formasi dan serangan.

METODE

Pengabdian dilakukan selama 1 tahun dengan memberikan latihan setiap minggu mengisi latihan 1 kali. Selama 1 tahun akan dilakukan pendampingan pada latihan maupun pertandingan. Metode yang digunakan dalam melakukan coaching clinic adalah pembinaan pelatih dalam menyusun program latihan dan memberikan model latihan untuk menunjang perkembangan anak sesuai prinsip latihan dan sistem multilateral. Kegiatan dilakukan setiap hari Sabtu untuk usia dini dan minggu untuk remaja hingga senior. Jadwal latihan untuk kategori usia dini yaitu hari Sabtu tempat di lapangan Ppragon waktu pukul 11.30-14.00 wib. Sedangkan kategori remaja-senior yaitu hari Minggu tempat di lapangan paragon waktu pukul 11.30-14.00 wib. Total populasi seluruh anggota Garuda futsal Academy yang terdiri dari pelatih sebanyak 3 orang, siswa sebanyak 40 usia dini dan 30 siswa remaja dan senior.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Garuda Futsal Academy Yogyakarta merupakan akademi futsal yang bergerak dalam bidang pengembangan bakat futsal anak usia dini hingga senior. Kurangnya pembinaan futsal di Yogyakarta merupakan dasar terbentuknya akademi ini untuk menampung beberapa anak yang memang lebih memilih futsal daripada sepak bola. Akademi ini latihan di lapangan Paragon Sleman yang tepatnya di alamat Jl Kabupaten, Nogotirto, Gamping, Sleman. Akademi ini sudah berdiri selama 3,5 tahun memiliki 40 murid usia dini dan 30 murid murid kelas remaja hingga dewasa.



Gambar 1. Latihan Futsal

Permainan futsal yang baik adalah ketika pemain dapat menguasai berbagai unsur-unsur dalam permainan futsal, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal adalah dribbling, shooting, control dan passing. Passing yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam bermain futsal, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah mengalirkan ataupun menghubungkan bola antar pemain. Pada Garuda Futsal Academy memiliki tiga kelompok umur usia dini yaitu kelompok usia 8 tahun, 10 tahun dan 12 tahun dan usia remaja usia 13-15 tahun. Pada kelompok 8 tahun kami memberikan metode latihan dengan konsep happy game, baru ketika masuk kategori kelompok umur 10 dan 12 tahun akan kami berikan model latihan taktik futsal sederhana dengan menggunakan formasi 2-2 atau 1-2-1. Dan ketika memasuki usia 13-15 tahun merupakan saat melakukan latihan pengembangan teknik maupun taktik bermain.

Pada usia dini harus diberikan pondasi yang kuat agar ketika menginjak remaja dan memasuki usia senior pemain dapat melakukan teknik dan taktik futsal dengan baik dan benar. Konsep yang diberikan adalah multilateral sistem yaitu memberikan latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan manusia sesuai dengan usia. Garuda Futsal Academy merupakan sebuah wadah bagi anak-anak untuk mengembangkan bakat dan minat tentang futsal sejak usia dini.

Pada pengabdian masyarakat ini penulis akan mengabdikan dan memberikan ilmu penulis kepada pencinta futsal usia dini di club Garuda Futsal Academy Yogyakarta. Materi yang diusung adalah filosofi kepelatihan penulis yaitu ball possession to attack and goal. Materi ini akan dikenalkan kepada anak-anak yang mengikuti latihan di akademi dengan tujuan mengubah pandangan dan cara bermain futsal modern.

Aktivitas olahraga untuk menjaga kebugaran saat pandemi covid 19 memiliki beberapa manfaat yaitu: dapat membakar lemak tubuh, kekuatan fisik bertambah, dapat mencegah penyakit, sebagai detoksifikasi, meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh. Dari kegiatan sosialisasi ini diharapkan semua elemen olahraga khususnya di sekolah yang memiliki kelas olahraga bisa melakukan cara menjaga kebugaran jasmani saat sandemi covid-19 yang baik dan benar.

Pandemi Covid 19 merupakan hal yang harus kita waspadai dan kita patuhi protokol pencegahan virus corona tersebut. Tapi bukan berarti kita berhenti dalam latihan, karena ketika berhenti latihan setiap 1 minggunya kemampuan tubuh akan

menurun 10% menuju kondisi normal bahkan tidak bugar. Salah satu tujuan latihan adalah membuat bugar yaitu mampu berkerja tanpa lelah walaupun dilakukan berulang kali. Tubuh akan membentuk imun yang kuat ketika tubuh memiliki kebugaran yang baik. Bugar yang baik adalah mengikuti 3 syarat yaitu, latihan, istirahat yang cukup dan makanan bergizi.

Pengabdian masyarakat kali ini sedikit berbeda, karena pada tahun ini dunia sedang mengalami pandemic covid 19, yang artinya model latihan dan pendampingan latihan di Garuda Futsal Academy mengalami perubahan. Akan tetapi coaching clinic tetap berjalan dengan baik. Febuari-Juni kita menggunakan media google meet atau zoom dalam menyampaikan latihan agar dapat berlatih sendiri di rumah.

Periode bulan juli kita bisa melakukan latihan tatap muka akan tetapi sesuai dengan protokol Kesehatan, diantaranya adalah:

1. Menerapkan physical distancing ketika belum memulai Latihan
2. Cek suhu tubuh ketika masuk lapangan
3. Cuci tangan dan memakai hand sanitizer sebelum dan sesudah Latihan
4. Memakai masker sebelum dan sesudah latihan (memakai masker saat latihan tidak dianjurkan karena akan mengurangi suplay oksigen ke otak sehingga menyebabkan pingsan ketika latihan.

Berikut materi latihan online yang diberikan ketika periode Febuari hingga November 2020 :

Tabel 1. Materi Latihan Online

No	Kegiatan	Keterangan
1	Materi 1 Control Turning Passing	Pada bulan febuari materi dasar Control Turning Passing diberikan secara berkala agar modal bermain sudah punya
2	Materi 2 Running with the ball Shooting	Pada sesi latihan ini adalah gerakan lanjutan dalam dribble bola yaitu running with the ball, tujuannya adalah anak-anak mampu berakselerasi dengan baik
3	Materi 3 Goal Keeper	Maetri kiper, mulai dari blok, split dan catch, diberikan semua oleh pelatih kiper, agar mampu bermain sebagai kipper sesuai teknik dasar futsal
4	Materi 4 Latihan Kondisi fisik	Pada sesin latihan ini kondisi fisik ditingkatkan. Sebelum itu kita menggunakan bleep test untuk mengetahui sejauh mana tingkat V02Max pemain tersebut sebagai acuan dasar latihan kondisisi fisik.
5	Materi 5 Latihan Plyometrik	Latihan ini membutuhkan keterampilan biomotor yang baik, agar permainan dan teknikdasar dalam futsal dapat ditunjukkan ketika permainan dilakukan.
6	Materi 6	Pada sesi latihan ini adalah pengenalan sistem formasi

	Pengenalan formasi 2-2, 1-2-1, 1-3, 3-1, 4-0	dalam futsal, bagaimana saat transisi bertahan sampai menyerang.
7	Materi 7 Pengenalan formasi 2-2, 1-2-1, 1-3, 3-1, 4-0	Pada sesi latihan ini adalah pengenalan sistem formasi dalam futsal, bagaimana saat transisi bertahan sampai menyerang.
8	Materi 8 Uji coba tim	uji coba tim kita berikan dengan sistem tim A dan tim B. karena masa covid 19 latihan tanding kita berikan tapi melawan kawan sendiri
9	Materi 9 Running with the ball Shooting	Running with the ball adalah kombinasi dribble hingga shooting, penting buat posisi ALA dalam sebuah tim menguasai teknik ini
10	Materi 10 Control Turning Passing	Sesi ini adalah bentuk pengulangan agar latihan terjadi otomatisasi saat pertandingan.
11	Materi 11 Psikologi Olahraga	Sesi ini sangat penting dalam peningkatan mental juara. Penanaman pengertian menang dengan baik atau sekedar menang atau kalah adalah cara bagaimana pembentukan mental bermain karena ini akan menentukan bagaimana seseorang pemain berkembang ketika level senior.
12	Materi 12 Managemen Olahraga	Pada sesi ini kita memberikan cara pengelolaan tim dan managemen club dengan baik. Agar tumbuh menjadi club yang sehat.
13	Materi 13 Pembuatan program latihan	Program latihan harus berdasarkan data pemain. Tujuannya adalah memberikan latihan yang tepat terhadap pemain.
14	Materi 14 Pengenalan latihan berbasis data	Pelatih dan pemain harus melihat perkembangan latihan berdasarkan data. Karena dengan data latihan maka akan jelas dari sudut latihan mana yang harus dikembangkan atau diperbaiki.
15	Materi 15 Pendampingan pertandingan	Karena covid 19, pemerintah pusat dan daerah belum boleh melakukan kerumunan dalam pertandingan maka kompetisi kita lakukan secara internal.
16	Materi 16 Pendampingan pertandingan	Karena covid 19, pemerintah pusat dan daerah belum boleh melakukan kerumunan dalam pertandingan maka kompetisi kita lakukan secara internal.

KESIMPULAN

Coaching Clinic pada garuda futsal academy sangat membantu selain meningkatkan kualitas tim secara keseluruhan, sangat cocok sekali dengan kondisi saat ini karena membantu meningkatkan imunitas tubuh dengan berolahraga. Dari hasil coaching clinic ini, pemain, pelatih dan orang tua memiliki sinergi dalam pengembangan futsal anak usia dini hingga remaja. Konsep yang baik dalam proses perkembangan anak kita tanamkan betul agar terjadinya pemahaman yang konseptual pada anak. Jadi tuntutan harus juara di usia dini tidak begitu besar, karena yang dicari adalah prestasi ketika menginjak usia senior.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *JURNAL PRESTASI*. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. In *FIK Universitas Negeri Malang*.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Justinus Lhaksana. (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. In *Taktik dan Strategi Futsal Modern*.
- Mulyana, D. (2017). Program latihan. *Program Latihan Atlet*.
- Novianda, G., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. B. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E-Journal PKO*.
- Nursalam, F. A. . (2013). Hakikat Futsal. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Ilara*.
- Safi'i. (2015). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Pra Pon Jawa Tengah Dalam Persiapan PON XIX Tahun 2015. *Kondisi Fisik*.
- Sukadiyanto. (2011). Teori dan Metodologi Melatih Fisik. In *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.