

PELATIHAN DASAR FUTSAL UNTUK REMAJA SEBAGAI UPAYA PENGEMBANGAN POTENSI DAN DISIPLIN DIRI

Hasyim^{1*}, M. Rachmat Kasmad², Muh. Adnan Hudain³, Suleman⁴, Andi Ridwan⁵

¹³⁵Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, ²Prodi Gizi, ⁴Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

[¹hasyim@unm.ac.id](mailto:hasyim@unm.ac.id)

Abstract

Basic futsal training for teenagers is a community service program that aims to develop physical, mental, and social potential through futsal. Teenagers are at a critical phase in character formation and self-development, where sports can serve as an effective means to form discipline, responsibility, and social skills. This program is implemented with a quantitative and qualitative approach to measure the impact of training on technical futsal skills and participant character development. For four weeks, with two training sessions per week, participants were given basic futsal technique training such as dribbling, passing, shooting, and ball control, as well as application in mini games. The results of the training showed a significant increase in participants' futsal skills, with 85% of participants mastering basic futsal techniques. In addition, this program succeeded in increasing self-discipline, with 90% of participants arriving on time, and 75% of participants showing improvement in teamwork. This program also showed a positive impact on participants' self-confidence, with 70% feeling more confident after participating in the training. Overall, this basic futsal training succeeded in achieving its main goal of developing adolescent potential and instilling the values of discipline and responsibility.

Keywords: Basic training, futsal, potential development, self-discipline, skills, teenagers

Abstrak

Pelatihan dasar futsal untuk remaja merupakan program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial melalui olahraga futsal. Remaja berada pada fase kritis dalam pembentukan karakter dan pengembangan diri, di mana olahraga dapat berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk membentuk kedisiplinan, tanggung jawab, serta keterampilan sosial. Program ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mengukur dampak pelatihan terhadap keterampilan teknis futsal dan perkembangan karakter peserta. Selama empat minggu, dengan dua sesi pelatihan per minggu, peserta diberikan pelatihan teknik dasar futsal seperti dribbling, passing, shooting, dan kontrol bola, serta penerapan dalam permainan mini. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan futsal peserta, dengan 85% peserta menguasai teknik dasar futsal. Selain itu, program ini berhasil meningkatkan disiplin diri, di mana 90% peserta hadir tepat waktu, dan 75% peserta menunjukkan peningkatan dalam kerja sama tim. Program ini juga memperlihatkan dampak positif terhadap rasa percaya diri peserta, dengan 70% merasa lebih percaya diri setelah mengikuti pelatihan. Secara keseluruhan, pelatihan dasar futsal ini berhasil mencapai tujuan utama dalam mengembangkan potensi remaja dan menanamkan nilai-nilai kedisiplinan serta tanggung jawab.

Kata kunci : Pelatihan dasar, futsal, pengembangan potensi, disiplin diri, keterampilan, remaja

Submitted: 2025-05-20

Revised: 2025-05-28

Accepted: 2025-06-05

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase krusial dalam pembentukan karakter dan pengembangan potensi diri. Di masa ini, mereka sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, baik secara positif maupun negatif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tepat untuk mengarahkan energi dan minat mereka ke dalam kegiatan yang bermanfaat dan membangun. Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dinamika dalam kehidupan manusia (Nurhayati, 2016). Pada tahap ini, individu mulai mengalami berbagai perubahan secara fisik, emosional, dan sosial. Perubahan-perubahan ini memerlukan arahan yang tepat agar potensi remaja dapat berkembang secara optimal dan tidak tersesat dalam pengaruh lingkungan yang negatif. Tantangan besar dalam membina generasi muda adalah menyediakan wadah yang positif dan produktif untuk menyalurkan energi mereka. Aktivitas fisik seperti olahraga terbukti memiliki

dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan fisik, mental, dan emosional remaja (Adi et al., 2025). Dalam konteks ini, olahraga futsal menjadi salah satu pilihan yang menarik dan efektif. Salah satu pendekatan efektif yang dapat digunakan adalah melalui olahraga, khususnya futsal. Futsal tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran fisik, tetapi juga mampu melatih keterampilan motorik, meningkatkan kerja sama tim, serta menanamkan nilai-nilai kedisiplinan dan sportivitas.

Futsal adalah bentuk permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan dengan lima pemain dalam satu tim, termasuk penjaga gawang. Permainan ini dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola standar, biasanya berukuran 25-42 meter panjangnya dan 16-25 meter lebarnya (Prabowo et al., 2023). Menurut (Prasetyo & Rudiana, 2020) futsal adalah olahraga yang mengembangkan teknik sepak bola melalui kecepatan permainan yang lebih cepat dan ruang yang terbatas. Futsal mengajarkan pemain untuk lebih cepat mengolah bola, meminimalkan kesalahan, dan bermain dengan taktik yang lebih efisien (Badaru, 2017). Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, futsal memperkenalkan elemen taktis yang penting seperti penguasaan ruang, penempatan posisi, dan kerja sama tim. Futsal adalah olahraga tim yang menggabungkan teknik, strategi, dan kerja sama (Juhanis et al., 2023).

Permainan ini tidak hanya menuntut keterampilan fisik, tetapi juga melatih konsentrasi, pengambilan keputusan cepat, dan komunikasi antar pemain. Hal ini menjadikan futsal sebagai alat yang ampuh dalam pengembangan keterampilan sosial dan disiplin diri. Di berbagai wilayah, khususnya di lingkungan perkotaan dan pinggiran, masih banyak remaja yang tidak memiliki akses terhadap pelatihan olahraga yang terstruktur. Mereka cenderung menghabiskan waktu luang untuk aktivitas pasif, seperti bermain gawai atau berkumpul tanpa tujuan jelas. Kondisi ini dapat memicu munculnya perilaku menyimpang apabila tidak ditangani dengan tepat. Berdasarkan observasi awal dan komunikasi dengan masyarakat sekitar, terdapat antusiasme tinggi dari kalangan remaja terhadap kegiatan olahraga, terutama futsal. Namun, minat tersebut belum sepenuhnya difasilitasi dalam bentuk pelatihan atau pembinaan yang sistematis. Oleh karena itu, diperlukan sebuah program yang dapat menjembatani kebutuhan ini.

Pelatihan dasar futsal yang terencana dan terstruktur dapat menjadi solusi tepat dalam menjawab tantangan tersebut. Melalui pelatihan ini, remaja tidak hanya dilatih kemampuan teknis seperti dribbling, passing, dan shooting, tetapi juga nilai-nilai penting seperti kedisiplinan, sportivitas, dan kerja sama tim. Program pelatihan ini juga dimaksudkan untuk menanamkan sikap tanggung jawab dalam diri peserta. Dalam setiap sesi latihan, mereka dilatih untuk hadir tepat waktu, mengikuti instruksi pelatih, serta menjaga sikap selama berlatih dan bertanding. Proses ini membentuk pola pikir yang tertib dan bertanggung jawab.

Selain aspek keterampilan dan karakter, pelatihan futsal juga dapat menjadi sarana deteksi dan pembinaan bakat (Ramadani, 2025). Bagi remaja yang memiliki potensi lebih dalam bidang olahraga, program ini dapat menjadi langkah awal untuk mengembangkan diri ke tingkat yang lebih tinggi, seperti mengikuti turnamen atau bergabung dengan klub lokal. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini memiliki nilai strategis yang tinggi. Keterlibatan langsung dosen dan mahasiswa dalam merancang dan melaksanakan pelatihan menunjukkan komitmen institusi pendidikan terhadap pembangunan sosial. Kegiatan ini juga mendorong kolaborasi antara perguruan tinggi dan masyarakat.

Melihat pentingnya peran olahraga dalam pembinaan karakter remaja, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pelatihan dasar futsal kepada para remaja di lingkungan setempat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknis bermain futsal, tetapi juga untuk membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, dan rasa percaya diri peserta. Melalui pelatihan yang terstruktur dan edukatif, diharapkan remaja dapat lebih aktif dalam kegiatan positif serta terhindar dari perilaku menyimpang. Dengan demikian, program ini menjadi salah satu bentuk kontribusi nyata dalam mendukung perkembangan remaja yang sehat secara fisik, mental, dan sosial.

Metode

Metodologi yang digunakan dalam pelatihan dasar futsal ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dan kualitatif yang bersifat deskriptif untuk mengevaluasi dampak pelatihan terhadap remaja. Pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan keterampilan futsal serta perkembangan karakter dan disiplin diri peserta setelah mengikuti program pelatihan. Oleh karena

itu, data yang diperoleh akan dikumpulkan melalui pengamatan, kuesioner, serta wawancara dengan peserta dan pelatih.

Pelatihan dasar futsal ini dilaksanakan di lapangan futsal Poltekkes Makassar, yang memiliki fasilitas yang memadai untuk kegiatan olahraga futsal. Waktu pelaksanaan kegiatan ini berlangsung selama 4 minggu, dengan 2 sesi latihan per minggu. Setiap sesi pelatihan berdurasi 2 jam, yang terdiri dari pemanasan, latihan teknik dasar, serta simulasi pertandingan. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 50 orang remaja yang berusia antara 18 hingga 21 tahun, yang terpilih berdasarkan minat mereka terhadap futsal. Para peserta ini berasal dari berbagai latar belakang sosial dan pendidikan, dan mereka belum pernah mengikuti pelatihan futsal formal sebelumnya. Seleksi peserta dilakukan dengan mengedarkan formulir pendaftaran dan kuesioner untuk mengidentifikasi minat serta latar belakang mereka dalam dunia olahraga.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, antara lain: observasi langsung, tim pengabdian akan mengamati secara langsung setiap sesi pelatihan untuk menilai perkembangan teknik futsal peserta serta penerapan disiplin, kerja sama, dan sportivitas yang tercermin dalam aktivitas mereka. Kuesioner, sebelum dan setelah pelatihan, peserta akan mengisi kuesioner yang dirancang untuk mengukur perubahan dalam aspek motivasi, disiplin diri, serta pengetahuan teknis futsal. Kuesioner ini berbentuk skala Likert untuk mengukur persepsi peserta mengenai sikap mereka terhadap olahraga dan nilai-nilai yang diperoleh melalui pelatihan. Wawancara semi-terstruktur dengan pelatih dan beberapa peserta dipergunakan untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman mereka selama pelatihan, perubahan yang mereka rasakan, serta dampak pelatihan terhadap kehidupan mereka di luar lapangan futsal.

Prosedur pelatihan dilaksanakan 4 tahap utama:

1. Tahap 1: Pengenalan dan Pemanasan

Pada tahap awal, peserta diperkenalkan dengan olahraga futsal, termasuk sejarah, aturan dasar permainan, serta manfaat futsal bagi kesehatan fisik dan mental. Pemanasan dilakukan untuk mencegah cedera dan mempersiapkan tubuh peserta.

2. Tahap 2: Latihan Teknik Dasar

Dalam tahap ini, peserta diberikan pelatihan teknik dasar futsal yang meliputi dribbling, passing, shooting, dan kontrol bola. Setiap teknik dijelaskan secara rinci oleh pelatih, dan peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkannya dengan bimbingan langsung

3. Tahap 3: Penerapan dalam Permainan Mini

Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dan diadakan permainan mini untuk menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari. Dalam permainan ini, pelatih memberikan umpan balik langsung mengenai penerapan teknik dan taktik yang benar dalam situasi permainan.

4. Tahap 4: Evaluasi dan Refleksi

Setiap akhir sesi pelatihan, dilakukan evaluasi terhadap kinerja peserta. Evaluasi dilakukan melalui diskusi kelompok di mana peserta diminta untuk merefleksikan pengalaman mereka selama latihan dan memberikan umpan balik terkait apa yang telah mereka pelajari. Penilaian dilakukan baik secara teknik futsal maupun sikap dan disiplin mereka selama pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan dasar futsal yang dilaksanakan selama empat minggu ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan teknis futsal serta meningkatkan kedisiplinan dan karakter remaja. Program ini dirancang untuk memberikan dampak positif tidak hanya dalam aspek olahraga, tetapi juga dalam pembentukan pribadi remaja yang lebih disiplin, bertanggung jawab, dan percaya diri. Dalam bagian ini, akan dibahas hasil-hasil yang diperoleh selama pelatihan dan bagaimana program ini mempengaruhi perkembangan fisik dan mental peserta.

Tabel 1. Hasil Pelatihan Dasar Futsal Pengembangan Potensi Dan Disiplin Diri

Aspek Penilaian	Hasil	Persentase
Peningkatan Keterampilan Futsal	Setelah pelatihan, 85% peserta mampu menguasai teknik dasar futsal seperti dribbling, passing, shooting, dan kontrol bola. Sebelum pelatihan, hanya 40% peserta yang memiliki kemampuan dasar futsal yang memadai.	85%
Peningkatan Disiplin Diri dan Kepatuhan terhadap Instruksi	Peserta menunjukkan peningkatan kedisiplinan dengan 90% peserta hadir tepat waktu. Sebelum pelatihan, 60% peserta sering terlambat, namun hanya 10% yang terlambat setelah 4 minggu.	90%
Pengembangan Karakter dan Kerja Sama Tim	75% peserta menunjukkan peningkatan dalam kerja sama tim dan komunikasi yang lebih baik. Mereka lebih mendukung satu sama lain dalam simulasi pertandingan.	75%
Peningkatan Rasa Percaya Diri	70% peserta merasa lebih percaya diri setelah pelatihan, baik dalam futsal maupun dalam kehidupan sehari-hari. Rasa percaya diri mereka meningkat setelah melihat kemajuan dalam teknik dan tim.	70%
Evaluasi Program dan Umpan Balik Peserta	90% peserta memberikan umpan balik positif terhadap pelatihan, merasa puas dengan materi dan instruksi. Peserta menyarankan penambahan sesi latihan dan teknik lebih lanjut.	90%

Pembahasan

Setelah mengikuti pelatihan dasar futsal selama 4 minggu, peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan teknis futsal mereka. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% peserta mampu menguasai teknik dasar futsal seperti dribbling, passing, shooting, dan kontrol bola. Sebelum pelatihan, hanya 40% peserta yang memiliki kemampuan dasar futsal yang memadai, sedangkan setelah pelatihan, hampir seluruh peserta (90%) berhasil meningkatkan keterampilan dasar mereka dengan lebih percaya diri. Salah satu teknik yang mengalami peningkatan paling signifikan adalah teknik passing. Pada awalnya, banyak peserta yang kesulitan mengoper bola dengan tepat, namun setelah beberapa sesi latihan, hampir semua peserta dapat melakukan passing dengan baik, baik dalam jarak pendek maupun panjang. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang berfokus pada pengembangan keterampilan dasar sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis peserta.

Salah satu tujuan utama dari pelatihan futsal ini adalah untuk meningkatkan disiplin diri peserta. Berdasarkan hasil observasi selama pelatihan, terlihat bahwa peserta semakin menunjukkan kedisiplinan dalam hal kehadiran tepat waktu, mengikuti instruksi pelatih, dan berpartisipasi aktif dalam setiap sesi. Sebelum pelatihan, sekitar 60% peserta sering terlambat datang ke sesi pelatihan, namun setelah 4 minggu, hanya 10% peserta yang datang terlambat. Evaluasi yang dilakukan menggunakan kuesioner juga menunjukkan bahwa 80% peserta merasa bahwa pelatihan futsal telah membantu mereka menjadi lebih disiplin dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal mengatur waktu dan mengikuti aturan. Selain itu, 70% peserta melaporkan bahwa mereka mulai lebih menghargai waktu latihan dan pentingnya persiapan sebelum melakukan aktivitas fisik.

Salah satu aspek penting yang dinilai dalam pelatihan ini adalah kemampuan peserta dalam bekerja sama sebagai tim. Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan dalam keterampilan komunikasi dan kerja sama, yang tercermin dalam cara mereka berinteraksi selama sesi permainan mini. Sebelum pelatihan, banyak peserta yang cenderung bermain individualis, tetapi setelah beberapa sesi latihan, mereka mulai saling mendukung dan mengkoordinasikan pergerakan satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama, yaitu mencetak gol. Selama sesi simulasi pertandingan,

di mana setiap peserta dikelompokkan menjadi tim, peserta menunjukkan peningkatan dalam aspek kerja sama tim. Sebanyak 75% peserta merasa lebih nyaman bekerja dalam tim dan lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan rekan satu tim mereka. Hal ini menunjukkan bahwa futsal sebagai olahraga tim dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan sosial remaja.

Pelatihan futsal juga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta. Banyak remaja yang datang dengan rasa ragu-ragu mengenai kemampuan mereka dalam olahraga ini. Namun, setelah mengikuti pelatihan dan melihat kemajuan yang mereka capai, mereka mulai merasa lebih percaya diri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 70% peserta melaporkan peningkatan kepercayaan diri, baik dalam konteks olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebagian besar peserta merasa lebih yakin ketika bermain futsal, karena mereka dapat menunjukkan kemampuan teknik yang telah mereka pelajari, serta lebih nyaman dengan rekan tim mereka. Hal ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka, dan mereka merasa lebih termotivasi untuk terus berkembang.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Dasar Futsal

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan dengan peserta melalui kuesioner dan wawancara, sebagian besar peserta merasa sangat puas dengan pelatihan ini. 90% peserta memberikan umpan balik positif mengenai materi yang disampaikan selama pelatihan, serta cara pelatih menyampaikan teknik dan memberikan umpan balik langsung. Mereka juga merasa bahwa pelatihan futsal tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan olahraga, tetapi juga dalam membantu mereka menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab. Beberapa peserta juga memberikan saran untuk meningkatkan durasi pelatihan atau menambah sesi latihan khusus untuk teknik-teknik yang lebih kompleks, seperti taktik permainan dan strategi. Hal ini menunjukkan adanya keinginan untuk terus belajar dan mengembangkan kemampuan futsal mereka lebih lanjut.

Kesimpulan

Pelatihan dasar futsal untuk remaja terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan teknis futsal dan membentuk karakter remaja yang lebih disiplin, bertanggung jawab, serta meningkatkan kerja sama tim. Program yang dilaksanakan selama empat minggu ini telah memberikan dampak positif pada perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta. Meskipun peserta awalnya memiliki keterampilan dasar yang terbatas, setelah mengikuti pelatihan, hampir seluruh peserta menunjukkan peningkatan keterampilan yang signifikan, terutama dalam teknik dasar futsal. Selain itu, kedisiplinan peserta juga meningkat secara signifikan, terlihat dari penurunan jumlah keterlambatan dan peningkatan ketepatan waktu dalam mengikuti sesi pelatihan. Program ini juga berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam bekerja sama sebagai tim, yang tercermin dalam interaksi mereka selama sesi permainan mini. Peningkatan rasa percaya diri peserta juga menjadi salah satu hasil positif dari pelatihan ini. Secara keseluruhan, pelatihan futsal ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan teknis peserta, tetapi juga memberikan kontribusi positif dalam pembentukan karakter remaja yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *MANAJEMEN AKTIVITAS FISIK SISWA*. Cahya Ghani Recovery.
- Badaru, B. (2017). *Latihan taktik BEYB bermain futsal modern*. Cakrawala cendekia.
- Juhanis, J., Badaru, B., Hasanuddin, I., Sufitriyono, S., & Nurulita, R. F. (2023). Analysis of the level of penalty shooting ability in the futsal team. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13(1), 16–23.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Eduksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Prabowo, E., Nurulfa, R., & Irawan, A. (2023). Socialization of Amendment Futsal Laws of The Game 2020/2021 Edition at the Sports Teacher Working Group (KKGO). *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 930–940.
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 138–144.
- Ramadani, Z. I. (2025). STRATEGI PENINGKATAN PRESTASI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MAN 1 TRENGGALEK. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 727–739.