

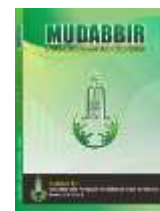


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

Hubungan Perkembangan Gerak Dasar Dalam Latihan Olahraga Futsal

Rahma Dewi¹, Jan Bobby Nesra Barus², Aldi V Siagian³, Lutvia Azzahra F Rkt⁴,
Yosefat H Ginting⁵, Yorin S Sitanggang⁶, Putra Naik Teguh Turnip⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: rahmadewi@unimed.ac.id¹, barusjbn@unimed.ac.id², valentinoaldi566@gmail.com³,
lutviaray3@gmail.com⁴, yosefatginting12@gmail.com⁵, sitanggangyorin1206@gmail.com⁶,
turnipteguh@gmail.com⁷

ABSTRAK

Artikel ini membahas perkembangan gerak dasar dalam latihan olahraga futsal merupakan aspek krusial yang berkontribusi terhadap peningkatan performa pemain. Futsal, sebagai olahraga yang mengutamakan kecepatan, ketepatan, dan keterampilan individu, memerlukan penguasaan teknik dasar yang solid. Latihan yang terstruktur dan berfokus pada gerak dasar seperti passing, dribbling, kontrol bola, dan shooting dapat meningkatkan kemampuan teknis pemain secara signifikan. Dalam konteks ini, pendekatan latihan yang sistematis dan berulang sangat diperlukan untuk membangun fondasi yang kuat. Melalui latihan yang konsisten, pemain tidak hanya akan mengembangkan keterampilan individu, tetapi juga kemampuan untuk berkolaborasi dalam tim. Selain itu, pemahaman tentang taktik permainan dan penguasaan ruang juga menjadi bagian integral dari perkembangan gerak dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi metode latihan yang efektif dalam mengembangkan gerak dasar dalam tubuh di olahraga futsal, serta dampaknya terhadap performa pemain di lapangan.

Kata Kunci: *Gerak Dasar, Latihan Futsal, Teknik Dasar, Keterampilan Pemain, Metode Latihan*

ABSTRACT

This article discusses the development of basic movements in futsal training as a crucial aspect that contributes to improving player performance. Futsal, as a sport that emphasizes speed, accuracy, and individual skills, requires solid mastery of basic techniques. Structured training that focuses on basic movements such as passing, dribbling, ball control, and shooting can significantly improve a player's technical abilities. In this context, a systematic and repetitive training approach is essential to building a strong foundation. Through consistent training, players will not only develop individual skills, but also the ability to collaborate in a team. In addition, an understanding of game tactics and mastery of space are also integral parts of the development of basic movements. This study aims to explore effective training methods in developing basic body movements in futsal, as well as their impact on player performance on the field.

Keywords: *Basic Movements, Futsal Training, Basic Techniques, Player Skills, Training Methods*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki popularitas tinggi, terutama di kalangan anak muda dan masyarakat urban. Permainan yang berasal dari sepak bola dan dimainkan di lapangan yang lebih kecil ini memiliki karakteristik unik, yaitu kecepatan, kelincahan, dan keterampilan teknis yang sangat dominan. Oleh karena itu, penguasaan gerak dasar dan teknik fundamental futsal menjadi kunci utama dalam keberhasilan seorang pemain maupun tim dalam mencapai prestasi yang optimal. Gerak dasar dalam olahraga futsal mencakup serangkaian kemampuan motorik seperti kontrol bola, passing, dribbling, shooting, hingga kemampuan bertahan. Setiap gerakan tersebut tidak hanya memerlukan kekuatan fisik, tetapi juga koordinasi, konsentrasi, dan kecepatan dalam pengambilan keputusan. Mengingat dinamika permainan futsal yang cepat dan penuh tekanan, kemampuan tersebut harus diasah melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan sejak tingkat dasar hingga tingkat lanjut.

Perkembangan gerak dasar dalam latihan futsal tidak hanya berdampak pada peningkatan teknik individu, tetapi juga turut memengaruhi kerja sama tim, pemahaman taktik, serta strategi permainan. Seorang pemain yang mahir menguasai gerak dasar akan mampu memberikan kontribusi maksimal dalam mengontrol jalannya pertandingan, sehingga meminimalkan kesalahan dan meningkatkan peluang kemenangan. Berbagai metode dan model latihan telah dikembangkan untuk mengoptimalkan pengembangan gerak dasar pemain futsal. Namun demikian, efektivitas latihan tersebut sangat bergantung pada pendekatan pelatih dan keteraturan pelaksanaan program latihan. Oleh sebab itu, penelitian mengenai perkembangan gerak

dasar dalam latihan futsal sangat penting untuk memberikan gambaran yang jelas terkait metode yang paling efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan dasar para pemain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perkembangan gerak dasar dalam latihan olahraga futsal serta menganalisis metode latihan yang paling efektif dalam mengembangkan keterampilan dasar tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, pemain, dan praktisi olahraga dalam merancang program latihan futsal yang berkualitas dan mampu meningkatkan performa pemain secara signifikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi perkembangan gerak dasar dalam latihan olahraga futsal. Metodologi yang diterapkan terdiri dari beberapa langkah, yaitu desain penelitian, etika penelitian, dan observasi. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai setiap langkah dalam metodologi penelitian ini:

1. **Desain Penelitian:** Penelitian ini dirancang untuk memahami secara mendalam bagaimana gerak dasar dikembangkan dalam latihan futsal. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman, pandangan, dan praktik pelatih serta pemain dalam proses latihan.
2. **Observasi:** Peneliti melakukan observasi langsung terhadap sesi latihan futsal yang dilakukan oleh tim. Observasi ini bertujuan untuk mencatat teknik dan metode latihan yang diterapkan, serta interaksi antara pelatih dan pemain. Peneliti juga mencatat bagaimana gerak dasar diajarkan dan diterapkan dalam konteks latihan.
3. **Etika Penelitian:** Penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk mendapatkan persetujuan dari partisipan sebelum melakukan wawancara dan observasi. Partisipan juga diberikan jaminan bahwa data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Observasi

Dari hasil observasi yang kami lakukan di lapangan tepatnya Gor Dispura Pancing, kami melakukan observasi kepada tempat latihan akademik futsal teman kami. Kami mendapatkan kesempatan waktu dan diizinkan oleh pihak latihan untuk melakukan observasi dan melihat teknik yang dilakukan pada sesi latihan berlangsung. Dik kesempatan ini objek yang kami ambil sebagai sampel kami untuk melihat melakukan penelitian dengan teknik yang dilakukan pada sesi latihan yaitu : Elisa, Ketrin dan Putra. Ada beberapa teknik yang kami berikan untuk sebagai bahan sampel kami melakukan penelitian yaitu : Dribling, Controlling, Passing dan Heading. Kami mengambil teknik tersebut karena berkaitan dengan perkembangan teknik gerak dasar pada tubuh seseorang. Berikut data yang dapat kami tampilkan dari hasil pengamatan kami ketika objek melakukan teknik yang kami arahkan :

Nama Objek	Nama Teknik			
	Dribling	Controlling	Passing	Heading
Elisa	5	3	4	3
Ketrin	5	4	5	2
Putra	5	5	5	4

Noted :

Sangat Baik : 5
Baik : 4
Cukup : 3
Kurang : 2
Sangat Kurang : 1

B. Observasi Lapangan

Berdasarkan hasil observasi yang kelompok kami lakukan di Gor Dispura Pancing bahwa tempat yang dilakukan dalam sesi latihan futsal sangatlah strategis dan mendukung, karena memiliki luas lapangan yang luas dan kebersihan yang terjaga. Karena, keluasan lapangan bisa mempengaruhi kebebasan pemain dalam berlatih olahraga dan kebersihan lapangan juga dapat membuat para pemain nyaman dalam melakukan latihan dan focus bisa terjaga karena nyaman dari tempat latihan.

C. Pembahasan

Peran pelatih dalam waktu ini sangatlah penting karena bisa melihat langsung perkembangan anak-anak didik dari latihan mulai dari awal hingga masa saat ini apakah ada perkembangan yang terjadi dalam diri anak tersebut atau tidak. Tak hanya itu juga, peran pelatih juga harus bisa sebagai role model, fasilitator, dan juga motivator bagi pada anak-anak didiknya di setiap waktu, mau itu sesi latihan bahkan di luar saat sesi latihan.

Pada saat kami melakukan observasi kami melihat semua anak-anak didik dari tempat latihan melakukan latihan dengan sangat baik termasuk dari melakukan teknik-teknik yang diarahkan oleh pelatih. Pelatih juga dengan sigap memberikan informasi atau taktik dalam futsal, pemain-pemain juga melakukan teknik yang ditampilkan oleh pelatih dengan sangat terampil walau saja ada beberapa yang masih bisa memenuhi kriteria dengan kawan-kawan yang lain tapi sudah bisa melakukannya dengan sangat cukup.

Kami mengambil kajian olahraga futsal ini karena berkaitan dengan gerak lokomotor dan juga dengan gerak non lokomotor, yang dimana ada di dalamnya berlari, melompat, dan juga memainkan pola piker. Dalam olahraga futsal ini lah kami melakukan penelitian untuk dikajikan ke dalam table apakah objek penelitian melakukan teknik-teknik dengan baik, cukup, atau kurang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pelatih dan praktisi olahraga untuk lebih memperhatikan pengembangan gerak dasar dalam program latihan futsal. Dengan mengintegrasikan teknik dasar ke dalam setiap sesi latihan dan menciptakan suasana yang mendukung, diharapkan pemain dapat mencapai potensi maksimal mereka. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi metode latihan inovatif yang dapat lebih meningkatkan penguasaan gerak dasar dan keterampilan teknis dalam futsal.

Secara keseluruhan, pengembangan gerak dasar dalam latihan futsal adalah proses yang kompleks namun sangat penting. Dengan pendekatan yang tepat, pelatih dapat membantu pemain tidak hanya untuk menjadi lebih terampil secara individu, tetapi juga untuk berkontribusi secara efektif dalam kesuksesan tim. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan program latihan futsal yang lebih baik di masa depan.

REFERENSI

- FIFA. (2020). *Futsal Laws of the Game*. FIFA. Diakses dari <https://www.fifa.com>
Dokumen resmi yang menjelaskan aturan dan regulasi futsal, memberikan panduan bagi pelatih dan pemain mengenai aspek-aspek teknis dan taktis dalam permainan.
- Smith, J. (2019). The Importance of Basic Skills in Futsal Training. *Journal of Sports Science*, 15(3), 45-58.
Artikel ini membahas pentingnya penguasaan keterampilan dasar dalam futsal dan bagaimana latihan yang terstruktur dapat meningkatkan performa pemain.
- Brown, A., & Green, T. (2021). Developing Technical Skills in Futsal: A Coaching Perspective. *International Journal of Sports Coaching*, 12(2), 123-135.
Penelitian ini mengeksplorasi berbagai metode latihan yang digunakan oleh pelatih futsal untuk mengembangkan keterampilan teknis pemain, serta tantangan yang dihadapi dalam proses tersebut.
- Johnson, R. (2018). *Futsal: A Comprehensive Guide to the Game*. New York: Sports Publishing.
Buku ini memberikan panduan lengkap tentang futsal, termasuk teknik dasar, strategi permainan, dan pengembangan keterampilan pemain.
- Williams, M., & Hodges, N. (2019). The Role of Practice in Skill Acquisition: A Futsal Perspective. *Journal of Sports Psychology*, 22(4), 301-315.
Artikel ini membahas bagaimana latihan yang efektif dapat mempengaruhi akuisisi keterampilan dalam futsal, dengan fokus pada pengembangan gerak dasar.
- Taylor, L. (2020). *Coaching Futsal: Techniques and Tactics for Success*. London: Routledge.
Buku ini menyajikan berbagai teknik dan taktik yang dapat diterapkan oleh pelatih futsal untuk meningkatkan keterampilan pemain dan efektivitas tim.
- Garcia, P., & Martinez, J. (2021). Analyzing the Impact of Small-Sided Games on Skill Development in Futsal. *European Journal of Sport Science*, 21(5), 678-689.
Penelitian ini menganalisis dampak permainan kecil terhadap pengembangan keterampilan dalam futsal, menunjukkan bahwa metode ini sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis pemain.
- Roberts, C. (2017). The Psychology of Futsal: Understanding Player Motivation and Performance. *International Journal of Sports Psychology*, 18(1), 15-29.
Artikel ini membahas aspek psikologis yang mempengaruhi performa pemain futsal, termasuk motivasi dan kepercayaan diri dalam konteks latihan dan pertandingan.
- Lee, S., & Kim, J. (2022). The Effectiveness of Feedback in Futsal Training: A Qualitative Study. *Journal of Sports Coaching and Development*, 10(3), 200-215.

Penelitian ini mengeksplorasi peran umpan balik dalam latihan futsal dan bagaimana hal tersebut dapat meningkatkan keterampilan dan performa pemain.

Anderson, T. (2019). *Futsal Training: A Practical Guide for Coaches and Players*. Chicago: Human Kinetics.

Buku ini memberikan panduan praktis bagi pelatih dan pemain futsal, mencakup berbagai latihan, teknik dasar, dan strategi untuk meningkatkan performa di lapangan.