

Received: 8 Juli 2021	Accepted: 15 Agustus 2021	Published: 16 Agustus 2021
Article DOI:		

## **Edukasi Pemanasan Khusus Futsal Bagi Pemain Dan Pelatih Futsal**

*Nur Fitranto<sup>1</sup>*

*Universitas Negeri Jakarta*

[nurfitranto@unj.ac.id](mailto:nurfitranto@unj.ac.id)

*Muchtar Hendra Hasibuan<sup>2</sup>*

*Universitas Negeri Jakarta*

[mhendra@unj.ac.id](mailto:mhendra@unj.ac.id)

*Andri Irawan*

*Universitas Negeri Jakarta*

[andri\\_irawan@unj.ac.id](mailto:andri_irawan@unj.ac.id)

### **Abstrak**

Mitra dalam program pengabdian masyarakat ini adalah para pemain futsal dan juga pelatih di wilayah Jakarta timur. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai pemanasan khusus futsal bagi para pemain dan pelatih. Tujuan dengan adanya edukasi mengenai pemanasan ini pemain ataupun pelatih menjadi semakin mengerti dan dapat terhindar dari cedera pada saat latihan ataupun pertandingan. Metode Pengabdian ini dilakukan secara offline dengan metode expositori dan praktek Lapangan dengan metode pengumpulan data hasil pengabdian masyarakat menggunakan pre test dan post test design dengan tes sumatif 20 soal pilihan ganda mengenai pemanasan. asaran program pengabdian pemain dan pelatih klub futsal di Jakarta dengan jumlah 15 pemain dan 4 pelatih. Hasil dari pengabdian Nilai skor tertinggi di peroleh 80 dan setelah 100 sedangkan nilai terendah sebelum pelaksanaan program pengabdian ini adalah 35 dan setelah dengan nilai 20. Nilai rata-rata sebelum program pengabdian di peroleh nilai 56.5 dan setelah di lakukan program pengabdian ini pemain dan pelatih mengalami peningkatan dalam pemahaman dalam pemanasan dengan nilai rata-rata sebesar 73.5. Program pengabdian ini harus dilakukan secara continue ke seluruh akademi atau sekolah-sekolah futsal sehingga calon pemain masa depan futsal Indonesia dapat terjaga dari cedera dengan metode pemanasan yang tepat.

**Kata Kunci:** Pemanasan, Futsal, Edukasi

### **Pendahuluan**

Olahraga futsal adalah salah satu permainan futsal mini yang dimainkan di dalam ruangan karena ukuran lapangannya lebih kecil dari lapangan futsal serta memiliki peraturan permainan, jumlah pemain dan cara bermain yang juga berbeda dengan futsal, karena dimainkan didalam ruangan olahraga ini dapat dimainkan kapanpun tanpa terhalang dengan cuaca yang selalu berubah-ubah. (Fitranto, 2018) Permainan futsal yang berkarakteristik cepat dengan banyak pergerakan sejak menit awal mengharuskan pemain siap untuk memulai pertandingan dengan intensitas tinggi. Pemanasan akan berperan sebagai pencegah pemain mengalami cedera di awal-awal pertandingan.

Pemanasan merupakan bagian yang paling penting dalam melakukan olahraga terutama proses latihan. Pemanasan dan pendinginan akan meningkatkan level permainan dan mempercepat proses pemulihan yang dibutuhkan sebelum latihan atau kompetisi. Pelatih harus mendorong pemain untuk melakukan pemanasan dan pendinginan sehingga menjadi bagian penting dalam latihan dan juga kompetisi. Pemanasan harus dimulai dengan aktifitas ringan dan progress kepada gerakan spesifik dan kegiatan yang berat. Pemanasan yang benar mempunyai efek bagus untuk meningkatkan permainan (keseimbangan, kelincahan dll) pengkondisian dan mencegah cedera. Perbaikan dalam kelentukan akan dapat: (a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, (b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (agility), (c) membantu memperkembang prestasi, (d) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, (e) membantu memperbaiki sikap tubuh (Bompa, 2009)

Pemanasan dan peregangan tubuh menunjukkan faktor yang integral, namun ada sejumlah faktor yang menentukan dan membatasi jenis pemilihan pemanasan yang efektif. Pemanasan memiliki berbagai macam teknik yang digunakan untuk meningkatkan suhu tubuh, guna mempersiapkan aktifitas tertentu. menyatakan pemanasan memiliki 3 jenis (Mariyanto, 2010) yaitu:

1) Pemanasan Pasif

Pemanasan menggunakan berbagai cara dari luar (eksternal) untuk meningkatkan suhu tubuh dan memperlancar jaringan dalam tubuh seperti mandi uap, sauna dan mandi air panas. Pemanasan ini tidak banyak dilakukan atlet, namun dalam prakteknya dapat meningkatkan kinerja fisik dan menaikkan suhu tubuh. Keuntungan yang diperoleh dari pemanasan pasif adalah berkurangnya kerusakan akibat menipisnya cadangan energi, karena jumlah kegiatan tidak seberapa.

2) Pemanasan Umum

Pemanasan dengan intensitas latihan harus ditingkatkan secara bertahap, yaitu untuk meningkatkan kapasitas kerja organisme melalui augmentasi fungsional sistem saraf otonom, yang selanjutnya proses metabolisme berlangsung secara menyeluruh akan terjadi dengan lebih cepat. Akibatnya aliran darah akan meningkat, suhu tubuh naik dan ini akan merangsang pusat pernafasan, sehingga dapat mengakibatkan peningkatan suplai oksigen pada organisme. Pemanasan yang dilakukan dengan otot sendiri dimana atlet melakukan berbagai macam bentuk latihan dari intensitas rendah menengah dalam waktu 15 – 30 menit.

3) Pemanasan Khusus

Pemanasan yang dilakukan menggunakan gerakan tertentu sesuai dengan olahraga yang dilakukan. Pemanasan khusus mengarahkan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang digunakan otot dan syaraf untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Pemanasan khusus bermanfaat untuk penampilan fisik yang melibatkan ketrampilan atau koordinasi khusus.

Berdasarkan (UEFA, 2017) UEFA Coaching Manual (2017 :154) pemanasan memiliki 4 bentuk:

1. Statis

Pemanasan statis melibatkan latihan peregangan pada setiap tubuh. Pemanasan statis dilakukan mulai tubuh bagian atas menuju bagian bawah (dari kepala sampai kaki).

2. Dinamis

Pemanasan dinamis melibatkan gerakan-gerakan pada tubuh. Gerakan yang dilakukan harus saling berkesinambungan atau saling berkaitan.

3. Kombinasi

Pemanasan kombinasi dengan menggabungkan antara pemanasan statis dan dinamis. Bentuk pemanasan ini dilakukan pemanasan statis terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dinamis.

4. Berbentuk Permainan

Pemanasan mengkombinasikan dengan permainan menurut setiap cabang olahraga. Pemanasan berbasis permainan mengandung unsur gerak yang cepat, baik yang berbasis lari atau melompat.

Futsal adalah olahraga full body contact yang berisiko menyebabkan cedera pada para pemain. Pemanasan menjadi factor utama pertama untuk dapat mencegah pemain futsal mengalami cedera. Dalam sebuah penelitian dari 30 atlet futsal putri Universitas Negeri Jakarta yang tidak pernah mengalami cedera sebanyak 2 orang (7%), 1 orang (3%) pernah mengalami kram otot, 1 orang (3%) pernah mengalami hamstring, 1 orang (3%) pernah mengalami memar, 3 orang (10%) pernah mengalami cedera lutut, dan 22 orang (74%) pernah mengalami cedera *ankle*. Jadi dapat disimpulkan hasil data yang telah dianalisis frekuensi terbanyak yaitu 22 orang (74%) pernah mengalami cedera *ankle*. Dengan banyaknya cedera yang terjadi sebuah bukti proses awal latihan yang diawali dengan pemanasan untuk menyiapkan otot-otot agar dilakukan dengan baik. (Wulandari, 2021)

Dalam penelitian lain faktor kesehatan tubuh berisiko menyebabkan injury sebanyak 1,7 kali lipat, faktor kebugaran fisik dengan melakukan permainan futsal secara berlebihan berisiko sebagai penyebab injury sebanyak 2,1 kali lipat dan faktor warming up berisiko lebih dominan menyebabkan injury sebanyak 7,5 kali lipat. (Sumadi, 2018) Seiring dengan hasil penelitian diatas bahwa ada 3 faktor yang salah satunya adalah warm up atau pemanasan yang menyebabkan pemain futsal cedera. Sering terjadinya cedera pada saat latihan ini sehingga mengganggu proses latihan

pemain futsal atau pun pelatih masih banyak yang belum memahami pemanasan yang baik dan benar untuk latihan dan pertandingan. Pemain masih sering melakukan pemanasan hanya sekedar untuk memanaskan suhu tubuh bukan tujuan yang spesifik dari pemanasan tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas dengan edukasi yang tepat untuk pemain dan

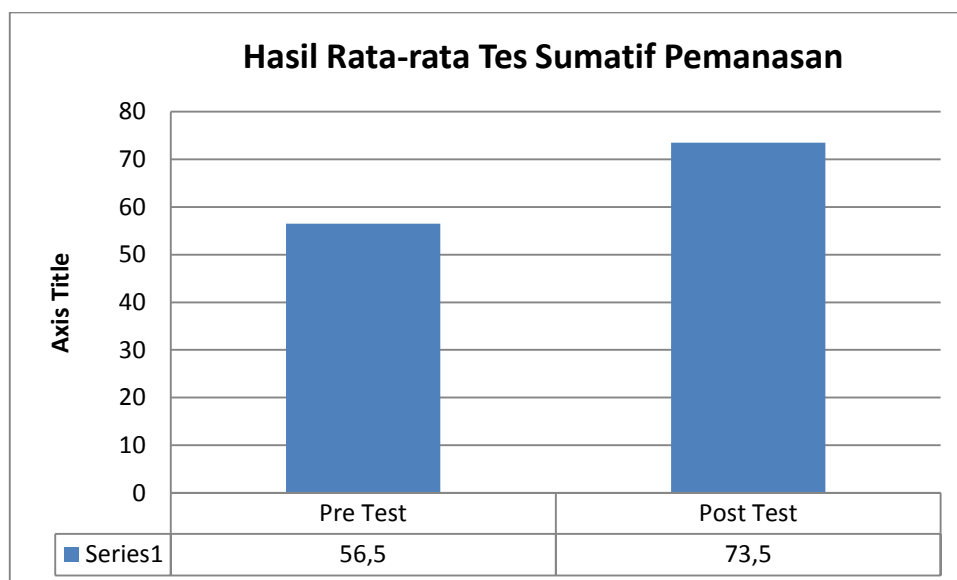
pelatih dalam melakukan pemanasan yang dapat dilakukan sebelum latihan atau pertandingan akan membuat pemain dan pelatih sadar bahwa pemanasan sangat dibutuhkan untuk memulai aktifitas latihan.

## Metode

Metode dalam program pengabdian ini menggunakan metode expositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi pemanasan dalam futsal dengan sebelum melaksanakan metode ini dilakukan pre test kepada para peserta. Sasaran pada program pengabdian ini adalah klub futsal yang berada di DKI Jakarta dengan 15 orang pemain dan 4 orang pelatih. Pengumpulan data menggunakan 20 butir soal tes sumatif mengenai pemanasan selama 30 menit dengan metode pre test dan post test design

## Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengabdian ini adalah data yang di peroleh dengan menyebarkan kuisisioner tes sumatif sebelum dan setelah di lakukannya program pengabdian masyarakat ini. Hasil diperoleh dari 19 orang di peroleh nilai tertinggi dari data sebelum pengabdian adalah 80 dan nilai terendah 35 dan data setelah program pengabdian diperoleh hasil nilai skor tertinggi 100 dan nilai terendah dengan skor nilai 25. Dengan nilai rata-rata sebelum program pengabdian ini diperoleh nilai skor 56.5 dan setelah program pengabdian msyarakat diperoleh nilai skor rata-rata 73.5.



Gambar.1 Diagram batang Hasil Tes sumatif mengenai pemahaman Pemanasan



## Gambar 2. Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat

Hasil diatas mengenai edukasi pemanasan futsal sangat penting dan dapat tanggapan yang positif dari para peserta. Kebutuhan pelatih dan pemain untuk memahami dan melakukan pemanasan yang benar untuk mengurangi tingkat cedera sangat dibutuhkan. Dengan adanya edukasi ini pelatih menjadi lebih paham dalam pelaksanaan dilapangan. Banyak variasi-variasi pemanasan yang dapat di lakukan untuk dapat menambah jenis dan bentuk pemanasan baik sebelum latihan atau pertandingan.

### **Simpulan dan rekomendasi**

Berdasarkan hasil dari program pengabdian masyarakat ini bawa masih diperlukan edukasi-edukasi mengenai pemahaman seorang atlet atau pemain dan pelatih agar dapat mengurangi tingkat cedera saat latihan atau pertandingan. Kemampuan memahami bentuk dan jenis-jenis pemanasan yang tepat untuk cabang futsal akan sangat membantu kualitas latihan dan pertandingan. Saran untuk pelatih agar meningkatkan pengetahuan dengan mengikuti program-program kepelatihan yang diadakan oleh federasi dan juga agar tetap mengedukasi pemain mulai dari proses pemanasan sampai dengan pendinginan.

### **Daftar Pustaka**

- Bompa, T. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York University, Champaign: Human Kinetics Book.
- Fitranto, N. (2018). *Analisis Gol Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta Pada Liga Futsal Wanita Profesional Tahun 2017*. Jakarta: Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education.
- Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. *kepelatihan olahraga*.
- Sumadi, D. T. (2018). Analisis Faktor Risiko Injury Pada Atlet Futsal di Champion Futsal Tlogomas Malang. *Nursing News*, Vol.3 777-787.
- UEFA. (2017). *UEFA futsal Coaching Manual*. Spain.
- Wulandari, Q. (2021). *Skripsi: Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle dan Terapi Latihan Pada Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.