



**Pelatihan Pembuatan Program Latihan Cabang Olahraga Futsal
pada Pelatih Kota Jayapura (Indonesian Version)**

***Training on Making Futsal Training Programs for Jayapura City
Trainers (English Version)***

**Tri Setyo Guntoro^{1*}, Saharuddin Ita², Ansar CS^{3*}, Syahrudin⁴,
Ipa Sari Kardi⁵, Muh Syaiful Syam⁶**

^{1,2,3*,5} Universitas Cenderawasih, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Makassar, Indonesia

* korespondensi Penulis : ansar.cs46@gmail.com

Article History:

Received: Desember 15, 2024;

Revised: Desember 30, 2024;

Accepted: Januari 28, 2025;

Published: Januari 30, 2025;

Keywords: *Pembuatan Program
Pelatihan, Pelatih, Futsal*

Abstract: *Training programs are very important for futsal coaches to achieve goals and maximize the team's potential. Through training programs, coaches can design effective training sessions to develop individual and team skills and develop appropriate playing strategies. The main problem faced is a lack of understanding of exercise programs and skills in creating effective exercise programs. This training involved 37 participants and used a structured method, including pretest, education, theoretical and practical training, mentoring, posttest and evaluation. The aim of the activity is to increase participants' knowledge and skills in designing futsal training programs that are effective and suit the needs of athletes. The training results showed a significant increase based on pretest and posttest data, the percentage of participants who understood the training program increased from 40.5% to 94.6%. Improving the quality of futsal coaching in Jayapura City is expected to improve athlete performance and advance the development of futsal sports in Jayapura City.*

Abstrak

Program latihan sangat penting bagi pelatih futsal untuk mencapai tujuan dan memaksimalkan potensi tim. Melalui program latihan, pelatih dapat merancang sesi latihan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan individu dan tim dan mengembangkan strategi permainan yang tepat. Masalah utama yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman program latihan dan keterampilan membuat program latihan yang efektif. Pelatihan ini melibatkan 37 peserta dan menggunakan metode yang terstruktur, meliputi pretest, edukasi, pelatihan teori dan praktik, pendampingan, post test, dan evaluasi. Tujuan Kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam merancang program latihan futsal yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan berdasarkan data pretest dan post test, persentase peserta yang memahami program latihan meningkat dari 41% menjadi 95%. Peningkatan kualitas kepelatihan futsal di Kota Jayapura diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet dan memajukan perkembangan olahraga futsal kota jayapura.

Kata Kunci: *Pembuatan Program Latihan, Pelatih, Futsal*

1. PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang memadukan kecepatan, strategi, dan skill individu, telah menancapkan dirinya sebagai cabang olahraga populer di Indonesia (Naser et al., 2017). Minat terhadap futsal semakin meningkat, khususnya di kalangan remaja dan siswa, yang menjadikan olahraga ini sebagai wadah untuk menyalurkan energi, mengembangkan bakat, dan membangun persahabatan (Refriyadi, 2023). Kota Jayapura dengan semangat olahraganya yang tinggi juga

merasakan demam futsal yang semakin meluas (Ansar dkk, 2023). Banyaknya klub dan sekolah yang memiliki potensi atlet futsal berbakat, siap untuk mengukir prestasi di berbagai level kompetisi sehingga di harapkan peran pelatih dalam membuat program latihan yang efektif dan efisien.

Namun, untuk mencapai prestasi optimal, atlet futsal membutuhkan program latihan yang terstruktur, efektif, dan berbasis ilmiah (Womsiwor et al., 2023). Program latihan yang baik bukan hanya sekadar kumpulan latihan fisik dan teknik, tetapi juga sebuah strategi terpadu yang dirancang untuk meningkatkan kualitas atlet secara menyeluruh, baik dari segi teknik, taktik, fisik, dan mental (Fikri & Fahrizqi, 2021). Hal ini menjadi krusial mengingat persaingan di dunia futsal semakin ketat, menuntut para atlet untuk memiliki kemampuan yang komprehensif dan daya saing tinggi (Rizki Setiawan et al., 2023).

Sayangnya, realita di lapangan menunjukkan bahwa banyak pelatih futsal di Kota Jayapura masih menghadapi tantangan dalam merancang dan menerapkan program latihan yang efektif. Keterbatasan pemahaman dan pengetahuan tentang prinsip-prinsip ilmiah yang mendasari program latihan menjadi salah satu kendala utama (Nugroho et al., 2023). Pelatih seringkali kurang memahami konsep-konsep penting seperti prinsip overload, specificity, recovery, dan periodisasi latihan yang crucial dalam merancang program latihan yang efektif.

Kurangnya akses terhadap informasi terkini mengenai tren dan metode pelatihan futsal modern juga menjadi masalah (Nugroho et al., 2023). Pelatih sulit mengikuti perkembangan terkini dalam dunia futsal, sehingga program latihan yang mereka terapkan mungkin tidak sejalan dengan metode-metode pelatihan yang lebih efektif dan modern. Akibatnya, potensi atlet tidak tergali secara optimal, program latihan terkadang monoton dan membosankan, serta atlet risiko mengalami cedera akibat latihan yang tidak tepat.

Untuk mengatasi permasalahan ini, dibutuhkan transformasi dalam pendekatan pelatihan futsal di Kota Jayapura. Program latihan harus beralih dari sistem tradisional yang hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik ke program latihan berbasis ilmiah yang mengutamakan keseluruhan aspek perkembangan atlet (Ansar dkk, 2023). Program ini harus dirancang dengan pertimbangan terhadap kebutuhan dan potensi individu atlet, serta memperhatikan prinsip-prinsip ilmiah yang teruji dan terbukti efektif.

Langkah pertama adalah meningkatkan kompetensi pelatih melalui program pelatihan dan pengembangan yang terstruktur (Rusli dkk, 2024). Program ini harus menitikberatkan pada pengembangan pengetahuan dan keterampilan pelatih tentang prinsip-prinsip ilmiah dalam

program latihan futsal. Pelatih harus dibekali dengan pemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep kunci seperti prinsip overload, specificity, recovery, dan periodisasi latihan. Mereka juga harus diberikan akses informasi terkini tentang tren dan metode pelatihan futsal modern melalui workshop, seminar, dan penyediaan sumber informasi yang relevan.

Selain itu, program pelatihan harus menekankan pada pengembangan keterampilan praktis pelatih dalam merancang dan mengimplementasikan program latihan. Pelatih perlu diberi kesempatan untuk mempraktikkan pengetahuan mereka di lapangan, mendapatkan bimbingan dan supervisi dari pakar futsal dan pelatih berpengalaman, serta menerima umpan balik yang konstruktif.

Transformasi program latihan futsal di Kota Jayapura merupakan langkah *crucial* untuk mencapai potensi maksimal para atlet. Dengan peningkatan kompetensi pelatih dan penerapan program latihan berbasis ilmiah, atlet futsal di Kota Jayapura akan memiliki pondasi yang kuat untuk mencapai prestasi yang gemilang di kancah nasional.

2. METODE

Pelatihan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal pada pelatih kota Jayapura dilaksanakan di gedung BBPPKS Jayapura yang berlangsung selama tanggal 16 – 17 Juli 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 37 peserta yang berasal dari berbagai tingkatan umur dan telah mempunyai pengalaman melatih klub futsal di beberapa sekolah maupun klub. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan solusi atas keterbatasan para pelatih dalam pembuatan dan pengaplikasian program latihan futsal pada pelatih kota Jayapura.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Tanggal	Moderator	Pemateri
1	Teori pemahaman Pembuatan program latihan	Selasa, 16 / 03/ 24	Ansar CS, S.Pd., M.Pd	Muh. Syaiful Syam S.Pd., M.Pd
2	Praktek Pembuatan program latihan	Rabu, 17 /07 /24		

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah kombinasi dari ceramah dan praktik langsung serta pendampingan intensif (Hasan et al., 2023). Kegiatan dimulai dengan pemberian angket *pretest* kemudian dilakukan edukasi sekaligus pemberian materi latihan, setelah itu dilakukan pendampingan dan evaluasi. Setelah kegiatan pemberian materi dan pendampingan maka terakhir dilakukan *posttest* untuk mengukur peningkatan yang di dapatkan dari pemaparan materi pelatihan.

3. HASIL

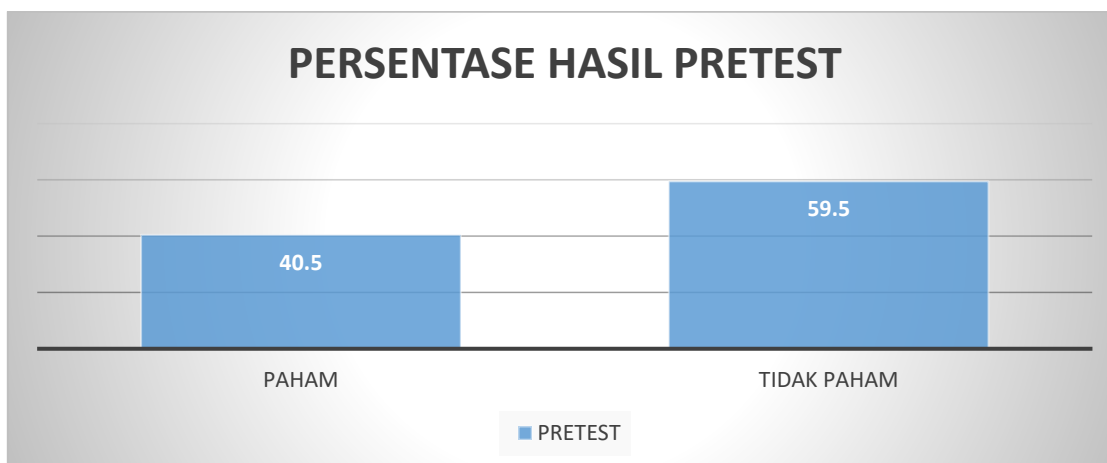
Hasil Pengabdian

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Balai Besar Pendidikan dan Pelatihan Kesejahteraan Sosial (BBPPKS) Jayapura yang dilaksanakan pada tanggal 16 – 17 Juli 2024 di sambut antusias oleh para peserta pelatih kota Jayapura.

Kegiatan awal dilakukan tanggal 16 Juli dengan agenda kegiatan Pretest, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi dan pelatihan dan diakhiri dengan pemberian tugas kepada para peserta mengenai pembuatan program latihan cabang olahraga futsal. Berikut ini adalah hasil pretest peserta:

Tabel 2. Hasil Pretest

No	Pilihan Jawaban	Persentase	Jumlah Peserta
1	Paham	40.5 %	15 Orang
2	Tidak Paham	59.5 %	22 Orang



Gambar 1. Diagram Batang Persentase Hasil Pretest

Tabel 2 dan Gambar 1 menunjukkan hasil persentase Pretest Peserta sebelum mendapatkan materi pelatihan dan pendampingan. Dari 37 Orang Peserta yang mengikuti pelatihan, data pretest menunjukkan bahwa sebanyak 15 Orang atau sekitar 40.5% yang sudah memahami cara pembuatan program latihan cabang olahraga futsal sedangkan peserta yang kurang memahami cara pembuatan program latihan cabang olahraga futsal sebanyak 22 Orang atau sekitar 59.5 %.

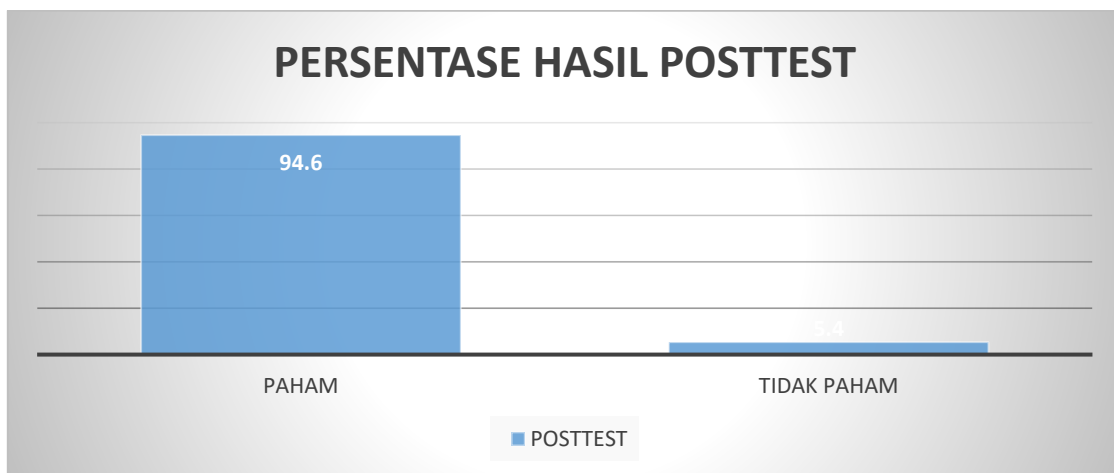
Kegiatan hari pertama dilakukan pemberian materi edukasi dan pelatihan berupa teori peningkatan pemahaman dan praktek langsung dalam pembuatan program latihan cabang olahraga futsal bagi pelatih futsal kota jayapura.

Kegiatan Hari kedua dilakukan pada tanggal 17 Juli 2024 dengan agenda kegiatan yaitu

penilaian hasil tugas peserta dalam pembuatan program latihan cabang olahraga futsal serta dilakukan Evaluasi. Setelah dilakukan kegiatan evaluasi maka selanjutnya para peserta di berikan kembali angket posttest sebagai alat untuk mengukur peningkatan pemahaman dan keterampilan para pelatih futsal Kota jayapura.

Tabel 3. Hasil Posttest

No	Pilihan Jawaban	Persentase	Jumlah Peserta
1	Paham	94.6 %	35 Orang
2	Tidak Paham	5.4 %	2 Orang

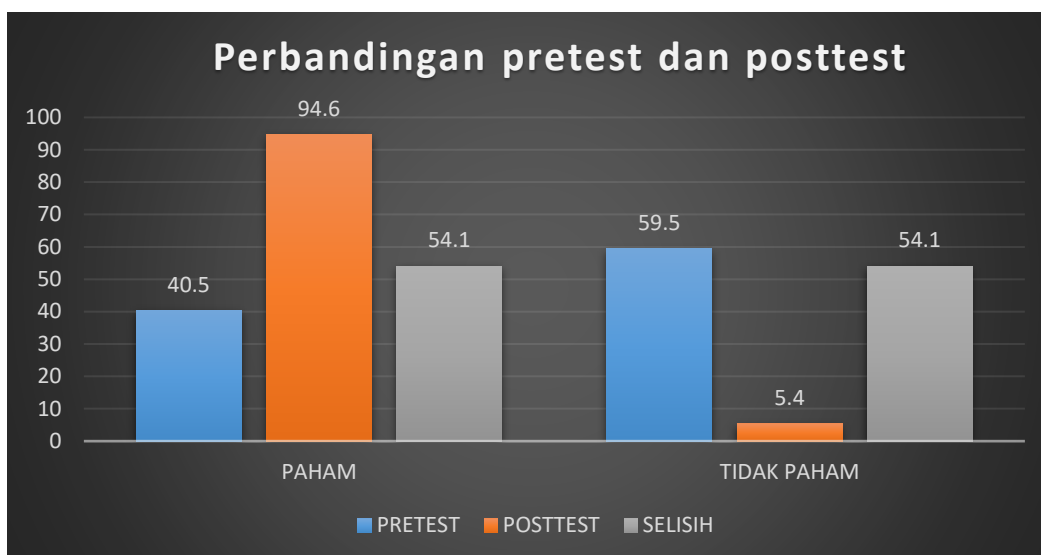


Gambar 2. Diagram Batang Persentase Hasil Posttest

Tabel 3 dan Gambar 2 menunjukkan hasil persentase Pretest Peserta sebelum mendapatkan materi pelatihan dan pendampingan. Dari 37 Orang Peserta yang mengikuti pelatihan, data pretest menunjukkan bahwa sebanyak 35 Orang atau sekitar 94.6% yang sudah memahami cara pembuatan program latihan cabang olahraga futsal sedangkan peserta yang kurang memahami cara pembuatan program latihan cabang olahraga futsal sebanyak 22 Orang atau sekitar 5.4 %.

Tabel 4. Perbandingan antara Hasil pretest dan Posttest

No	Pilihan Jawaban	Paham		Tidak Paham	
		Persentase	Peserta	Persentase	Peserta
1	Pretest	40.5 %	15 Orang	59.5 %	22 Orang
2	Posttest	94.6 %	35 Orang	5.4 %	2 Orang
3	Selisih	54.1 %	20 Orang	54.1 %	20 Orang



Gambar 3. Diagram Batang Persentase Hasil Posttest

Tabel 4 dan Gambar 3 menunjukkan hasil perbandingan pretest dan posttest mengenai pemahaman pelatih futsal Kota Jayapura terkait pembuatan program latihan cabang olahraga futsal. Data yang ditampilkan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman para pelatih setelah mengikuti program pengabdian. data awal pemahaman peserta pada hasil angket pretest, peserta yang sudah paham dalam pembuatan program latihan cabang olahraga futsal sebanyak 15 orang atau 40.5 % kemudian setelah dilakukan edukasi dan pelatihan serta pendampingan dan evaluasi pada peserta maka didapatkan adanya peningkatan yang signifikan dari hasil angket posttest yakni 94.6 % atau 35 orang peserta yang berhasil memahami materi pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.

Dengan demikian pelatihan yang dilakukan pada pelatih futsal Kota jayapura terkait pembuatan program latihan cabang olahraga futsal terjadi peningkatan yang signifikan dengan selisih 54.1 % atau sekitar 20 Orang peserta yang telah berhasil memahami secara teori dan praktek terkait pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Balai Besar Pendidikan dan Pelatihan Kesejahteraan Sosial (BBPPKS) Jayapura pada tanggal 16-17 Juli 2024 telah menunjukkan hasil yang sangat menggembirakan dalam peningkatan pemahaman pelatih futsal Kota Jayapura mengenai pembuatan program latihan. Hasil pretest menunjukkan bahwa hanya 40.5% peserta yang memahami cara pembuatan program latihan, sedangkan 59.5% peserta belum memiliki pemahaman yang cukup. Kondisi ini mencerminkan adanya kebutuhan mendesak untuk

peningkatan kapasitas pelatih di bidang ini.

Setelah melalui proses pendidikan yang meliputi pengajaran teori dan praktik dalam pembuatan program latihan futsal, hasil posttest menunjukkan perubahan signifikan. Sebanyak 94.6% peserta berhasil memahami materi, dengan hanya 5.4% yang masih merasa tidak paham. Peningkatan ini, dengan selisih 54.1% atau 20 peserta yang mengalami perubahan dari tidak paham menjadi paham, menegaskan efektivitas metode pelatihan yang diterapkan selama dua hari tersebut.

Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai faktor pendorong dalam meningkatkan keterampilan praktis pelatih. Pendekatan yang dilakukan selama pelatihan, yaitu menggabungkan teori dengan praktik langsung, memungkinkan peserta untuk tidak hanya memahami konsep secara kognitif tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi nyata. Pemberian tugas membuat program latihan sebagai bentuk evaluasi menunjukkan bahwa peserta diberi kesempatan untuk berlatih dan mengasah kemampuan mereka.

Perbandingan antara pretest dan posttest sangat mencolok. Data menunjukkan bahwa berbagi kekurangan dalam pengetahuan awal dapat ditangani dengan pendidikan yang tepat. Transformasi dalam pemahaman pelatih ini tentunya berdampak positif bagi perkembangan futsal di Kota Jayapura, yang diharapkan mampu melahirkan atlet-atlet berkualitas di masa mendatang.

Namun, perlu diingat bahwa peningkatan pemahaman ini harus diikuti oleh aplikasi yang berkelanjutan dalam program latihan yang lebih terstruktur. Pelatih perlu terus dilibatkan dalam pelatihan lanjutan serta mendapatkan akses informasi terbaru tentang perkembangan teknik dan strategi dalam futsal. Hal ini penting agar pengetahuan yang sudah diperoleh tidak hanya berhenti pada tahap pelatihan ini, melainkan menjadi bagian dari kebiasaan dan praktik sehari-hari dalam melatih atlet futsal.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil memenuhi tujuannya dalam meningkatkan kualitas pelatih futsal di Kota Jayapura. Keberhasilan ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara lembaga pendidikan dan pelatih dalam menciptakan ekosistem olahraga yang lebih baik dan berkelanjutan (Asrulla dkk, 2024).

5. KESIMPULAN

Hasil perbandingan pretest dan posttest menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman pelatih futsal Kota Jayapura terkait pembuatan program latihan cabang olahraga futsal. Setelah mengikuti program pengabdian, jumlah pelatih yang memahami pembuatan program

latihan meningkat drastis dari 40,5% menjadi 94,6%. Hal ini menunjukkan efektivitas program pengabdian dalam meningkatkan kompetensi para pelatih.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Cenderawasih yang telah mendanai Penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para pelatih yang tergabung dalam forum pelatih futsal dikota jayapura yang telah memfasilitasi kegiatan PKM ini. Serta rekan rekan yang terlibat dalam membantu menyelesaikan Kegiatan PKM.

DAFTAR REFERENSI

- Ansar, C. S., Adnan, N., Sahrani, A. Y., Samuri, A., Muhtasim, R. A., Hasyim, M. Q., & Widodo, A. (2023). *Kepelatihan sepak bola*. Global Eksekutif Teknologi.
- Ansar, C. S., Hasanuddin, M. I., Hasanuddin, M. I., Kardi, I. S., Putra, M. F. P., & Ikadarny, I. (2024). *Metodologi dan analisis data dalam penelitian pendidikan jasmani: Teori dan praktik*.
- Asrulla, A., Indriyani, T., & Jeka, F. (2024). Tantangan manajemen sumber daya manusia dalam pendidikan di era Society 5.0. *Jurnal Genta Mulia*, 15(1), 161–178.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2022). Model latihan dumbbell side lunges dan dumbbell walking squat terhadap power tungkai. *Journal of Physical Education*, 3(1), 1–4.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan model latihan variasi passing futsal. *Journal of Physical Education*, 2(2), 23–28.
- Hasan, B., Kardi, I. S., Ibrahim, I., Ansar, C. S., & Asri, A. (2023). Analisis persepsi mahasiswa dalam pembelajaran sport massage berbasis multimedia. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 20–27.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80.
- Nugroho, I. S., Hidayati, D. N., Yafi, M. A., & Wahyuningsih, D. D. (2023). Pelatihan penulisan artikel ilmiah, penggunaan aplikasi pencarian sumber referensi dan manajemen referensi pada mahasiswa. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 194–200.
- Refriyadi, R. (2023). Survey minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 2 Pendopo Barat: Survey of students' interest in participating in physical education, sports and health at SMP Negeri 2 Pendopo Barat. *Jurnal Olahraga Papua*, 5(1), 9–17. <https://doi.org/10.31957/jop.v5i1.3948>

- Rusli, T. S., Boari, Y., & Amelia, D. A. (2024). *Pengantar metodologi pengabdian masyarakat*. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Setiawan, M. R., & Widodo, A. (2023). Analisis SWOT pembinaan prestasi cabang olahraga futsal SMA Negeri 9 Surabaya. *Nian Tana Sikka: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(6), 42–54.
- Womsiwor, D., Ansar, C. S., Nurhidayah, D., Hasan, B., Nasruddin, N., & Syam, M. S. (2023). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 131–140.