
Pendampingan Tim Futsal Putri PJKR FKIP Universitas Tadulako Pada Kejuaraan *Fest Women Se-Sulawesi Tengah*

Tri Murtono¹, Didik Purwanto², Rahmah³, Delvi Kristanti Lilo⁴, Tesa Alex Suhendra⁵, Nurwahyuni⁶

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Bimbingan dan Konseling, Universitas Tadulako, Indonesia⁶

Email: didikpurwanto1283@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen FKIP Universitas Tadulako yang dilaksanakan selama 14 hari yang di mulai pada tanggal 02 s.d 21 Juli 2022 yang bertempat di Gedung Olahraga (GOR) Siranindi Kota Palu. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian dari dua program studi yaitu prodi PJKR dan Bimbingan Konseling terkait psikologi atletnya. Salah satu alasan juga bahwa masih minimnya pengetahuan dan pemahaman peserta Kejuaraan Futsal *Fest Women Antar Klub se-Sulawesi Tengah* terkait dengan penyusunan jadwal, persiapan dan perlengkapan pertandingan oleh PJKR FKIP UNTAD *Club* yang akan dilaksanakan pada Kejuaraan Futsal *Fest Women Antar Klub se-Sulawesi Tengah* serta pembenahan mental yang dilakukan oleh tim pengabdian dari BK terkait psikologi saat bertanding. Hasil yang diperoleh bahwa dari tiap pertandingan mengalami hasil yang baik disetiap pertandingan futsal.

Kata Kunci: Pendampingan, Futsal.

ABSTRACT

The community service activities carried out by the Tadulako University FKIP lecturer team were carried out for 14 days starting from 02 to 21 July 2022 which took place at the Siranindi Sports Building (GOR) Palu City. This activity was carried out by service teams from two study programs, namely PJKR and Counseling Guidance study programs related to the psychology of athletes. One of the reasons is that there is still a lack of knowledge and understanding of the participants of the Inter-Club Futsal Women's Championship in Central Sulawesi related to the preparation of schedules, preparation and match equipment by PJKR FKIP UNTAD Club which will be held at the Inter-Club Futsal Women's Championship in Central Sulawesi and mental improvements carried out by the service team from BK related to psychology when competing.

Keywords: : Assistance, Futsal

PENDAHULUAN

Futsal adalah salah satu olahraga indoor paling populer di seluruh dunia (Ahmad-Shushami & Abdul-Karim, 2020). Futsal adalah olahraga yang dipraktekkan secara global, dibuat pada tahun 1989 oleh *Fédération Internationale de Football Association (FIFA)* (Moore et al., 2014). Olahraga futsal adalah olahraga dengan jumlah pemain terdaftar pria terbanyak (Da Costa, 2016) olahraga keempat yang paling banyak dilakukan oleh atlet remaja rekreasi, dan merupakan olahraga yang paling banyak dipraktikkan di sekolah (Mascarin et al., 2019). Berdasarkan analisis permainan, futsal merupakan olahraga beregu

yang bercirikan *multiple sprint* dan memiliki fase-fase intensitas yang lebih tinggi dibandingkan sepak bola.

Sebagian besar artikel penelitian telah membahas tuntutan fisiologis selama pertandingan menunjukkan bahwa futsal, seperti olahraga tim lainnya, dapat diklasifikasikan sebagai olahraga intensitas tinggi intermiten dengan sering terjadinya sprint pendek (Beato et al., 2016). Beberapa penelitian telah menganalisis variabel performa seperti *sprint*, lompat, kemampuan sprint berulang atau performa menendang pada pemain futsal remaja (Spyrou et al., 2020). Selama pertandingan, pemain futsal menempuh jarak 3000–4500 m, dan 26% dari total jarak yang ditempuh dilakukan pada tingkat intensitas tinggi, dengan sekitar 26 *sprint* per pertandingan (Caetano et al., 2015). Selain itu, penelitian terbaru melaporkan stres kardiovaskular lebih tinggi dari 85% dari denyut jantung maksimum (*HRmax*) selama lebih dari 80% dari waktu bermain yang sebenarnya (Ayarra et al., 2018), dengan pemain mencapai *HRmax* di sebagian besar pertandingan (Trabelsi et al., 2014). Selain itu, beberapa penelitian melaporkan konsentrasi laktat darah melebihi ambang laktat.>4,0 mmol L1) selama pertandingan futsal (Dos-Santos et al., 2020). Oleh karena itu, futsal membutuhkan tingkat energi yang tinggi baik dari sistem anaerobik maupun *aerobic*.

Futsal dimainkan pada lapangan yang beralaskan *vynil* yang kondisi alasnya lebih keras dibandingkan sepak bola yang beralaskan rumput dan tanah. Sehingga resiko cedera yang didapati dalam bermain futsal lebih besar bila dibandingkan dengan sepak bola. Hal seperti inilah yang membuat masyarakat patriarki memiliki anggapan bahwa olahraga futsal cocok dimainkan untuk laki-laki, karena perempuan dianggap makhluk yang lemah. Kendati demikian ternyata dewasa ini, perempuan mulai tertarik untuk menekuni futsal. Hal tersebut ditandai dengan mulai bermunculannya perempuan yang memutuskan untuk menjadi pemain futsal profesional, Salah satu tim putri futsal saat ini adalah Tim Futsal Putri PJKR FKIP UNTAD.

Tim Futsal Putri PJKR FKIP UNTAD merupakan salah satu tim futsal putri yang ada di Universitas Tadulako Palu yang melihat pentingnya kegiatan kejuaraan dalam rangka untuk meningkatkan bakat dan minat mahasiswa dalam berolahraga yang berupa kompetisi- kompetisi dalam meningkatkan kualitas dan sportivitas peserta. Seiring dengan perkembangan olahraga, banyak para atlet-atlet muda (khususnya mahasiswa) yang tidak mempunyai kesempatan dikarenakan keadaan ekonomi yang kurang menunjang dalam mengembangkan serta meningkatkan prestasi di bidang olah raga umumnya dan futsal pada khususnya. Untuk membantu memfasilitasi atlet futsal putri di tingkat Universitas, kami dari UNTAD *Club* bermaksud untuk memberikan pendampingan kepada atlet Futsal Putri PJKR

FKIP UNTAD dalam rangka mengikuti kegiatan kejuaraan Futsal *Fest Women* se- Sulawesi Tengah yang dilaksanakan di Kota Palu.

Dengan adanya pendampingan pada kejuaraan Futsal *Fest Women* se-Sulawesi Tengah yang dilaksanakan di Kota Palu ini diharapkan dapat memotivasi anak-anak muda dan civitas akademika agar lebih giat berolahraga dan meningkatkan prestasinya dalam bidang olahraga futsal dan bagi masyarakat, agar lebih banyak tahu tentang keberadaan tim futsal putri Universitas Tadulako dan perhatiannya terhadap olahraga ini sekaligus menjaring atlit-atlit futsal putri yang dapat bergabung dengan tim UNTAD *Club* di tingkat regional, nasional dan bahkan internasional.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan melakukan proses pendampingan langsung yang dilakukan oleh tim pengabdian saat pertandingan berlangsung. Dengan pendampingan yang diberikan akan dapat memberikan motivasi untuk dapat meraih kemenangan pada saat bertanding.

Tabel 1.2. Prosedur kerja yang dilakukan adalah sebagai berikut:

No	Uraian Kegiatan	Tujuan	Sasaran
1	Koordinasi dengan penyelenggara kegiatan Futsal <i>Fest Women</i>	Untuk melihat kondisi riil di lapangan disesuaikan dengan program yang akan dilaksanakan	AFKOT Kota Palu
2	Pendampingan	Membantu mengatasi permasalahan mitra	AFKOT Kota Palu / Peserta Kejuaraan Futsal <i>Fest Women</i>
3	Evaluasi/Monev	Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan yang	AFKOT Kota Palu / Peserta Kejuaraan Futsal <i>Fest Women</i>

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

HASIL

Pendampingan Tim Futsal PJKR FKIP Universitas Tadulako pada Kejuaraan Futsal *Fest Women* antar Pekerja se- Sulawesi Tengah yang dilaksanakan di Kota Palu diikuti oleh 8 Klub Futsal Putri yang ada di Provinsi Sulawesi Tengah yang aktif sampai dengan saat ini. Waktu pelaksanaan kegiatan pendampingan Tim Futsal Putri Universitas Tadulako pada

Kejuaraan Futsal *Fest Women* Antar Klub se-Sulawesi Tengah yaitu selama 14 hari yang di mulai pada tanggal 02 s.d 21 Juli 2022 yang bertempat di Gedung Olahraga (GOR) Siranindi Kota Palu. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian pada Program Studi PJKR FKIP Universitas Tadulako disebabkan karena masih minimnya pengetahuan dan pemahaman peserta Kejuaraan Futsal *Fest Women* Antar Klub se-Sulawesi Tengah terkait dengan penyusunan jadwal, persiapan dan perlengkapan pertandingan oleh PJKR FKIP UNTAD *Club* yang akan dilaksanakan pada Kejuaraan Futsal *Fest Women* Antar Klub se-Sulawesi Tengah.

Sebelum kegiatan kejuaraan berlangsung, peserta dari tim PJKR FKIP UNTAD *Club* diberikan latihan fisik untuk menjaga kebugaran setiap atlet Futsal Putri PJKR FKIP UNTAD. Setiap jadwal pertandingan bagi PJKR FKIP UNTAD *Club* selalu di fasilitasi oleh tim pengabdian dalam rangka memberikan informasi terkait dengan waktu pelaksanaan pertandingan. Selama kegiatan pertandingan berlangsung, tim pengabdian dari PJKR FKIP UNTAD selalu memberikan pendampingan serta strategi dalam bermain, sehingga atlet dapat menghasilkan *score* yang pada akhirnya dapat memenangkan pertandingan.

Dalam pelaksanaan kegiatan Kejuaraan Futsal *Fest Women* Antar Klub se- Sulawesi Tengah di Kota Palu saat melakukan diskusi dan pemberian program latihan tentang kondisi fisik atlet Futsal tim PJKR FKIP UNTAD *Club* peserta merasakan proses peningkatan kondisi fisik yang dibuktikan dengan setiap pertandingan yang mereka ikuti, atlet tidak merasakan kelelahan yang sangat berlebihan. Disisi lain, atlet yang akan bertanding selalu mendapatkan informasi yang sangat jelas terkait dengan waktu dan pelaksanaan pertandingan yang akan mereka jalani.



Gambar 1. Tim Futsal



Gambar 2. Tim Futsal

SIMPULAN

Kerlibatan dari tim pengabdian dari PJKR FKIP UNTAD memberikan peranan yang sangat penting dalam mengarahkan serta menyusun program yang akan dilaksanakan oleh tim Futsal PJKR FKIP UNTAD *Club* pada kejuaraan Futsal. Dengan adanya arahan yang diberikan oleh tim pengabdian maka setiap kegiatan dapat berjalan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh seluruh peserta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada seluruh anggota tim pengabdian mandiri diucapkan terima kasih atas kerjasama dan sumbang sih moril maupun material demi terlaksananya dan suksesnya pendampingan Tim PJKR FKIP UNTAD yang telah terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad-Shushami, A. H., & Abdul-Karim, S. (2020). Incidence of football and futsal injuries among Youth in Malaysian games 2018. *Malaysian Orthopaedic Journal*, 14(1), 28–33. <https://doi.org/10.5704/MOJ.2003.005>
- Ayarra, R., Nakamura, F. Y., Iturricastillo, A., Castillo, D., & Yanci, J. (2018). Differences in Physical Performance According to the Competitive Level in Futsal Players. *Journal of Human Kinetics*, 64(1), 275–285. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0201>
- Beato, M., Schena, F., & Coratella, G. (2016). Brief Review of The State of in Futsal. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54(5), 500–509.

<https://www.researchgate.net/publication/301748937%0D>

- Caetano, F. G., De Oliveira, M. J., Marche, A. L., Nakamura, F. Y., Cunha, S. A., & Moura, F. A. (2015). Characterization of the sprint and repeated-sprint sequences performed by professional futsal players, according to playing position, during official matches. *Journal of Applied Biomechanics*, *31*(6), 423–429. <https://doi.org/10.1123/jab.2014-0159>
- Da Costa, L. P. (2016). *Scenario of The General Trends of Sport and Physical Activities in Brazil*. *15*(2), 1–23.
- Dos-Santos, J. W., da Silva, H. S., da Silva Junior, O. T., Barbieri, R. A., Penafiel, M. L., da Silva, R. N. B., Milioni, F., Vieira, L. H. P., Coledam, D. H. C., Santiago, P. R. P., & Papoti, M. (2020). Physiology Responses and Players' Stay on the Court During a Futsal Match: A Case Study With Professional Players. *Frontiers in Psychology*, *11*(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620108>
- Mascarin, R. B., Vicentini, L., & Marques, R. F. R. (2019). Brazilian women elite futsal players' career development: Diversified experiences and late sport specialization. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, *25*(2), 1–10. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574201900010014>
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). *A Systematic Review of Futsal Literature*. *July 2016*, 107–116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, *11*(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Trabelsi, Y., Aouichaoui, C., Jp, R., & Tabka, Z. (2014). *Anthropometric and Physical Fitness Characteristics of Elite Futsal Tunisian Players*. *October 2017*. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-4-4>