



COACHING CLINIK LATIHAN BERTAHAN FUTSAL MIX DEFENCE PADA CLUB FUTSAL FERNANDO BSM U-19 BANJARBARU

Muhammad Habibie^{1*}, Andi Kasanrawali², Muhammad Fawaid³

¹Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Islam Kalimantan, Email : muhammadhabibie@uniska-bjm.ac.id

²Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Islam Kalimantan, Email : andikasanrawali@uniska-bjm.ac.id

³Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Islam Kalimantan, Email : faisalmanan12@uniska-bjm.ac.id

*email Koresponden: muhammadhabibie@uniska-bjm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/jpi.v1i2.1227>

Abstract

Fernando BSM U-19 players continue to experience confusion in implementing defensive collaboration, which hinders their ability to execute defensive strategies effectively. This coaching clinic activity aims to facilitate coaches and players in understanding, implementing, and developing defensive system patterns, particularly mixed defense patterns in futsal. This community service was carried out through three meetings, beginning with a pre-test in the form of a questionnaire containing 15 questions regarding defensive pattern strategies. After the coaching clinic, a similar questionnaire was administered again as a post-test. The results of the activity showed an increase in understanding of up to 80% among players and coaches after participating in the training. This finding confirms that the coaching clinic method is able to deliver material systematically and easily understood, so it can be an effective alternative strategy in improving the understanding of defensive tactics in futsal.

Keywords : Coaching clinic, Mix Defence, Defensive Strategy, Futsal

Abstrak

Pemain klub Fernando BSM U-19 masih mengalami kebingungan dalam melakukan kolaborasi pertahanan (defence), sehingga strategi bertahan sulit diterapkan secara efektif. Kegiatan *coaching clinic* ini bertujuan untuk memudahkan pelatih dan pemain dalam memahami, menerapkan, serta mengembangkan pola sistem pertahanan, khususnya pola *mix defence* dalam futsal. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga kali pertemuan, diawali dengan pemberian *pre-test* berupa kuesioner berisi 15 pertanyaan mengenai strategi pola bertahan. Setelah pelaksanaan *coaching clinic*, diberikan kembali kuesioner serupa sebagai *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman hingga 80% pada pemain dan pelatih setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini menegaskan bahwa metode *coaching clinic* mampu menyampaikan materi secara sistematis dan mudah dipahami, sehingga dapat menjadi alternatif strategi efektif dalam meningkatkan pemahaman taktik bertahan pada cabang olahraga futsal.

Kata Kunci : Coaching clinic, Mix Defence, Strategi Bertahan, Futsal



1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki Olahraga Permainan Futsal masuk ke Indonesia tahun 1998-1999 yang hanya di kenal di daerah Ibukota dan Sekitarnya. Olahraga Futsal Mulai di kenal masyarakat tahun 2000, Perkembangan Olahraga ini mulai dimainkan dan dipertandingkan dengan skala kecil, serta dengan maraknya berdiri sekolah sekolah futsal di Indonesia. Hingga akhirnya di tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Seiring Berjalannya waktu futsal di Indonesia telah berkembang dengan cukup pesat dengan di tandai banyaknya gedung gedung tempat persewaan lapangan untuk bermain futsal dalam ruangan. Dan maraknya berbagai event turnamen futsal yang di helat.

Futsal adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 10 orang yang terdiri dari 5 pemain dari masing-masing tim yang bertanding (Abirezi Mahesa, Andri Irawan, 2024). Bola yang digunakan beukuran lebih kecil dan lebih berat dari sepak bola. Futsal dimainkan menggunakan seluruh bagian tubuh dengan kaki sebagai bagian yang paling dominan dan tidak diperbolehkan menggunakan tangan kecuali posisi penjaga gawang. Futsal digemari oleh masyarakat karena mudah untuk menjangkau lapangan yang mulai tersebar di daerah-daerah di Khususnya Kalimantan Selatan. Futsal mulai booming Kalimantan Selatan pada tahun 2008 dimana pertama kalinya gedung olahraga futsal di bangun. Di kota Banjarbaru club futsal yang berkembang adalah Fernando, club futsal fernando mulai didirikan pada tahun 2011, saat itu olahraga futsal masih sangan diminati oleh para remaja di Kota Banjarbaru. Pada tahun 2016 club futsal Fernando mendirikan acedemy pelatihan futsal bagi anak-anak, remaja, hingga tingkat senior di club tersebut. Selama hampir sepuluh tahun berdiri club futsal Fernando mengalami pasang surut keadaan.

Pada Olahraga permainan futsal menggunakan berbagai macam keterampilan dalam penguasaan teknik dasar futsal diantaranya *passing* dan *dribbling* dua teknik dasar ini sangat sering digunakan pada saat kita sedang bermain futsal, bagi seorang pemain futsal keterampilan *passing* dan *dribbling* adalah teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal, karena keterampilan ini akan menjadi kunci untuk mengalirkan bola pada saat sedang melakukan permainan futsal. Perkembangan futsal sangatlah cepat, dengan pembangunan infrasruktur, mulai masuknya olahraga futsal dalam pembelajaran Penjas, mulai masuknya Futsal dalam kegiatan Ekstra kulikuler, dan setiap 3 bulan selalu ada event pertandingan futsal di daerah Banjarbaru Kalimantan selatan. Hal ini menyebabkan olahraga Futsal sangat di gemari oleh remaja di Kalimantan Selatan. Selama hampir sepuluh tahun berdiri club futsal Fernando mengalami pasang surut keadaan, ini dikarenakan adanya perubahan zaman, perubahan minat anak-anak, hingga sering pergantian pelatih, manager, dan pergantian kepengurusan di club ini. Saat wawancara dengan pelatih club futsal Fernando beliau mengatakan bahwa sanya teknik dasar permainan futsal menjadi menu utama setiap latihan. Beliau juga mengatakan sulit untuk mencari momen latihan strategi karena padatnya jadwal pertandingan, serta menyesuaikan dengan kebutuhan yang club Fernando.

Ketika pemain sudah menguasai keterampilan *passing* dan *dribbling* secara efektif, maka pengaruh pemain dalam pertandingan futsal akan sangat terlihat (Hanif et al., 2024), pada perkembangannya olahraga Futsal tidak cukup untuk menguasai teknik dasar saja., perlu untuk menguasai stategi menyerang dan bertahan. Kenyataanya setiap pemain bisa menyerang dengan baik tetapi jarang sekali pemain menguasai kemampuan bertahan (*defence*). Kempuan srategi bertahan menjadi salah satu kunci dari keberhasilan dalam sebuah team untuk menjuari sebuah pertandingan. Seperti yang dikatakan (Abirezi Mahesa, Andri Irawan, 2024) Tidak hanya teknik,



melainkan taktik dalam futsal merujuk pada skema atau rencana yang melibatkan peran individu atau kelompok, baik dalam menyerang maupun bertahan, dengan tujuan meraih kemenangan dan meningkatkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi pemain untuk mengatasi tantangan dalam pertandingan dengan cara yang efektif dan efisien. Penulis melihat beberapa permasalahan yang ada pada club Futsal Fernando U-19, masalah pertahanan (defence) dimana para pemain sangat kesulitan melakukan strategi bertahan ini terlihat saat club Fernando melakukan uji coba tanding dan Pertandingan. Para pemain club terlihat bingung dalam melakukan kolaborasi defence antar pemain.

Berdasarkan masalah diatas peneliti ingin berbagi dengan Club Futsal Fernando BSM U-19 emi untuk memberikan pemahaman mengenai materi system bertahan Mix Defence futsal kepada Pemain akademi sehingga diharapkan dapat menambah wawasan dan literasi Latihan taktik bertahan.

2. METODE PENGABDIAN

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan penyegaran dan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana pola bertahan mix defence, hal-hal yang harus dilakukan pada saat kondisi yang berbeda, koordinasi mata dan gerak, jarak dengan lawan. Untuk pelaih dan pengurus sebagai bekal bagi pelatih untuk menginovasi latihan bertahan agar latihan bertahan (defence) tidak membosankan dan melelahkan. Penyebaran informasi dilakukan secara lisan dan raktek, dimana pelaksana mengundang Pengurus dan pelatih club Fernando BSM U-19 yang berada di bawah kepengurusan AFKOT Kota Banjarbaru. Setelah adanya undangan Coaching Clinik tersebut di buatlah rencana pemaparan apa yang akan disampaikan mulai dari pengetahuan dan pengalaman mengenai pengertian bertahan dalam olahraga Futsal, jenis-jenis strategi bertahan dalam olahraga futsal. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam defence. Setelah itu dibagikan queisioner sebanyak 15 pertanyaan seputar materi tentang strategi pola bertahan dalam futsal. Selanjutnya diadakanlah kegiatan Coaching Clinik, pelaksanaannya berlangsung selama 3 pertemuan, Pertemuan pertama yaitu membahas teori tentang strategi bertahan, prispidasar bertahan, pertemuan kedua yaitu pendekatan praktek latihan bertahan, pendekatan latihan bertahan Mix defence, pertemuan ke tiga yaitu pemantapan serta uji dan evaluasi terhadap latihan mix defence yang diberikan. para pesertanya adalah Pengurus, Pelatih, para Pemain club Fernando BSM U-19 melakukan kegiatan praktek Coaching Clinik latihan bertahan futsal Mix Defence di lapangan Fernando Futsal Banjarbaru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Futsal merupakan olahraga beregu yang menuntut kecepatan, keterampilan teknis, serta pemahaman taktik yang matang. Pada level kompetisi usia muda, khususnya U-19, aspek pertahanan sering kali menjadi tantangan utama. Banyak tim muda hanya berfokus pada penyerangan tanpa memperhatikan pola bertahan yang terorganisir. Akibatnya, mereka rentan kebobolan meskipun memiliki kualitas individu yang baik. Dalam konteks inilah, Coaching Clinic Latihan Bertahan Mix Defence dilaksanakan pada tim Futsal Fernando BSM U-19 Banjarbaru. Mix Defence merupakan strategi bertahan yang menggabungkan dua konsep utama, yaitu man to man marking (penjagaan ketat individu) dan zone defence (penjagaan area).

Peningkatan pemahaman konsep bertahan pada awal sesi, pemain terlihat masih bingung membedakan kapan harus menempel lawan secara individu dan kapan harus menutup ruang di zona tertentu. Melalui penjelasan teori, simulasi, dan praktek lapangan, pemahaman ini perlahan berkembang. Setelah beberapa kali uji coba, para pemain mulai mampu membaca situasi dengan lebih baik. Mereka bisa menentukan secara otomatis apakah harus mengikuti pergerakan lawan atau tetap menjaga zona pertahanan yang menjadi tanggung jawabnya. Hal ini menjadi indikator



bahwa metode pelatihan dengan penekanan pada game situation (situasi permainan) lebih efektif dibandingkan hanya latihan drill statis. Komunikasi antar pemain semakin baik salah satu kunci keberhasilan mix defence adalah komunikasi. Saat awal latihan, komunikasi antar pemain relatif minim, bahkan sering terjadi kesalahpahaman seperti dua pemain menempel lawan yang sama atau sebaliknya, tidak ada yang menjaga lawan yang melakukan rotasi. Namun, setelah diberikan arahan tentang pentingnya komunikasi verbal singkat seperti “jaga!”, “switch!”, “cover!”, terlihat adanya perkembangan positif. Dalam simulasi game, komunikasi verbal dan non-verbal meningkat. Pemain yang berada di lini belakang lebih aktif mengarahkan rekan-rekannya. Akibatnya, koordinasi pertahanan menjadi lebih rapi. Disiplin posisi bertahan disiplin posisi merupakan kelemahan awal yang sering terlihat pada pemain muda. Banyak yang terbawa emosi permainan sehingga meninggalkan posisinya untuk mengejar bola. Setelah diberi pemahaman tentang prinsip mix defence, pemain lebih sabar menjaga posisinya. Mereka tidak lagi mudah terpancing untuk keluar dari zona hanya demi merebut bola, melainkan menunggu momen tepat sesuai skema tim. Disiplin posisi ini menghasilkan pertahanan yang lebih solid. Jarak antar lini lebih terjaga, sehingga celah bagi lawan untuk melakukan penetrasi berkurang drastis. Kemampuan menghadapi transisi permainan salah satu poin yang sangat terlihat perkembangannya adalah kecepatan transisi dari menyerang ke bertahan. Mix defence melatih pemain untuk segera kembali ke zona pertahanan setelah kehilangan bola. Jika pada awalnya pemain cenderung lambat turun, maka setelah beberapa sesi coaching clinic mereka mampu bergerak cepat ke posisi bertahan. Hal ini meminimalisir peluang lawan melakukan counter attack. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis bermaksud untuk memberikan pemahaman lebih mendalam kepada pemain akademi klub futsal Fernando BSM U-19 tentang sistem pertahanan Mix Defence dalam futsal. Diharapkan, materi ini dapat menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan pemain dalam memahami dan menerapkan taktik bertahan secara efektif. Dengan demikian, kualitas permainan dan prestasi klub dapat terus berkembang dan menghadapi tantangan di berbagai kompetisi secara optimal. Alternatif Solusi yang ditawarkan.

Efektivitas Mix Defence pada usia muda pertahanan dalam futsal memiliki banyak variasi, mulai dari man to man, zone defence, hingga pressing penuh. Namun, penerapan murni salah satu sistem tersebut sering kali tidak efektif pada level U-19, karena pemain masih dalam tahap belajar. Mix defence hadir sebagai solusi dengan memberikan fleksibilitas: pemain tetap bisa menempel lawan pada situasi tertentu, namun tidak kehilangan struktur zona ketika lawan melakukan pergerakan kompleks. Hasil coaching clinic memperlihatkan bahwa strategi ini membuat pemain lebih adaptif terhadap variasi serangan lawan. Mereka tidak hanya terpaku pada satu pola, tetapi bisa menyesuaikan dengan cepat. Komunikasi sebagai Fondasi Pertahanan Dalam literatur futsal modern, disebutkan bahwa komunikasi dan koordinasi adalah kunci utama pertahanan yang solid. Mix defence, dengan sifatnya yang fleksibel, menuntut komunikasi lebih tinggi dibandingkan sistem pertahanan konvensional. Hal ini karena pemain harus terus memberi tahu rekannya ketika melakukan rotasi penjagaan atau switch. Pengalaman di lapangan menunjukkan bahwa peningkatan komunikasi langsung berdampak pada efektivitas pertahanan. Dengan adanya komunikasi, risiko “blind side” atau lawan yang lepas tanpa penjagaan bisa ditekan. Faktor fisik dan mental dalam Mix Defence pertahanan bukan hanya soal taktik, tetapi juga kesiapan fisik dan mental. Mix defence membutuhkan daya tahan fisik tinggi karena pemain harus terus bergerak mengikuti pola lawan, sekaligus menjaga zona dengan disiplin. Selain itu, mental pemain juga diuji agar tidak panik saat ditekan lawan. Dalam coaching clinic, terlihat bahwa sebagian pemain mengalami penurunan konsentrasi saat intensitas permainan meningkat. Hal ini mengindikasikan perlunya latihan tambahan berupa conditioning, agility, serta latihan konsentrasi untuk mendukung penerapan mix defence secara konsisten selama 2x20 menit pertandingan. Dampak pada Transisi menyerang menariknya, latihan mix defence tidak hanya memperbaiki aspek bertahan, tetapi juga memberi keuntungan pada fase menyerang. Karena pemain sudah terstruktur posisinya saat bertahan, mereka lebih mudah melakukan transisi ke serangan balik cepat setelah merebut bola.



Pada simulasi, beberapa kali tim berhasil mencetak gol dari situasi counter attack setelah berhasil mematahkan serangan lawan menggunakan mix defence. Ini membuktikan bahwa pertahanan yang solid dapat menjadi sumber serangan efektif. Kecocokan dengan Karakter Pemain Fernando BSM U-19 Setiap tim memiliki karakteristik tersendiri. Tim Fernando BSM U-19 dikenal memiliki kecepatan dan agresivitas tinggi, namun sebelumnya sering kecolongan karena kurang disiplin bertahan. Mix defence ternyata sesuai dengan karakter mereka karena sistem ini memungkinkan pressing agresif di area tertentu, namun tetap ada struktur zona yang melindungi area belakang.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan sebelumnya, penulis mengambil langkah untuk menindaklanjuti dengan memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang dihadapi oleh klub Fernando BSM U-19. Permasalahan utama yang ditemukan adalah terkait metode latihan dan sistem bertahan yang selama ini masih menjadi kendala saat pertandingan berlangsung. Menurut Smith dan Cushion (2006), penerapan metode latihan yang tepat sangat krusial dalam peningkatan performa tim, khususnya dalam aspek bertahan yang memerlukan koordinasi dan pemahaman strategi yang baik. Solusi yang ditawarkan oleh penulis adalah dengan mengadakan diskusi bersama pelatih dan pengurus klub Fernando, sebagai langkah awal dalam memberikan penyegaran terhadap cara latihan bertahan. Diskusi ini bertujuan untuk mengidentifikasi metode-metode yang efektif dan efisien dalam latihan dan penerapan strategi bertahan pada futsal. Sebagaimana diungkapkan oleh Jones dan Wallace (2005), kolaborasi antara pelatih dan pengurus dapat memperkuat penyesuaian metode pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan tim dan kondisi aktual di lapangan. Selanjutnya, hasil diskusi tersebut akan dijadikan bahan pembelajaran yang diterapkan pada sesi latihan akademi futsal Fernando. Dengan demikian, pelatih dapat menyusun latihan bertahan (defense) yang terstruktur dan sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip pelatihan olahraga modern. Menurut Bompa dan Haff (2009), latihan yang efektif sebaiknya dikombinasikan dengan aktivitas yang menyenangkan agar meningkatkan motivasi pemain dan mencegah kejemuhan selama proses latihan, terutama pada aspek yang dianggap melelahkan seperti latihan bertahan. Coaching clinic yang dirancang memiliki tujuan utama untuk memudahkan pelatih dan pemain dalam memahami serta menerapkan pola sistem latihan bertahan, khususnya pola pertahanan mix defence. Sistem ini dikenal sebagai salah satu strategi bertahan dalam futsal yang menggabungkan beberapa teknik bertahan secara dinamis, yang dapat diadaptasi sesuai situasi permainan. Menurut Williams dan Graham (2014), pemahaman teknik dan taktik yang komprehensif sangat penting agar strategi pertahanan bisa berjalan efektif dan memberikan hasil optimal selama pertandingan berlangsung. Melalui pelatihan ini, diharapkan pelatih klub Fernando BSM U-19 tidak hanya mampu menggunakan metode latihan bertahan mix defence sebagai menu utama, tetapi juga dapat mengembangkan inovasi metode pelatihan yang berkelanjutan. Hal ini selaras dengan pendapat Gilbert dan Trudel (2004) yang menekankan bahwa pelatih yang efektif harus mempunyai kemampuan evaluasi dan pengembangan berkelanjutan terhadap program pelatihan yang diterapkan di timnya. Selain memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai strategi bertahan, coaching clinic ini juga diharapkan dapat memberikan penyegaran yang positif sehingga suasana latihan menjadi lebih menarik. Hal ini berperan penting dalam menjaga semangat dan fokus para pemain pada saat sesi latihan bertahan, sehingga hasil latihan dapat maksimal. Menurut Deci dan Ryan (2000), motivasi intrinsik yang positif akan meningkatkan efektivitas pembelajaran dan kinerja atlet secara keseluruhan. Implementasi pelatihan strategi bertahan mix defence ini diharapkan mampu membuat permainan klub Fernando BSM U-19 menjadi lebih terorganisir dan rapi, terutama dalam menghadapi pertandingan di tingkat kabupaten maupun provinsi Kalimantan Selatan. Dengan strategi yang matang, peluang klub untuk meraih prestasi juara dalam setiap kompetisi akan semakin besar, sesuai dengan pandangan Weinberg dan Gould (2023) yang menyatakan bahwa perencanaan strategi adalah faktor utama dalam keberhasilan tim olahraga. Dengan demikian, program coaching clinic ini tidak hanya menjadi solusi atas permasalahan teknis dalam latihan bertahan, tetapi juga menjadi langkah penting dalam pengembangan kualitas klub secara holistik. Penulis berharap hasil dari kegiatan ini



akan meningkatkan kualitas permainan sekaligus menumbuhkan semangat kebersamaan dan profesionalisme di dalam klub Fernando BSM U-19, sehingga klub dapat berkontribusi lebih optimal dalam pengembangan futsal di Kalimantan Selatan.

4. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat berupa implementasi pelatihan strategi bertahan mix defence kepada para pemain klub Fernando BSM U-19 di Kota Banjarbaru, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Pelatihan ini memberikan materi teori dan praktik yang komprehensif mengenai teknik dan taktik bertahan dalam futsal, khususnya penggunaan pola pertahanan yang menggabungkan berbagai pendekatan secara dinamis. Salah satu fokus utama adalah pemahaman bagaimana menempatkan posisi tubuh dan melakukan body feint yang efektif dalam berbagai situasi permainan, sehingga mampu meningkatkan kualitas pertahanan tim secara keseluruhan. Data yang diperoleh dari pretest dan posttest memperlihatkan adanya kenaikan pemahaman hingga 80% oleh para pemain dan pelatih setelah mengikuti pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang diterapkan mampu menyampaikan materi secara sistematis dan mudah dipahami oleh peserta. Peningkatan bukan hanya berdampak pada pemahaman teori, tetapi juga pada kemampuan teknis dan taktikal yang diterapkan secara langsung saat sesi latihan maupun dalam pertandingan uji coba. Ini menjadi bukti nyata efektivitas pendekatan coaching clinic dalam memperbaiki aspek pertahanan dalam klub tersebut. Keberhasilan pelatihan strategi bertahan mix defence ini memberikan harapan besar bagi klub Fernando BSM U-19 untuk terus mengembangkan kualitas permainan mereka secara berkelanjutan. Pemahaman yang lebih baik tentang strategi bertahan memungkinkan pemain dan pelatih menyusun pola permainan yang lebih terorganisir dan adaptif terhadap berbagai situasi di lapangan. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan performa teknis tapi juga memperkuat mental dan kekompakan tim dalam menghadapi berbagai kompetisi di masa depan.

Selain fokus pada teknik, program ini bertujuan menanamkan semangat profesionalisme di kalangan pelatih dan pemain. Pelatihan yang terstruktur memungkinkan pelatih untuk menerapkan metode latihan modern dan adaptif sesuai dengan kebutuhan tim dan dinamika permainan futsal kekinian. Profesionalisme ini penting untuk mengoptimalkan proses latihan, pengambilan keputusan selama pertandingan, dan membangun komunikasi yang efektif antar anggota tim. Aspek penting lain dari coaching clinic ini adalah membangun kebersamaan di antara seluruh anggota klub. Dengan terjalinnya kolaborasi yang erat antara pelatih, pemain, dan pengurus, tercipta budaya kerja yang solid dan harmonis. Atmosfer positif ini akan meningkatkan motivasi, rasa memiliki, dan komitmen terhadap kebersamaan klub sehingga pemain dapat berkembang optimal dalam lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan tim. Dengan meningkatnya kualitas permainan, profesionalisme, dan semangat kebersamaan melalui program ini, klub Fernando BSM U-19 diharapkan dapat memberikan kontribusi maksimal dalam pengembangan futsal di Kalimantan Selatan. Klub bukan hanya menjadi pusat pembinaan atlet yang kompeten, tetapi juga dapat menjadi inspirasi dan motor penggerak kemajuan futsal di tingkat daerah dan nasional, membuka peluang lebih luas bagi pemain muda untuk meraih prestasi dan masa depan cerah di dunia futsal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abirezi Mahesa, Andri Irawan, U. M. (2024). Pengaruh Latihan Tactical Attacking Options For Two Players terhadap Menyerang Tim Futsal Putra UNJ. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2.5, 2(5), 33–42.
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Analysis of coaching science research published from 1970–2001. *Research quarterly for exercise and sport*, 75(4), 388-399.



- Hanif, F., Rusydy, F., Fatoni, M., & Sistiasih, V. S. (2024). Analisis Teknik Dasar Olahraga Futsal Pendahuluan. 7(2), 1002–1012. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26015>.
- Harahap, N. S., Purba, A., & Sembiring, R. J. (2017). THE EFFECT OF EXERCISE PHASE PREPARATION COMBINATION SPECIAL OF SPORT MASSAGE TOWARD MUSCLE ENDURANCE, FLEXIBILITY AND EXPLOSIVE POWER OF MUSCLE POWER ON STUDENTS NON ATHLETE. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 6(05), 125-130.
- Jones, R. L., & Wallace, M. (2005). Another bad day at the training ground: Coping with ambiguity in the coaching context. *Sport, education and society*, 10(1), 119-134.
- Smith, M., & Cushion, C. J. (2006). An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches. *Journal of sports sciences*, 24(4), 355-366.
- Perros, P., Boelaert, K., Colley, S., Evans, C., Evans, R. M., Gerrard Ba, G., ... & Williams, G. R. (2014). Guidelines for the management of thyroid cancer. *Clinical endocrinology*, 81.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.