



**PELATIHAN GERAKAN FUNDAMENTAL (SQUAT DAN PLANK) BAGI ATLET  
FUTSAL REMAJA**

**FUNDAMENTAL MOVEMENT TRAINING (SQUAT AND PLANK) FOR ADOLESCENT  
FUTSAL ATHLETES.**

**Mahir Dwi Nugroho<sup>1\*</sup>, Fadli Suardhana Eka Putra<sup>2</sup>, Antonius Tuan Tana Ruron<sup>3</sup>,**

<sup>1</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Timor, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

\*mahir.dwi@fkip.unsika.ac.id

**Abstrak:** Futsal tidak selalu identik dengan latihan teknis, namun latihan fisik juga sangat penting untuk pondasi agar atlet futsal remaja berkembang dengan baik tentu dengan form gerakan yang benar seperti *Squat* dan *Plank*. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi tentang gerakan fundamental latihan fisik yang benar khususnya *Squat* dan *Plank* agar atlet futsal remaja punya perkembangan yang benar. Metode yang digunakan adalah teori dan praktik. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusiasme atlet futsal remaja terhadap edukasi *form* gerakan *Squat* dan *Plank* yang benar sekaligus menambah *insight* yang selama ini kurang benar dalam melakukan gerakan *Squat* dan *Plank*. Kedepannya diharapkan ada pelatihan yang lebih detail tentang pelatihan kondisi fisik dan teknis kepada atlet futsal remaja dan pelatih dengan pendekatan *Sport Science* sehingga ilmu pengetahuan tentang olahraga dan praktiknya terjembatani dan menghasilkan praktik latihan futsal yang baik, atlet futsal remaja juga akan paham tentang pengetahuan-pengetahuan latihan yang mana itu akan menjadi nilai plus dalam prespektif literasi fisik domain kognitif.

**Kata Kunci:** Futsal, Gerakan Fundamental, Atlet Remaja.

**Abstract:** *Futsal is not solely defined by technical drills, physical conditioning is equally essential as a foundation for the optimal development of adolescent futsal athletes. This development must be supported by correct movement forms, specifically in fundamental exercises such as squats and planks. The objective of this community service initiative is to provide education on the correct execution of fundamental physical movements, focusing on squats and planks, to ensure that adolescent futsal athletes achieve proper developmental progress. The methods employed included both theoretical instruction and practical demonstrations. The results of this activity indicated high enthusiasm among the adolescent athletes toward the education on proper squat and plank forms, while simultaneously providing insights to correct previously misunderstood movement patterns. Moving forward, it is expected that more detailed training on physical conditioning and technical skills will be provided to both adolescent athletes and coaches using a sport science approach. This aims to bridge the gap between sports science theory and practice, resulting in high-quality futsal training. Furthermore, adolescent athletes will gain a deeper understanding of training principles, which serves as a significant advantage within the cognitive domain of physical literacy.*

**Keywords:** *Futsal, Fundamental Movements, Adolescent Athletes*

**Article History:**

Received	Revised	Published
16 April 2026	10 Mei 2026	15 Mei 2026

## **Pendahuluan**

Pengembangan dan pembangunan sumber daya manusia salah satunya adalah melalui olahraga yang mana bisa dimulai dari aspek yang fundamental yaitu literasi fisik yang paripurna khususnya tentang aspek pemahaman gerak (Hadier et al., 2024; Westerbeek & Eime, 2021). Karena literasi fisik merupakan pondasi utama bagi individu untuk mempertahankan kondisi fisik di masa yang akan datang melalui keviasaan gerak yang terstruktur dan sadar. Pada era modern ini kondisi fisik menjadi salah satu faktor yang menentukan performa seorang atlet maupun pelaku olahraga rekreasi. Namun peningkatan kondisi fisik seringkali dipahami secara sempit yaitu sebagai latihan beban atau daya tahan, tanpa memerhatikan prinsip biomekanika dan Teknik gerak yang benar. Akibatnya hal ini menimbulkan sesuatu yang tidak diinginkan dalam berolahraga yaitu tingginya angka cedera non kontak disebabkan oleh pola gerak yang tidak benar (Bonilla et al., 2022; Koźlenia & Domaradzki, 2021).

Seharusnya, setiap program penguatan fisik harus dimulai dengan penguasaan gerak dasar. Dua gerakan kunci yang menjadi pilar stabilitas dan kekuatan tubuh adalah plank dan squat. Plank merupakan latihan untuk memperkuat otot core stabilitas, yang berfungsi sebagai pemindah beban antara tubuh bagian atas dan bawah. Sementara itu squat merupakan gerakan dasar yang melibatkan koordinasi kompleks antara sendi pergelangan kaki, lutut, dan panggul. Penguasaan dua gerakan ini seakan menjadi kunci dan sangat penting, mengingat hampir seluruh cabang olahraga menuntut stabilitas core yang Tangguh dan kekuatan otot tungkai yang eksplosif (Ma, 2025; Wang & Guo, 2023).

Namun, realita di lapangan menunjukkan kesenjangan pengetahuan dan praktis yang signifikan. Khususnya pada atlet futsal usia remaja yang sangat perlu untuk mendapatkan bimbingan lebih lanjut agar mempunyai efektifitas gerakan (Asshagab et al., 2020; Khurrohman et al., 2021). Observasi awal menunjukkan bahwa mayoritas peserta melakukan latihan squat dengan distribusi beban yang salah, seperti posisi lutut yang menekuk condong kearah depan. Begitu pula dengan plank, dimana kesalahan umum seperti posisi pinggul merosot terlalu jauh dan begitu sebaliknya. Gerakan yang salah tersebut apabila di biarkan akan menjadi kebiasaan dan memberikan dampak yang kurang baik dalam pertumbuhan postur atlet dan tentu membuat atlet rentan terkena cedera.

Minimnya akses terhadap edukasi berbasis sport science bagi masyarakat awam dan atlet amatir menjadi sebuah akar permasalahan ini (Journal et al., 2022 ;Rohendi, 2020). Informasi gerak yang diperoleh secara otodidak melalui pengamatan langsung baik di social media maupun mengamati teman seringkali mengabaikan tentang anatomi individu. Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat dari program studi PJKR Unsika memandang perlu untuk melakukan langkah preventif melalui kegiatan “Sosialisasi literasi fisik domain kognitif (Squat dan Plank) pada atlet futsal remaja”. Melalui pengabdian ini, diharapkan peserta memiliki pemahaman kognitif danketerampilan motorik yang tepat dalam melakukan latihan fisik. keberhasilan pelatihan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan budaya latihan yang aman, efektif dan berkelanjutan di komunitas futsal remaja karawang.

## **Metode**

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April 2026 di kab. Karawang tepatnya pada salah satu futsal academy di karawang. Pelaksana kegiatan terdiri dari 1 dosen dan 1 mahasiswa PPG Universitas Singaperbangsa karawang Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi. Kegiatan sosialisasi ini menggunakan metode teori dan praktik (Jiang et al., 2025), teknik penentuan sampel pada kegiatan ini adalah total sampel dengan 26 atlet futsal remaja.

## Hasil dan Pembahasan

Dalam kegiatan sosialisasi ini menunjukkan bahwa 26 atlet futsal remaja di salah satu akademi futsal di karawang mengalami peningkatan pemahaman teknis yang cukup signifikan setelah diberikan edukasi teori dan praktik, terlihat pada pengamatan, dimana awalnya mayoritas atlet melakukan gerakan squat dengan kurang sempurna, posisi lutut melewati ujung jari kaki serta plank dengan pinggul yang merosot atau terlalu tinggi. Setelah dikoreksi langsung secara kontinyu, seluruh peserta akhirnya mampu mencapai form gerakan yang relatif ideal, seperti posisi punggung yang netral dan aktivasi otot core yang stabil pada gerakan plank, serta distribusi berat badan pada tumit dengan posisi dada tegak saat melakukan gerakan squat.

Diskusi mengenai capaian pada sosialisasi ini menekankan bahwa penguasaan Teknik dasar yang presisi sangat penting bagi atlet remaja agar terbiasa sampai ke level berikutnya untuk membangun fondasi gerak biomekanika yang benar dan sehat guna meminimalisir terjadinya resiko cedera serta mendapat hasil latihan yang maksimal (Chen et al., 2025; Stone et al., 2024). Dengan memperbaiki form gerakan melalui metode praktik langsung, atlet tidak hanya meningkatkan efisiensi gerak dan kekuatan fungsional mereka, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kinestetik bahwa kualitas gerakan jauh lebih penting daripada kuantitas repetisi demi keberlangsungan perkembangan atlet di level berikutnya (Davids et al., 2023; Xiao et al., 2025).



**Gambar 1.** Proses Pelatihan

## Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa sosialisasi Teknik plank dan squat melalui metode teori dan praktik sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan teknis atlet futsal remaja sebagai bagian dari aspek literasi fisik. Sebelum kegiatan, mayoritas banyak atlet futsal remaja memiliki kesalahan fundamental pada gerakan plank dan squat yang beresiko tinggi menyebabkan cedera, namun setelah diberikan pendampingan sesuai prinsip biomekanika olahraga semua peserta mampu memperbaiki form gerakan squat dan plank.

Keberhasilan edukasi ini diharapkan menjadi fondasi bagi atlet dan pelatih di akademi untuk terus konsisten dalam mengedepankan kualitas gerakan dibandingkan dengan beban latihan. Dengan penguasaan Teknik dasar yang benar maka hal tersebut merupakan awal untuk menuju beban latihan yang lebih berat. Sehingga resiko tercadi cedera pada atlet khususnya

pemain futsal remaja menjadi minim. Sehingga proses pembinaan atlet futsal di karawang dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

## Referensi

- Asshagab, M., Dlis, F., & Widiastuti, W. (2020). Games-Based Needs Analysis of Futsal Skill Exercise for Junior High School Student. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:225720189>
- Bonilla, D., Cardozo, L., Vélez-Gutiérrez, J. M., Arévalo-Rodríguez, A., Vargas-Molina, S., Stout, J. R., Kreider, R., & Petro, J. (2022). Exercise Selection and Common Injuries in Fitness Centers: A Systematic Integrative Review and Practical Recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:252855846>
- Chen, D., Sun, D., Li, F., Wang, D., Zhou, Z., Gao, Z., & Gu, Y. (2025). Identifying the Primary Kinetic Factors Influencing the Anterior–Posterior Center of Mass Displacement in Barbell Squats: A Factor Regression Analysis. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 25. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:275766548>
- Davids, K., Rothwell, M., Hydes, S., Robinson, T., & Davids, C. J. (2023). Enriching Athlete—Environment Interactions in Youth Sport: The Role of a Department of Methodology. *Children*, 10. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:258279312>
- Hadier, S. G., Liu, Y., Long, L., Hamdani, S. D. H., Khurram, H., Hamdani, S. D., Danish, S. S., & Fatima, S. U. (2024). Assessment of physical literacy in 8- to 12-year-old Pakistani school children: reliability and cross-validation of the Canadian assessment of physical literacy-2 (CAPL-2) in South Punjab, Pakistan. *BMC Public Health*, 24. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:270821191>
- Jiang, C., Razak, N. A., Rasyid, N. M., & Cheng, H. (2025). Parents' sports-related behaviors, self-concept of ability, interest and organized after-school sports activities participation among Chinese elementary school children. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:278176200>
- Journal, C. D., Ruzain, R. B., Henjilito, R., Riau, U. I., Psikologi, F., Riau, U. I., & Atlet, P. (2022). *SOSIALISASI PENERAPAN SPORT SCIENCE DALAM*. 3(3), 1659–1662.
- Khurrohman, M. F., Yudanto, Marhaendro, A., Festiawan, R., & Hidayat, R. (2021). Small-sided games: alternative exercise to improve cognitive performance of youth futsal players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. <https://pdfs.semanticscholar.org/e112/6e746bb8c6e1f7c0a3a9fb505c2fbfa8e7e2.pdf>
- Koźlenia, D., & Domaradzki, J. (2021). Prediction and injury risk based on movement patterns and flexibility in a 6-month prospective study among physically active adults. *PeerJ*, 9. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:235213181>
- Ma, S. (2025). Investigating the increase in the specialized performance of athletes using artificial neural network (ANN) exercises. *Scientific Reports*, 15. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:276958554>
- Rohendi, A. (2020). *KEBUTUHAN SPORT SCIENCE PADA*. 2(1), 32–43.
- Stone, M. H., Hornsby, W., Mizuguchi, S., Sato, K., Gahreman, D., Duca, M., Carroll, K. M., Ramsey, M., Stone, M., Pierce, K. C., & Haff, G. (2024). The Use of Free Weight Squats in Sports: A Narrative Review—Terminology and Biomechanics. *Applied Sciences*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:268196992>
- Wang, X., & Guo, Y. (2023). The intelligent football players' motion recognition system based on convolutional neural network and big data. *Heliyon*, 9. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:265243705>
- Westerbeek, H., & Eime, R. (2021). The Physical Activity and Sport Participation Framework—A Policy Model Toward Being Physically Active Across the Lifespan. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:233874560>
- Xiao, W., Bu, T., Zhao, F., Zhang, J., Bai, X., & Geok, S. (2025). Effects of functional training on

skill performance and movement quality among skilled youth male tennis players: A cluster randomized control trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:276883925>