



## SOSIALISASI KEBUGARAN FISIK DAN PENCEGAHAN OVERTRAINING PADA BKMF FUTSAL

Reza Mahyuddin <sup>1\*</sup>, Akbar Sudirman <sup>2</sup>, Agus Sutriawan <sup>3</sup>, Nurul Musfira A <sup>4</sup>  
Nurliati Syamsuddin<sup>5</sup>

<sup>12345</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

\* rezamahyuddin@unm.ac.id

---

### Article History:

Received: Maret 08<sup>th</sup>, 2026

Revised: April 10<sup>th</sup>, 2026

Published: April 15<sup>th</sup>, 2026

**Abstract:** *This PKM activity discusses that physical fitness is an important component in supporting the performance of futsal athletes, especially in facing high-intensity game activities. However, a lack of understanding of proper exercise management can increase the risk of overtraining which has an impact on decreased performance, excessive fatigue, and sports injuries. This community service activity aims to provide socialization about the importance of physical fitness and efforts to prevent overtraining for BKMF Futsal members. The method of implementing activities is carried out through the delivery of materials, interactive discussions, and education on principles regarding physical exercise, recovery, rest patterns, and appropriate exercise intensity settings. This activity was attended by BKMF Futsal members with high enthusiasm during the socialization process. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of maintaining physical fitness and recognizing signs of overtraining in training activities and matches. Through this activity, it is hoped that BKMF Futsal members will be able to implement a more measurable, effective, and safe training pattern so that it can support the improvement of sports performance while minimizing the risk of injury and excessive fatigue.*

**Keywords:** *physical fitness, overtraining, futsal.*

---

### Abstrak

Kegiatan PKM ini membahas tentang kebugaran fisik merupakan komponen penting dalam menunjang performa atlet futsal, terutama dalam menghadapi aktivitas permainan dengan intensitas tinggi. Namun, kurangnya pemahaman mengenai pengelolaan latihan yang tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya overtraining yang berdampak pada penurunan performa, kelelahan berlebih, hingga cedera olahraga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi mengenai pentingnya kebugaran fisik serta upaya pencegahan overtraining pada anggota BKMF Futsal. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan edukasi prinsip mengenai latihan fisik, pemulihan, pola istirahat, serta pengaturan intensitas latihan yang sesuai. Kegiatan ini diikuti oleh anggota BKMF Futsal dengan

antusiasme yang tinggi selama proses sosialisasi berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kebugaran fisik dan mengenali tanda-tanda overtraining dalam aktivitas latihan maupun pertandingan. Melalui kegiatan ini diharapkan anggota BKMF Futsal mampu menerapkan pola latihan yang lebih terukur, efektif, dan aman sehingga dapat mendukung peningkatan performa olahraga sekaligus meminimalkan risiko cedera dan kelelahan berlebih.

**Kata Kunci:** kebugaran fisik, overtraining, futsal.

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik aktivitas dengan intensitas tinggi, tempo permainan cepat, serta membutuhkan kemampuan fisik yang baik untuk menunjang performa atlet selama pertandingan. Dalam permainan futsal, pemain dituntut untuk melakukan berbagai gerakan seperti sprint pendek, perubahan arah, akselerasi, deselerasi, serta aktivitas teknik dan taktik secara berulang dalam durasi permainan yang relatif singkat. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan kebugaran fisik menjadi aspek yang sangat penting bagi setiap pemain futsal. Menurut Bompa, kebugaran fisik merupakan fondasi utama dalam pencapaian performa olahraga karena mendukung kemampuan atlet dalam menjalankan aktivitas latihan maupun pertandingan secara optimal.

Kebugaran fisik dalam olahraga futsal meliputi beberapa komponen penting seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi gerak. Komponen-komponen tersebut saling berkaitan dalam menunjang efektivitas permainan futsal yang berlangsung secara dinamis. Penelitian yang dilakukan oleh Barbero-Alvarez menunjukkan bahwa pemain futsal elite dapat melakukan aktivitas intensitas tinggi secara berulang selama pertandingan, sehingga memerlukan kondisi fisik yang prima agar performa tetap stabil. Selain itu, penelitian oleh Ilmu Keolahragaan yang dilakukan oleh Arhesa dan Komaini (2020) menjelaskan bahwa latihan fisik yang terprogram memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani atlet futsal. Oleh karena itu, program latihan fisik yang terencana dan terukur sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan atlet futsal.

Selain pentingnya kebugaran fisik, pengelolaan latihan yang tidak tepat dapat menyebabkan terjadinya overtraining. Overtraining merupakan kondisi ketika tubuh mengalami kelelahan akibat beban latihan yang terlalu tinggi tanpa disertai pemulihan yang cukup. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan performa atlet, gangguan fisiologis dan psikologis, meningkatnya risiko cedera, hingga menurunnya motivasi latihan. Menurut Kentta dan Hassmen, overtraining terjadi akibat ketidakseimbangan antara intensitas latihan dan recovery yang diterima tubuh dalam jangka waktu tertentu. Dalam konteks olahraga futsal, risiko overtraining cukup tinggi karena jadwal latihan dan pertandingan yang padat sering kali tidak diimbangi dengan manajemen pemulihan yang baik.

Fenomena overtraining masih sering ditemukan pada atlet usia muda maupun mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga kompetitif. Banyak atlet belum memahami tanda-tanda awal

overtraining seperti kelelahan berkepanjangan, penurunan kualitas tidur, nyeri otot berlebih, menurunnya performa, serta gangguan konsentrasi saat latihan dan pertandingan. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya recovery, pola istirahat, hidrasi, dan pengaturan intensitas latihan menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya risiko overtraining pada atlet futsal. Penelitian oleh Pratama dan Syafruddin (2021) dalam bidang Pendidikan Jasmani menyebutkan bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat dengan performa atlet futsal mahasiswa dalam menjalankan aktivitas permainan. Sementara itu, penelitian Nugraha dan Kurniawan (2019) pada bidang Sport Science menjelaskan bahwa kurangnya pengaturan beban latihan dan recovery menjadi faktor utama terjadinya overtraining pada atlet futsal usia muda. Menurut Weinberg dan Gould, pemahaman mengenai aspek fisik dan psikologis dalam latihan olahraga sangat diperlukan agar atlet mampu menjaga kondisi tubuh secara optimal dan menghindari kelelahan berlebih.

BKMF Futsal sebagai organisasi kemahasiswaan yang aktif dalam pembinaan olahraga futsal memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman anggotanya mengenai kebugaran fisik dan pencegahan overtraining. Aktivitas latihan yang rutin dilakukan anggota BKMF Futsal membutuhkan pengelolaan kondisi fisik yang baik agar proses latihan berjalan efektif dan tidak menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan maupun performa olahraga. Namun, berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan anggota yang belum memahami pentingnya pengaturan intensitas latihan, pemanasan dan pendinginan yang benar, serta pentingnya waktu pemulihan setelah aktivitas fisik berat.

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai kebugaran fisik serta pencegahan overtraining pada anggota BKMF Futsal. Sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta mengenai prinsip dasar latihan fisik, pentingnya recovery, pengaturan beban latihan, serta cara mengenali gejala overtraining sejak dini. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi upaya preventif untuk meminimalkan risiko cedera olahraga dan menjaga performa atlet agar tetap optimal dalam mengikuti latihan maupun pertandingan futsal.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan anggota BKMF Futsal mampu menerapkan pola latihan yang lebih terukur, efektif, dan aman sesuai dengan prinsip sport science. Pemahaman yang baik mengenai kebugaran fisik dan pencegahan overtraining akan membantu atlet dalam menjaga kondisi tubuh, meningkatkan performa olahraga, serta mendukung terciptanya budaya latihan yang sehat dan berkelanjutan di lingkungan BKMF Futsal. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini tidak hanya memberikan manfaat dalam aspek pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah nyata dalam mendukung pembinaan olahraga futsal yang lebih profesional dan berkualitas.

## **METODE**

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi mengenai kebugaran fisik serta pencegahan overtraining pada anggota BKMF Futsal. Sasaran kegiatan adalah seluruh anggota BKMF Futsal yang aktif mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan observasi awal dan identifikasi permasalahan terkait kondisi kebugaran fisik serta pemahaman anggota mengenai overtraining. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pengurus BKMF Futsal mengenai jadwal, tempat pelaksanaan, serta kebutuhan sarana dan prasarana pendukung kegiatan. Tim pengabdian juga menyiapkan materi sosialisasi yang mencakup konsep kebugaran fisik, komponen kondisi fisik dalam futsal, prinsip latihan yang baik, recovery, hidrasi, pola istirahat, serta tanda dan dampak overtraining pada atlet.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi sederhana terkait aktivitas pemanasan, pendinginan, dan recovery setelah latihan. Penyampaian materi dilakukan secara langsung menggunakan media presentasi agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Pada sesi diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan dan pengalaman terkait kelelahan latihan maupun kendala yang dialami selama mengikuti aktivitas futsal. Selain itu, tim pengabdian memberikan edukasi mengenai pentingnya pengaturan intensitas latihan, waktu pemulihan, serta pola hidup sehat untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah terjadinya overtraining.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab dan pengamatan terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya pemahaman anggota BKMF Futsal mengenai pentingnya kebugaran fisik, recovery, dan pencegahan overtraining dalam aktivitas olahraga futsal. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta mampu menerapkan pola latihan yang lebih terukur dan aman guna menunjang performa olahraga secara optimal.

buatkan dengan tahapan

### **Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis agar tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Kegiatan ini ditujukan kepada anggota BKMF Futsal dengan fokus pada sosialisasi kebugaran fisik dan pencegahan overtraining dalam aktivitas olahraga futsal. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi sebagai berikut:

#### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi anggota BKMF Futsal terkait kebugaran fisik dan risiko overtraining. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pengurus BKMF Futsal mengenai waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian juga menyiapkan materi sosialisasi, media presentasi, serta sarana pendukung kegiatan lainnya yang berkaitan dengan kebugaran fisik, recovery, dan pencegahan overtraining.

## **2. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi**

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan metode ceramah dan edukasi secara langsung kepada peserta. Materi yang diberikan meliputi pengertian kebugaran fisik, komponen kondisi fisik dalam futsal, pentingnya latihan yang terukur, prinsip recovery, hidrasi, pola istirahat, serta dampak overtraining terhadap performa dan kesehatan atlet. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi agar peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan.

## **3. Tahap Diskusi dan Tanya Jawab**

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala latihan, serta pertanyaan terkait kebugaran fisik dan overtraining. Tim pengabdian memberikan solusi dan penjelasan berdasarkan prinsip sport science sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengelolaan latihan dan pemulihan tubuh.

## **4. Tahap Demonstrasi**

Tahap demonstrasi dilakukan dengan memperagakan beberapa bentuk aktivitas pemanasan, pendinginan, stretching, dan recovery sederhana yang dapat diterapkan sebelum maupun sesudah latihan futsal. Demonstrasi ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mempraktikkan secara langsung teknik yang benar dalam menjaga kondisi fisik dan mencegah kelelahan berlebihan.

## **5. Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung dan sesi tanya jawab di akhir kegiatan. Keberhasilan program ditandai dengan meningkatnya pemahaman anggota BKMF Futsal mengenai pentingnya kebugaran fisik, pengaturan intensitas latihan, serta upaya pencegahan overtraining dalam aktivitas olahraga futsal.

## **6. Tahap Tindak Lanjut**

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian memberikan saran dan rekomendasi kepada anggota BKMF Futsal agar menerapkan pola latihan yang terukur, memperhatikan waktu recovery, menjaga pola hidup sehat, serta melakukan aktivitas fisik secara bertahap dan berkelanjutan. Tahap ini diharapkan mampu mendukung peningkatan performa olahraga sekaligus meminimalkan risiko cedera dan overtraining pada anggota BKMF Futsal.

**TAHAPAN PELAKSANAAN KEGIATAN**  
**Sosialisasi Kebugaran Fisik dan Pencegahan Overtraining pada BKMF Futsal**



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi PKM

**HASIL**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “**Sosialisasi Kebugaran Fisik dan Pencegahan Overtraining pada BKMF Futsal**” telah dilaksanakan dengan baik dan diikuti oleh anggota BKMF Futsal yang aktif dalam kegiatan latihan maupun pertandingan. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, demonstrasi, serta evaluasi kegiatan.

Pada tahap penyampaian materi, peserta memperoleh edukasi mengenai pentingnya kebugaran fisik dalam olahraga futsal, komponen kondisi fisik yang dibutuhkan atlet, prinsip latihan yang baik, recovery, hidrasi, pola istirahat, serta dampak overtraining terhadap performa dan kesehatan atlet. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif selama proses sosialisasi berlangsung. Pada sesi diskusi dan tanya jawab, peserta menyampaikan berbagai pengalaman terkait kelelahan selama latihan, kurangnya waktu recovery, serta penurunan performa ketika intensitas latihan terlalu tinggi. Selain itu, peserta juga menunjukkan ketertarikan terhadap materi pencegahan overtraining dan pentingnya pengaturan beban latihan.

Tahap demonstrasi dilakukan dengan memperagakan beberapa bentuk aktivitas pemanasan, stretching, pendinginan, dan recovery sederhana setelah latihan futsal. Peserta mampu mengikuti setiap gerakan dengan baik dan memahami teknik dasar yang dapat diterapkan sebelum maupun sesudah latihan.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya kebugaran fisik dan pencegahan overtraining. Peserta mampu menjelaskan kembali tanda-tanda overtraining, manfaat recovery, serta pentingnya pengaturan intensitas latihan untuk menjaga kondisi tubuh dan performa olahraga secara optimal.

## **PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran anggota BKMF Futsal mengenai pentingnya kebugaran fisik dalam menunjang performa olahraga. Dalam olahraga futsal, kondisi fisik yang baik menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan aktivitas permainan dengan intensitas tinggi. Pemain futsal dituntut memiliki daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot agar mampu bermain secara optimal selama pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, pemahaman mengenai latihan fisik yang tepat sangat diperlukan bagi atlet futsal.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian peserta sebelumnya masih belum memahami pentingnya recovery dan pengaturan beban latihan secara terukur. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya overtraining yang berdampak pada penurunan performa, kelelahan berlebih, serta meningkatnya risiko cedera olahraga. Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, peserta mulai memahami bahwa recovery, hidrasi, pola istirahat, dan pengaturan intensitas latihan merupakan bagian penting dalam menjaga kebugaran tubuh dan mencegah kelelahan berkepanjangan.

Kegiatan demonstrasi juga memberikan pengalaman langsung kepada peserta mengenai teknik pemanasan, stretching, pendinginan, dan recovery sederhana setelah latihan. Demonstrasi ini membantu peserta memahami cara menjaga kondisi fisik sebelum dan sesudah aktivitas olahraga sehingga risiko cedera dan overtraining dapat diminimalkan. Selain itu, metode demonstrasi membuat peserta lebih mudah memahami materi dibandingkan hanya melalui penyampaian teori.

Peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi dan edukasi mengenai kebugaran fisik serta pencegahan overtraining memiliki peran penting dalam mendukung pembinaan olahraga futsal yang lebih baik. Melalui kegiatan ini, anggota BKMF Futsal diharapkan mampu menerapkan pola latihan yang lebih terukur, efektif, dan aman sesuai prinsip sport science. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan wawasan peserta, tetapi juga menjadi langkah preventif dalam menjaga kesehatan dan performa atlet futsal secara berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Sosialisasi Kebugaran Fisik dan Pencegahan Overtraining pada BKMF Futsal” telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya kebugaran fisik dalam olahraga futsal. Melalui kegiatan sosialisasi, peserta memperoleh pengetahuan mengenai komponen kondisi fisik, prinsip latihan yang baik, recovery, hidrasi, pola istirahat, serta tanda dan dampak overtraining terhadap performa dan kesehatan atlet.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami pentingnya pengaturan intensitas latihan dan pemulihan tubuh secara optimal untuk mencegah kelelahan berlebih dan risiko cedera olahraga. Selain itu, kegiatan demonstrasi membantu peserta memahami teknik pemanasan, stretching, pendinginan, dan recovery yang benar sebelum maupun sesudah latihan futsal.

Dengan adanya kegiatan ini, anggota BKMF Futsal diharapkan dapat menerapkan pola latihan yang lebih terukur, aman, dan efektif sesuai prinsip sport science sehingga mampu mendukung peningkatan performa olahraga sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara berkelanjutan.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan “Sosialisasi Kebugaran Fisik dan Pencegahan Overtraining pada BKMF Futsal.” Ucapan terima kasih disampaikan kepada pengurus dan anggota BKMF Futsal atas partisipasi, kerja sama, dan antusiasme selama kegiatan berlangsung.

Terima kasih juga disampaikan kepada pihak institusi/universitas yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kebugaran fisik dan pencegahan overtraining sehingga mampu mendukung peningkatan performa olahraga serta kesehatan anggota BKMF Futsal secara berkelanjutan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Bompa & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63–73.
- Kentta & Hassmen. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports Medicine*, 26(1), 1–16.
- Weinberg & Gould. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Ilmu Keolahragaan Arhesa, S., & Komaini, A. (2020). Pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani atlet futsal. *Jurnal Patriot*, 2(3), 789–798.
- Pendidikan Jasmani Pratama, R., & Syafruddin. (2021). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan performa atlet futsal mahasiswa. *Jurnal Sporta Sainatika*, 6(2), 112–120.
- Sport Science Nugraha, M. F., & Kurniawan, F. (2019). Analisis risiko overtraining pada atlet futsal usia muda. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 45–53.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Brown & Benchmark.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. FIK UNP Press.