

Optimalisasi Prestasi Melalui Pelatihan Program Latihan Cabang Olahraaga Futsal pada SMA Negeri 3 Sentani (Indonesian Version)

(*Optimization Of Achievement Through The Futsal Sports Branch Training Program at SMA Negeri 3 Sentani (English Version)*)

Muh Syaiful Syam ¹, Ansar CS ^{2*}, Syahrudin Syahrudin ³, Ibrahim Ibrahim ⁴,
Muhammad Sadzali ⁵, Ade Yuni Sahruni ⁶, Ermelinda Yersin Putri Larung ⁷, Moh
Ifkhal Sianto ⁸

^{1,2,4,7} Universitas Cenderawasih, Indonesia

^{3,5} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

⁶ Universitas Musamus, Indonesia

⁸ Universitas Tadulako, Indonesia

Email: ansar.cs46@gmail.com *

Article History:

Received: Januari 14, 2025;

Revised: Januari 28, 2025;

Accepted: Februari 12, 2025;

Published: Februari 15, 2025;

Keywords: Training program,
Futsal, high school

Abstract: This research aims to increase knowledge and skills in the futsal sports training program at SMA Negeri 3 Sentani. The PkM activity involved 20 participants with a focus on increasing understanding and skills in the quality of futsal game techniques and tactics. The methods used include explaining theoretical understanding, applying theory, as well as direct practice sessions to improve participants' understanding and skills. The results of the activity showed that 3 people or 15% of participants had a good understanding of the pretest, while 17 people or 85% of participants had limited understanding. After participating in the program, the posttest results showed a significant improvement where 18 people or 90% gained good understanding, while only 2 people or 10% still needed additional understanding. The implication of this activity is that it is hoped that teachers who take part in the training will gain increased competence in designing and implementing futsal training programs, so that they can develop students more effectively, improve school achievement, and enrich PJOK learning methods.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam program latihan cabang olahraga futsal di SMA Negeri 3 Sentani. Kegiatan PkM melibatkan 20 peserta dengan fokus dalam peningkatan pemahaman dan keterampilan pada kualitas teknik dan taktik permainan futsal. Metode yang digunakan mencakup pemerian teori pemahaman, penerapan teori, serta sesi praktik langsung untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa hasil pretest sebanyak 3 orang atau 15 % peserta memiliki pemahaman yang baik, sedangkan 17 orang atau 85 % lainnya memiliki pemahaman terbatas. Setelah mengikuti program, hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan di mana 18 orang atau 90% memperoleh pemahaman yang baik, sementara hanya 2 orang atau 10 % yang masih memerlukan pemahaman tambahan. Implikasi kegiatan yaitu diharapkan guru yang telah mengikuti pelatihan memperoleh peningkatan kompetensi dalam merancang dan menerapkan program latihan futsal, sehingga dapat membina siswa secara lebih efektif, meningkatkan prestasi sekolah, dan memperkaya metode pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: Program latihan, Futsal, SMA

1. PENDAHULUAN

Olahraga futsal telah berkembang pesat sebagai salah satu cabang olahraga yang banyak diminati, khususnya di lingkungan sekolah (Guntoro dkk, 2025). Namun, kendala yang sering

dihadapi dalam pengembangan futsal di tingkat sekolah adalah keterbatasan pengetahuan dan keterampilan guru dalam merancang serta menerapkan program latihan yang efektif (Ansardkk, 2025). Sebagai tenaga pendidik yang berperan dalam membimbing siswa, guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memerlukan pelatihan berkelanjutan agar mampu mengembangkan potensi peserta didik secara optimal. Oleh karena itu, pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas guru dalam menyusun dan mengimplementasikan program latihan futsal yang sesuai dengan prinsip-prinsip kepelatihan modern.

Kegiatan PkM ini memiliki urgensi yang tinggi karena prestasi olahraga di sekolah sangat bergantung pada kualitas pembinaan yang diberikan oleh guru. Berdasarkan penelitian terdahulu, efektivitas program latihan yang terstruktur dapat meningkatkan keterampilan atlet secara signifikan. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Bompa dan Haff menekankan pentingnya periodisasi dalam latihan olahraga untuk mencapai performa optimal. Selain itu, studi yang dikembangkan oleh Côté dan Erickson tentang model pengembangan atlet menyatakan bahwa peran pelatih dan guru dalam memberikan latihan yang berorientasi pada pembelajaran jangka panjang sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet muda (Sumbayak, 2024). Namun, di banyak sekolah, khususnya di daerah yang belum memiliki akses pelatihan yang memadai, guru sering kali menggunakan metode latihan yang kurang sistematis dan tidak berbasis pada pendekatan ilmiah (Ansar dan Sahrani, 2022).

Dalam konteks terkini, perkembangan literatur ilmiah dalam bidang kepelatihan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis sains olahraga semakin menjadi standar dalam program latihan futsal (Zainuri dkk, 2025). Konsep seperti high-intensity interval training (HIIT), latihan berbasis teknik dan taktik, serta model pembelajaran permainan berbasis pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) telah banyak digunakan dalam pelatihan atlet muda (Kardi dkk, 2025). Namun, implementasi konsep-konsep ini masih terbatas di tingkat sekolah menengah, terutama di daerah yang memiliki keterbatasan sumber daya pelatihan. Oleh karena itu, kegiatan PkM ini menawarkan kebaruan (novelty) dalam bentuk pelatihan berbasis sains olahraga yang dapat diterapkan oleh guru dalam membimbing siswa di bidang futsal (Rusli dkk, 2024).

Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan program PkM yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan guru dalam menyusun program latihan futsal yang efektif. Artikel ini juga bertujuan untuk mengkaji sejauh mana pemahaman dan keterampilan guru meningkat setelah mengikuti pelatihan. Dengan adanya temuan ini, diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam merancang program

pengembangan kompetensi guru PJOK yang lebih sistematis dan berbasis bukti ilmiah.

Kontribusi yang dapat diberikan dari hasil temuan dalam artikel ini mencakup beberapa aspek penting. Pertama, secara akademik, artikel ini menambah wawasan mengenai efektivitas pelatihan berbasis sains olahraga dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Kedua, secara praktis, hasil kegiatan PkM ini dapat menjadi model bagi institusi pendidikan dan pemerintah daerah dalam mengembangkan kebijakan pelatihan guru yang lebih efektif. Ketiga, secara sosial, peningkatan kompetensi guru diharapkan dapat berdampak langsung pada peningkatan prestasi olahraga siswa, baik di tingkat sekolah, daerah, maupun nasional (Candra dkk, 2023).

Dengan demikian, kegiatan PkM ini tidak hanya menjawab kebutuhan peningkatan kapasitas guru dalam bidang kepelatihan futsal, tetapi juga berkontribusi dalam pengembangan ilmu kepelatihan berbasis pendidikan. Melalui pendekatan yang berbasis penelitian dan aplikasi konsep kepelatihan modern, diharapkan hasil dari kegiatan ini dapat memberikan dampak jangka panjang bagi peningkatan kualitas pembinaan olahraga di sekolah.

2. METODE

Mitra pada pengabdian ini adalah Siswa dengan Guru-guru Di SMA Negeri 3 Sentani yang berjumlah 20 orang. Pengabdian masyarakat menggunakan metode sosialisasi antara lain: 1) Melalui penyuluhan, berupa ceramah atau presentasi untuk menyampaikan informasi tentang pentingnya program latihan olahraga futsal di SMA Negeri 3 Sentani; 2) Melalui pelatihan untuk menanamkan keterampilan dan kecakapan praktis terkait dengan program latihan olahraga futsal di SMA Negeri 3 Sentani; 3) melalui pendampingan untuk memberikan bimbingan dan dukungan secara langsung bagi siswa dan guru terkait pentingnya program latihan olahraga futsal di SMA Negeri 3 Sentani; dan 4) Mengevaluasi pendampingan pemahaman bagi siswa dan guru di SMA Negeri 3 Sentani dengan memberikan angket untuk mengetahui manfaat kegiatan ini.

3. HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian

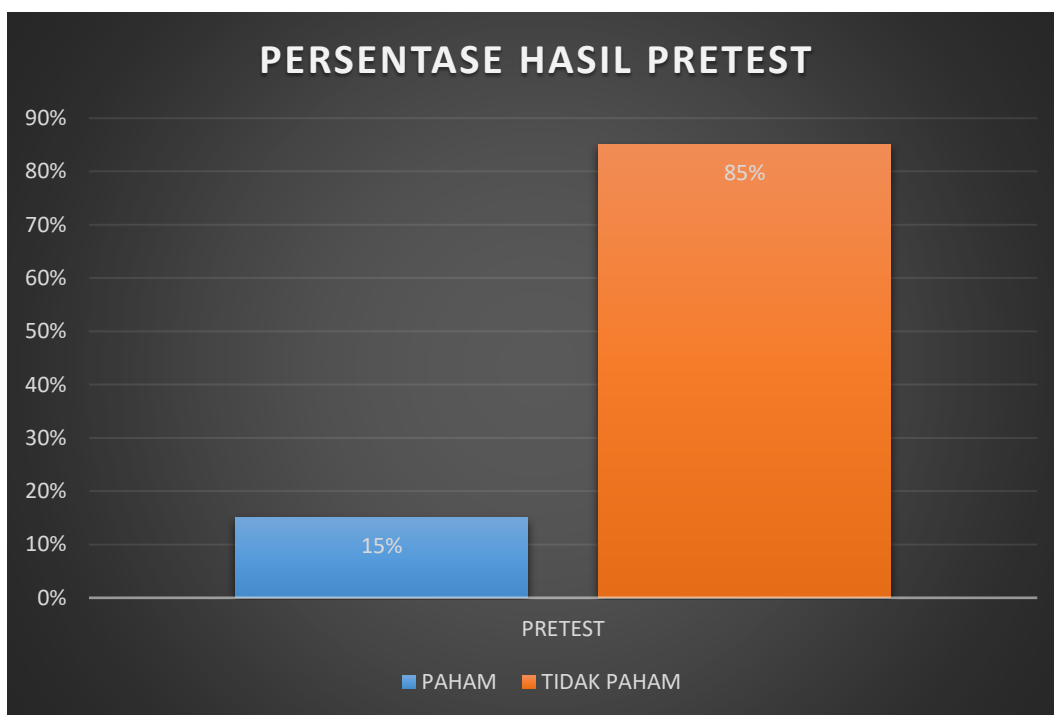
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di lokasi SMA Negeri 3 Sentani disambut baik dan antusias dari para Guru yang ada disana. Kegiatan yang dilakukan pada tanggal 27 September 2024 di ikuti oleh 20 anak-anak dan guru PJOK.

Adapun rangkaian kegiatan awal yaitu dilakukan kegiatan pretest untuk mengetahui tingkat Pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai program latihan permainan futsal. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi dan pelatihan dan diakhiri dengan

pemberian posttest sekaligus pemberian tugas. Berikut ini adalah hasil pretest:

Tabel 1. Hasil Pretest

No	Pilihan Jawaban	Presentase	Jumlah Peserta
1	Paham	15%	3
2	Tidak Paham	85%	17



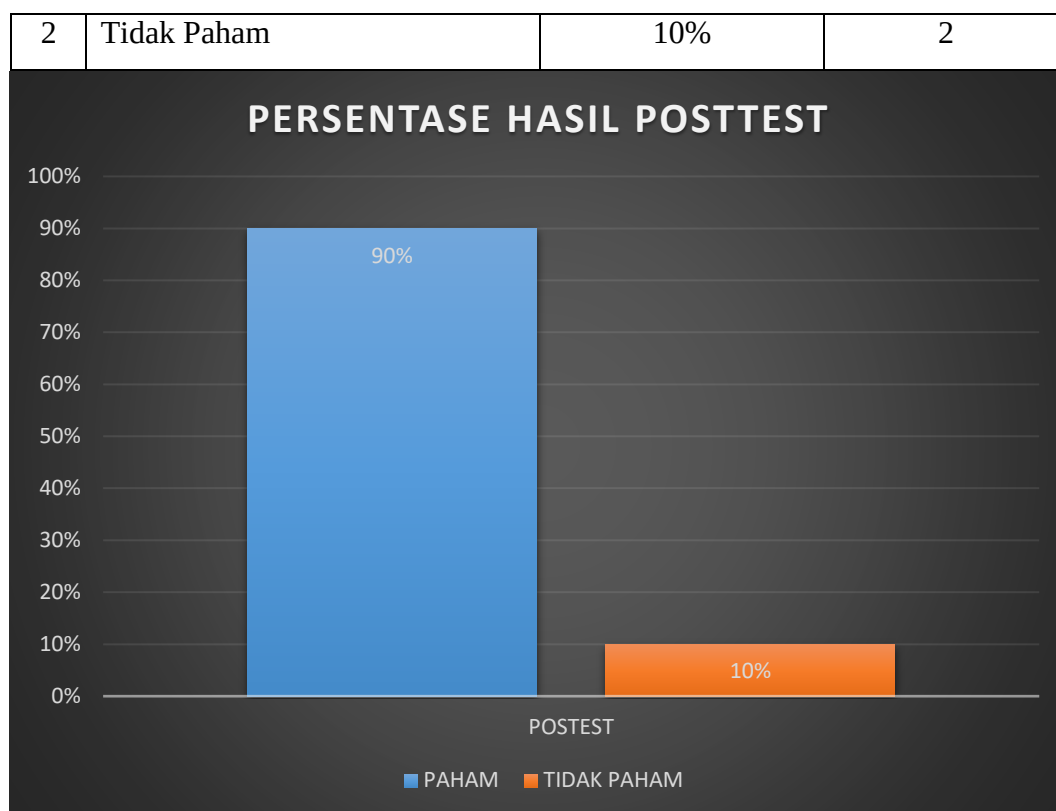
Gambar 1. Diagram Batang Persentase Hasil Pretest

Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 1, menunjukkan bahwa dari 40 peserta, hanya 3 orang (15%) yang memiliki pemahaman tentang program latihan futsal, sementara 17 orang (85%) belum memahami materi tersebut. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta memiliki keterbatasan dalam memahami konsep latihan futsal secara sistematis. Oleh karena itu, pelatihan ini menjadi sangat penting untuk meningkatkan wawasan dan keterampilan guru dalam menyusun program latihan yang efektif guna mendukung pengembangan prestasi siswa.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah memberikan materi edukasi dan pelatihan berupa teori dan praktek langsung tentang program latihan olahraga futsal pada peserta yang mengikuti kegiatan PkM. Setelah diberikan materi maka selanjutnya dilakukan pemberian angket posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman dan keterampilan para peserta PkM.

Tabel 2. Hasil Posttest

No	Pilihan Jawaban	Presentase	Jumlah Peserta
1	Paham	90%	18



Gambar 2. Diagram Batang Persentase Hasil Posttest

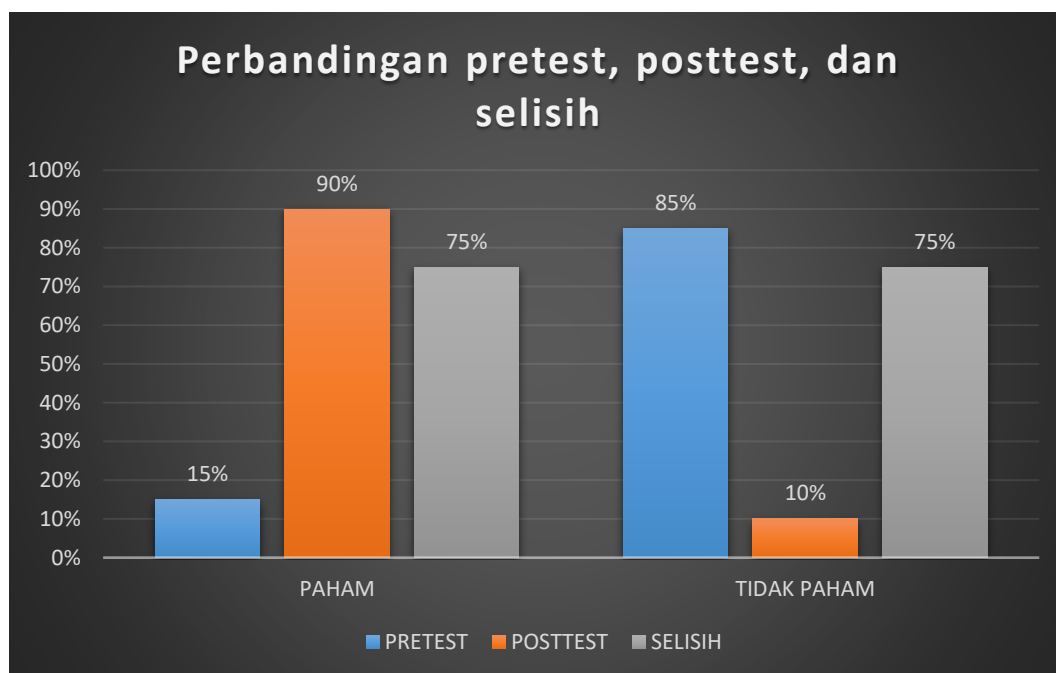
Tabel 2 dan Gambar 2 menunjukkan hasil posttest kegiatan Optimalisasi Prestasi Melalui Pelatihan Program Latihan Cabang Olahraga Futsal pada SMA Negeri 3 Sentani. Setelah mengikuti pelatihan, sebanyak 18 peserta (90%) telah memahami materi yang disampaikan, sementara hanya 2 peserta (10%) yang masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep program latihan futsal. Hasil ini menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan dengan hasil pretest. Keberhasilan ini mencerminkan efektivitas metode pelatihan yang diterapkan, baik dalam aspek teori maupun praktik, sehingga para peserta dapat lebih memahami dan mengaplikasikan ilmu kepelatihan futsal dengan lebih baik dalam lingkungan sekolah mereka.

Meskipun demikian, diperlukan evaluasi lebih lanjut terhadap peserta yang belum memahami materi agar dapat diberikan pendampingan tambahan guna memastikan seluruh peserta mendapatkan manfaat maksimal dari kegiatan ini. Berikut ini perbandingan antara hasil pretest dan posttest.

Tabel 3. Perbandingan antara Hasil pretest dan posttest

No	Pilihan Jawaban	Paham		Tidak Paham	
		Persentase	Peserta	Persentase	Peserta
1	Pretest	15%	3	85%	17

2	Posttest	90%	18	10%	2
3	Selisih	75%	15	75%	15



Gambar 3. Diagram Batang Persentase perbandingan

Tabel 3 dan Gambar 3 menunjukkan perbandingan hasil pretest dan posttest dalam kegiatan Optimalisasi Prestasi Melalui Pelatihan Program Latihan Cabang Olahraga Futsal pada SMA Negeri 3 Sentani. Sebelum pelatihan, hanya 3 peserta (15%) yang memahami materi, sementara 17 peserta (85%) tidak memahami. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan signifikan, dengan 18 peserta (90%) menjadi paham dan hanya 2 peserta (10%) yang masih belum memahami. Selisih peningkatan sebesar 75% menunjukkan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pemahaman peserta. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode yang diterapkan dalam pelatihan berhasil meningkatkan kompetensi guru dalam menyusun dan menerapkan program latihan futsal yang lebih sistematis.

Pembahasan

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Optimalisasi Prestasi Melalui Pelatihan Program Latihan Cabang Olahraga Futsal pada SMA Negeri 3 Sentani menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta terhadap program latihan futsal. Berdasarkan hasil pretest, hanya 15% peserta yang memahami materi, sementara 85% lainnya masih belum memiliki pemahaman yang cukup. Namun, setelah diberikan materi edukasi dan pelatihan, hasil posttest menunjukkan bahwa 90% peserta telah memahami konsep program latihan futsal, sedangkan hanya 10% yang masih mengalami kesulitan. Selisih

peningkatan sebesar 75% mencerminkan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan kompetensi guru dalam menyusun dan menerapkan program latihan futsal yang lebih sistematis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis praktik dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam bidang kepelatihan olahraga (Gallahue & Donnelly, 2003). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Bompa dan Carrera (2015) menegaskan bahwa penguasaan konsep periodisasi dalam latihan sangat penting dalam meningkatkan performa atlet. Pelatihan yang dilakukan dalam kegiatan PkM ini juga mengadaptasi konsep tersebut dengan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai penyusunan program latihan yang sistematis dan berbasis pada kebutuhan siswa.

Keberhasilan pelatihan ini juga memperkuat teori tentang *experiential learning* atau pembelajaran berbasis pengalaman (Kolb, 1984), di mana peserta yang terlibat secara langsung dalam aktivitas praktis lebih mudah memahami dan menerapkan konsep yang diajarkan. Dengan kombinasi metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung, peserta dapat lebih aktif dalam pembelajaran sehingga meningkatkan daya serap mereka terhadap materi yang diberikan.

Aspek kebaruan dari kegiatan ini terletak pada penerapan model pelatihan yang lebih terstruktur dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan guru-guru di SMA Negeri 3 Sentani. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak berfokus pada aspek teknis permainan futsal, kegiatan PkM ini memberikan pendekatan yang lebih holistik dengan memasukkan aspek perencanaan latihan, manajemen waktu, serta evaluasi efektivitas program latihan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memperkaya literatur tentang kepelatihan olahraga tetapi juga memberikan model pelatihan yang dapat direplikasi di sekolah lain.

Dampak dari kegiatan PkM ini sangat luas, terutama dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di sekolah. Dengan meningkatnya pemahaman guru terhadap konsep program latihan futsal, diharapkan mereka dapat menyusun program yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga. Selain itu, kegiatan ini juga dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan futsal di tingkat sekolah, khususnya di Papua, dengan menciptakan ekosistem pembinaan yang lebih baik dan berkelanjutan.

Kontribusi utama dari kegiatan ini adalah memberikan pendampingan langsung kepada guru-guru dalam memahami dan menerapkan program latihan yang lebih efektif. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga di Indonesia, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan lebih banyak guru yang memiliki kompetensi dalam menyusun

program latihan futsal yang berbasis pada ilmu kepelatihan modern.

Namun, meskipun kegiatan ini telah menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu pelatihan yang hanya berlangsung dalam satu sesi, sehingga belum memungkinkan untuk dilakukan evaluasi jangka panjang terhadap efektivitas program latihan yang telah diterapkan oleh peserta. Selain itu, keberhasilan pelatihan ini juga masih bergantung pada komitmen guru dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh dalam kegiatan ini ke dalam praktik sehari-hari di sekolah.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, direkomendasikan adanya program pendampingan lanjutan bagi peserta pelatihan guna memastikan bahwa mereka benar-benar mampu mengimplementasikan program latihan dengan baik. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari pelatihan ini terhadap peningkatan prestasi siswa dalam olahraga futsal.

Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini telah berhasil memberikan pemahaman dan keterampilan yang lebih baik bagi guru-guru di SMA Negeri 3 Sentani dalam menyusun program latihan futsal. Dengan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam mengoptimalkan prestasi siswa melalui pembinaan olahraga yang lebih terstruktur dan berbasis pada ilmu kepelatihan modern.

4. KESIMPULAN

Kegiatan PkM ini telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan guru dalam menyusun program latihan futsal. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, yang mencerminkan keberhasilan metode pelatihan yang diterapkan. Dengan meningkatnya kompetensi guru dalam kepelatihan futsal, diharapkan pembinaan olahraga di sekolah dapat lebih optimal dan berkontribusi dalam peningkatan prestasi siswa.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim Pengabdian dengan bangga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan hibah penelitian melalui pendanaan PNPB Fakultas untuk mendukung terlaksananya Pengabdian Kepada Masyarakat ini

DAFTAR REFERENSI

Ansar, C. S., & Sahrani, A. Y. (2022). Survey Tingkat Pemahaman Guru Pgsd Dikjas Terhadap Penilaian Otentik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10

- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Cs, A., Hidayat, R. R., Sianto, M. I., Agusman, M., & Nurhidayah, D. (2024). PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG (EKSPERIMEN TERHADAP SISWA EKSUL FUTSAL). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2).
- Guntoro, T. S., Ita, S., Ansar, C. S., Syahrudin, S., Kardi, I. S., & Syam, M. S. (2025). Pelatihan Pembuatan Program Latihan Cabang Olahraga Futsal pada Pelatih Kota Jayapura (Indonesian Version). *Ekspresi: Publikasi Kegiatan Pengabdian Indonesia*, 2(1), 115-123.
- Kardi, I., Womsiwor, D., Ita, S., Nopiyanto, Y. E., Hasan, B., Putra, M. F. P., & Ansar, C. S. Development of Run-Balance-Swim-Balance (RBS) exercise model in physical education learning to improve physical literacy: a special study on the biak tribe. *Retos*, 65, 127-137.
- Rusli, T. S., Boari, Y., & Amelia, D. A. (2024). Pengantar Metodologi Pengabdian Masyarakat. *Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Sumbayak, E. B. A., Pasaribu, S. P., Limbong, R. P., & Sinaga, F. D. (2024). PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADADAP KECEPATAN DAN KETAHANAN PEMAIN TENIS LAPANGAN. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(10).
- Zainuri, A., Bauw, L., Syahrudin, S., Ansar, C. S., Kardi, I. S., Syam, M. S., & Marsuki, M. (2025). Pelatihan Kader Olahraga Masyarakat tentang Penyelenggaraan Pertandingan yang Aman dan Sehat (Indonesian Version). *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat*, 2(1), 150-159.