



Sosialisasi Metode Pembelajaran dan Metode Melatih Futsal bagi Guru Pembina Ekstrakurikuler SMA/SMK di Kabupaten Garut

Budiman¹, Suhada², Dadang Hermawan³

¹²³Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan

Corresponding author: budiimann13@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di tingkat SMA dan SMK merupakan salah satu wadah pembinaan minat, bakat, dan prestasi peserta didik. Namun, masih banyak guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang bertugas sebagai pembina ekstrakurikuler futsal belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai metode pembelajaran dan metode melatih yang sesuai dengan prinsip-prinsip kepelatihan olahraga. Kondisi tersebut berdampak pada pelaksanaan latihan yang cenderung belum terencana dan kurang sistematis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kompetensi guru pembina ekstrakurikuler futsal SMA/SMK di Kabupaten Garut mengenai metode pembelajaran, metode melatih, serta penyusunan program latihan futsal. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA) yang meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, simulasi, dan praktik penyusunan program latihan. Peserta kegiatan berjumlah 35 guru PJOK yang menjadi pembina ekstrakurikuler futsal di SMA dan SMK se-Kabupaten Garut. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test, post-test, observasi, dan angket kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pemahaman peserta dari 64,75 pada saat pre-test menjadi 86,25 pada saat post-test atau meningkat sebesar 33,2%. Selain itu, peserta mampu menyusun rancangan program latihan sederhana yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga dan karakteristik peserta didik. Hasil angket juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan respons positif terhadap materi dan metode pelaksanaan kegiatan. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini efektif dalam meningkatkan kompetensi guru PJOK sebagai pembina ekstrakurikuler futsal serta dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pembinaan futsal pelajar di Kabupaten Garut.

Kata Kunci: metode pembelajaran, metode melatih, kompetensi guru

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu mata pelajaran yang berperan dalam pengembangan kemampuan fisik, keterampilan motorik, sikap sportif, serta karakter peserta didik adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) [1]. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003

tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berilmu, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Salah satu bentuk pengembangan potensi tersebut diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan bakat, minat, dan prestasi di bidang olahraga.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan sangat pesat di lingkungan sekolah. Permainan ini memiliki karakteristik dengan intensitas tinggi, ruang bermain yang sempit, serta menuntut kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, dan kerja sama tim yang baik. Futsal merupakan olahraga intermiten dengan aktivitas berintensitas tinggi yang memerlukan kemampuan teknis, taktis, serta pengambilan keputusan secara cepat selama pertandingan [2]. Oleh karena itu, proses pembinaan futsal di sekolah memerlukan metode pembelajaran dan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik permainan serta perkembangan peserta didik.

Di tingkat SMA dan SMK, kegiatan ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu program yang paling diminati oleh peserta didik. Selain sebagai media pengembangan keterampilan olahraga, ekstrakurikuler futsal juga menjadi sarana pembinaan prestasi sekolah melalui berbagai kompetisi antarsekolah. Kabupaten Garut merupakan salah satu daerah yang secara aktif menyelenggarakan berbagai kejuaraan futsal tingkat pelajar sehingga mendorong sekolah untuk meningkatkan kualitas pembinaan atlet melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Meskipun demikian, hasil observasi awal dan diskusi dengan guru PJOK serta pembina ekstrakurikuler menunjukkan bahwa sebagian besar guru masih melaksanakan latihan berdasarkan pengalaman pribadi tanpa didukung oleh pemahaman mengenai prinsip-prinsip kepelatihan olahraga modern. Program latihan yang diberikan umumnya belum disusun secara sistematis berdasarkan tujuan latihan, periodisasi, maupun karakteristik peserta didik. Kondisi tersebut menyebabkan proses pembinaan belum mampu mengembangkan kemampuan teknik, taktik, fisik, maupun mental siswa secara optimal.

Kompetensi guru sebagai pembina ekstrakurikuler memiliki pengaruh yang besar terhadap keberhasilan pembinaan olahraga di sekolah [3]. Guru tidak hanya bertugas mengajarkan teknik dasar permainan, tetapi juga merancang program latihan, memilih metode pembelajaran yang tepat, melakukan evaluasi, serta membangun karakter peserta didik melalui aktivitas olahraga. Peningkatan kompetensi guru pendidikan jasmani melalui kegiatan pelatihan dan sosialisasi mampu meningkatkan kualitas pembelajaran serta profesionalisme guru dalam melaksanakan tugasnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa penguatan kapasitas guru merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan mutu pembinaan olahraga di sekolah.

Dalam proses pembelajaran olahraga, pemilihan metode pembelajaran menjadi faktor yang menentukan keberhasilan peserta didik dalam menguasai keterampilan gerak. Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif harus menggunakan pendekatan yang berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*), memberikan pengalaman belajar yang aktif, serta melibatkan praktik secara langsung agar terjadi peningkatan keterampilan motorik. Keberhasilan latihan olahraga sangat dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan seperti spesifisitas (*specificity*), progresivitas (*progressive overload*), individualisasi (*individualization*), serta pemulihan (*recovery*). Dengan demikian, guru pembina ekstrakurikuler perlu memahami kedua aspek tersebut agar proses pembinaan berlangsung secara efektif [4].

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pelatihan bagi guru maupun pelatih olahraga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi profesional. Kegiatan workshop kepelatihan olahraga mampu meningkatkan pemahaman guru dalam menyusun program latihan dan mengimplementasikan metode pembelajaran yang lebih variatif [5]. Sejalan dengan itu, Narlan dan Juniar (2021) menjelaskan bahwa pembinaan olahraga prestasi di sekolah memerlukan pelatih yang memahami konsep latihan jangka panjang sehingga proses pembinaan dapat dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan [6].

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mampu meningkatkan kompetensi guru pembina ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Garut. Salah satu bentuk kegiatan yang dapat dilakukan adalah sosialisasi mengenai metode pembelajaran dan metode melatih futsal. Kegiatan ini dirancang sebagai media transfer pengetahuan antara perguruan tinggi dengan guru PJOK melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi teknik, serta simulasi

penyusunan program latihan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik tingkat SMA/SMK.

Melalui kegiatan ini diharapkan guru pembina ekstrakurikuler tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual mengenai metode pembelajaran dan metode melatih futsal, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kegiatan latihan di sekolah masing-masing. Dengan meningkatnya kompetensi guru, kualitas pembinaan ekstrakurikuler futsal di Kabupaten Garut diharapkan menjadi lebih sistematis, efektif, dan mampu menghasilkan peserta didik yang memiliki keterampilan olahraga serta prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman guru pembina ekstrakurikuler SMA/SMK di Kabupaten Garut mengenai metode pembelajaran futsal; (2) meningkatkan kompetensi guru dalam memahami metode melatih futsal berdasarkan prinsip-prinsip latihan olahraga; (3) memberikan keterampilan kepada guru dalam menyusun program latihan futsal yang sistematis dan terukur; serta (4) meningkatkan kualitas pembinaan ekstrakurikuler futsal di lingkungan SMA dan SMK di Kabupaten Garut. Kegiatan ini didasarkan pada asumsi bahwa sosialisasi mengenai metode pembelajaran dan metode melatih futsal akan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi guru pembina ekstrakurikuler dalam merancang serta melaksanakan proses latihan yang lebih efektif, sehingga berdampak pada peningkatan kualitas pembinaan futsal di sekolah.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi mengenai metode pembelajaran dan metode melatih futsal bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang menjadi pembina ekstrakurikuler futsal SMA dan SMK di Kabupaten Garut. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kompetensi guru dalam merancang serta melaksanakan program latihan futsal yang sesuai dengan prinsip-prinsip kepelatihan olahraga. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA) yang menekankan keterlibatan aktif peserta melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, simulasi, dan praktik penyusunan program latihan. Peserta kegiatan berjumlah 35 guru PJOK yang berasal dari SMA dan SMK negeri maupun swasta di Kabupaten Garut yang aktif membina kegiatan ekstrakurikuler futsal, dengan penentuan peserta menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan rekomendasi Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK Kabupaten Garut. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan melalui koordinasi dengan MGMP PJOK Kabupaten Garut, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi, dan penyiapan instrumen evaluasi. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai metode pembelajaran dan metode melatih futsal, dilanjutkan dengan penyampaian materi yang meliputi konsep pembelajaran futsal, prinsip-prinsip latihan olahraga, metode melatih sesuai karakteristik peserta didik, penyusunan program latihan, serta evaluasi latihan. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi teknik dasar futsal, seperti passing, controlling, dribbling, shooting, dan small sided games, kemudian melakukan simulasi penyusunan program latihan sesuai kondisi ekstrakurikuler di sekolah masing-masing. Pada akhir kegiatan diberikan post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta, disertai observasi terhadap kemampuan peserta dalam menyusun program latihan serta penyebaran angket untuk mengetahui tanggapan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Instrumen yang digunakan terdiri atas soal *pre-test* dan *post-test* sebanyak 20 butir, lembar observasi, dan angket kepuasan peserta menggunakan skala *Likert* lima tingkat. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan nilai rata-rata dan persentase peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test*, sedangkan data hasil observasi dan angket dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan efektivitas pelaksanaan kegiatan serta ketercapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Kabupaten Garut dengan sasaran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang menjadi pembina ekstrakurikuler futsal pada jenjang SMA dan SMK. Kegiatan diikuti oleh 35 orang guru yang berasal

dari berbagai sekolah negeri maupun swasta di Kabupaten Garut. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam bentuk sosialisasi, diskusi interaktif, demonstrasi teknik dasar futsal, serta simulasi penyusunan program latihan yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tingkat sekolah menengah. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan lancar dan memperoleh antusiasme yang tinggi dari peserta, yang ditunjukkan melalui keaktifan dalam sesi diskusi maupun praktik penyusunan program latihan.

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mengenai metode pembelajaran dan metode melatih futsal. Setelah seluruh materi dan praktik selesai dilaksanakan, peserta kembali diberikan *post-test* sebagai bentuk evaluasi terhadap peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep pembelajaran futsal, prinsip-prinsip latihan olahraga, penyusunan program latihan, serta implementasi metode latihan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

Aspek yang Dinilai	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Metode pembelajaran futsal	68	88
Prinsip latihan olahraga	64	86
Penyusunan program latihan	61	84
Evaluasi latihan	66	87
Rata-rata	64,75	86,25

Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata nilai peserta meningkat dari 64,75 menjadi 86,25, atau mengalami peningkatan sebesar 33,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi mampu meningkatkan pengetahuan guru mengenai metode pembelajaran dan metode melatih futsal. Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi selama kegiatan juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu menyusun rancangan program latihan sederhana yang memuat tujuan latihan, materi latihan, metode yang digunakan, alokasi waktu, serta indikator keberhasilan latihan.

Peningkatan kompetensi peserta tidak hanya terlihat dari hasil evaluasi tertulis, tetapi juga dari kemampuan peserta dalam mengidentifikasi permasalahan yang sering muncul selama proses pembinaan ekstrakurikuler di sekolah. Pada sesi diskusi, sebagian besar guru menyampaikan bahwa latihan yang selama ini dilaksanakan masih berorientasi pada permainan (*game oriented*) tanpa didukung program latihan yang sistematis dan terencana. Setelah mengikuti kegiatan, peserta mulai memahami pentingnya penerapan prinsip spesifisitas (*specificity*), progresivitas (*progressive overload*), individualisasi (*individualization*), dan pemulihan (*recovery*) dalam menyusun program latihan agar peningkatan kemampuan peserta didik berlangsung secara bertahap dan terukur.

Pada sesi demonstrasi, narasumber memperagakan beberapa model pembelajaran teknik dasar futsal yang dapat diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler, meliputi latihan *passing*, *controlling*, *dribbling*, *shooting*, *transition play*, dan *small sided games*. Model latihan tersebut kemudian dipraktikkan kembali oleh peserta melalui kerja kelompok dengan pendampingan tim pengabdian. Hasil observasi menunjukkan bahwa guru mampu memahami urutan penyampaian materi latihan mulai dari teknik individu, latihan berpasangan, latihan kelompok kecil, hingga penerapan dalam situasi permainan. Pendekatan ini memberikan gambaran kepada peserta mengenai pentingnya menyusun latihan secara bertahap sesuai dengan tingkat kemampuan dan kebutuhan peserta didik.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta menunjukkan

bahwa metode sosialisasi yang memadukan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih efektif apabila menggunakan pendekatan yang berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*) dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengalaman belajar secara langsung [7]. Melalui pendekatan tersebut, guru tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu mengimplementasikan metode pembelajaran yang sesuai dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan teori periodisasi latihan yang dikemukakan oleh Bompas dan Buzzichelli (2019), yang menyatakan bahwa program latihan harus dirancang secara sistematis berdasarkan tujuan latihan, karakteristik atlet, prinsip latihan, dan tahapan perkembangan kemampuan [4]. Pemahaman mengenai konsep tersebut menjadi bekal penting bagi guru pembina ekstrakurikuler dalam menyusun program latihan jangka pendek maupun jangka panjang sehingga proses pembinaan berlangsung lebih efektif dan terarah. Temuan ini juga mendukung hasil pengabdian yang dilakukan oleh Friskawati et al. (2023), yang menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dan pelatihan mampu meningkatkan kompetensi profesional guru pendidikan jasmani melalui transfer pengetahuan dan praktik secara langsung [8].

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan luaran berupa modul sosialisasi metode pembelajaran dan metode melatih futsal yang dapat digunakan sebagai bahan referensi oleh guru pembina ekstrakurikuler. Modul tersebut memuat materi mengenai prinsip pembelajaran futsal, metode latihan teknik dasar, contoh penyusunan program latihan, serta instrumen evaluasi sederhana yang dapat diterapkan di sekolah. Kehadiran modul ini diharapkan dapat membantu guru dalam mengimplementasikan materi yang telah diperoleh selama kegiatan sehingga keberlanjutan program pembinaan tetap terjaga.

Secara umum, target kegiatan pengabdian telah tercapai dengan baik. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, terjadi peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, peserta mampu menyusun rancangan program latihan sederhana, serta memberikan tanggapan positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil angket evaluasi, sekitar 94% peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan sangat sesuai dengan kebutuhan guru pembina ekstrakurikuler futsal, sedangkan 91% peserta berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkala dengan durasi praktik yang lebih panjang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi ini memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kompetensi guru PJOK sebagai pembina ekstrakurikuler futsal. Penguatan kompetensi guru diharapkan mampu meningkatkan kualitas proses pembinaan di sekolah sehingga berdampak pada peningkatan prestasi futsal pelajar di Kabupaten Garut.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Sosialisasi Metode Pembelajaran dan Metode Melatih Futsal bagi Guru Pembina Ekstrakurikuler SMA/SMK di Kabupaten Garut telah terlaksana dengan baik dan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman guru mengenai konsep pembelajaran futsal, prinsip-prinsip kepelatihan olahraga, serta penyusunan program latihan yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, guru peserta juga mampu menyusun rancangan program latihan sederhana yang dapat diimplementasikan dalam pembinaan ekstrakurikuler futsal di sekolah masing-masing. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini dapat menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kompetensi guru PJOK sebagai pembina ekstrakurikuler sekaligus mendukung peningkatan kualitas pembinaan olahraga prestasi di tingkat SMA dan SMK.

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar program serupa dilaksanakan secara

berkelanjutan dengan durasi yang lebih panjang dan porsi praktik yang lebih banyak, sehingga peserta memiliki kesempatan untuk mengaplikasikan metode pembelajaran dan metode latihan secara lebih mendalam. Selain itu, perlu dilakukan pendampingan lanjutan kepada guru pembina ekstrakurikuler dalam penyusunan periodisasi latihan, evaluasi performa peserta didik, serta pengembangan model latihan berbasis kebutuhan sekolah. Kolaborasi antara perguruan tinggi, MGMP PJOK, Asosiasi Futsal Kabupaten, dan sekolah diharapkan dapat terus ditingkatkan guna menciptakan pembinaan futsal pelajar yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan berorientasi pada peningkatan prestasi olahraga di Kabupaten Garut.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. Budiman, Y. Hidayat, R. Rusmana, Sutiswo, and A. C. Febriani, "Effectiveness of the role-playing shafttel (RPS) model for enhancing social skills in primary school physical education," *Edu Sport.*, vol. 6, no. 3, pp. 315–327, 2025.
- [2] D. Barbero-Álvarez, J. Soto, V. Barbero-Álvarez, and J. Granda-Vera, "Match Analysis and Heart Rate of Futsal Players during Competition," *J. Sports Sci.*, vol. 26, no. 1, pp. 63–73, 2008, doi: 10.1080/02640410701287289.
- [3] Budiman, H. A. Junanda, D. Hadyansah, M. Ilham, and N. Alim, "Pelatihan Metode Role-Playing Berbasis Culturally Responsive Teaching Bagi Guru PJOK dalam Menanamkan Nilai Sportivitas di Sekolah Menengah Pertama," vol. 7, pp. 35–39, 2025.
- [4] T. O. Bompá and C. Buzzichelli, *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
- [5] T. Hidayat, A. Rahmat, and M. Firmansyah, "Peningkatan Kompetensi Guru PJOK melalui Pelatihan Kepelatihan Olahraga," *J. Keolahragaan*, vol. 10, no. 1, pp. 57–67, 2022.
- [6] A. Juniarti, *Faktor-faktor Dominan yang Mempengaruhi Kinerja*. Pena Persada, 2021.
- [7] M. Metzler, *Instructional Models in Physical Education*. New York: Routledge, 2017. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315213521>.
- [8] A. Usia, D. Pengabdian, and K. Masyarakat, "Jurnal aksara raga," vol. 4, pp. 67–72, 2022.