

PELATIHAN OLAHRAGA FUTSAL SEBAGAI SARANA MENGURANGI AKTIVITAS *GAME ONLINE* PADA ANAK-ANAK DI DESA GAMPONG BARO

Muhammad Mirza Luthfi, Tawakal

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Islam Kebangsaan Indonesia

luthfympo@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah meningkatnya aktivitas game online yang dilakukan oleh anak-anak di desa Gampong Baro. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, maka dilakukan pelatihan olahraga futsal yang bertujuan untuk mengurangi aktivitas bermain game online pada anak-anak di kelurahan Mangunharjo. Peserta dalam kegiatan pelatihan ini adalah 25 anak laki-laki berusia antara 15-20 tahun. Tahapan dalam kegiatan ini adalah diskusi dengan karang taruna dan perangkat desa Gampong Baro, pelatihan teknik dasar futsal, praktek dan pendampingan, turnamen futsal, evaluasi. Metode yang digunakan adalah collaborative learning, teaching game tournament, ceramah, demonstrasi dan drill. Berdasarkan hasil pelatihan dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa pelatihan olahraga futsal sangat efektif sebagai sarana untuk mengurangi aktivitas bermain game online pada anak-anak di desa Gampong Baro.

Kata kunci: *Futsal, Game, Gampong Baro.*

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia teknologi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak-anak di semua kalangan masyarakat. Dengan adanya teknologi, banyak *game online* berbayar yang bermunculan yang dapat diakses dengan mudah oleh anak-anak yang statusnya masih pelajar di sekolah dasar maupun sekolah menengah. Sehingga banyak anak-anak yang mengisi waktu luangnya dengan bermain *game online* di *handphone* maupun di warung internet. *Game online* merupakan permainan komputer atau *handphone* yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui internet. Dalam satu dekade terakhir, *game online* telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat di kota-kota besar, tidak terkecuali juga kota-kota kecil bahkan sampai di pedesaan banyak sekali pusat *game online* yang muncul.

Banyak faktor yang menyebabkan anak-anak bermain *game online* diantaranya adalah kurangnya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak, kurangnya pengawasan orang tua terhadap anaknya, kesalahan pola asuh yang diberikan orang tua terhadap anaknya, kejenuhan yang dialami oleh anak-anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tingginya intensitas bermain *game online* memberikan berbagai macam dampak atau pengaruh baik itu terhadap fisik maupun psikis anak-anak. Dampak fisik dapat berupa kelelahan pada anggota tubuh karena terlalu lama bermain *game online* yang menyebabkan kesehatan badan menurun sehingga mudah sakit. Sedangkan dampak psikis yang ditimbulkan yaitu individu menjadi mudah marah, tidak dapat mengontrol emosi yang disebabkan kekalahan dalam bermain *game online*.

Survey di Indonesia menyebutkan remaja yang menggunakan internet yang memainkan *game online* sebanyak 35% dan sebanyak 55% pengguna *game online* adalah remaja pria. Data pengguna internet aktif pada tahun 2014, diperkirakan pemain *game online* di Indonesia berkisar 10,7 juta orang atau sekitar 10% dari total pengguna. Jumlah pecandu *game online* di Indonesia diduga tertinggi di Asia dengan angka mencapai 14% anak-anak Indonesia kecanduan *game online*. Hal ini menunjukkan kemungkinan terjadinya peningkatan jumlah remaja yang bermain *game online* di Indonesia, sehingga dikhawatirkan dapat memberikan dampak negatif bila tidak terkendali.

Gampong Baro merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan Kota Juang, kabupaten Bireuen. Jumlah penduduk di desa Gampong Baro terus mengalami peningkatan 3, 42% setiap tahunnya, sehingga jumlah anak usia sekolah juga terus bertambah. Namun pertambahan jumlah anak sekolah tersebut belum secara optimal didukung oleh pengetahuan orang tua mengenai dampak *game online* yang sering dimainkan oleh anak-anaknya. Terlebih lagi orang tua sering mengeluhkan sifat anak-anaknya yang sering menunda pekerjaan sekolah. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh tim pengabdian dapat diketahui bahwa jumlah anak-anak yang bermain *game online* terus meningkat di desa Gampong Baro. Hal ini dapat dilihat dari sering berkumpulnya anak-anak di area *free wifi* yang dipasang di balai kelurahan. Peningkatan jumlah ini tentu sangat berbahaya bagi kesehatan secara mental maupun fisik serta akan mempengaruhi prestasi akademik anak-anak di desa Gampong Baro.

Untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan *game online* bagi anak-anak di kelurahan Mangunharjo, maka diperlukan langkah yang tepat untuk menanggulangi dampak tersebut. Salah satu cara yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah melakukan pelatihan olahraga futsal di kelurahan Mangunharjo. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggota 5 orang. Tujuan dari pelatihan olahraga futsal di desa Gampong Baro adalah sebagai sarana untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* pada anak-anak di desa Gampong Baro. Manfaat dari pelatihan olahraga futsal di desa Gampong Baro bagi anak-anak adalah: (1) mengurangi aktivitas anak dalam bermain *game online* sehingga menjadikan waktu luang lebih bermanfaat, (2) memicu pertumbuhan tulang dan otot anak sehingga meningkatkan prestasi akademik serta meningkatkan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh, (3) membantu anak belajar memimpin, bekerjasama, dan menjadi bagian dalam satu tim sehingga menjadi bekal bersosialisasi di masyarakat, (4) meningkatkan kemampuan sosial emosional anak sehingga menjadikan anak mudah bersosialisasi dan tidak apatis terhadap lingkungan sekitar, (5) meningkatkan daya tahan tubuh, (6) meningkatkan fungsi otak, (7) mengurangi stress (Pane, 2015).

METODE PENELITIAN

Pelatihan ini dilaksanakan di lapangan futsal galacticos, desa Cot Gapu, kecamatan Kota Juang, kabupaten Bireuen. Pelatihan ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2022. Peserta pelatihan terdiri dari 25 anak laki-laki berusia antara 15-20 tahun. Pelatihan dilaksanakan dengan frekuensi 4 pertemuan dalam satu minggu dengan lama waktu pelatihan 90 menit setiap pertemuan. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan dan pendampingan. Kegiatan dilakukan dengan model *collaborative learning*, *teaching game tournament*, ceramah, demonstrasi dan drill. Teknik pengumpulan data menggunakan angket untuk mengetahui frekuensi anak dalam bermain *game online*. Teknik evaluasi atau analisis data dengan menggunakan perbandingan nilai rata-rata peserta antara sebelum dan sesudah pelatihan yang terdiri dari indikator belajar, disiplin, kerjasama, penggunaan game online, penggunaan handphone.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahapan diantaranya adalah: 1) Diskusi dengan karang taruna dan perangkat desa Gampong Baro, 2) pelatihan teknik dasar futsal, 3) praktek dan pendampingan, 4) turnamen futsal, 5) evaluasi.

Pelaksanaan Diskusi Bersama Karang Taruna dan Perangkat Desa Gampong Baro

Diskusi dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2022. Diskusi membahas mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh mitra di desa Gampong Baro dan rencana pelaksanaan pelatihan futsal. Mitra mengharapkan adanya kegiatan pelatihan futsal untuk menambah pengetahuan dan keterampilan berolahraga serta mengurangi dampak negatif dari *game online* bagi anak-

anak di kelurahan Mangunharjo. Hasil diskusi menyatakan bahwa kegiatan pelatihan akan dilaksanakan mulai tanggal 5 Agustus 2022. Tempat yang dipilih sebagai pusat pelatihan adalah lapangan futsal galacticos. Alasan pemilihannya dikarenakan lapangan futsal galacticos mempunyai lapangan standar nasional dan layak digunakan untuk bermain futsal. Kegiatan pelatihan akan diawali dengan memberikan pelatihan teknik dasar permainan olahraga futsal. Menurut Laksana (2011: 44) menyatakan bahwa teknik dasar permainan futsal yang harus dikuasai ada enam yaitu *passing, control, chipping, dribbling, heading* dan *shooting*.

Pelatihan Teknik Dasar Futsal

Pelatihan teknik dasar futsal dilaksanakan dengan cara membagi kelompok kecil yang terdiri dari lima anak dalam setiap kelompoknya. Materi pelatihan teknik dasar futsal terdiri dari: *Passing* dan *Controlling, Chipping* dan *Dribbling, Shooting* dan *Heading*.

Praktek dan Pendampingan

Setelah materi pelatihan tentang teknik dasar futsal selesai dilaksanakan, maka kegiatan selanjutnya adalah praktek dan pendampingan. Praktek yang dimaksudkan adalah anak-anak mendemonstrasikan materi-materi yang telah diberikan ke dalam permainan futsal. Kegiatan praktek dilakukan pada tanggal 3-15 September 2022. Praktek selama 2 minggu dengan frekuensi 6 kali pertemuan, setiap pertemuan mempunyai durasi waktu 90 menit. Setiap pertemuan diawali pada pukul 16.00 dan diakhiri pada pukul 17.30. Selama kegiatan praktek 2 minggu tersebut, tim pengabdian terus melakukan pendampingan untuk mengetahui kemajuan yang telah dicapai oleh anak-anak dan untuk mengetahui bagaimana dampak pelatihan futsal terhadap aktivitas *game online*. Foto bersama setelah kegiatan praktek dan pendampingan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Foto bersama setelah kegiatan praktek dan pendampingan

Turnamen Futsal

Turnamen futsal merupakan puncak dari kegiatan pelatihan ini. Turnamen diikuti oleh semua anak-anak yang menjadi peserta pelatihan yang terdiri dari 25 anak. Peserta tersebut dibagi menjadi 5 tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 anak. Tim 1 dengan nama Brow FC, Tim 2 dengan nama Damai FC, Tim 3 dengan nama Seujahtera FC, Tim 4 dengan nama Adil FC, Tim 5 dengan nama Makmur FC. Turnamen ini bertujuan untuk memberikan kegembiraan bagi semua peserta pelatihan dan mengurangi frekuensi penggunaan *game online* di handphone. Dengan adanya turnamen ini, anak-anak dapat menyalurkan semua energi berlebinya kepada aktivitas olahraga yang positif.

Berdasarkan hasil pengamatan pada saat turnamen, semua peserta sangat gembira dan begitu berantusias untuk mengikuti rangkaian kegiatan turnamen tersebut. Terdapat pemandangan yang sangat menarik pada saat turnamen berlangsung, yaitu semua peserta tidak

menggunakan *handphone* untuk bermain *game online*, semua peserta sangat antusias untuk mendukung temannya yang sedang bertanding. Sebagian *handphone* disimpan di tas masing-masing, dan sebagian lainnya digunakan untuk merekam jalannya pertandingan. Setelah melalui persaingan yang sengit, akhir terdapat 3 tim yang menjadi juara. Juara 1 adalah tim Seujahtera FC, juara 2 adalah tim Damai FC, dan juara 3 adalah Brow FC.

Evaluasi

Setelah semua rangkaian aktivitas pelatihan selesai dilaksanakan maka tim pengabdi melakukan evaluasi kegiatan. Tujuan dari evaluasi adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi pelatihan futsal terhadap aktivitas *game online* pada anak-anak di kelurahan Mangunharjo. Evaluasi dilaksanakan dengan menganalisis hasil pengamatan dan hasil dari pengumpulan data menggunakan angket. Hasil Evaluasi Program Sebelum dan Sesudah Pelatihan, dapat diketahui bahwa hasil evaluasi menggambarkan bahwa hasil pelatihan futsal memberikan dampak positif anak-anak di desa Gampong Baro.

Pada indikator belajar terjadi peningkatan dari 25% menjadi 60%. Artinya adalah terjadi peningkatan yang signifikan, anak-anak yang sebelum mengikuti pelatihan sangat malas untuk belajar, dan setelah mengikuti pelatihan anak-anak menjadi rajin belajar. Hal ini terjadi karena, tim pengabdi selalu memberikan motivasi bagi anak-anak peserta pelatihan sehingga mampu membangkitkan minat belajar. Dalam rangka mencegah dampak negatif dalam bermain *game online* yang berlebihan pada anak-anak di desa Gampong Baro, maka perlu adanya tindakan yang dilakukan oleh semua pihak yang bertanggung jawab dalam perkembangan anak. Adapun pihak-pihak yang berperan dalam mengurangi aktivitas bermain *game online*, yaitu: keluarga (orangtua), lingkungan masyarakat, sekolah (kepala sekolah, guru mata pelajaran pendidikan jasmani, guru bimbingan dan konseling).

Pada indikator *game online*, terjadi penurunan yang signifikan. Artinya anak-anak secara bertahap sadar akan bahaya dan dampak negatif dari *game online* yang sering dimainkannya. Para peserta juga dibekali dengan pengetahuan pengaruh *game online* terhadap minat belajar. Pada saat pelatihan anak-anak diberikan pengetahuan oleh tim pengabdi akan bahayanya *game online* bagi kesehatan jasmani dan rohani. Pada pelatihan ini juga anak-anak dibekali dengan pengetahuan mengenai manfaat dari berolahraga futsal bagi kesehatan jasmani dan rohani.

Tujuan diskusi kelompok dalam pelatihan ini adalah melatih keberanian anak-anak untuk berani menyumbangkan buah pikirannya dengan cara ikut memberikan pendapat dalam diskusi kelompok mengenai bahaya *game online*, dan manfaat olahraga futsal untuk mengurangi aktivitas bermain *game online*. Selain itu membantu anak-anak mengembangkan keterampilan bermain futsal dan keterampilan dalam mengemukakan pendapatnya secara jelas dan terarah sehingga dapat mengurangi kebiasaan anak-anak bermain *game online*. Melalui olahraga futsal anak-anak dapat mengalihkan aktivitas bermain *game online* pada kegiatan yang positif, hal ini sangat penting sebagai upaya mengurangi bermain *game online* pada anak-anak di desa Gampong Baro.

Pada indikator *handphone*, terdapat penurunan dari 75% menjadi 25%. Artinya anak-anak menjadi lebih bijak dalam menggunakan *handphone*. Dalam pelatihan ini anak-anak diarahkan untuk menggunakan *handphone* sebagai media pembelajaran yang interaktif bukan untuk bermain *game online*. Berdasarkan beberapa penelitian menyatakan bahwa media pembelajaran interaktif dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani. Bukan hanya itu saja, guru juga disarankan membekali dirinya lebih baik lagi dalam memanfaatkan dan mengembangkan media pembelajaran untuk mengatasi permasalahan yang terjadi selama proses belajar mengajar berlangsung, sehingga tercipta suasana belajar yang menyenangkan tanpa mengurangi nilai dari materi pelajaran yang sedang disampaikan. Jadi dapat diketahui

bahwa pelatihan olahraga futsal yang menekankan pada *cooperative learning* dapat mengurangi aktivitas bermain *game online* melalui *handphone* pada anak-anak di desa Gampong Baro.

PENUTUP

Berdasarkan hasil pelatihan dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa pelatihan olahraga futsal sangat efektif sebagai sarana untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* pada anak-anak di desa Gampong Baro. Tim pengabdian memberikan saran sebagai berikut:

1. Disarankan pelatihan futsal tetap dilaksanakan secara rutin oleh pemuda karang taruna dan perangkat desa Gampong Baro.
2. Memberikan pengawasan dan bimbingan yang intensif kepada anak-anak agar lebih termotivasi dalam berolahraga dan mengurangi aktivitas *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Irawan, A. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Jaya, A. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Ardi, Z., Putra, M. R. M., & Irdil, I. 2017. Ethics and Legal Issues in Online Counseling Services: Counseling Principles Analysis. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 15-22.
- Kurniawan. 2017. Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan Konseling. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>.
- Pane, B. S. 2015. Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Sarwono, S. 2014. Meningkatkan Aktivitas Belajar dan Disiplin Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Phederal: Physical Education, Health and Recreation Journal*, 8(1), 13936.
- Suryanto, R. N. 2015. Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Online Dikalangan Pelajar. *Jom FISIP*, 2(2), 1–1.
- Pratama, R. Y. 2017. Pengembangan Media Interaktif Menggunakan Aplikasi Adobe Macromedia Flash 8 Pada Mata Pelajaran Penjas Kelas VIII SMP di Padang Pariaman. *Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Padang.