

Pelatihan Olahraga Futsal Sebagai Upaya Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mataran

Fahry Farhan Prayoga¹, Andi Ogo Darminto², Rahmat Ilahi³

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP),
Universitas Muhammadiyah Bone,

Corresponding author fahryfarhanprayoga564@gmail.com,

First received: 18 November 2024	Revised: 02 Desember 2024	Final Accepted: 2 Desember 2024
-------------------------------------	------------------------------	------------------------------------

Abstrak

Aktivitas game online yang meningkat di kalangan anak-anak di Kelurahan Mataran menjadi permasalahan utama, mengingat dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan sosial mereka. Untuk mengatasi hal ini, perlu dilakukan kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian anak-anak dari kecanduan game online, salah satunya melalui olahraga futsal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan olahraga futsal anak-anak di Kelurahan Mataran, serta mengurangi kecanduan bermain game online. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah untuk memberikan pemahaman teori dasar futsal, serta drill untuk melatih keterampilan teknis futsal secara praktis. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan teknik futsal, praktik, dan pendampingan. Pelatihan futsal yang dilaksanakan berhasil mengurangi aktivitas bermain game online di kalangan anak-anak di Kelurahan Mataran. Anak-anak menunjukkan peningkatan minat terhadap olahraga futsal serta keterampilan dalam permainan futsal. Kesimpulan bahwa Pelatihan olahraga futsal terbukti efektif sebagai upaya untuk mengurangi kecanduan game online di kalangan anak-anak di Kelurahan Mataran, Kecamatan Anggeraja, Kabupaten Enrekang.

Kata Kunci: Pelatihan, Futsal, Game Online

Abstract

The increasing online gaming activity among children in Mataran Village is a major problem, considering its impact on their health and social development. To overcome this, it is necessary to carry out activities that can divert children's attention from online gaming addiction, one of which is through futsal sports. This activity aims to improve children's futsal sports skills in Mataran Village, as well as reduce addiction to playing online games. The methods used in this activity include lectures to provide an understanding of basic futsal theory, as well as drills to train futsal technical skills practically. This activity is carried out in the form of futsal technique training, practice, and mentoring. The futsal training that was carried out succeeded in reducing online gaming activities among children in Mataran Village. Children showed an increased interest in futsal sports as well as skills in playing futsal. The conclusion is that futsal

sports training has proven effective as an effort to reduce online gaming addiction among children in Mataran Village, Anggeraja District, Enrekang Regency.

Keywords: Training, Futsal, Game Online

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang dinamis dimana pemainnya selalu bergerak, dan memerlukan kemampuan teknis yang tinggi serta kemampuan pengambilan keputusan yang hebat. Dari segi teknis, keterampilan dalam bermain futsal hampir sama dengan di lapangan rumput. Satu-satunya perbedaan mendasar dalam futsal adalah lapangannya memiliki permukaan yang lebih keras dan pemain mengontrol atau menahan bola dengan telapak kaki. Bola harus dijauhkan dari kaki. Jika lapangan jauh dari kaki Anda, pemain lawan bisa dengan mudah merebut bola. Saat berlatih futsal, pelatih perlu memahami beberapa teknik dasar, taktik, dan strategi (Budiman et al., 2023).

Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan juga olahraga sebagai alat pemersatu. Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting, maka harus diadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga sejak usia muda (Iskandar & Tawakal, 2023).

Seiring dengan perkembangan dunia, teknologi memberikan dampak besar terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak-anak di semua lapisan masyarakat. Seiring berkembangnya teknologi, banyak bermunculan game online berbayar yang mudah dimainkan oleh kalangan anak-anak sampai dengan dewasa. Banyak sekali anak-anak yang menghabiskan waktu luangnya dengan bermain game online di ponsel atau di warung internet. Game online adalah permainan komputer atau seluler yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui Internet. Selama dekade terakhir, game online telah berkembang pesat. Hal ini berlaku tidak hanya di kota-kota kecil tetapi juga di kota-kota besar, dan banyak pusat permainan online juga bermunculan di daerah pedesaan. Banyak sekali pusat game online yang muncul (Yahya Eko Nopiyanto & Septian Raibowo, 2020).

Oleh sebab itu untuk mengurangi rasa candu terhadap gameonline, mahasiswa KKN mengembangkan program latihan futsal untuk membantu anak-anak menyalurkan rasa bosannya dengan cara yang positif. Olahraga pada dasarnya adalah aktivitas fisik yang melibatkan bermain melawan orang lain atau selaras dengan alam. Aktivitas fisik merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan karena olahraga mempunyai pengaruh yang besar terhadap aktivitas fisik masyarakat. Olahraga dapat dimainkan di berbagai tempat, termasuk di rumah dan di sekolah. Meski hanya berolahraga seminggu sekali, lebih baik dilakukan setiap hari. Futsal, seperti Futsal, adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, dan tujuannya adalah memanipulasi bola dan kaki agar masuk ke gawang lawan. Futsal adalah permainan tim yang populer saat ini dan merupakan olahraga nasional di setiap negara. Pembahasan tentang futsal, olahraga turunan dari sepak bola yang pertama kali muncul dan dipopulerkan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceriani. Kata futsal sendiri terdiri dari dua kata dalam bahasa Spanyol atau Portugis: *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) yang artinya sepak bola dalam

ruangan. Ada dua jenis lapangan burung beo untuk olahraga ini: lantai kayu dan lapangan rumput sintetis. Meskipun lapangan burung beo dan lantai kayu merupakan standar minimum untuk kompetisi nasional dan internasional, lapangan rumput sintetis seringkali hanya digunakan untuk tujuan hobi dan rekreasi (Almaghribi, et al., 2022).

Pembinaan futsal bagi anak merupakan sarana untuk pengembangan ketrampilan di bidang olahraga. Olahraga futsal merupakan olahraga asyik dan menarik jika dimainkan oleh baik. Namun jika dilihat dari aktivitas anak pada saat akan olahraga futsal di sekitar sekolah ataupun di sekitar masyarakat, anak masih sulit mengikuti cara olahraga futsal saat ini menyerupai dimainkan orang dewasa pada umumnya, anak cenderung ingin kebebasan sehingga olahraga menjadi kurang efektif. Anak masih terlihat kebingungan dalam olahraga dan sering kali akan olahraga asal-asalan sehingga anak akan olahraga sesuka hatinya saja tanpa peduli oleh aturan ataupun tata cara akan olahraga (A'la et al., 2021).

Mataran adalah salah satu kelurahan yang terletak di kecamatan Anggeraja, kabupaten Enrekang. Jumlah penduduk di kelurahan Mataran terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Namun pertambahan jumlah anak sekolah tersebut belum secara optimal didukung oleh pengetahuan orang tua mengenai dampak game online yang sering dimainkan oleh anak-anaknya. Menurut (Waqi & Nisa, 2024), Adapun beberapa dampak negatif perkembangan teknologi (game online) terhadap anak-anak yaitu: 1) membuat kecanduan berlebihan dan lupa segala hal, 2) Menurunkan kebugaran tubuh, 3) Berkurangnya sosialisasi, 4) Sulit berekspresi dan berinteraksi, 5) Berpotensi menimbulkan stress jika mengalami kekalahan terus-menerus, 6) Menurunnya motivasi belajar, 7) Merusak mata dan juga saraf, 8) Sulit berkonsentrasi dalam pelajaran/pekerjaan.

Pada usia pekungannya, anak-anak yang sering melakukan aktivitas game akan mengurangkan kegiatan positif seperti belajar dan berinteraksi dengan teman sebaya. Anak yang mempunyai ketergantungan pada game, akan mengurangi waktu bersosialisasi dengan teman sebaya, karena game sangat berpotensi mengucilkan anak-anak dari lingkungan sosial. Sedangkan anak-anak perlu memiliki kemampuan bersosialisasi untuk membina hubungan pertemanan, menyelesaikan konflik, serta untuk bekerjasama dengan baik dalam kelompok. Pada hakikatnya manusia adalah makhluk individu dan sosial, manusia membutuhkan pergaulan dengan orang-orang lain, dalam rangka saling memberi dan saling mengambil manfaat (Ulya et al., 2021).

Untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan game online bagi anak-anak yang ada di Kelurahan Mataran, maka sangat diperlukan sekali langkah dalam mencegah berkembangnya permainan game online bagi remaja, sehingga dapat mengurangi aktivitas bermain game online tersebut. Selain aktivitas luar ruangan terdapat beberapa cara mengatasi kecanduan game online dengan cara metode *spiritual thinking*, yaitu dengan mengalihkan energi dan gairah pelajar tersebut menuju hal-hal yang kreatif dan positif. Salah satu yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah melakukan pelatihan olahraga futsal yang ada di Kelurahan Mataran (Bujang et al., 2021).

METODE

Kegiatan ini diawali dengan mengajak para pemuda yang ada di kelurahan Mataran untuk melakukan pelatihan olahraga futsal. Selanjutnya, menginformasikan kepada anak-anak di sekolah terkait perencanaan pelatihan olahraga futsal. Pelatihan ini dilaksanakan di kelurahan Mataran, kecamatan Anggeraja, kabupaten Enrekang. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan frekuensi 1 kali pertemuan dalam satu minggu dengan lama waktu 90 menit setiap pertemuan. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan. Kegiatan dilakukan dengan model pelatihan ceramah dan *drill*. Kegiatan ini memfasilitasi mereka agar tercipta kegiatan positif yang jauh dari pergaulan bebas serta game online yang membawa mereka ke dampak negatif bagi anak-anak generasi penerus bangsa. Banyak kegiatan yang dilakukan di setiap pertemuan yaitu diawali dengan membaca do'a supaya kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan lancar dan diberi nikmat pada sang pencipta, melakukan pemanasan yang cukup sehingga tidak terjadi cedera pada anak, melakukan peregangan dan apabila pemanasan sudah cukup maka langsung memasuki pelatihan pada permainan futsal, serta dilakukan *fun* futsal bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan diantaranya adalah: 1) diskusi dengan pemuda untuk melaksanakan pelatihan olahraga futsal, 2) pelatihan Teknik dasar futsal, 3) praktek dan pendampingan, 4) bermain lepas (*play games*).

1. Diskusi dengan Pemuda Kelurahan Mataran

Pada awal kegiatan, kami melakukan diskusi Bersama terkait pelatihan olahraga futsal. Dilanjutkan dengan diskusi membahas masalah yang terdapat pada anak-anak di kelurahan Mataran yang dimana anak mulai kecanduan dengan game online sehingga menimbulkan dampak negatif pada anak itu sendiri. Masyarakat dan orang tua mulai resah dengan timbulnya game online. Setelah lama berbincang kemudian sepakat untuk melaksanakan kegiatan pelatihan ini guna mengurangi kegiatan anak-anak dalam bermain game online. Foto diskusi bersama pemuda Mataran disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Foto Diskusi Bersama Pemuda Mataran

2. Pelatihan Teknik Dasar Futsal

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan cara membagi kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang disetiap kelompoknya. Materi pelatihan Teknik dasar futsal terdiri dari :

a. Passing dan Controlling

Passing bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam. Baik pemain yang menggunakan kaki kiri atau kaki kanan, teknik passing menggunakan kaki bagian dalam sama saja dalam penerapan. Sedangkan untuk mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, tekniknya sama dengan passing yang di atas. Kaki dibengkokkan sehingga bagian dalam kaki menghadap arah datangnya bola. (Sintaro et al., 2020). Pada saat pelatihan dengan cara yaitu: 1) pengabdian membagi 2 tim, 2) pemanasan, 3) pelatihan *passing* dan *controlling* dilakukan selama 30 menit. Foto bersama setelah praktek *passing* dan *controlling* disajikan pada gambar 5.



Gambar 2. Foto setelah praktek Passing dan Controlling

b. Dribbling dan Chipping

Dribbling adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai". Macam- macam teknik menggiring bola ada tiga, yaitu (a) menggiring

bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (b) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (c) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian kura-kura (Aprianova, 2016). Teknik dasar *chipping* dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan long pass kepada teman satu team (Susi Hawindri, 2016). Pelatihan *dribbling* dan *chipping* dilakukan dengan cara yaitu : 1) pengabdian membagi 2 tim, 2) pemanasan, 3) pelatihan *dribbling* dilakukan secara selang seling selama 40 menit. Foto pelatihan *dribbling* dan *chipping* disajikan pada gambar 3.



Gambar 3. Foto Pelatihan Dribbling dan Chipping

c. *Shooting dan Heading*

Shooting salah satu Teknik yang sangat penting dalam olahraga futsal, hal tersebut mutlak dibutuhkan untuk para atlet bisa mengembangkan permainannya dalam pertandingan. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan (Himawan, 2022). Sedangkan *Heading* adalah salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan sepak bola. Teknik ini merupakan salah satu cara dalam sepak bola untuk mengumpan atau mencetak gol. "Apabila dilakukan dengan benar kemampuan pemain dalam menanduk bola akan sangat membantu sebuah tim untuk melakukan serangan-serangan variatif, dengan adanya heading para pemain harus memberanikan diri untuk melakukan dengan cara membuka mata dan posisi tepat agar bola yang di heading tetap dalam pola tertentu (Ahmad Atiq, Mimi Haetami, 2022). Pelatihan *Shooting* dan *Heading* dilakukan dengan cara yaitu : 1) pengabdian membagi 2 tim, 2) pemanasan, 3) pelatihan *Shooting* dan *Heading* dilakukan secara drill selama 40 menit. Foto pelatihan *shooting* dan *heading* disajikan pada gambar 4.



Gambar 4. Foto Pelatihan Shooting dan Heading

3. Praktek dan Pendampingan

Setelah materi pelatihan tentang Teknik dasar futsal selesai dilaksanakan, maka kegiatan selanjutnya adalah praktek dan pendampingan. Setiap pertemuan diawali pada pukul 16.00 dan diakhiri pada pukul 17.30. Selama kegiatan praktek tersebut, tim pengabdian selalu melakukan pendampingan kepada anak untuk mengetahui kemajuan yang telah dicapai masing-masing peserta untuk mengurangi aktivitas bermain game online bagi remaja di kelurahan Mataran. Foto bersama setelah kegiatan praktek dan pendampingan disajikan pada gambar 5.



Gambar 5. Foto bersama setelah praktek dan pendampingan

4. Bermain Game (Play Games)

Setelah kegiatan praktek dan pendampingan. Dilanjutkan dengan bermain futsal dengan bersenang-senang, serta mengaplikasikan semua apa yang telah anak-anak pelajari dan pahami dalam pelatihan olahraga futsal. Semua anak bersenang-senang dalam permainan begitu juga dengan tim pengabdian dengan perasaan yang gembira dikarenakan anak-anak mulai memiliki aktivitas diluar ruangan dan mengurangi aktivitas dalam bermain game online. Berikut foto bermain futsal disajikan pada gambar 6.



Gambar 6. Foto bermain futsal

KESIMPULAN

Berdasarkan pelatihan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pelatihan olahraga futsal sangat efektif sebagai upaya mengurangi aktivitas game online pada anak-anak di kelurahan Mataran. Dikarenakan yang awalnya anak-anak lebih bermain game online, tidak memiliki kegiatan luar ruangan dan sekarang memiliki aktivitas di luar ruangan yaitu berolahraga bermain futsal sehingga dapat mengurangi aktivitas bermain game online. Adapun saran untuk masyarakat serta pemuda kelurahan Mataran yaitu:

- a. Penerapan olahraga futsal dilaksanakan secara rutin oleh pemuda kelurahan Mataran.
- b. Meningkatkan komunikasi terhadap anak agar tidak kecanduan dalam bermain game online.
- c. memberikan pengawasan dan bimbingan kepada anak agar lebih termotivasi dalam berolahraga dan mengurangi aktivitas game online.
- d. Melakukan turnamen futsal pada kegiatan 17 Agustus sehingga anak-anak lebih bersemangat untuk berlatih olahraga futsal dan mengurangi bermain game online.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, pemuda kelurahan Mataran, Universitas Muhammadiyah Bone, Tim program PKKM ISS-MBKM 2024, serta bapak Andi Ogo Darminto, S.Pd., M.Pd. dan bapak Rahmat Ilahi, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan dan harapan bersama, ucapan terima kasih kepada kedua orang tua saya yang selalu mendukung dan membimbing sehingga penulis bisa menyelesaikan artikel ini. Terima kasih jg buat para teman-teman seperjuangan KKN TEMATIK posko Kelurahan Mataran terkhusus Yunita dan Ummul Haeri yang selalu menuntun memberi saran dan dukungan lebih terhadap

penulis. Serta pemilik rumah yang telah memberikan kami tempat dan wadah, senantiasa menjadi orang tua kami selama berlangsungnya KKN ini, sehingga penulis menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, F., Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Gemaël, Q. A. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Futsal Anak Usia Dini (Literature Review). *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 4(1), 19–26.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/5191>
- Ahmad Atiq, Mimi Haetami, H. (2022). diberikan perlakuan adalah 9 , 9270 . Hasil tes menunjukkan peningkatan hasil heading sehingga teknik dasar heading atlet meningkat . , sehingga. *Jurnal Lokomotor*, 1 Nomor 1.
- An-Nizām, P., Bakti Bagi Bangsa, J., Dhika Almaghribi, M., Faiz Ridlo, A., & Islam, U. (2022). *Pelatihan Cabang Olahraga Futsal untuk Meningkatkan Minat dan Bakat Remaja*.
- Aprianova. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- Budiman, I. A., Chaniago, H., Priyatna, T., & Abidin, D. (2023). Optimalisasi Keterlibatan Masyarakat dan Pengembangan Keterampilan Melalui Olahraga Futsal. *Devosi*, 4(2), 126–136. <https://doi.org/10.33558/devosi.v4i2.7381>
- Bujang, J. S., Sulastri, S., & Pradita, I. A. (2021). Olahraga Voli Sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online Bagi Remaja Di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1), 7–18.
<https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i1.15834>
- Himawan, F. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Shooting Futsal (Studi kasus SMAN 3 Karawang). *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2483–2491. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3711>
- Iskandar, I., & Tawakal, T. (2023). Sosialisasi dan Praktik Latihan Teknik Dasar Bermain Futsal bagi Siswa SD Negeri 3 Jeumpa Kabupaten Bireuen. *AJCE-Aceh Journal of Community Engagement*, 2(2), 30–37. <https://doi.org/10.51179/ajce.v2i2>
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *TELEFORTECH: Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22–31.
<https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>
- Susi Hawindri, B. (2016). Brila Susi Hawindri. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 284–292.
- Ulya, L., Sucipto, S., & Fathurohman, I. (2021). Analisis Kecanduan Game Online Terhadap

Kepribadian Sosial Anak. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 1112–1119.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1347>

Waqi, A., & Nisa, S. (2024). Pengaruh Game Online terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Ahkam*, 3(2), 567–574. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i2.3205>

Yahya Eko Nopiyanto, & Septian Raibowo. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 114–124.
<https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>