



Meningkatkan Minat Olahraga Melalui Program Pekan Olahraga Dewa Internal Futsal Turnament di SMPN 5 Kota Bengkulu

¹Akbar Reza Fadly Anandri, ²Yoza Melwan J, ³Khalil Gibran M

Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia.

Email koresponding: akbarreza416@gmail.com

Abstrak

Pekan Olahraga Dewa Internal Futsal Tournament merupakan program inovatif yang diinisiasi oleh tim pengabdian untuk meningkatkan minat siswa dalam berolahraga futsal di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 5 Kota Bengkulu. Kegiatan ini merupakan wujud nyata dari tim pengabdian dalam melaksanakan pengabdian di SMPN 5 Kota Bengkulu. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam melakukan aktivitas fisik melalui olahraga futsal. Turnamen diadakan secara internal, melibatkan seluruh kelas sebagai peserta untuk menciptakan suasana kompetisi yang sehat dan inklusif. Selain menjadi ajang untuk menyalurkan bakat dalam olahraga, kegiatan ini juga dirancang untuk mendukung pembentukan karakter siswa melalui pembelajaran nilai-nilai kepemimpinan dan tanggung jawab dalam setiap pertandingan. Dengan format yang terorganisir, turnamen ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga edukatif, memberikan pengalaman langsung kepada siswa tentang pentingnya kerja sama dan semangat *fair play*. Metode kegiatan dilaksanakan dengan beberapa tahapan diantaranya adalah investigasi, persiapan dan perencanaan, aksi, dan refleksi. Hasil dari kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan minat belajar siswa untuk terus bergerak dan berolahraga, pengembangan keterampilan siswa, atau terwujudnya program yang berkelanjutan. Melalui dukungan penuh dari pihak sekolah, guru, dan orang tua, Pekan Olahraga Dewa Internal Futsal Tournament diharapkan dapat menjadi agenda rutin yang mampu meningkatkan antusiasme siswa terhadap olahraga sekaligus menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan harmonis.

Kata Kunci: futsal, minat olahraga, siswa.

Abstract

Pekan Olahraga Dewa Internal Futsal Tournament is an innovative program initiated by the community service team to increase students' interest in sports, especially futsal at State Junior High School (SMPN) 5 Bengkulu City. This activity is a real manifestation of the community service team in carrying out community service at SMPN 5 Bengkulu City. This community service activity aims to increase students' interest in doing physical activities through futsal. The tournament is held internally, involving all classes as participants to create a healthy and inclusive competitive atmosphere. In addition to being a place to channel talents in sports, this activity is also designed to support the formation of student character through learning the values of leadership and responsibility in every match. With an organized format, this tournament is not only fun but also educational, providing students with direct experience about the importance of cooperation and the spirit of fair play. The activity method is carried out in several stages including investigation, preparation and planning, action, and reflection. The results of the community service activities show an increase in students' interest in learning to continue moving and exercising, developing student skills, or realizing sustainable programs. Through full support from the school, teachers, and parents, Pekan Olahraga Dewa Internal Futsal Tournament is expected to become a routine agenda that can increase students' enthusiasm for sports while creating a healthy and harmonious school environment.

Keywords: futsal, sports interest, students.



PENDAHULUAN

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga gaya hidup sehat bagi siswa (Anwar et al., 2024). Aktivitas fisik secara teratur dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional remaja (Ramdani et al., 2024; Riyanto & Mudian, 2019). Kelompok usia remaja berada pada tahap perkembangan yang kritis (Khoiruddin, 2018), sehingga dengan aktivitas fisik yang teratur akan membantu meningkatkan kebugaran, mendukung pertumbuhan, dan mengurangi risiko masalah kesehatan di kemudian hari (Merita et al., 2018). Aktivitas fisik juga menumbuhkan kebiasaan yang lebih baik, meningkatkan fokus dan kinerja akademis, dan mendorong interaksi sosial melalui kegiatan seperti olahraga atau latihan kelompok.

Mendorong partisipasi olahraga di sekolah dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental siswa (Popovych et al., 2022). Dengan terlibat dalam olahraga, siswa meningkatkan kesejahteraan fisik mereka melalui peningkatan kebugaran, keterampilan motorik, dan pengurangan risiko masalah kesehatan seperti obesitas. Selain itu, olahraga berkontribusi terhadap kesejahteraan mental dengan mengurangi stres, meningkatkan suasana hati melalui pelepasan endorfin, dan menumbuhkan harga diri dan kepercayaan diri. Partisipasi dalam olahraga juga mengembangkan keterampilan kerja sama tim, disiplin, dan kepemimpinan, yang bermanfaat bagi siswa secara sosial dan emosional, menjadikannya aspek yang berharga dari pendidikan mereka.

Aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga dapat meningkatkan minat seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara aktif (Nopiyanto & Pujiyanto, 2022). Kompetisi antarsekolah atau kompetisi olahraga antar kelas dapat menciptakan lingkungan yang menarik dan menyenangkan yang memotivasi siswa untuk berpartisipasi dalam olahraga. Dengan menampilkan aspek-aspek aktivitas fisik yang menyenangkan dan kompetitif, kegiatan olahraga tersebut dapat menginspirasi siswa untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih aktif, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Selain itu, acara-acara ini dapat berfungsi sebagai pintu gerbang bagi siswa untuk mengeksplorasi dan berkomitmen pada olahraga atau aktivitas kebugaran tertentu dalam jangka panjang. Namun, efektivitas acara olahraga futsal dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan siswa sekolah menengah masih terbatas, khususnya di SMPN 5 Kota Bengkulu. Oleh sebab itu, diperlukan sosialisasi dan integrasi olahraga futsal di SMPN 5 Kota Bengkulu melalui Program Pekan Olahraga Dewa Internal Futsal Turnament. Kegiatan ini sebagai wadah untuk menumbuhkan minat siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan minat seluruh siswa dalam melakukan aktivitas fisik melalui olahraga futsal.



METODE

Tempat dan Waktu

Tempat yang dipilih oleh tim pengabdian untuk melakukan pengabdian adalah di SMPN 5 Kota Bengkulu. Waktu yang digunakan untuk melaksanakan sebuah kegiatan pengabdian adalah 16 – 17 November 2024.

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran atau mitra pengabdian adalah siswa siswi SMPN 5 Kota Bengkulu dan kurang lebih siswa yang terlibat sebanyak 200 siswa dan siswi.

Metode Pengabdian

Metode penelitian ini ada beberapa tahapan, yang pertama investigasi, pada tahapan ini kami melakukan survei pada tanggal 1 November 2023 dimana setiap siswa di berikan isu tentang ada nya Turnament Internal Futsal dan kami melihat antusiasme yang luar biasa serta berpengaruh bagi minat siswa untuk mengembangkan prestasinya. Kedua persiapan dan perencanaan, melalui persiapan yang telah kami rancang dan kami perdayakan seluruh anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah untuk dapat berkerja sama dalam menjalankan event ini, selama kurang lebih 2 minggu persiapan Event Internal Futsal Turnament ini. Ketiga aksi dan refleksi, Kegiatan dimulai pada tanggal 16 – 17 November di hari Sabtu – Minggu yang melibatkan Guru, Siswa, Serta Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah, Refleksi kami adakan setelah kegiatan selesai dan memberikan dampak yang signifikan terhadap siswa agar dapat berolahraga sesuai minat dan kemampuannya.

Indikator Keberhasilan

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini maka tim pengabdian menyusun indikator keberhasilan yaitu terdapat minimal 80% mitra memiliki minat berada pada kategori baik.

Metode Evaluasi

Guna melakukan evaluasi dalam kegiatan ini maka tim melakukan wawancara pada siswa untuk mengetahui berapa dan sejauh mana mereka telah minat dalam berolahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMP Negeri 5 Kota Bengkulu adalah salah satu sekolah unggulan di Bengkulu dengan akreditasi A, menawarkan lingkungan belajar strategis di tengah kota, tepatnya di Jalan Re. Martadinata No. 5, Pagar Dewa, Kec. Selebar. Dengan dipimpin oleh Ibu Hidayati Rahmah, M.Pd, Mat., sekolah ini menjadi rumah bagi 67 guru dan 6 tenaga kependidikan yang berdedikasi melayani 1.067 siswa. Para siswa ini terdiri atas 521 laki-laki dan 546 perempuan yang tersebar dalam 32 rombongan belajar, mulai dari 11 kelas tujuh, 11 kelas delapan, hingga 10 kelas sembilan. Sejak tahun ajaran 2024, SMP Negeri 5 mengadopsi Kurikulum Merdeka di seluruh jenjangnya, mendukung pembelajaran inovatif dalam program *Full Day School*, yang berlangsung Senin hingga Jumat. Fasilitasnya lengkap dan modern, meliputi aula serbaguna, lapangan olahraga, perpustakaan, laboratorium IPA dan TIK, ruang bimbingan konseling (BK), serta sanitasi siswa yang memadai. Dengan dukungan listrik dari PLN,



SMP Negeri 5 Kota Bengkulu menjadi simbol pendidikan berkualitas yang terus bergerak maju.

Aktivitas fisik adalah kunci utama untuk menjalani gaya hidup sehat (Haeril et al., 2023), tanpa terkecuali bagi remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan yang pesat. Berolahraga secara rutin akan membantu menjaga kebugaran tubuh dan juga membangun fondasi kesehatan jangka panjang. Olahraga membantu meningkatkan stamina, mengurangi risiko obesitas, memperbaiki pola tidur, dan menciptakan tubuh yang lebih energik. Tak hanya itu, manfaatnya meluas ke kesehatan mental, seperti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan membangun kepercayaan diri. Di tengah ancaman gaya hidup modern yang cenderung minim gerak, olahraga hadir sebagai solusi efektif untuk melawan berbagai risiko kesehatan, menjaga vitalitas, dan mencegah penyakit degeneratif.

Futsal merupakan olahraga yang memadukan kecepatan, keterampilan, dan kerja sama tim (Insanisty et al., 2023). Futsal menjadi magnet tersendiri bagi siswa SMPN 5 Kota Bengkulu untuk aktif berolahraga. Dengan intensitas tinggi dan dinamika permainannya, futsal tak hanya menyenangkan tetapi juga menawarkan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental (Zainuddin, 2024). Di lapangan yang lebih kecil dari sepak bola, setiap pemain memiliki kesempatan lebih banyak untuk menyentuh bola, mencetak gol, dan berkontribusi langsung, menjadikan futsal olahraga yang seru dan tak membosankan.

Lebih dari sekadar permainan, futsal adalah media pembelajaran yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai penting seperti kerja sama tim, disiplin, sportivitas, dan kepemimpinan (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Dalam setiap pertandingan, siswa belajar untuk berkolaborasi demi mencapai tujuan bersama, melatih konsistensi melalui jadwal latihan teratur, serta menghormati lawan dan wasit dalam semangat sportivitas. Tak hanya itu, futsal juga menjadi sarana ideal untuk membangun komunitas, mempererat persahabatan di antara siswa, dan sarana untuk meningkatkan keterampilan sosial (Kurniawati, 2017). Melalui tim futsal, siswa dapat saling mengenal lebih dekat, memperkuat solidaritas, dan menyalurkan bakat serta minat mereka di dunia olahraga. Dengan dukungan penuh dari sekolah, orang tua, dan komunitas, futsal berpotensi menjadi ekstrakurikuler unggulan di SMPN 5 Kota Bengkulu, sekaligus membuka jalan bagi siswa untuk berkembang sebagai atlet berbakat di masa depan.

Kegiatan Pekan Olahraga Dewa di SMPN 5 Kota Bengkulu memiliki potensi besar untuk memberikan dampak positif yang signifikan bagi siswa, sekolah, dan komunitas. Melalui Pekan Olahraga Dewa, siswa dapat berpartisipasi dalam berbagai cabang olahraga yang menarik dan menyenangkan, sehingga mendorong mereka untuk lebih aktif bergerak dan menjaga gaya hidup sehat. Kegiatan olahraga, khususnya dalam bentuk kompetisi, menuntut siswa untuk memiliki disiplin yang tinggi, semangat juang yang kuat, dan sikap sportifitas. Nilai-nilai ini sangat penting untuk membentuk karakter siswa menjadi pribadi yang tangguh dan bertanggung



jawab. Studi menunjukkan bahwa siswa yang aktif berolahraga cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Olahraga dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah, yang sangat berguna dalam proses belajar. Pekan Olahraga Dewa dapat menjadi ajang untuk mempererat tali silaturahmi antar siswa, guru, dan staf sekolah. Kegiatan ini juga dapat melibatkan orang tua siswa dan masyarakat sekitar, sehingga terjalin hubungan yang lebih harmonis. Prestasi yang diraih oleh siswa dalam Pekan Olahraga Dewa dapat meningkatkan nama baik SMPN 5 Kota Bengkulu di mata masyarakat. Hal ini dapat menarik minat siswa baru untuk bersekolah di SMPN 5 dan meningkatkan reputasi sekolah sebagai lembaga pendidikan yang berkualitas. Kegiatan olahraga dapat menumbuhkan semangat kompetitif yang sehat di kalangan siswa. Namun, semangat kompetitif ini harus diimbangi dengan sikap sportifitas dan rasa hormat terhadap lawan. Melalui Pekan Olahraga Dewa, siswa dapat menemukan dan mengembangkan bakat serta minat mereka dalam bidang olahraga. Hal ini dapat menjadi langkah awal bagi siswa untuk berprestasi di tingkat yang lebih tinggi.

Tabel1.Data minat sebelum dan setelah pengabdian

No	Kegiatan	Rata Rata	Persentase	Kategori
1	Sebelum Pengabdian	60	70%	Sedang
2	Setelah Pengabdian	80	85%	Tinggi

Berdasarkan pada Tabel 1 diketahui sebelum kegiatan pengabdian di laksanakan diketahui bahwa tingkat minat siswa terhadap olahraga futsal berada dalam kategori rendah. Untuk menemukan penyebab rendahnya minat siswa tersebut terhadap olahraga maka tim pengabdian melakukan wawancara kepada siswa yang berinisial „RS,, menyatakan bahwa *“saya kurang berminat berolahraga futsal karena sebelumnya saya kurang mengerti bagaimana euforia dalam bermain olahraga futsal dan saya pun tidak pernah bermain futsal”*. Minat siswa tidak dapat muncul secara instan dan dalam waktu dekat atau singkat, namun siswa butuh proses yang lumayan untuk menyukai olahraga tersebut dan mau bergerak untuk bermain futsal. Minat berolahraga tersebut menjadi faktor yang sangat penting untuk ditanamkan kepada siswa sejak dini karena akan mempengaruhi kesuksesan di masa yang akan datang



Gambar 1. Foto Panitia Pelaksana

Gambar 1 (a) menunjukkan bahwa panitia pelaksana merasakan kegembiraan karena telah berhasil menyelenggarakan kegiatan dengan baik. Gambar 1 (b) menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan penuh antusias.

SIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan dapat disimpulkan bahwa program pengabdian di SMPN 5 Kota Bengkulu telah berjalan dengan baik dan lancar, siswa dan siswi menunjukkan tingkat antusias yang tinggi. Dengan diadanyakan kegiatan pengabdian ini juga telah meningkatkan minat siswa terhadap olahraga futsal sebagai sarana untuk melakukan aktivitas fisik. Dari hasil kegiatan ini, disarankan bahwa kegiatan olahraga futsal sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan untuk memfasilitasi minat olahraga siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh warga sekolah SMPN 5 Kota Bengkulu yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, N. I. A., Mappanyukki, A. A., Hamzah, A., & ... (2024). Pembiasaan Aktivitas Fisik melalui Program Kampus Mengajar Sekolah Dasar di Kabupaten Bone. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 4(1), 9–16. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v4i1.34286>
- Haeril, H., Rahman, A., Ichsan, I., & ... (2023). PkM Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka dan Pencegahan Stunting Pada Anak. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(1), 14–21. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v3i1.27374>
- Insanisty, B., Setiawan, R., Eko Nopiyanto, Y., Raibowo, S., Prabowo, A., & Sari Kardi, I.



- (2023). Futsal Basic Technical Skills: Descriptive Study of Athletes at the Fordas Futsal Club. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)* *MJPES Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 6(1), 107–116. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v6i1.5575>
- Khoiruddin, M. A. (2018). Perkembangan Anak Ditinjau dari Kemampuan Sosial Emosional. *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 29(2), 425–438. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v29i2.624>
- Kurniawati, A. (2017). Perilaku Sosial Atlet Puteri Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Komunikasi Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 3(2), 21–30. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JK/article/view/https://doi.org/10.10358/jk.v3i2.570>
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2018). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207–215. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3.207-215>
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2022). Pelatihan Olahraga Permainan Srampangan untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Nilai Kerja Sama bagi Anak-anak. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 198–204. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i1.4808>
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (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>
- Popovych, I., Hoi, N., Koval, I., Vorobel, M., Semenov, O., Semenova, N., & Hrys, A. (2022). Strengthening of student youth's mental health using play sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(6), 1384–1395. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.06174>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Zainuddin, S. (2024). Futsal Sebagai Sarana Peningkatan Kesehatan Mental Anak. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 217–223. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i2.101>