

“Peningkatan Fokus Siswa Dalam Pembelajaran Futsal Melalui Pendekatan Aktif dan Menyenangkan di SMP Unggulan Hamzanwadi”

Lalu Rosidi¹, Ilyan Sepdialsa², Ghinan Hadma Hadi³, Hary Septianwari⁴

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

Email. lalurosidi@gmail.com

Abstrak

Kegiatan asistensi mengajar yang dilaksanakan di SMP Unggulan Hamzanwadi oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, bertujuan untuk meningkatkan fokus dan partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya pada materi futsal. Selama proses pelaksanaan, diterapkan pendekatan aktif dan menyenangkan (active and joyful learning) yang menekankan keterlibatan langsung siswa dalam setiap aktivitas permainan, kolaborasi tim, serta pembelajaran berbasis pengalaman. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya berlatih keterampilan teknik futsal, tetapi juga mengembangkan konsentrasi, kerja sama, dan sportivitas. Observasi menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih antusias, mampu mempertahankan fokus lebih lama, serta menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan fisik dan mental selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, penerapan pendekatan aktif dan menyenangkan terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif, interaktif, dan mendukung peningkatan fokus siswa pada pembelajaran futsal di SMP Unggulan Hamzanwadi.

Kata Kunci : fokus siswa, futsal, pendekatan aktif, pembelajaran menyenangkan, asistensi mengajar

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta karakter peserta didik secara menyeluruh. Melalui kegiatan jasmani yang terencana dan terarah, siswa diharapkan tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki kepribadian yang disiplin, sportif, dan bertanggung jawab (Kurniawan, 2021). Dalam konteks abad ke-21, pembelajaran PJOK dituntut untuk lebih interaktif dan kreatif agar mampu meningkatkan motivasi serta keterlibatan siswa selama proses belajar berlangsung (Hidayat & Sutopo, 2020).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran penting dalam kurikulum pendidikan yang berperan dalam membentuk peserta didik secara utuh, baik dari aspek jasmani, mental, sosial, maupun emosional. Melalui kegiatan jasmani yang terencana dan terarah, siswa diharapkan mampu mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab. Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, guru dituntut untuk menghadirkan proses belajar yang aktif, kreatif, dan menyenangkan agar siswa terlibat secara optimal.

Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK dan memiliki daya tarik tinggi bagi siswa adalah futsal. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan lima orang, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan ini berlangsung di lapangan kecil dengan durasi yang relatif singkat, sehingga menuntut kecepatan berpikir, koordinasi, serta kerja sama tim yang baik (Suryana, 2020). Futsal juga melatih kemampuan siswa dalam mengambil keputusan, meningkatkan fokus, serta memperkuat kemampuan sosial melalui kerja sama dan komunikasi (Rahmadani, 2022). Futsal salah satu jenis olahraga yang semakin populer karena merupakan permainan yang memadukan keterampilan individu, strategi tim, dan pengambilan keputusan cepat.

Namun, hasil observasi selama kegiatan asistensi mengajar di SMP Unggulan Hamzanwadi menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama kegiatan futsal berlangsung. Beberapa siswa cenderung cepat kehilangan konsentrasi ketika kegiatan latihan dilakukan secara monoton tanpa variasi metode atau

Submitted: 20 Oktober 2025**Accepted : 30 Januari 2026****Published : 31 Januari 2026**

permainan yang menantang. Hal ini sejalan dengan temuan Nurdin (2020) yang menyebutkan bahwa pembelajaran PJOK yang kurang bervariasi dapat menurunkan tingkat partisipasi dan

motivasi siswa. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang mampu mengaktifkan siswa secara fisik dan mental serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

Berdasarkan permasalahan yang kami temukan tersebut, sebagai solusi kami menerapkan pendekatan aktif dan menyenangkan (Active and Joyful Learning) dalam pembelajaran futsal. Pendekatan ini berfokus pada keterlibatan langsung siswa dalam proses pembelajaran melalui kegiatan permainan, kompetisi ringan, dan aktivitas berkelompok yang menumbuhkan rasa senang serta semangat belajar (Sanjaya, 2019). Model pembelajaran aktif menempatkan siswa sebagai subjek utama yang berperan aktif dalam mencari dan mengembangkan pengalaman belajar, sementara guru berperan sebagai fasilitator dan pembimbing agar kegiatan berjalan efektif (Uno, 2021).

Melalui penerapan pendekatan aktif dan menyenangkan, siswa diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi, kerja sama tim, dan sportivitas dalam pembelajaran futsal. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana pembentukan karakter positif yang sejalan dengan visi SMP Unggulan Hamzanwadi, yaitu mewujudkan peserta didik yang adaptif terhadap tantangan abad ke-21 melalui pendekatan multiliterasi berbasis spiritualitas, nasionalisme, dan wawasan global. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai metode pembelajaran, tetapi juga sebagai strategi untuk menumbuhkan semangat belajar sepanjang hayat dan memperkuat nilai-nilai karakter siswa.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan aktif dan menyenangkan (active and joyful learning) yang menekankan keterlibatan langsung siswa dalam setiap aktivitas permainan, kolaborasi tim, serta pembelajaran berbasis pengalaman. Lokasi kegiatan bertempat di SMP Unggulan Hamzanwadi dengan durasi pelaksanaan selama 3 bulan, yakni dari 13 Agustus hingga 15 November. Sampel kegiatan ini adalah seluruh siswa-siswi SMP Unggulan Hamzanwadi yang berjumlah 16 siswa.

Adapun metode pelaksanaan dalam kegiatan ini meliputi:

Submitted: 20 Oktober 2025**Accepted : 30 Januari 2026****Published : 31 Januari 2026****1. Tahap Perencanaan (*Planning*)**

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan. contohnya seperti menyusun rancangan kegiatan pembelajaran futsal berbasis pendekatan aktif dan menyenangkan, menentukan tujuan pembelajaran, indicator keberhasilan, serta perangkat pembelajaran seperti RPP atau modul ajar, alat dan media latihan(bola futsal, count, dan peluit).

2. Tahap pelaksanaan (*action*)

Tahap pelaksanaan tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. Pelaksanaan pembelajaran dilakukan dengan menerapkan variasi aktifitas permainan, pelatihan teknik dasar dengan format kompetitif, serta permainan berkelompok yang menuntut kerja sama dan komunikasi. Kegiatan dimulai dengan pemanasan, latihan inti dengan focus peningkatan konsentrasi dan pengambilan keputusan cepat, serta diakhiri dengan pendinginan.

3. Tahap observasi (*observation*)

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Aspek yang diamati mencakup perhatian terhadap instruksi, keaktifan dalam mengikuti kegiatan, kedisiplinan waktu, tingkat focus dan partisipasi siswa, serta respon terhadap latihan berbasis permainan.

4. Tahap Refleksi (*reflecting*)

Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Refleksi ini digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan dari hasil belajar yang sudah direncanakan, sehingga dipastikan pembelajaran dapat mencapai tujuan. Selain itu dijadikan acuan pemberian dalam kegiatan pembelajaran yang sudah berlangsung agar menjadikan pembelajaran yang optimal. Hasil refleksi dijadikan dasar untuk menyusun strategi perbaikan pada sesi latihan berikutnya agar focus dan keterlibatan siswa meningkat.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pembelajaran futsal dengan menggunakan pendekatan aktif dan menyenangkan (active and joyful learning) di SMP Unggulan Hamzanwadi menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap fokus dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung.

Submitted: 20 Oktober 2025**Accepted : 30 Januari 2026****Published : 31 Januari 2026**

Pembelajaran dilakukan melalui variasi aktivitas permainan, latihan teknik dasar, serta small sided games yang dirancang untuk membuat siswa tetap aktif, antusias, dan terlibat secara penuh.

Pada awal kegiatan, sebagian siswa terlihat kurang fokus, mudah teralihkan oleh lingkungan sekitar, serta kurang memperhatikan penjelasan instruksi. Namun setelah metode aktif dan menyenangkan diterapkan, terjadi perubahan pada beberapa indikator penting, yaitu:

1. Peningkatan konsentrasi saat mendengarkan intruksi

Siswa lebih memperhatikan arahan sebelum latihan dimulai. Hal ini terlihat dari cepatnya siswa merespon instruksi gerakan serta berkurangnya kesalahan dalam memahami tugas latihan.

2. Keterlibatan siswa semakin merata

Jika pada awalnya hanya sebagian siswa yang aktif, setelah penerapan metode ini hampir seluruh siswa terlibat dalam permainan dan latihan. Siswa yang pemalu juga tampak mulai berani mengikuti kegiatan.

3. Meningkatnya kerja sama dan komunikasi siswa

Aktivitas seperti permainan berkelompok dan small sided games membuat siswa berinteraksi lebih banyak, berdiskusi, dan berstrategi. Hal ini membantu meningkatkan fokus mereka pada tujuan permainan.

4. Suasana pembelajaran menjadi lebih interaktif

Guru, mahasiswa asistensi, dan siswa berinteraksi dengan lebih banyak humor, motivasi, dan stimulasi sehingga suasana pembelajaran tidak monoton. Hal ini menjadi faktor penting yang meningkatkan fokus belajar.

Berdasarkan observasi pendekatan aktif dan menyenangkan dapat memicu peningkatan fokus dan konsentrasi siswa karena siswa tidak merasa tertekan, tetapi justru menikmati proses pembelajaran.

Penerapan pembelajaran futsal berbasis aktif dan menyenangkan terbukti memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan fokus belajar siswa. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa siswa belajar lebih baik ketika mereka mengalami keterlibatan aktif, adanya motivasi intrinsik, dan pembelajaran yang berlangsung dalam suasana positif dan menyenangkan.

1. Aktivitas yang Variatif Meningkatkan Fokus

Submitted: 20 Oktober 2025**Accepted : 30 Januari 2026****Published : 31 Januari 2026**

Pembelajaran futsal yang menggabungkan permainan seperti passing challenge, relay dribbling, dan mini games mampu mempertahankan perhatian siswa lebih lama. Menurut teori pembelajaran motorik, variasi aktivitas dapat mencegah kejemuhan dan meningkatkan fokus karena siswa terus menghadapi tantangan baru. Dalam konteks asistensi ini, variasi latihan terbukti membuat siswa tetap antusias dan tidak kehilangan perhatian selama latihan.

2. Pendekatan Joyful Learning Mengaktifkan Motivasi Intrinsik

Pembelajaran menyenangkan mendorong siswa untuk belajar karena keinginan sendiri, bukan sekadar kewajiban. Lingkungan belajar yang hangat, komunikatif, dan penuh semangat membuat siswa merasa aman untuk berpartisipasi. Hal ini terlihat dari meningkatnya keberanian siswa mencoba teknik baru tanpa takut salah. Teori motivasi menyebutkan bahwa kondisi emosional positif dapat meningkatkan perhatian dan memori siswa.

3. Dukungan Interaksi Guru dan Mahasiswa Asistensi

Pendampingan yang komunikatif, pemberian umpan balik yang positif, serta motivasi verbal selama latihan memberikan efek psikologis yang baik bagi siswa. Siswa merasa dihargai dan dipantau sehingga secara otomatis menjaga fokus dan keseriusan dalam latihan.

4. Keselarasan dengan Karakteristik Siswa SMP

Pada usia remaja awal, siswa cenderung memiliki rentang perhatian yang pendek. Oleh karena itu, penggunaan pendekatan aktif dan menyenangkan sangat tepat karena menyesuaikan kebutuhan usia mereka yang suka bergerak dan bermain. Dengan demikian, metode ini selaras dengan kurikulum PJOK yang menekankan aktivitas motorik dan pembelajaran berbasis pengalaman.

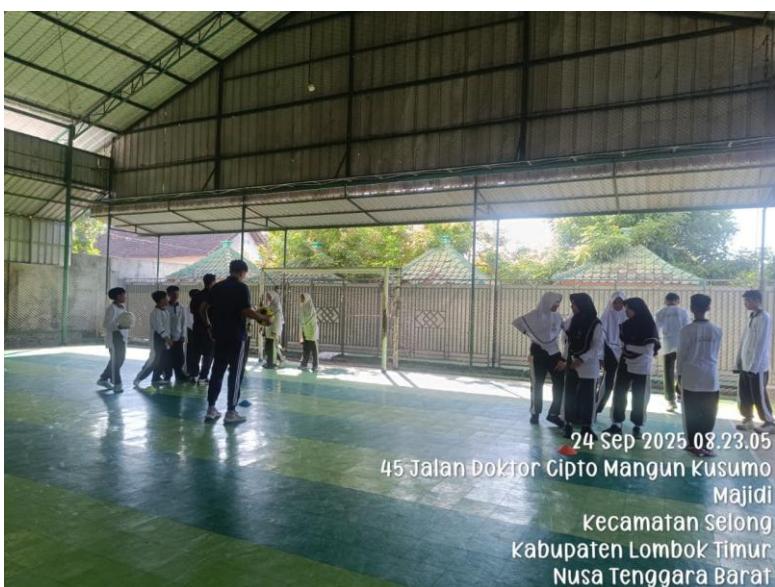
Berdasarkan observasi, dan wawancara singkat selama asistensi mengajar, ditemukan bahwa:

- Fokus siswa meningkat ketika guru menggunakan aktivitas permainan dibandingkan latihan teknik murni yang monoton.
- Siswa lebih cepat memahami materi ketika aktivitas disampaikan dalam bentuk permainan kompetitif.
- Pendekatan aktif dan menyenangkan sangat efektif dalam konteks pembelajaran futsal di SMP Unggulan Hamzanwadi.

Submitted: 20 Oktober 2025

Accepted : 30 Januari 2026

Published : 31 Januari 2026



Kesimpulan

Penerapan Pendekatan Aktif dan Menyenangkan (Active and Joyful Learning) dalam pembelajaran futsal di SMP Unggulan Hamzanwadi terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, keterlibatan, serta kualitas keterampilan dasar siswa. Melalui kombinasi aktivitas kooperatif, permainan edukatif, dan variasi latihan yang dinamis, siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka.

Submitted: 20 Oktober 2025**Accepted : 30 Januari 2026****Published : 31 Januari 2026**

Selain meningkatkan fokus, pendekatan ini juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan psikomotorik siswa. Teknik dasar futsal seperti passing, kontrol bola, dribbling, dan koordinasi gerak menunjukkan perkembangan yang positif karena siswa belajar melalui konteks permainan yang menyenangkan dan menuntut keputusan cepat. Aspek afektif, termasuk sportivitas, kerja sama tim, dan rasa percaya diri, juga terlihat meningkat seiring intensitas interaksi antarsiswa dalam aktivitas yang bersifat kolaboratif.

Secara keseluruhan, Pendekatan Aktif dan Menyenangkan (Active and Joyful Learning) terbukti menjadi strategi pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan fokus dan kualitas pembelajaran futsal. Pendekatan ini layak direkomendasikan sebagai model pembelajaran PJOK yang inovatif, adaptif, dan mampu memenuhi kebutuhan pembelajaran abad 21.

Daftar Pustaka

- Hidayat, A., & Sutopo, D. (2020). *Pendekatan Pembelajaran Aktif dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniawan, D. (2021). *Pendidikan Jasmani untuk Pembentukan Karakter Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurdin, S. (2020). "Pengaruh Variasi Pembelajaran terhadap Motivasi Siswa dalam PJOK." *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 6(2), 115–122.
- Rahmadani, F. (2022). "Pengembangan Fokus dan Konsentrasi Melalui Olahraga Futsal pada Siswa Sekolah Menengah." *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 8(1), 45–54.
- Sanjaya, W. (2019). *Strategi Pembelajaran Aktif yang Menyenangkan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Suryana, T. (2020). *Teknik Dasar dan Manfaat Pembelajaran Futsal di Sekolah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Uno, H. B. (2021). *Teori Motivasi dan Pengukurannya dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Bumi Aksara.