

## Pelatihan Manajemen Waktu Pada Organisasi Futsal Di SMA X

Sri Ratnawati\*<sup>1</sup>, Amanda Putri Fera<sup>1</sup>, Tabita Gabriella Pakpahan<sup>1</sup>, Saptiyani Arifin<sup>1</sup>, Abdul Aziz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, Universitas Binawan

\*e-mail: sri.ratnawati@binawan.ac.id

### Abstract

*This community service activity aimed to improve time management skills among members of a futsal student organization at SMA X, considering the high academic demands that often interfere with organizational participation. The program involved 20 students and employed a quasi-experimental pretest–posttest design, evaluated using Kirkpatrick’s training evaluation model focusing on reaction and learning levels. Reaction level was measured using a Likert-scale questionnaire, while learning level was assessed through time management knowledge tests. The results showed an increase in the mean reaction score from 3.12 (pre-test) to 4.21 (post-test), with a significant difference based on paired samples t-test ( $p < 0.05$ ). At the learning level, the mean score increased from 3.10 to 9.85, with Wilcoxon Signed Rank Test indicating a significant improvement ( $p < 0.05$ ). These findings indicate that time management training effectively enhanced participants’ responses and knowledge, highlighting its importance in supporting student organizations’ effectiveness and sustainability.*

**Keywords:** Time Management, Community Service, Student Organization, Futsal, Training Evaluation

### Abstrak

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu pada anggota organisasi futsal di SMA X, mengingat tingginya tuntutan akademik yang sering menghambat keterlibatan siswa dalam kegiatan organisasi. Kegiatan ini melibatkan 20 siswa dan menggunakan desain kuasi eksperimen dengan model pretest–posttest, serta evaluasi mengacu pada model Kirkpatrick pada level reaction dan level learning. Level reaction diukur menggunakan kuesioner skala Likert, sedangkan level learning diukur melalui tes pengetahuan manajemen waktu. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor reaction dari 3,12 menjadi 4,21 dengan perbedaan signifikan ( $p < 0,05$ ). Pada level learning, skor rata-rata meningkat dari 3,10 menjadi 9,85 dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu efektif dalam meningkatkan respons dan pemahaman peserta, sehingga penting dalam mendukung efektivitas dan keberlanjutan organisasi siswa.*

**Kata kunci:** Manajemen Waktu, Pengabdian Kepada Masyarakat, Organisasi Siswa, Futsal, Evaluasi Pelatihan

## 1. PENDAHULUAN

Kegiatan organisasi siswa di tingkat sekolah menengah memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan remaja, tidak hanya pada aspek keterampilan sosial dan kepemimpinan, tetapi juga pada kemampuan pengelolaan diri. Organisasi olahraga, khususnya futsal, menuntut keseimbangan antara kesiapan fisik, kerja sama tim, serta kedisiplinan dalam mengelola waktu. Namun, tuntutan akademik yang padat sering kali menjadi hambatan bagi siswa dalam menjalankan peran organisasi secara konsisten dan efektif.

Organisasi futsal di SMA X melibatkan 20 siswa yang berasal dari tingkat kelas dan jadwal akademik yang berbeda. Hasil *Training Need Assessment* (TNA) yang dilakukan melalui wawancara dengan pengurus organisasi menunjukkan adanya permasalahan utama berupa rendahnya keteraturan kehadiran latihan, ketidakkonsistenan jadwal kegiatan, serta kesulitan siswa dalam membagi waktu antara kewajiban akademik dan kegiatan organisasi. Secara kuantitatif, hanya sebagian anggota yang mampu mengikuti latihan secara rutin, terutama ketika kegiatan organisasi berbenturan dengan jadwal belajar dan tugas sekolah. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kekompakan tim dan terhambatnya peningkatan performa kolektif.

Permasalahan manajemen waktu tidak hanya berdampak pada aspek teknis organisasi, tetapi juga pada kondisi psikologis siswa. Hasil TNA menunjukkan munculnya keluhan berupa stres, kelelahan, menurunnya kepercayaan diri saat pertandingan, serta kecenderungan menghindari tanggung jawab dalam kegiatan tim. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dayantri dan Netrawati (2023) yang

menyatakan bahwa manajemen waktu yang kurang efektif pada siswa berhubungan dengan meningkatnya tekanan psikologis dan menurunnya keterlibatan dalam aktivitas non-akademik. Penelitian Agraprana dan Nurcahyo (2024) juga menunjukkan bahwa ketidakteraturan pengelolaan waktu berkontribusi terhadap penurunan motivasi dan kesejahteraan psikologis pelajar.

Secara kontekstual, SMA X berada dalam lingkungan pendidikan dengan tuntutan akademik yang tinggi, termasuk target capaian kurikulum, tugas sekolah, dan persiapan evaluasi belajar. Kondisi ini menjadi tantangan bagi siswa yang aktif dalam organisasi. Di sisi lain, organisasi futsal memiliki potensi besar sebagai sarana pengembangan disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama tim apabila didukung oleh keterampilan manajemen waktu yang memadai. Antusiasme siswa, dukungan sekolah, serta budaya kebersamaan dalam tim menjadi modal penting yang dapat dioptimalkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis penguatan kapasitas siswa.

Manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Forsyth, 2009). Covey (2004) menekankan bahwa efektivitas pengelolaan waktu dicapai melalui kemampuan memprioritaskan aktivitas yang penting namun tidak mendesak, sehingga individu mampu mencegah munculnya stres dan konflik peran. Dalam konteks pelajar, manajemen waktu yang baik berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kegiatan pengembangan diri.

Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan perilaku belajar. Febriani dkk (2024) menemukan bahwa pelatihan manajemen waktu secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik siswa. Penelitian Pemayun dkk (2024) juga melaporkan adanya peningkatan kemampuan penyusunan prioritas dan pengelolaan tugas pada peserta pelatihan. Selain itu, Fadillah dan Mursyidah (2022) menunjukkan adanya kecenderungan penurunan prokrastinasi setelah intervensi manajemen waktu, meskipun tidak selalu signifikan secara statistik.

Meskipun berbagai upaya pengabdian telah dilakukan dalam konteks pendidikan, pelatihan manajemen waktu yang secara spesifik menasar organisasi olahraga di tingkat sekolah menengah masih relatif terbatas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai bentuk hilirisasi hasil penelitian psikologi terapan terkait manajemen waktu dan regulasi diri, yang diimplementasikan untuk menjawab kebutuhan nyata organisasi futsal di SMA X. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa, mendukung keteraturan kegiatan organisasi, serta memperkuat efektivitas dan keberlanjutan tim secara kolektif.

## 2. METODE

Kegiatan ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan model *pretest-posttest* untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan manajemen waktu pada organisasi futsal di SMA X. Evaluasi kegiatan mengacu pada model evaluasi pelatihan Kirkpatrick (2006), dengan fokus pada *level reaction* dan *level learning*, sesuai dengan tujuan kegiatan dan keterbatasan waktu pelaksanaan.

Evaluasi *level reaction* dilakukan untuk mengukur respons peserta terhadap pelatihan, meliputi kepuasan, ketertarikan, dan persepsi kebermanfaatan materi pelatihan manajemen waktu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner reaksi peserta berbentuk skala Likert. Evaluasi *level learning* bertujuan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta terkait manajemen waktu, yang diukur melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen manajemen waktu.

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan peningkatan pemahaman peserta serta respons positif terhadap pelatihan, yang merefleksikan perubahan sikap dan kesadaran peserta dalam mengelola waktu. Evaluasi tidak mencakup perubahan perilaku jangka panjang dan dampak organisasi karena keterbatasan durasi pelaksanaan kegiatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan manajemen waktu bagi 20 anggota organisasi futsal di SMA X. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan model Kirkpatrick dengan fokus pada *level reaction* dan *level learning* melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran *level reaction* bertujuan untuk melihat respons dan kepuasan peserta terhadap pelaksanaan pelatihan, sedangkan *level learning* digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta terkait manajemen waktu. Analisis data dilakukan secara bertahap sesuai prosedur statistik yang berlaku.

Tahap awal analisis dilakukan dengan menyajikan statistik deskriptif untuk *level reaction*. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test reaction* sebesar 3,12 meningkat menjadi 4,21 pada *post-test reaction*. Peningkatan skor ini mengindikasikan adanya perubahan respons peserta ke arah yang lebih positif setelah mengikuti pelatihan. Secara deskriptif, pelatihan telah mampu meningkatkan tingkat kepuasan dan penerimaan peserta terhadap kegiatan pengabdian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Level Reaction*

	N	Mean	Std Deviasi
<i>Pre-Test Reaction</i>	20	3,12	0,42
<i>Post-Test Reaction</i>	20	4,21	0,38

Sebelum dilakukan uji perbedaan, data *level reaction* terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* (Sig. = 0,667) dan *post-test* (Sig. = 0,318) berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, analisis dilanjutkan menggunakan uji *paired samples t-test*. Pemilihan uji ini dilakukan untuk memastikan kesesuaian metode analisis dengan karakteristik data.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Level Reaction* (Shapiro-Wilk)

	Statistik	Sig.	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	0,966	0,667	Normal
<i>Post-Test</i>	0,947	0,318	Normal

Hasil uji *paired samples t-test* pada *level reaction* menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *reaction* sebelum dan sesudah pelatihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan manajemen waktu secara signifikan meningkatkan respons positif peserta terhadap kegiatan pengabdian. Dengan demikian, tujuan kegiatan pada *level reaction* telah tercapai dengan baik.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-test Level Reaction*

	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Prepost</i>	-7,85	19	0,000	Signifikan

Analisis selanjutnya dilakukan pada *level learning* dengan menyajikan statistik deskriptif skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test learning* sebesar 3,10 meningkat menjadi 9,85 pada *post-test learning*. Peningkatan skor ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi manajemen waktu setelah pelatihan. Secara deskriptif, seluruh peserta mengalami peningkatan skor pada tahap *post-test*.

Tabel 4. Statistik Deskriptif *Level Learning*

	N	Mean	Std Deviasi
<i>Pre-Test Learning</i>	20	3,10	1,52
<i>Post-Test Learning</i>	20	9,85	0,37

Sebelum dilakukan uji perbedaan pada *level learning*, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji menunjukkan bahwa data *pre-test learning* berdistribusi normal (Sig. = 0,101), sedangkan data *post-test learning* tidak berdistribusi normal (Sig. = 0,000). Oleh karena itu, analisis perbedaan tidak dapat menggunakan uji parametrik. Berdasarkan hasil tersebut, digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai uji nonparametrik yang sesuai.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Level Learning* (Shapiro-Wilk)

	Statistik	Sig.	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	0,920	0,101	Normal
<i>Post-Test</i>	0,522	0,000	Tidak Normal

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test level learning*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan manajemen waktu efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Dengan demikian, tujuan pembelajaran dalam kegiatan pengabdian telah tercapai secara signifikan.

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test Level Learning*

	Z	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>PrePost</i>	-3,92	0,000	Signifikan

Hasil analisis ini diperkuat dengan penyajian data dalam bentuk tabel, pada *level reaction*, persentase peserta dengan kategori respons baik dan sangat baik meningkat dari 45% pada *pre-test* menjadi 90% pada *post-test*. Pada *level learning*, persentase peserta dengan kategori penguasaan materi tinggi meningkat dari 0% pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Visualisasi data tersebut memperjelas dampak positif kegiatan pengabdian terhadap peserta.

Tabel 7. Persentasi Kategori *Level Reaction*

Kategori	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Cukup	55%	10%
Baik	45%	60%
Sangat Baik	0%	30%
Total	100%	100%

Tabel 8. Persentasi Kategori *Level Learning*

Kategori	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Rendah	70%	0%
Sedang	30%	0%
Tinggi	0%	100%
Total	100%	100%

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, peserta menunjukkan peningkatan respons positif dan pemahaman terhadap manajemen waktu. Dalam jangka panjang, peningkatan pengetahuan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku peserta dalam mengelola waktu secara lebih disiplin dan terencana. Hal ini berpotensi memberikan kontribusi positif bagi kinerja individu dan keberlangsungan organisasi futsal di SMA X.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan Manajemen Waktu

#### 4. KESIMPULAN

- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan manajemen waktu pada organisasi futsal di SMA X terbukti efektif dalam meningkatkan respons positif peserta (*level reaction*) dan pemahaman peserta terhadap konsep manajemen waktu (*level learning*). Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata *post-test* dibandingkan *pre-test* serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan pada kedua level evaluasi.
- Pada *level reaction*, hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan respons peserta terhadap pelatihan, yang mencerminkan tingginya tingkat kepuasan, ketertarikan, dan persepsi kebermanfaatan kegiatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa materi, metode penyampaian, dan pelaksanaan pelatihan telah sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta.
- Pada *level learning*, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan setelah pelatihan. Seluruh peserta mencapai kategori penguasaan materi tinggi pada *post-test*, yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu efektif sebagai sarana transfer pengetahuan dalam konteks organisasi siswa.
- Keunggulan kegiatan pengabdian ini terletak pada kesesuaian materi dengan kebutuhan nyata mitra, penggunaan metode evaluasi yang terukur dan sistematis, serta penyajian hasil yang didukung oleh data kuantitatif dan analisis statistik. Selain itu, pelatihan ini memiliki relevansi tinggi dengan konteks sekolah yang memiliki tuntutan akademik dan organisasi yang padat.
- Keterbatasan kegiatan pengabdian ini adalah evaluasi yang masih terbatas pada *level reaction* dan *level learning*, sehingga perubahan perilaku peserta dan dampak terhadap kinerja organisasi

belum dapat diukur secara langsung. Selain itu, durasi pelaksanaan yang relatif singkat membatasi pemantauan dampak jangka panjang dari pelatihan.

- f. Kegiatan pengabdian ini memiliki peluang untuk dikembangkan melalui pendampingan lanjutan, evaluasi pada *level behavior* dan *level results*, serta replikasi program pada organisasi siswa lainnya. Pengembangan tersebut diharapkan dapat memperkuat dampak jangka panjang pelatihan manajemen waktu terhadap individu, organisasi, dan lingkungan sekolah secara lebih luas.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang tulus kepada pihak manajemen serta seluruh staf pengajar di SMA X atas kesediaan, keterbukaan, dan kerja sama yang luar biasa dalam memberikan izin serta memfasilitasi proses pengabdian di lingkungan sekolah. Tanpa bantuan dan partisipasi aktif dari pihak sekolah, data yang diperlukan untuk pengabdian ini tidak akan terpenuhi dengan baik. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada civitas akademika Universitas Binaawan, khususnya pada Program Studi Psikologi, atas dukungan sarana dan prasarana. Kontribusi dari kedua instansi ini merupakan faktor kunci dalam terselesaikannya karya ilmiah ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agraprana, P., & Nurcahyo, F. (2024). Faktor-faktor yang meningkatkan kesejahteraan psikologis pada peserta didik selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 679–689. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10469972>
- Covey, S. R. (2004). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Free Press.
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. *Current Issues in Counseling*, 3(2), 96–103.
- Fadillah, N., & Mursyidah, L. (2022). Pelatihan manajemen waktu turunkan prokrastinasi kerja kader. *Indonesian Journal of Law and Economics Review*, 14(3), 6–14.
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Pelatihan time management untuk stres akademik siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.voll6.iss1.art1>
- Forsyth, P. (2009). *100 great time management ideas: From leading companies and individuals around the world*. Marshall Cavendish International Asia.
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating training programs: The four levels*. Berrett-Koehler Publishers.