

Pelatihan dan Sosialisasi Olahraga Kabaddi bagi Guru PJOK Tingkat SMP/SMA/SMK se-Kota Langsa

Hanafiah¹, Andi Nova^{2*}, M. Anas Surimeirian², Ruhama Desy M³, Adi S⁴,

Boby Helmi⁵, Rinaldi Aditya⁵, dan Andrew Rinaldi Sinulingga⁶

¹Pendidikan Sejarah, FKIP, Universitas Samudra, Langsa, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Samudra, Langsa, Indonesia

³Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Samudra, Langsa, Indonesia

⁴PJKR, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

⁵PJKR, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Medan, Indonesia

⁶Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

*hanafiah@unsam.ac.id

Abstrak: Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pelatihan kepada guru PJOK SMP/SMA/SMK di Kota Langsa tentang olahraga Kabaddi. Pelaksanaan kegiatan ini bermitra dengan MGMP PJOK Kota Langsa. Pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan mengenalkan secara masal olahraga Kabaddi kepada guru PJOK dan mengimplementasikan di sekolah masing-masing melalui kegiatan ekstrakurikuler. Metode pelaksanaan kegiatan melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, tutorial, Tanya jawab dan simulasi. kegiatan dilaksanakan pada 2 Juli 2022 di Aula SMP Negeri 3 Langsa. Peserta pelatihan adalah guru MGMP PJOK SMP/SMA/SMK yang berjumlah 48 orang terdiri dari guru SMP sebanyak 22 orang, guru SMA sebanyak 14 orang dan guru SMK 12 orang. Hasil kegiatan memberikan pemahaman kepada guru PJOK yang positif dengan hasil praktik rata-rata peserta mampu menjalankan teknik dasar dan praktik perwasitan. Tingkat kepuasan peserta melalui kuesioner menunjukkan pelaksanaan kegiatan bermanfaat dan mudah dipahami.

Kata Kunci: Guru PJOK; Kabaddi; Pelatihan; Sosialisasi

Abstract: This activity aims to train Physical Education Junior High School/High School/Vocational School teachers in Langsa City about Kabaddi sports. The implementation of this activity is in partnership with MGMP Physical Education Langsa City. The implementation of socialization and training introduces mass Kabaddi sports to Physical Education teachers and implements them in their respective schools through extracurricular activities. Method implementation Activities through socialization, training, tutorials and simulation. The activity will be held on July 2, 2022, at the Hall of SMP Negeri 3 Langsa. The training participants were Physical Education Junior High School/High School/Vocational School teachers totalling 48 people consisting of 22 junior high school teachers, 14 high school teachers and 12 vocational school teachers. The activity results provide a positive understanding to Physical Education teachers with the results of the average participant's practice being able to carry out basic techniques and supervision practices. The level of participant satisfaction through the questionnaire shows the implementation of useful and easy-to-understand activities.

Keywords: Physical Education Teacher; Kabaddi; Training; Socialization;

© 2022 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 29 September 2022 **Accepted:** 9 Desember 2022 **Published:** 24 Desember 2022

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6510>

How to cite: Hanafiah, H., Nova, A., Surimeirian, M.A., M. R. D., S. A., Helmi, B., Aditya, R., & Sinulingga, A. R. (2022). Pelatihan dan sosialisasi olahraga kabaddi bagi guru pjok tingkat smp/sma/smk se-kota langsa. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1517-1522.

PENDAHULUAN

Olahraga Kabaddi merupakan olahraga yang sudah ada sejak 4.000 tahun lalu yang berasal dari masyarakat India (Torbatinezhad, Daneshmandi, & Tabatabaeinezhad, 2019). Olahraga Kabaddi dimainkan oleh 12 orang pemain dengan 7 pemain berada di lapangan dan 5 orang pemain cadangan (Lone, 2021). Olahraga Kabaddi membutuhkan fisik yang kuat selama pertandingan, selain membutuhkan fisik yang kuat olahraga Kabaddi juga membutuhkan kemampuan motorik yang sangat kompleks karena meliputi gerak dasar kelincahan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas (Subekti, Putu, Adi, & Festiawan, 2021).

Permainan olahraga Kabaddi sudah masuk di Indonesia dan sudah dipertandingkan sejak Asian Games 2018 di Indonesia. Saat ini olahraga Kabaddi menjadi cabang olahraga baru yang sedang dipopulerkan di Indonesia terutama pada tingkat sekolah karena permainannya yang unik dan menarik. Permainan Kabaddi sama seperti permainan hadang yang merupakan salah satu permainan tradisional Indonesia yang sudah dibakukan oleh Kemenpora sebagai permainan tradisional asli Indonesia.

Ketertarikan siswa pada permainan Kabaddi menjadi salah satu indikator bagaimana upaya mengeksplor kepada siswa melalui sekolah-sekolah terutama pada guru PJOK di tingkat SMP/SMA/SMK sederajat (Santoso, Widhiya, & Utomo, 2022). Jumlah sekolah SMP di kota Langsa yang berjumlah 33 sekolah negeri dan swasta sedangkan tingkat SMA berjumlah 29 sekolah (Kemdikbud, 2022) sangat potensial menjadi sasaran sosialisasi olahraga Kabaddi.

Permainan Kabaddi di Kota Langsa merupakan baru keberadaannya dan baru terbentuk pada tahun 2021 maka dengan mensosialisasikan kepada siswa tingkat SMP/SMA/SMK dapat menjadikan olahraga Kabaddi populer di kalangan siswa. Sosialisasi tentunya harus didukung dengan pelatihan bagaimana cara memainkan permainan dan peraturan olahraga Kabaddi tersebut (Mahyuddin, Sudirman, & Asyhari, 2021), untuk itu pelatihan diberikan kepada guru PJOK tingkat SMP/SMA/SMK se-Kota Langsa agar dapat diimplementasikan kepada siswa.

Ketertarikan siswa pada olahraga Kabaddi sesuai pada informasi yang disampaikan oleh ketua MGMP PJOK, sehingga pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan sangat tepat dilakukan yang bekerja sama dengan guru MGMP PJOK Kota Langsa. Permainan Kabaddi walau sebagai pengisi waktu luang juga dapat meningkatkan kebugaran siswa (Adi et al., 2021).

Adanya sosialisasi dan pelatihan dapat menciptakan bibit atlet olahraga Kabaddi jangka panjang dari kalangan pelajar. Oleh karena itu perlu dilakukan sosialisasi kepada siswa tingkat SMP/SMA/SMK Se-Kota Langsa dan pelatihan kepada guru-guru PJOK tingkat SMP/SMA/SMK Se-Kota Langsa melalui Musyawarah Guru Mata Pelajaran PJOK (MGMP) yang dipandu oleh pengurus Kabaddi Kota Langsa (FOKSI Kota Langsa) sehingga materi yang diberikan tepat dan sesuai dengan tujuan utama kegiatan.

Olahraga Kabaddi yang mempunyai gerakan yang kompleks dan tidak membutuhkan peralatan yang banyak sangat mudah dimainkan oleh siswa pada jam kosong di sekolah. Permainan Kabaddi dapat dijadikan pengisi waktu

luang dan menghindari siswa dari pengaruh Handphone.

Pelaksanaan pelatihan yang dilakukan sasaran utamanya adalah guru PJOK, kemudian guru PJOK yang akan mengimplementasikan di masing-masing sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan demikian mitra pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan Kabaddi ini bermitra pada MGMP PJOK SMP/SMA/SMK Kota Langsa.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dilakukan selama dua hari pada tanggal 2 s.d 3 Juli 2022 bertempat di Aula SMP Negeri 3 Langsa yang ditunjuk sebagai penyelenggara oleh Dinas Pendidikan Kota Langsa. Partisipan pada kegiatan adalah guru PJOK jenjang SMP sebanyak 22 orang, guru SMA sebanyak 14 orang dan SMK sebanyak 12 orang, jumlah keseluruhan guru PJOK yang mengikuti kegiatan adalah 48 orang. Metode yang digunakan pada pelatihan adalah metode Sosialisasi, Pelatihan, praktik, pendampingan dan evaluasi kegiatan.

Metode sosialisasi yaitu melakukan dengan tatap muka di ruangan memaparkan materi pelatihan terkait, teknik dasar, peraturan permainan dan pembagian modul. Metode pelatihan yaitu setelah memberikan materi pelatihan diruang, semua peserta diarahkan kelapangan mengikuti latihan teknik dasar dan latihan menjadi wasit. Pendampingan yaitu pemateri melakukan pendampingan simulasi kegiatan pelatihan meliputi bermain, melatih dan perwasitan. peserta dibagi menjadi tiga kelompok, kelompok satu dan dua sebagai Tim A dan B yang bermain, kelompok tiga sebagai perangkat pertandingan. Monitoring dan evaluasi yaitu setelah kegiatan dilakukan Tim pengabdian melakukan evaluasi kegiatan berupa tingkat pemahaman peserta dengan menggunakan *Google form*. Akhir kegiatan melakukan

monitoring implementasi pelatihan di sekolah asal masing-masing guru PJOK.

Mitra kegiatan pengabdian yaitu Dinas Pendidikan Kota Langsa, MGMP PJOK tingkat SMP, SMA, SMK, KONI Kota Langsa dan FOKSI Kota Langsa. Penyajian materi dilakukan dengan paparan teknik dasar dan peraturan pertandingan Olahraga Kabaddi kemudian praktik teknik dasar, teknik bermain dan praktik peraturan pertandingan. Pemateri pada kegiatan pelatihan di isi oleh 3 orang pemateri pertama Dr. Hanafiah M.Pd. Ketua Umum FOKSI Langsa yang juga Dosen Pend. Sejarah FKIP UNSAM, pemateri 2 Andi Nova, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Umum FOKSI Langsa yang juga Dosen Pendidikan Jasmani FKIP UNSAM dan pemateri 3 M. Anas Surimeirian Wakil Sekretaris FOKSI Langsa yang juga Dosen Pend. Jasmani FKIP UNSAM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selain melakukan paparan mengenai teknik dasar dan peraturan pertandingan Olahraga Kabaddi peserta pelatihan juga diberikan kesempatan untuk diskusi, tanya jawab dan praktik langsung melakukan gerakan-gerakan dasar dari Kabaddi. Sesi akhir pada kegiatan ini semua peserta diberikan angket tingkat pemahaman melalui *Google form*, tujuan dari pemberian angket kepada peserta guru PJOK adalah untuk melihat persentase tingkat pemahaman peserta pelatihan. Berikut ini uraian metode pelaksanaan yang dilakukan oleh Tim pengabdian.

Metode sosialisasi yaitu pemaparan materi teknik dasar dan peraturan pertandingan pelaksanaan pelatihan dilakukan secara tatap muka dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Alur pelaksanaan kegiatan pelatihan yang pertama melakukan sosialisasi materi teknik dasar dan peraturan pertandingan kepada guru MGPM PJOK di Aula SMP N 3 Kota Langsa dilakukan dengan mengumpulkan peserta di Aula dengan

menggunakan pakaian olahraga. Membuka pelatihan yang dihadiri oleh Dinas pendidikan dan KONI Langsa dan KONI Kota Langsa. Membagikan modul materi pelatihan kepada peserta pelatihan. Memaparkan materi yang dilakukan oleh tiga pemateri yang merupakan pengurus FOKSI Kabaddi dan Dosen FKIP Universitas Samudra. Dokumentasi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Pemaparan Materi Pelatihan

Setelah pemateri memberikan paparan diberikan waktu 30 menit kepada para peserta pelatihan untuk diskusi dan tanya jawab serangkaian materi pelatihan yang kurang paham oleh semua peserta pelatihan. Pelaksanaan ini bertujuan pemahaman peserta bisa lebih dan sehingga dapat dipraktikkan di lapangan dengan baik sesuai materi yang disampaikan. Metode Pelatihan: Setelah sesi tanya jawab dan diskusi selesai dilakukan peserta diberikan pendampingan yang dibentuk secara kelompok untuk melakukan teknik latihan dasar dari olahraga Kabaddi dan peraturan pertandingan di lapangan yang sudah disiapkan oleh Tim pengabdian.

Peserta melakukan praktik, setiap tim yang sudah dibentuk melakukan simulasi bermain dan menjadi wasit. Setelah setiap tim sudah memahami teknik dan peraturan pertandingan tim yang sudah ada akan bertanding melawan tim lainnya secara bergantian. metode untuk memberikan pemahaman secara langsung kepada peserta. Peningkatan *soff skill* melalui aktivitas kegiatan pelatihan ini dapat

meningkatkan kualitas kemampuan guru (Wahyuni *et al.*, 2022). Pelatihan teknik dasar dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Pelatihan Teknik Dasar

Peserta dibagi menjadi tiga kelompok. Kelompok A dan B sebagai Tim yang bertanding dan kelompok C sebagai perangkat pertandingan (Wasit dan Penjurian). Setelah itu setiap tim akan bermain melawan tim yang lainnya di lapangan yang sudah di siapkan oleh tim pengabdian. Kelompok yang dibagi dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3 Pembagian Kelompok

Setelah pembagian kelompok, kegiatan permainan mulai dipraktikkan oleh masing-masing kelompok. Praktik permainan dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4 Praktik Permainan

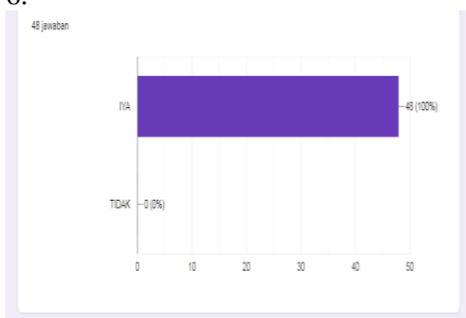
Setelah sesi tanya jawab dan diskusi selesai dilakukan peserta diberikan pendampingan yang dibentuk secara kelompok untuk melakukan teknik latihan dasar dari olahraga Kabaddi, setelah itu setiap tim akan bermain melawan tim yang lainnya di lapangan

yang sudah di siapkan oleh tim pengabdian. Kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5 Pendampingan Kegiatan

Hasil dari pelatihan yang sudah dilaksanakan diikuti oleh 48 orang guru MGMP PJOK tingkat SMP/SMA/SMK Se-Kota Langsa memberikan respons yang positif terhadap kegiatan pelatihan ini. Jawaban responden menyatakan bahwa pelatihan ini sangat baik sekali sebagai langkah pemasalan dan memperkenalkan olahraga Kabaddi kepada siswa terutama pada jenjang SMP/SMA/SMK di Kota Langsa. Selanjutnya setiap guru yang sudah mengikuti pelatihan akan kembali mengimplementasikan materi yang sudah didapat ke sekolah. Setiap guru akan membentuk kegiatan ekstrakurikuler untuk implementasi dan pemasalan olahraga Kabaddi. Setelah setiap sekolah mempunyai tim masing-masing maka program selanjutnya adalah akan dibentuk Pekan Olahraga Pelajar (PORJAR) antar sekolah di Kota Langsa. Langkah ini akan menjadi peluang untuk merekrut siswa potensial untuk dibina dijadikan atlet Kabaddi. Hasil evaluasi dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6 Angket Tingkat Pemahaman

Hasil pemahaman peserta yang mengikuti pelatihan memberikan respons yang positif dengan rata-rata jawaban pelatihan ini sangat bermanfaat dan memberikan dampak yang baik karena olahraga Kabaddi yang khas dengan permainan beregu dapat dijadikan permainan sebagai pengisi waktu luang siswa pada waktu jam istirahat sekolah. Pelaksanaan kegiatan dengan metode sosialisasi, pelatihan, evaluasi dan diakhiri dengan praktik memberikan pemahaman yang efektif (Sinaga *et al.*, 2022).

Jumlah sekolah SMP/SMA/SMK yang ada di Kota Langsa menjadi pendukung utama untuk pengembangan olahraga Kabaddi melalui kegiatan ekstrakurikuler yang di pandu oleh guru PJOK. Peran guru PJOK mempunyai peran yang sangat penting, oleh karena itu pelatihan ini melibatkan guru MGMP PJOK untuk mengimplementasikan lebih lanjut olahraga Kabaddi di sekolah. Selanjutnya dukungan dari Kepala Dinas pendidikan Kota Langsa dan KONI Kota Langsa yang hadir pada saat pelatihan menjadi daya tarik dan mempunyai legalitas sehingga kegiatan ini menjadi wadah untuk pengembangan olahraga Kabaddi di Kota Langsa. Tindak lanjut dari pelatihan ini adalah FOKSI Langsa bekerja sama dengan MGMP PJOK Kota Langsa akan membina dan akan dilaksanakan Pekan Olahraga Pelajar dimana salah satu yang dipertandingkan adalah olahraga Kabaddi antar pelajar.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan dilaksanakan selama dua hari yang di ikuti 48 peserta dai guru PJOK SMP/SMA/SMA. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan metode sosialisasi, pelatihan, pendampingan, praktik dan monitoring kegiatan. Kegiatan ini memberikan pemahaman dan mengenalkan olahraga Kabaddi kepada siswa di sekolah yang akan di implementasikan oleh guru PJOK melalui kegiatan ekstrakurikuler. Tujuan

kegiatan tidak hanya mengenalkan olahraga Kabaddi kepada siswa tetapi mencari bakat potensial siswa untuk menjadi atlet Kabaddi. Secara keseluruhan kegiatan ini di dukung oleh Dinas pendidikan Kota Langsa agar pelaksanaan dan implementasikan dapat terus dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Aldapit, E., Nova, A., Dharmika Nugraha, P., Hutomo Bhakti, Y., & Bang Redy Utama, M. (2021). Virtual multimedia communication for physical distancing in physical education. *Journal of Physics: Conference Series*, 1779(1), 1–7.
- Kemdikbud. (2022). Data Sekolah Kota Langsa. Retrieved from <https://referensi.data.kemdikbud.go.id/index11.php?kode=066300&level=2>
- Lone, S. A. (2021). A study of physical fitness components between kho kho and kabaddi players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(1), 93–94.
- Mahyuddin, R., Sudirman, A., & Asyhari, H. (2021). Pengaruh pliometric terhadap peningkatan daya tahan vo2max pada atlet kabaddi sul sel. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 5(2), 109-113.
- Nova, A., Desy M, R., & Sinulingga, A. R. (2020). Pelatihan dan sosialisasi tes kebugaran jasmani pada komunitas runners kota langsa sebagai langkah mendukung germas (gerakan masyarakat hidup) sehat di ruang terbuka kota. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Guna*, 1(2), 99–105.
- Santoso, J. A., Widhiya, A., & Utomo, B. (2022). Modern ngawi pelatihan wasit dan juri cabang olahraga kabaddi di kabupaten kutai karta negara provinsi kalimantan timur. *Indonesian Journal of Community Engagement (IJCE) LPPM-STKIP*, 3(1), 1–10.
- Sarjani, T. M., Mahyuny, S. R., M, R. D., & Nova, A. (2022). Pemanfaatan limbah sawit sebagai pakan produksi ruminansia. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 987–993.
- Sinaga, S. J., Situmorang, R. A. P., Sitompul, S. R., Sinaga, A. M. S., Sonia, A. M., Siagian, Y. G. A., & Manik, R. V. (2022). Bimbingan belajar gratis di SMP yayasan karya bhakti medan helvetia. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 424-429.
- Subekti, M., Putu, I. G., Adi, N., & Festiawan, R. (2021). Health and sport relationship between body mass index (BMI) and body fat level against the physical fitness of kabaddi athletes during the cov- id-19 pandemic. *Journal of Physical Education*, 8(2), 44–47.
- Torbatinezhad, Z., Daneshmandi, H., & Tabatabaeinezhad, S. M. (2019). The effect of selected core stability and hopping exercise on trunk endurance and balance of female kabaddi athletes. *Physical Treatments-Specific Physical Therapy Journal*, 9(2), 125–136.
- PERPRES. (2005). *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika. Jakarta.
- Wahyuni, I. W., Putra, A. A., Utami, D. T., Oktadila, R., Fitriah, R., & Nurfitriah, N. (2022). Peningkatan soft skill guru pendidikan anak usia dini. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 364-369.