

## PENGENALAN PERATURAN CABANG OLAHRAGA KABADDI

Made Bang Redy Utama<sup>1\*</sup>, Saipulloh Ibrahim<sup>2</sup>, Sri Indah Ihsani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

Email: [made.bang@unj.ac.id](mailto:made.bang@unj.ac.id)

(Submission Track: Received: 17-11-2025, Final Revision: 12-11-2025, Available Online: 20-12-2025)

**ABSTRAK.** Pengabdian Kepada Masyarakat ini berjudul “Pengenalan Peraturan Cabang Olahraga Kabaddi” yang dilaksanakan bagi guru-guru PJOK dalam KKGGO Kecamatan Pulogadung, Jakarta Timur. Latar belakang kegiatan adalah pesatnya perkembangan olahraga Kabaddi yang tidak diimbangi dengan kompetensi memadai dari para guru. Permasalahan utama mitra adalah kurangnya pemahaman tentang peraturan, teknik, dan strategi permainan Kabaddi, serta belum terintegrasinya olahraga ini ke dalam kurikulum sekolah. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan kompetensi guru, membantu pengembangan kurikulum, dan membentuk jaringan pelatih untuk keberlanjutan program. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, pelatihan teori dan praktik secara langsung, pendampingan, serta evaluasi. Kegiatan telah dilaksanakan dan diikuti oleh 50 peserta. Hasilnya, mayoritas guru mengalami peningkatan pemahaman mengenai peraturan Kabaddi dan metode pengajarannya yang dapat menumbuhkan karakter grit pada siswa. Luaran yang berhasil dicapai berupa video dokumentasi di YouTube, bukti keterlibatan mahasiswa, dan surat rekognisi mitra. Dampak jangka panjang dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas pembinaan olahraga di sekolah dan terciptanya bibit atlet Kabaddi yang berprestasi, sejalan dengan pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 4 (Pendidikan Berkualitas) dan 11 (Kota dan Komunitas Berkelanjutan).

**KEYWORDS.** Olahraga; Kabaddi; Peraturan; Guru PJOK; Pelatihan

**ABSTRACT.** This Community Service activity is titled "Introduction to Kabaddi Sports Regulations," conducted for Physical Education, Health, and Recreation (PJOK) teachers within the KKGGO (Teacher Working Group) of Pulogadung Sub-district, East Jakarta. The background of this activity is the rapid development of Kabaddi as a sport, which is not matched by adequate competency among teachers. The primary problem faced by the partners is the lack of understanding regarding the rules, techniques, and strategies of Kabaddi, as well as the fact that this sport has not yet been integrated into the school curriculum. The objectives of the activity are to enhance teacher competency, assist in curriculum development, and establish a network of coaches to ensure program sustainability. The implementation methods included socialization, direct theoretical and practical training, mentoring, and evaluation. The activity was carried out and attended by 50 participants. As a result, the majority of teachers showed an increased understanding of Kabaddi regulations and teaching methods that can foster students' character development, specifically the trait of grit. The outputs achieved include a documentary video on YouTube, evidence of student involvement, and a partner recognition letter. The long-term impact of this activity is the improved quality of sports coaching in schools and the creation of potential talented Kabaddi athletes, aligning with the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs) points 4 (Quality Education) and 11 (Sustainable Cities and Communities).

**KEYWORDS.** Kabaddi; Rules; PJOK Teachers; Training



## 1. PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu elemen fundamental dalam pembangunan karakter dan kesehatan suatu bangsa telah mengalami diversifikasi yang signifikan seiring dengan globalisasi dan pertukaran budaya. Salah satu disiplin olahraga yang tengah menanjak popularitasnya di kancah internasional, termasuk di Indonesia, adalah Kabaddi. Kabaddi, yang berasal dari anak benua India, merupakan olahraga tim yang unik, mengombinasikan kekuatan fisik, kecepatan, strategi, ketahanan napas, dan ketajaman mental dalam satu paket pertunjukan yang dinamis. Pengakuan internasional terhadap Kabaddi ditandai dengan penyelenggaraan kejuaraan dunia serta inklusinya dalam pesta olahraga multiseperti Asian Games. Di Indonesia, geliat perkembangan Kabaddi mulai terlihat, ditandai dengan pembentukan organisasi induk seperti Kabaddi Association of Indonesia (KAI) dan partisipasi atlet dalam beberapa event regional. Potensi Kabaddi untuk dikembangkan di tanah air sangatlah besar, mengingat olahraga ini tidak memerlukan peralatan yang complex, dapat dimainkan di berbagai lapangan, dan menekankan pada nilai-nilai kebersamaan, disiplin, serta ketangkasan.

Namun, di balik optimisme dan potensi tersebut, terdapat tantangan besar yang menghambat laju perkembangan Kabaddi di tingkat akar rumput, khususnya di lingkungan satuan pendidikan. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Jakarta, melalui observasi awal dan dialog dengan pemangku kepentingan di wilayah binaannya, mengidentifikasi sebuah kesenjangan yang lebar antara momentum perkembangan Kabaddi secara nasional dengan kondisi riil di lapangan. Mitra strategis dalam pengabdian ini, yaitu Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) Kecamatan Pulogadung, Jakarta Timur, sebagai ujung tombak pembinaan olahraga di sekolah, menghadapi kendala mendasar dalam mengadopsi dan mengajarkan olahraga ini. Mayoritas guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang tergabung dalam KKGO tersebut menyatakan bahwa pengetahuan mereka tentang Kabaddi masih sangat terbatas, bahkan untuk aspek paling fundamental seperti peraturan permainan, teknik dasar (seperti *raid*, *tag*, *cant*, dan *dodge*), dan formasi strategi bertahan maupun menyerang.

Kondisi ini diperparah oleh minimnya akses terhadap sumber daya pelatihan yang terstruktur dan sistematis. Tidak adanya modul pembelajaran, panduan pelatihan, atau kurikulum operasional yang mudah diadopsi menjadikan guru-guru kesulitan untuk merancang dan mengimplementasikan program pengenalan Kabaddi di sekolah mereka masing-masing. Selain itu, jejaring atau komunitas pelatih Kabaddi yang dapat menjadi wadah berbagi pengetahuan dan pengalaman (*knowledge sharing*) juga belum terbentuk dengan baik di wilayah Jakarta Timur. Isolasi pengetahuan ini menciptakan siklus yang sulit terputus: guru tidak memiliki kompetensi untuk melatih, siswa tidak terekspos dengan baik, bakat terpendam tidak tergal, dan pada akhirnya, prestasi olahraga Kabaddi di level daerah maupun nasional tidak optimal.

Dampak dari kesenjangan ini bersifat multifaset. Pada level mikro, kualitas pembelajaran pendidikan jasmani menjadi kurang variatif dan tidak mengikuti perkembangan olahraga global. Siswa kehilangan peluang untuk mengeksplorasi minat dan bakatnya pada satu cabang olahraga yang menantang dan penuh nilai edukatif. Pada level makro, hal ini menghambat upaya pemerintah dalam menciptakan bibit-bibit atlet berprestasi dan mendiversifikasi cabang olahraga unggulan Indonesia. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat strategis, sistematis, dan berkelanjutan mutlak diperlukan untuk

menjembatani kesenjangan ini.

Analisis Situasi dan Permasalahan Mitra KKGO Kecamatan Pulogadung merupakan mitra yang memiliki peran krusial sebagai *agent of change* dalam ekosistem olahraga pendidikan di wilayahnya. Sebagai wadah berhimpunnya guru-guru PJOK dari berbagai tingkat satuan pendidikan (SD, SMP, SMA, dan SMK), KKGO memiliki jangkauan dan pengaruh yang signifikan untuk mendiseminasi inovasi dalam pembelajaran olahraga. Namun, berdasarkan analisis situasi yang dilakukan melalui survei kebutuhan awal dan diskusi terpumpun (*focus group discussion*), terungkap beberapa permasalahan prioritas yang dihadapi mitra:

**Defisit Kompetensi Teknis-Pedagogis Guru:** Mayoritas guru PJOK mengakui bahwa mereka belum pernah mendapatkan pelatihan formal mengenai Kabaddi. Pemahaman mereka tentang peraturan permainan seringkali bersifat parsial dan tidak utuh, yang berpotensi menyebabkan kesalahan dalam pengajaran dan penilaian. Lebih jauh, mereka tidak memiliki keterampilan untuk mendemonstrasikan teknik-teknik dasar Kabaddi dengan benar dan aman, serta kesulitan dalam merancang progresi latihan yang sesuai dengan usia dan kemampuan siswa.

**Keterbatasan Akses terhadap Sumber Belajar dan Pelatihan:** Infrastruktur pengetahuan untuk Kabaddi masih sangat minim. Guru-guru kesulitan menemukan referensi yang komprehensif, mudah dipahami, dan kontekstual dengan kondisi sekolah di Indonesia. Materi yang tersedia di internet seringkali tidak terkurasi, dalam bahasa asing, atau tidak sesuai dengan standar peraturan resmi yang berlaku. Kesempatan untuk mengikuti workshop atau pelatihan yang diselenggarakan oleh induk organisasi olahraga (KAI) juga terbatas, baik dari segi kuota, frekuensi, maupun lokasi.

**Absennya Sistem Pendukung yang Terintegrasi:** Tantangan tidak berhenti pada aspek pengetahuan individu. Para guru merasa bekerja sendiri-sendiri (*working in silos*) tanpa adanya wadah untuk saling berkoordinasi dan berkolaborasi. Tidak adanya modul standar, panduan kurikulum integratif, dan jejaring pelatih membuat upaya pengenalan Kabaddi menjadi tidak terarah dan tidak berkelanjutan. Keberhasilan di satu sekolah seringkali tidak dapat direplikasi di sekolah lain karena tidak ada mekanisme berbagi yang efektif

Landasan Teori dan Kebijakan kegiatan pengabdian ini tidak hanya berangkat dari kebutuhan empiris di lapangan, tetapi juga dilandasi oleh kerangka teoritis dan kebijakan yang relevan. Dari sisi teori pendidikan olahraga, pendekatan ini sejalan dengan model *Teaching Games for Understanding (TGfU)* yang menekankan pada pemahaman konsep permainan sebelum masuk ke teknik yang kompleks. Pengenalan peraturan menjadi titik masuk yang krusial dalam pendekatan ini. Selain itu, konsep *GRIT* yang dikemukakan oleh Angela Duckworth, sebagai kombinasi antara *passion* dan ketekunan untuk tujuan jangka panjang, sangat relevan dengan karakter yang dibutuhkan dalam permainan Kabaddi, seperti keberanian, ketahanan mental, dan pantang menyerah.

Secara kebijakan, program ini berorientasi pada pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals* atau *SDGs*), khususnya tujuan ke-4 (Pendidikan Berkualitas) dan ke-11 (Kota dan Komunitas Berkelanjutan). Dengan meningkatkan kualitas pendidikan jasmani melalui pengenalan olahraga baru, kegiatan ini berkontribusi langsung pada tujuan ke-4. Sementara itu, dengan membangun jejaring pelatih yang berkelanjutan di tingkat komunitas (Kecamatan Pulogadung), kegiatan ini mendukung terciptanya komunitas yang dinamis dan sehat sebagaimana tujuan ke-11.

Di tingkat perguruan tinggi, program ini merupakan implementasi nyata dari kebijakan *Merdeka Belajar-Kampus Merdeka* (MBKM), yang mendorong mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman belajar di luar kampus. Keterlibatan mahasiswa dalam setiap tahapan program, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi, menjadi wadah untuk mengasah kemampuan analitis, komunikasi, kepemimpinan, dan kerja tim mereka. Selanjutnya, program ini secara strategis menyentuh beberapa Indikator Kinerja Utama (IKU) Perguruan Tinggi, yaitu: IKU 2: Mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus, dengan dibuktikan melalui keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan pengabdian ini. IKU 5: Hasil kerja (luaran) dosen digunakan oleh masyarakat, dalam hal ini modul pelatihan dan pelatihan itu sendiri langsung diterapkan oleh KKGO Pulogadung. IKU 7: Program kerjasama dengan mitra utama, yaitu KKGO Pulogadung, yang terjalin secara institusional.

Tujuan Pelaksanaan Kegiatan berdasarkan analisis mendalam terhadap situasi dan landasan yang kuat, maka kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirumuskan dengan tujuan-tujuan yang spesifik, terukur, dan aplikatif: Meningkatkan Kapasitas Teknis dan Pedagogis Guru PJOK: Memberikan pelatihan komprehensif yang tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan tentang peraturan resmi, teknik dasar, dan strategi permainan Kabaddi, tetapi juga pada metodologi pengajarannya yang efektif, aman, dan menyenangkan bagi siswa. Menyediakan Sumber Belajar yang Aksesibel dan Kontekstual: Mengembangkan dan mendiseminasikan modul pelatihan Kabaddi yang terstruktur, dilengkapi dengan ilustrasi, dan disusun dalam Bahasa Indonesia yang mudah dipahami. Modul ini diharapkan dapat menjadi panduan mandiri bagi guru dalam mengimplementasikan Kabaddi di sekolah. Memfasilitasi Integrasi Kabaddi ke dalam Ekosistem Pendidikan Jasmani: Memberikan pendampingan dan konsultasi bagi guru dan sekolah yang berminat untuk mengintegrasikan Kabaddi ke dalam kurikulum intrakurikuler (pembelajaran PJOK reguler) maupun ekstrakurikuler. Membangun Jejaring dan Keberlanjutan Program: Memfasilitasi terbentuknya komunitas praktisi (community of practice) atau jejaring pelatih Kabaddi di wilayah Jakarta Timur. Jejaring ini diharapkan menjadi wadah diskusi, pemecahan masalah, dan pengembangan program lanjutan, sehingga kegiatan tidak berhenti setelah periode pengabdian selesai. Fokus dan Signifikansi Pengabdian Fokus utama dari rangkaian kegiatan ini adalah pada pemberdayaan (empowerment) guru PJOK sebagai garda terdepan dalam transformasi olahraga pendidikan. Pendekatan yang digunakan bukan sekadar penyuluhan (*one-off outreach*), melainkan upaya sistematis untuk membekali mitra dengan pengetahuan, keterampilan, alat (modul), dan jejaring yang memungkinkan mereka untuk terus berkembang secara mandiri. Signifikansi kegiatan ini terletak pada upayanya untuk menjawab tantangan strategis nasional dalam pembinaan olahraga, sekaligus mengakselerasi adopsi sebuah cabang olahraga baru yang memiliki nilai potensial tinggi. Dengan menciptakan pool of coaches yang kompeten di level sekolah, program ini menanamkan benih untuk pipeline pembinaan atlet Kabaddi jangka panjang, dari tingkat sekolah hingga nasional. Selain itu, pengenalan olahraga tim seperti Kabaddi juga berkontribusi dalam membentuk karakter siswa yang kolaboratif, disiplin, tangguh, dan sportif, yang sejalan dengan agenda penguatan pendidikan karakter (PPK) di Indonesia. Dengan demikian, investasi pengetahuan pada guru hari ini

diharapkan akan menghasilkan dampak berlipat ganda bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan, baik di bidang olahraga maupun

pembentukan karakter.

## 2. METODE

<sup>3.</sup> Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah diskusi, sosialisasi dan implementasi. Adapun peta jalannya kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

## 3. HASIL DAN DISKUSI

Berikut adalah tabel 1 yang merangkum capaian utama dari kegiatan pengabdian masyarakat:

<b>Aspek yang Diukur</b>	<b>Hasil yang Dicapai</b>	<b>Data Pendukung</b>
<b>Partisipasi</b>	50 guru PJOK KKG Kecamatan Pulogadung	Daftar hadir dan dokumentasi foto
<b>Peningkatan Pemahaman Kognitif</b>	Peningkatan nilai rata-rata dari 52 (pre-test) menjadi 85 (post-test)	Analisis hasil pre-test dan post-test
<b>Peningkatan Keterampilan Praktik</b>	90% peserta mampu mendemonstrasikan teknik dasar dengan benar	Observasi selama sesi praktik
<b>Kepuasan Peserta</b>	95% peserta menyatakan sangat puas dengan pelatihan	Kuesioner evaluasi peserta
<b>Luaran yang Dihasilkan</b>	Video dokumentasi, modul pelatihan, bukti keterlibatan mahasiswa, surat rekognisi mitra	Dokumen fisik dan digital

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bertajuk "Pengenalan Peraturan Cabang Olahraga Kabaddi" telah berhasil dilaksanakan di Aula SD Al-Azhar

Rawamangun, Jakarta Timur. Berdasarkan data yang terkumpul, terlihat peningkatan yang signifikan dalam

pemahaman konseptual dan keterampilan praktis peserta. Peningkatan nilai rata-rata sebesar 63% dari pre-test ke post-test menunjukkan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan. Selain itu, antusiasme peserta tercermin dari keaktifan mereka dalam sesi diskusi dan praktik, dimana mayoritas mampu mendemonstrasikan teknik dasar Kabaddi dengan baik.

4. Tabel 2 menganalisis aspek-aspek penting dalam diskusi

Aspek Analisis	Temuan dan Interpretasi	Implikasi dan Rekomendasi
<b>Efektivitas Metode Pelatihan</b>	Kombinasi ceramah interaktif, video, dan simulasi terbukti efektif	Pertahankan dan kembangkan metode serupa untuk program berikutnya
<b>Keterkaitan dengan SDGs</b>	Kontribusi terhadap SDG 4 (pendidikan berkualitas) dan SDG 11 (komunitas berkelanjutan)	Perkuat aspek pendidikan karakter dan keberlanjutan program
<b>Pencapaian IKU PT</b>	Terpenuhinya IKU 2, 5, dan 7 melalui keterlibatan mahasiswa dan solusi nyata	Tingkatkan kolaborasi dengan lebih banyak mitra komunitas
<b>Tantangan yang Dihadapi</b>	Waktu terbatas untuk praktik mendalam dan adaptasi peserta usia lanjut	Rancang pelatihan berjenjang dengan durasi lebih panjang
<b>Keberlanjutan Program</b>	Terbentuknya Komunitas Kabaddi KKGGO Pulogadung	Perlunya pendampingan berkelanjutan dan kompetisi mini

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat didiskusikan bahwa pendekatan *Teaching*

*Games for Understanding* (TGfU) yang diterapkan dalam pelatihan ini terbukti efektif dalam membangun pemahaman konseptual peserta sebelum masuk ke aspek teknis. Keterlibatan mahasiswa sebagai asisten pelatih juga menjadi nilai tambah yang signifikan, tidak hanya dalam aspek teknis tetapi juga dalam konteks implementasi kebijakan MBKM.

Dalam konteks yang lebih luas, program ini telah berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya dalam peningkatan kualitas pendidikan melalui pengayaan materi pembelajaran pendidikan jasmani. Pembentukan komunitas Kabaddi di tingkat kecamatan juga menjadi fondasi penting untuk menciptakan ekosistem pengembangan olahraga yang berkelanjutan.

Namun, beberapa tantangan masih perlu menjadi perhatian, terutama terkait dengan keterbatasan waktu pelatihan yang belum memungkinkan pembentukan *muscle memory* yang optimal pada peserta. Untuk itu, sistem pelatihan berjenjang dengan pendampingan berkelanjutan direkomendasikan sebagai model pengembangan ke depan. Komitmen mitra yang telah terbentuk melalui Komunitas Kabaddi KKGO Pulogadung menjadi aset berharga untuk memastikan keberlangsungan program ini di masa yang akan datang.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) "Pengenalan Peraturan Cabang Olahraga Kabaddi" yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program ini telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi guru-guru PJOK anggota KKGO Kecamatan Pulogadung, dengan ditandai peningkatan pemahaman kognitif sebesar 63% dan penguasaan keterampilan psikomotorik dasar Kabaddi pada sebagian besar peserta. Seluruh luaran yang ditargetkan, termasuk video dokumentasi, modul pelatihan, bukti keterlibatan mahasiswa, dan surat rekognisi mitra, telah terpenuhi dengan baik. Program ini juga memberikan kontribusi strategis yang selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya poin 4 tentang Pendidikan Berkualitas dan poin 11 mengenai Kota dan Komunitas Berkelanjutan, sekaligus mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) Perguruan Tinggi melalui implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Keberlanjutan program telah terjamin melalui pembentukan

"Komunitas Kabaddi KKGO Pulogadung" yang didukung dengan modul pelatihan yang dapat dikembangkan lebih lanjut. Untuk mengoptimalkan dampak jangka panjang, disarankan adanya program lanjutan berupa pelatihan tingkat lanjut, pendampingan berkelanjutan di sekolah, fasilitasi kompetisi mini, serta pengembangan materi digital. Secara keseluruhan, PKM ini telah berperan sebagai katalisator dalam membuka jalan bagi pengenalan dan pengembangan olahraga Kabaddi di kalangan pendidikan jasmani Jakarta Timur melalui pendekatan pemberdayaan yang tidak hanya mentransfer pengetahuan tetapi juga membangun kemandirian dan jejaring kolaboratif di antara para guru.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Binaan Unggulan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra masyarakat binaan, pemerintah daerah, serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh tahapan pelaksanaan.

## 7. REFERENCES

- 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. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6510>
- A., Hanif, S., & Ali, M. (t.t.). PELATIHAN PENERAPAN MODEL LATIHAN SEPAK TAKRAW UNTUK PELATIH DI JAKARTA TIMUR. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*, \*2022\*, 2022. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Edwards, William H. *Motor Learning and Control from Theory to Practice*. California State University: Wadsworth, 2010.
- Tinning, Richard. (2010) *Pedagogy and Human Movement: Theory, Practise, research*. New York: Taylor & Ffrancis e-Library.