

Implementasi Permainan Kabaddi sebagai Media Peningkatan Kompetensi Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Medan

Ahmad Al Munawar¹, Firman Ghani Sucipto², Delima Lestari Sitorus³, Dewi Sartika Nasution⁴, Doni Setiari⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

Corresponding Author : ✉ a.almunawar16@gmail.com

ABSTRACT

Pengembangan kompetensi guru Pendidikan Jasmani menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan pengalaman peserta didik. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas implementasi permainan Kabaddi sebagai media peningkatan kompetensi guru di Kota Medan. Peserta pengabdian terdiri dari 21 guru Pendidikan Jasmani yang berasal dari 15 kecamatan, dengan pelaksanaan kegiatan di Cafeteria STOK Bina Guna. Metodologi yang diterapkan meliputi pelatihan praktik Kabaddi, diskusi reflektif, serta evaluasi kompetensi menggunakan instrumen pre-test dan post-test, observasi praktik, dan Formative Classroom Evaluation. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan berbasis Kabaddi memberikan peningkatan signifikan pada keterampilan teknis guru, kemampuan pedagogik, manajemen kelas, serta kepercayaan diri dan kolaborasi antar guru. Penggunaan permainan tradisional ini juga meningkatkan motivasi guru untuk menerapkan metode pembelajaran inovatif di sekolah. Temuan ini mendukung literatur terkait Game-Based Learning dan pengembangan profesional guru, yang menekankan pentingnya pengalaman praktik langsung dan pendekatan reflektif untuk meningkatkan kompetensi. Dengan demikian, Kabaddi dapat dijadikan alternatif media pengembangan kompetensi guru yang efektif, kontekstual, murah, dan relevan dengan kondisi lokal. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam portofolio pengembangan guru Pendidikan Jasmani di Medan, serta sebagai model pilot untuk penerapan skala lebih luas.

Keywords *Kabaddi, Kompetensi Guru, Pendidikan Jasmani*

PENDAHULUAN

Pada era modern ini, peningkatan kompetensi guru menjadi salah satu pilar utama dalam menghadapi dinamika pendidikan, khususnya dalam ranah Pendidikan Jasmani. Kompetensi pedagogik dan profesional guru terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap efektivitas pembelajaran serta hasil belajar siswa (Nasrulloh, Suherman, & Susilawati, 2022). Di Kota Medan, sebagai salah satu pusat pendidikan besar di Indonesia, peningkatan kompetensi guru Pendidikan Jasmani perlu terus digerakkan dengan pendekatan inovatif dan kontekstual agar sesuai dengan kebutuhan lokal.

Perkembangan metodologi pembelajaran berbasis permainan telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan keterampilan guru maupun

peserta didik. Menurut Satria et al. (2023), model pembelajaran berbasis permainan tradisional terbukti mampu menumbuhkan sportivitas, kerjasama, presisi, dan ketangkasan. Oleh sebab itu, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang efektif sekaligus menyenangkan bagi guru maupun siswa.

Kabaddi, sebuah permainan tradisional asal Asia Selatan, dikenal dengan sifatnya yang dinamis, melibatkan koordinasi, kekuatan, strategi, dan kerja tim. Walaupun populer sebagai olahraga kompetitif, potensi Kabaddi sebagai media pedagogis untuk melatih guru Pendidikan Jasmani masih minim dijelajahi. Padahal, penelitian lain menegaskan bahwa permainan tradisional mampu menjadi sarana untuk menumbuhkan keterampilan motorik dasar anak secara efektif (Satria et al., 2023). Selain itu, Kabaddi menuntut kemampuan fisik dan mental yang komprehensif, mulai dari kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan, hingga ketangguhan mental (SportsGAGA, 2024). Jika guru Pendidikan Jasmani dilatih melalui permainan Kabaddi, maka pengalaman langsung tersebut akan memperkuat kompetensi profesional mereka dalam menerapkan strategi pembelajaran berbasis aktivitas jasmani yang nyata dan kontekstual.

Dalam konteks Medan, belum ada penelitian empiris yang secara eksplisit menghubungkan Kabaddi dengan peningkatan kompetensi guru. Namun, relevansi permainan tradisional terhadap pengembangan kompetensi guru Pendidikan Jasmani telah dibuktikan oleh beberapa penelitian di Indonesia (Nasrulloh et al., 2022; Abduh, Saparia, & Jumain, 2023). Dengan demikian, program pengabdian berbasis Kabaddi dapat menjadi inovasi yang kontekstual dan berdaya guna.

Secara teoretis, pembelajaran berbasis permainan dapat dijelaskan melalui pendekatan konstruktivisme sosial. Guru tidak lagi diposisikan hanya sebagai penyampai materi, melainkan sebagai fasilitator yang membantu peserta didik membangun pengetahuan melalui pengalaman dan interaksi aktif (Vygotsky, dalam Abduh et al., 2023). Kabaddi, dengan sifat kolaboratif dan taktisnya, mampu menghadirkan pengalaman autentik yang memperkaya praktik pembelajaran guru.

Teori kompetensi profesional juga menegaskan bahwa guru yang dilibatkan dalam praktik langsung dan reflektif menunjukkan peningkatan kompetensi yang lebih signifikan dibandingkan hanya melalui pembelajaran teoretis (Maizan, 2023). Oleh karena itu, pelatihan berbasis Kabaddi yang disertai dengan refleksi, diskusi, dan praktik lapangan berkesinambungan berpotensi meningkatkan kompetensi pedagogik, profesional, dan sosial guru Pendidikan Jasmani.

Pelaksanaan pengabdian ini dirancang secara sistematis, mulai dari tahap pelatihan teknik dasar Kabaddi untuk guru, praktik penerapan pembelajaran berbasis Kabaddi di kelas, hingga evaluasi kompetensi guru dengan instrumen terstandar. Pendekatan ini memastikan intervensi berjalan secara terukur dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Abduh et al., 2023).

Relevansi lokal juga menjadi faktor penting. Sebagai kota dengan masyarakat multikultural, Medan memiliki karakter akademis yang progresif dan terbuka terhadap inovasi pendidikan. Implementasi Kabaddi sebagai media pelatihan guru dipandang selaras dengan kebutuhan akan model pembelajaran kreatif, sekaligus memperkuat identitas budaya olahraga di ranah pendidikan jasmani (Maizan, 2023).

Akhirnya, implementasi Kabaddi dalam peningkatan kompetensi guru Pendidikan Jasmani di Medan diharapkan tidak hanya berdampak pada pengembangan profesionalisme guru, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap kualitas pendidikan jasmani secara keseluruhan. Dengan guru yang lebih kompeten, proses pembelajaran jasmani akan lebih bermakna dan efektif, sehingga mendukung terbentuknya generasi muda yang sehat, tangguh, dan berkarakter.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dimulai dengan fase persiapan di mana tim pengabdian merancang langkah sistematis berupa sosialisasi dan pelatihan teknik permainan Kabaddi khusus bagi guru Pendidikan Jasmani. Strategi ini meniru pendekatan terstruktur yang terbukti efektif melalui metode seperti ceramah, demonstrasi, diskusi, serta simulasi – serupa dengan yang diterapkan dalam pengabdian berbasis pelatihan guru Penjas di Makassar (Anwar et al., 2024) Adapun pelaksanaan dilangsungkan di Cafeteria STOK Bina Guna, sehingga suasana informal namun terkendali diharapkan mampu menciptakan suasana kondusif bagi pembelajaran interaktif.

Tahap selanjutnya melibatkan pelaksanaan pelatihan praktik langsung Kabaddi oleh guru-guru, yang berjumlah 21 orang dari 15 kecamatan di Kota Medan. Intensitas kegiatan disesuaikan dengan teknis permainan – gerakan, strategi tim, serta refleksi pengalaman – demi merangsang keterampilan pedagogik dan profesional. Input pengalaman langsung oleh guru-guru mencerminkan pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman yang selama ini menunjukkan efektivitas dalam peningkatan kompetensi guru (La Kamadi et al., 2023)

Untuk mengukur pencapaian kompetensi guru, digunakan instrumen evaluasi yang meliputi kuesioner pre-test dan post-test, observasi praktik, dan

alat ukur kepuasan peserta – metode yang telah digunakan dalam pengabdian peningkatan keterampilan guru merancang pembelajaran (Muarifin et al., 2021) Observasi praktik memungkinkan penilai menangkap perubahan kualitas penyampaian materi dan manajemen kelas, sedangkan perbandingan nilai pre- dan post-test memberikan bukti empiris peningkatan kompetensi teknis guru dalam aspek pengajaran berbasis permainan Kabaddi.

Setelah pelatihan praktis, diadakan sesi pendampingan dan refleksi bersama baik secara kelompok maupun individual. Di sinilah guru didorong untuk melakukan diskusi tentang penerapan metode Kabaddi, tantangan yang dihadapi, serta rencana tindak lanjut – serupa tahap diskusi dalam pelatihan model pembelajaran berbasis karakter (La Kamadi et al., 2023). Model ini memastikan pengabdian tidak berhenti sebagai pelatihan satu arah, tetapi berkembang menjadi proses profesional berkelanjutan yang memperkuat kompetensi pedagogik, sosial, dan profesional guru.

Secara keseluruhan, metodologi ini mengintegrasikan tahapan persiapan, pelatihan praktik, evaluasi instrumen valid, serta refleksi berkelanjutan dalam satu kerangka sistematis dan relevan dengan kondisi lokal di Medan. Dengan melibatkan guru dari berbagai kecamatan dan pelaksanaan di lokasi yang nyaman namun formal – Cafeteria STOK Bina Guna – program ini mencerminkan pendekatan kontekstual modern, profesional, dan berpotensi kuat dalam meningkatkan kualitas Pendidikan Jasmani di Kota Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Kabaddi sebagai pendekatan pelatihan untuk 21 guru Pendidikan Jasmani yang berasal dari 15 kecamatan di Kota Medan menawarkan sebuah skenario kecil tetapi kaya informasi. Ukuran kelompok yang relatif kecil memungkinkan interaksi mendalam, sementara keberagaman asal kecamatan memperkaya perspektif praktik yang dibawa oleh tiap guru. Kebutuhan akan program pengembangan profesional yang kontekstual untuk guru Penjas di Indonesia sudah banyak didokumentasikan, di mana program harus dirancang berdasarkan analisis kebutuhan, validasi ahli, dan praktik yang dapat diimplementasikan di sekolah (Mu'arifin & Narmaditya, 2022). Oleh karena itu, intervensi berbasis Kabaddi harus dipandang sebagai bagian dari rangkaian pengembangan yang sistematis, bukan sekadar aktivitas tunggal yang terputus.

Pemilihan Kabaddi sebagai media pengajaran didasarkan pada dua alasan kuat, yaitu karakteristik permainan dan keterkaitan tujuan belajar. Kabaddi menuntut kecepatan, kelincahan, dan kekuatan eksplosif – atribut yang relevan untuk tujuan pembelajaran motorik pada Pendidikan Jasmani – serta

koordinasi tim, komunikasi, dan strategi. Literatur olahraga menempatkan Kabaddi sebagai aktivitas yang mendukung kebugaran kardiorespirasi dan keterampilan sensorimotor (Manpreet Singh et al., 2024). Aspek-aspek tersebut menjadikan Kabaddi bukan hanya olahraga tradisional, tetapi juga media pedagogis yang potensial untuk mengasah kompetensi pedagogik dan profesional guru.

Dari perspektif teori belajar, penggunaan permainan dalam pembelajaran jasmani sejalan dengan paradigma Game-Based Learning (GBL). GBL terbukti meningkatkan motivasi, kebutuhan psikologis dasar, dan capaian pembelajaran jika dirancang secara kontekstual (Camacho-Sánchez et al., 2023). Dengan demikian, desain pelatihan Kabaddi harus menekankan aspek naratif, tantangan, dan aturan permainan agar selaras dengan teori konstruktivistik yang menekankan pengalaman nyata sebagai sumber utama pembelajaran.

Bukti empiris menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan di pendidikan jasmani meningkatkan enjoyment dan keterlibatan peserta. Meta-analisis yang dilakukan Mo et al. (2024) menemukan bahwa GBL memiliki efek moderat terhadap enjoyment siswa ($MD = 0,53$), serta durasi, frekuensi, dan siklus intervensi berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan. Untuk program pelatihan guru, sesi Kabaddi yang berdurasi memadai (≥ 30 menit), dilakukan secara berkala (1-3 kali per minggu), dan berlangsung minimal tiga minggu memberikan peluang terbaik bagi guru untuk mengalami pembelajaran yang bermakna.

Secara teknis, intervensi Kabaddi terbukti meningkatkan keterampilan fisik peserta. Studi Nikam (2024) melaporkan adanya peningkatan signifikan pada kebugaran dan performa Kabaddi setelah program latihan terstruktur. Selain itu, penelitian Deepa dan Dhanaraj (2024) menemukan korelasi kuat antara kemampuan bermain Kabaddi dengan komponen kebugaran, yaitu kecepatan ($r = 0,87$), kelincahan ($r = 0,85$), dan kekuatan eksplosif ($r = 0,90$). Data ini mendukung asumsi bahwa keterlibatan guru dalam praktik intensif Kabaddi akan memperkaya kemampuan demonstrasi dan strategi pembelajaran jasmani mereka.

Instrumen evaluasi dalam pengabdian ini menggabungkan pre-test dan post-test, observasi praktik, serta Formative Classroom Evaluation (FCE). Pendekatan serupa digunakan dalam pengembangan kompetensi guru Penjas di Indonesia yang mengadopsi siklus perencanaan, praktik, dan refleksi (Maliza et al., 2025). Dengan menggunakan instrumen campuran, perubahan kompetensi guru dapat diukur baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Analisis data dilakukan dengan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial. Perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test dapat menunjukkan

peningkatan kompetensi, sedangkan ukuran efek memberikan informasi seberapa besar dampak intervensi. Selain itu, analisis kualitatif melalui wawancara dan refleksi kelompok dapat menggambarkan perubahan sikap dan keterampilan guru. Pendekatan triangulasi ini sejalan dengan rekomendasi Mu'arifin dan Narmaditya (2022) yang menekankan pentingnya evaluasi multi-dimensi dalam pengembangan profesional guru.

Dari sisi humanis, pengalaman guru seperti meningkatnya rasa percaya diri, keterbukaan terhadap metode non-tradisional, dan keterikatan sosial dengan rekan sejawat menjadi indikator perubahan yang signifikan. Program ini mengadopsi pendekatan reflektif kolaboratif, di mana guru didorong untuk berbagi pengalaman dan adaptasi strategi pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan Maliza et al. (2025) yang menekankan pentingnya lesson study sebagai pendekatan kolektif untuk meningkatkan kompetensi mengajar guru Penjas.

Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan. Jumlah peserta relatif kecil dan lokasi pelaksanaan yang terpusat di Cafeteria STOK Bina Guna mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi lapangan sekolah. Selain itu, durasi program yang singkat dapat membatasi dampak jangka panjang. Hal ini serupa dengan catatan Mo et al. (2024) bahwa studi GBL memerlukan desain longitudinal untuk menilai retensi efek. Oleh karena itu, hasil pengabdian ini perlu diposisikan sebagai bukti awal yang dapat dikembangkan lebih lanjut melalui studi lanjutan berskala besar.

Implikasi dari pengabdian ini cukup luas bagi pendidikan di Medan. Kabaddi sebagai media pelatihan guru menawarkan pendekatan yang murah, mudah diadaptasi, dan relevan dengan kebutuhan pendidikan jasmani modern. Mu'arifin dan Narmaditya (2022) menekankan bahwa program pengembangan guru harus berkelanjutan dan berbasis kebutuhan. Dengan demikian, integrasi Kabaddi dalam portofolio pelatihan guru Penjas di Kota Medan dapat menjadi strategi inovatif untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani sekaligus memperkuat profesionalisme guru.



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan, dapat disimpulkan bahwa implementasi permainan Kabaddi sebagai media pelatihan mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kompetensi guru Pendidikan Jasmani di Kota Medan. Kegiatan ini tidak hanya memperkuat keterampilan fisik dan strategi pedagogis guru, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan diri, kolaborasi, dan motivasi untuk mengembangkan pembelajaran inovatif di sekolah. Dengan keterlibatan 21 guru dari 15 kecamatan, program ini menunjukkan bahwa Kabaddi dapat menjadi sarana efektif, murah, dan relevan dalam memperkaya praktik pendidikan jasmani sekaligus mendorong profesionalisme guru secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Saparia, A., & Jumain, J. (2023). Competencies of physical education teachers and their influence on student learning outcomes in elementary school. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 6(1). <https://doi.org/10.35724/mjpes.v6i1.5552>
- Anwar, N. I. A., Hasmyati, H., Hamzah, A., Aksir, M. I., & Awal, A. (2024). PKM Pelatihan Penerapan Model Pendidikan Kebugaran Pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 40-46. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v5i1.3402>

- Camacho-Sánchez, R., Manzano-León, A., Rodríguez-Ferrer, J. M., Serna, J., & Lavega-Burgués, P. (2023). Game-based learning and gamification in physical education: A systematic review. *Education Sciences*, 13(2), 183. <https://doi.org/10.3390/educsci13020183>
- Deepa, T. N. J., & Dhanaraj, S. (2024). Correlation between physical fitness components and playing ability among rural area women Kabaddi players. *International Journal of Sports, Health and Physical Education*, 6(2), 116–120. <https://doi.org/10.33545/26647559.2024.v6.i2b.154>
- La Kamadi, Ishak Bachtar, Sudirman, Ahmad Adil, & Qasash Hasyim. (2023). PKM Pelatihan Model Pembelajaran Penjas Berbasis Karakter bagi Guru Penjas di Kecamatan Mariso Kota Makassar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i3.28052>
- Maizan, I. (2023). The effect of professional competency, pedagogic competencies and work disciplines on the performance of teachers of physical education and health (PJOK). *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(3). <https://doi.org/10.21009/GJIK.133.02>
- Maliza, A. S., Bayu, W. I., & Yusfi, H. (2025). Lesson study utilization in improving the teaching competence of physical education teachers at the elementary school level. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 13–20. <https://doi.org/10.21831/jppi.v21i1.77740>
- Manpreet Singh, S., Dagar, S. S., & Kalra, S. (2024, April 13). Kabaddi and health [Viewpoint]. *IJCP (International Journal of Clinical Practice)*. https://www.ijcp.in/Pages/Post_Detail.aspx?wid=20788
- Mo, W., Saibon, J. B., Li, Y., Li, J., He, Y., et al. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24, 517. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>
- Mu'arifin, M., & Narmaditya, B. S. (2022). Professional development program for physical education teachers in Indonesia. *Cakrawala Pendidikan: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 41(3), 665–675. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i3.49636>
- Muarifin, M., Kurniawan, A. W., Heynoek, F. P., & Kurniawan, R. (2021). Peningkatan Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani dalam Merancang Permainan dan Olahraga dalam Situasi Wabah Corona (COVID-19). *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.17977/um075v1i12021p1-12>
- Nasrulloh, P., Suherman, A., & Susilawati, D. (2022). The relationship of teacher competence to the performance of elementary school physical education teachers. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3). <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2276>
- Nikam, N. R. (2024). Effect of training programme on Kabaddi player physical fitness and performance. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences*, 13(3), 32–35. <https://doi.org/10.55968/ijems.v13i03.271>

- Satria, M. H., Aliriad, H., Nuzulia, D., Mangngassai, I. A., Junaidi, I. A., & Zainuddin, M. (2023). Game-based physical education learning to improve basic manipulative movement skills in primary school children. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(6). <https://doi.org/10.55214/25768484.v8i6.3756>
- SportsGAGA. (2024). From flexibility to mental toughness: 10 surprising health benefits of playing Kabaddi. Retrieved from <https://www.sportsgaga.com/from-flexibility-to-mental-toughness-10-surprising-health-benefits-of-playing-kabaddi>