


## Workshop Rugby Masuk Sekolah untuk Sekolah Dasar di Yogyakarta

Febri Sulistiya<sup>1</sup>, Yulius Agung Saputro<sup>2</sup>, Diva Anindya Sahrani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

E-mail: [febri.s@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:febri.s@mercubuana-yogya.ac.id)

\*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3610>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 November 2025

Revised: 26 November 2025

Accepted: 1 Desember 2025

#### Kata kunci:

workshop, rugby, rugby masuk sekolah

#### Keywords :

workshop, rugby, rugby enters school



### ABSTRACT

Program pengabdian kepada Masyarakat ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang olahraga baru yaitu cabang olahraga rugby, sekaligus secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi guru dan murid mengenai olahraga rugby melalui Workshop Rugby Masuk Sekolah (RMS). Metode dalam program pengabdian ini adalah dengan memberikan workshop. Materi diberikan teori dan praktik langsung di lapangan. Proses kegiatan workshop dimulai memberikan pemaparan dan diskusi tentang olahraga Rugby, menyusun session plan yang akan digunakan untuk praktik mengajar atau melatih, praktik bermain secara langsung di lapangan dari cara memegang bola (ball handling), mengoper (passing) dan menerima passing (receive), bermain Tag Rugby. Praktek mengajar/melatih dari session plan yang dibuat sesuai tema materi yang diberikan. Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang olahraga, sekaligus secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi guru dan murid mengenai olahraga rugby.

*This Community Service Program is theoretically expected to increase knowledge in the field of new sports, namely rugby, while practically it is expected to provide information for teachers and students about rugby through the Rugby Enters School Workshop (RMS). The method in this service program is by providing a workshop. The material provided is theory and direct practice in the field. The workshop activity process begins with providing an explanation and discussion about Rugby, preparing a session plan that will be used for teaching or training practice, direct playing practice on the field from how to hold the ball (ball handling), pass (passing) and receive passes (receive), playing Tag Rugby. Teaching/training practice from the session plan made according to the theme of the material provided. The benefits of this research are theoretically expected to increase knowledge in the field of sports, while practically it is expected to provide information for teachers and students about rugby.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Febri Sulistiya, et al (2025) Workshop Rugby Masuk Sekolah untuk Sekolah Dasar di Yogyakarta . 4(2) 11688- 11691 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3610>

## PENDAHULUAN

Rugby merupakan olahraga invasi yang membutuhkan kebugaran, penguasaan taktik dan pengembangan fisik yang kompleks, dimana olahraga ini dimainkan dengan cara membawa bola untuk melewati garis dengan menaruhnya ke tanah untuk memeperoleh nilai. Bola dapat dioper untuk mempertahankannya, namun operan harus ke belakang. Olahraga rugby mempunyai kekompakan dan disiplin tinggi, hanya dengan bekerja sebagai tim maka pemain dapat membawa bola ke depan menuju garis try lawan untuk memenangkan pertandingan. Olahraga ini unik yang berbeda dengan olahraga lainnya (World Rugby, 2025).“As most other team sports, rugby is a sports of technical fitness, tactical

boldness, and refined and complex physical development” (Bompa & Claro, 2009: 7). Menurut World Rugby, dalam (Fuller et al., 2017) Rugby adalah olahraga tim yang memberikan manfaat sosial dan kebugaran jasmani yang signifikan. Ini juga bisa menjadi olahraga yang menuntut fisik dan pemain harus siap secara fisik dan mental, serta memahami cara bermain yang aman. Rugby adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim menggunakan bola berbentuk oval. Pemain mencoba untuk mencetak poin dengan membawa bola ke ujung lapangan lawan mereka, atau dengan menendang di atas mistar yang dipasang di antara dua sisi.

.“A Rugby sevens game is played for 14 minutes (two 7 minute halves). Teams play with 7 players and the rules are similar to the 15-a-side game. The game is played on a full-size 15-a-side Rugby pitch. Recent studies have indicated that the game involves repetitive high speed running with short recoveries between running bouts as well as frequent intense physical contact and collision events regardless of the level of play (Suarez-Arrones, et al 2016: 12, Higham, et al 2012: 278). Rugby sevens merupakan pengembangan dari rugby 15-a-Side dimana olahraga rugby ini dimainkan tujuh melawan tujuh di lapangan dengan dua babak selama empat belas menit (tujuh menit perbabaknya). Rugby sevens semakin populer beberapa tahun ini, setelah pada Olimpiade Rio De Janeiro 2016 dipertandingkan secara resmi dan negara kepulauan Fiji sebagai peraih medali emas. Pada Asian Games 2018 Jakarta-Palembang juga resmi dipertandingkan dan Indonesia mendapat kesempatan untuk ikut andil dalam pertandingan cabang olahraga rugby. Bahkan di Indonesia Rugby sudah dipertandingkan di multievent nasional yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional) ke 20 di Papua dan PON ke-21 di Aceh-SUMUT tahun 2024. Namun pada kenyataannya olahraga rugby belum banyak dikenal di beberapa daerah termasuk Yogyakarta. Sehingga perlu adanya sosialisasi agar olahraga rugby semakin dikenal dan menjadi populer.

Rugby Masuk Sekolah (RMS) merupakan program sosialisasi dari PB PRUI untuk memperkenalkan Rugby di Indonesia. Kenapa sosialisasi ini penting karena Rugby sangat menekankan nilai karakter sehingga sangat baik untuk anak usia sekolah. Jadi Rugby bukan hanya mengajarkan keterampilan saja, tetapi mengajarkan nilai-nilai yang dikembangkan dalam olahraga Rugby yang disebut dengan Rugby Values seperti yang tertulis di beberapa buku Rugby yaitu: *integrity, respect, solidarity, passion, dan discipline*. Rugby values ini wajib disampaikan di awal dalam setiap kegiatan pelatihan/workshop Rugby. Metode dalam program pengabdian ini adalah dengan memberikan workshop. Materi diberikan teori dan praktik langsung di lapangan, sehingga mereka mengetahui secara langsung dan mengenal lebih dalam mengenai olahraga Rugby. Banyak orang memandang tentang olahraga Rugby hanya bisa dimainkan oleh orang dewasa karena olahraga ini sarat akan kontak fisik sehingga berbahaya untuk dimainkan oleh anak-anak sekolah. Persepsi tentang Rugby ini didukung dari beberapa guru SD di Kota Yogyakarta, mengenai persepsi di atas.

## METODE

Metode dalam program pengabdian ini adalah dengan memberikan workshop. Materi diberikan teori dan praktik langsung di lapangan, sehingga mereka mengetahui secara langsung dan mengenal lebih dalam mengenai olahraga Rugby. Proses kegiatan workshop dimulai memberikan pemaparan dan diskusi tentang olahraga Rugby, menyusun session plan yang akan digunakan untuk praktik mengajar atau melatih, praktik bermain secara langsung di lapangan dari cara memegang bola (ball handling), mengoper (passing) dan menerima passing (receive), bermain Tag Rugby. Praktek mengajar/melatih dari session plan yang dibuat sesuai tema materi yang diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rugby Masuk Sekolah (RMS) merupakan program sosialisasi dari PB PRUI untuk memperkenalkan Rugby di Indonesia. Kenapa sosialisasi ini penting karena Rugby sangat menekankan nilai-nilai pendidikan karakter sehingga sangat bagus untuk diajarkan pada anak usia sekolah. Jadi Rugby bukan hanya mengajarkan tentang keterampilan, namun juga mengajarkan nilai-nilai yang dikembangkan dalam olahraga Rugby yang disebut dengan *Rugby Values* yaitu: *integrity, respect, solidarity, passion, dan discipline*. Rugby values ini wajib disampaikan di awal dalam setiap kegiatan pelatihan/workshop Rugby. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap-tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pra kegiatan.

Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan PKM yang akan dilakukan.

Menyiapkan bahan dan materi untuk sosialisasi dan pelatihan. Perijinan tempat pelatihan dan PRUI Kota Yogyakarta menjadi sasaran programnya.

2. Saat kegiatan

Pelaksanaan merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu Workshop Rugby Masuk Sekolah yang menjadi sasaran programnya adalah Guru SD di Kota Yogyakarta. Proses kegiatan workshop dimulai memberikan pemaparan dan diskusi tentang olahraga Rugby, menyusun session plan yang akan digunakan untuk praktik mengajar atau melatih, praktik bermain secara langsung di lapangan dari cara memegang bola (ball handling), mengoper (passing) dan menerima passing (receive), bermain Tag Rugby. Praktek mengajar/melatih dari session plan yang dibuat sesuai tema materi yang diberikan.

3. Pasca kegiatan (monitoring dan evaluasi.)

Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan PkM ini, adapun kegiatan tersebut diantaranya, merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim.

### KESIMPULAN

Berdasar pada hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian disimpulkan bahwa kegiatan ini adalah sebuah workshop pengenalan Olahraga baru dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap Olahraga terutama Cabang Olahraga *Rugby*, hal ini di anggap perlu agar pengembangan olahraga baru. olahraga Rugby diketahui bahwa kegiatan berjalan dengan lancar dan semua peserta mampu mengikuti workshop dengan baik pula, terbukti dengan perubahan persepsi yang baik terhadap permainan Rugby dan dapat mengikuti praktek mengajar atau melaih olahraga rugby, serta adanya perubahan yang signifikan pengetahuan peserta kegiatan PkM.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alex Ross. (2015). Physical characteristics and match performance in rugby sevens. New Zealand: Sports Performance Research Institute of New Zealand.
- Anas Sudijono. (2015). Pengantar statistik pendidikan. Jakarta: Rajawali Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bampouras, T. M., Cronin, C., And Miller, P. K. (2012). Performance analytic processes in elite sport practice: an exploratory investigation of the perspectives of a sport scientist, coach and athlete. *Int. J. Perf. Anal. Sport* 12, 468–483. Doi: 10.1080/24748668.2012.11868611
- Bompa, O. Tudor. (2000). Total training for young champions. United State: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). Periodization Training for Sports: Theory and methodology of training. fifth edition. United State of America: Human Kinetics.
- Bompa & Claro. (2009). Periodization in rugby. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Bompa & Claro. (2015). Periodization in rugby 3d edition. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Bompa, Tudor and Carrera, Micheal. (2015). Conditioning young athletes. United States : Human Kinetics.
- Bourgeois, D.T. (2004). Information systems for business and beyond. Licensed under a Creative Commons Attribution (CC BY) license made possible by funding from The Saylor Foundation's Open Textbook Challenge in order to 155 be incorporated into saylor.org's collection of open course available at <http://www.saylor.org>
- Coughlan GF, Green BS, Pook PT, Toolan E, O'Connor SP. (2011). Physical game demands in elite rugby union: a global positioning system analysis and possible implications for rehabilitation. *J Orthop Sports Phys Ther*, 41: 600-605
- Harsono . 2015. Kepelatihan olahraga. bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Higham, D.G., Hopkins, W.G., Pyne, D.B., & Anson, J.M. (2014). Performance indicators related to points scoring and winning in international rugby sevens. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(2), 358-364.

- Higham, D.G., Pyne, D.B., Anson, J.M., Hopkins, W.G., & Eddy, A. (2016). Comparison of activity profiles and physiological demands between international rugby sevens matches and training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1287-1294. doi:10.1097/jsc.0000000000000212.
- Irianto, Djoko Pekik. 2017. Pedoman gizi lengkap keluarga dan olahragawan edisi revisi. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Popovic, R, Aleksic, A., Stojanovic, D., Stefanovic, M., & Bozic, S. (2017). Evaluation of the physical fitness level in physical education female students using “eurofit-test”. *International Journal of Sport Science and Physical Education*, 6, 1-15.
- Ross, A., Gill, N.D, & Cronin, J.B. (2014). Match analysis and player characteristics in rugby sevens. *Sports Medicine*, 44(3), 357–367.
- Ross, A., Gill, N. D., & Cronin, J. B. (2015) The speed and mechanical sprint characteristics of international rugby sevens players. Australian Strength and Conditioning Association National Conference, Melbourne, November 7-9 2014.
- Simarmata. (2010). *Rekayasa perangkat lunak*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Suarez-Arrones, L., Núñez, J., Sáez de Villareal, E., Gálvez, J., Suarez- Sanchez, G., & Munguía-Izquierdo, D. (2016). Repeated high-intensity running activity and internal training load of elite rugby sevens players during international matches: A comparison between halves. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(4). doi:10.1123/ijsp.2014-0523
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suyanto. (2005). *Teknologi informasi untuk bisnis*. Yogyakarta: Andi offset.
- World Rugby. 2025. *Laws Of The Games Rugby Union. Incorporating the Playing Charter*. Ireland: World Rugby House.
- World Rugby. 2025. *Strength and Contioning. Incorporating the Playing Charter*. Ireland: World Rugby House.
- World Rugby. 2025. *First Aids For Rugby Union. Incorporating the Playing Charter*. Ireland: World Rugby House