

## **PENINGKATAN MUTU WASIT DAN JURI KABADDI DI WILAYAH BERAU MENUJU PORPROV VII BERAU, PROVINSI KALIMANTAN TIMUR**

**Januar Abdilah Santoso<sup>1\*</sup>, Julianur<sup>2</sup>, Nanda Alfian Mahardhika<sup>3</sup>, Jeane Betty Kurnia  
Jusuf<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur,  
Jl Juanda No. 15, Samarinda, Kalimantan Timur

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan upaya untuk meningkatkan mutu wasit dan juri cabang olahraga kabaddi di wilayah Berau selaku tuan rumah Porprov VII di Kalimantan Timur. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini secara rinci adalah sebagai berikut: (1) Sebagai sarana sosialisasi, pendidikan dan pelatihan olahraga Kabaddi sesuai dengan peraturan IKF, (2) Sebagai sarana peningkat kualitas SDM perangkat pertandingan. Lokasi kegiatan di wilayah kabupaten Berau, Kalimantan Timur. Rencana peserta pelatihan sebanyak 15 orang untuk meminimalisir terlalu banyak berkumpulnya orang. Metode pengabdian menggunakan metode pelatihan yang meliputi ceramah untuk menyampaikan teori dasar dan praktik untuk menerapkan pemahaman teori di lapangan dan evaluasi untuk melihat peningkatan kualitas setelah mengikuti kegiatan. Hasil yang telah dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatnya mutu Sumber Daya Perangkat Pertandingan. Indikator keberhasilan dapat dilihat dari meningkatnya pengetahuan umum tentang Kabaddi, peraturan pertandingan Kabaddi dan peserta mampu menyelenggarakan pertandingan Kabaddi secara mandiri.

Kata Kunci : Kabaddi, pengabdian kepada masyarakat, berau, porprov

### **Abstract**

This community service activity is an effort to improve the quality of referees and judges for the kabaddi sport in the Berau region as the host of Porprov VII in East Kalimantan. The objectives of this community service activity in detail are as follows: (1) As a means of socialization, education and training for Kabaddi sports in accordance with IKF regulations, (2) As a means of improving the quality of human resources for match equipment. The location of the activity is in the district of Berau, East Kalimantan. The plan for the training participants is 15 people to minimize the gathering of too many people. The service method uses training methods which include lectures to convey basic theory and practice to apply theoretical understanding in the field and evaluation to see quality improvements after participating in activities. The result that has been achieved from this activity is the increase in the quality of Match Equipment Resources. Indicators of success can be seen from the increase in general knowledge about Kabaddi, Kabaddi match rules and participants are able to organize Kabaddi matches independently.

Keywords: Kabaddi, community service, berau, porprov

## **PENDAHULUAN**

Olahraga Kabaddi merupakan salah satu olahraga tradisional yang berasal dari India (PP.FOKSI, 2018). Olahraga ini pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2008 melalui event yang berskala internasional yaitu *Asian Beach Games* atau yang biasa dikenal dengan istilah ABG. ABG yang diselenggarakan di Indonesia tepatnya di pulau dewata Bali merupakan Asian Beach Games yang pertama dilaksanakan di Asia. Indonesia patut berbangga karena pada awal penyelenggaraan ABG ini, Indonesia menjadi menyandang gelar juara umum. Olahraga Kabaddi merupakan olahraga yang menekankan kerjasama tim dalam pelaksanaannya.

Potensi yang besar olahraga Kabaddi akhirnya dilirik oleh daerah-daerah lain di Indonesia dan pada tahun 2019 akhirnya Kabaddi dibawa ke provinsi Kalimantan Timur. Masih barunya olahraga ini di Kalimantan Timur membuat masyarakat tidak tertarik untuk mencoba dan menekuni Kabaddi. Pada tahun 2019 pelatihan awal untuk tenaga pelatih, wasit dan juri di adakan oleh Pengurus Provinsi Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia (FOKSI Kaltim) yang bekerjasama dengan Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP UMKT diadakan untuk menarik minat masyarakat. Dengan adanya pelatihan tersebut menjadi titik awal pengembangan olahraga Kabaddi di Kalimantan Timur dengan pusat pengembangan awal di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Hasil Pengabdian yang dilakukan oleh Santoso mengungkapkan bahwa sosialisai dan pelatihan yang telah dilakukan di wilayah Samarinda dan Kutai Karta Negara berhasil meningkatkan kualitas dan kuantitas SDM (Abdilah Santoso et al., 2022). Meningkatnya pengetahuan umum tentang olahraga Kabaddi, peraturan pertandingan dan kuantitas SDM di wilayah Kutai Karta Negara menjadi modal untuk dapat mengembangkan olahraga Kabddi menjadi lebih besar.

Pengembangan olahraga Kabaddi menjadi literasi gerak baru yang dapat dipelajari dan dinikmati sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hasil Penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di Samarinda cenderung rendah dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa (Santoso et al., 2022). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani karena kurangnya aktivits fisik dipengaruhi oleh motivasi yang rendah. Tingkat motivasi memacu seseorang untuk mau melakukan hal-hal yang terasa berat menjadi lebih ringan (Gafur, (BSR), & 2021, n.d.). Selain motivasi, lingkungan dan fasilitas juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang (Amelia Nurul Alamsyah, Hestingsih, Dian Saraswati Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik, & Kesehatan Masyarakat, 2017). Beberapa cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat menggunakan metode latihan sirkuit dan latihan interval (Luqman Hakim, Arif Subandowo, Marianus Rohman, 2020). Kualitas kebugaran jasmani di Indonesia cenderung masih sangat rendah dan perlu dilakukan pembinaan. Kebugaran jasmani

memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap prestasi belajar dan prestasi olahraga (Yudha, 2015).

Dengan sosialisai cabang olahraga Kabaddi yang dilaksanakan di berbagai daerah di Kalimantan Timur meningkatkan minat dan masyarakat termotivasi untuk ikut serta mengembangkan olahraga ini. Pengembangan olahraga Kabaddi tidak terpaku pada prestasi saja namun terkait *sport industry, sport tourism dan sport manajement*. Mempromosikan produk olahraga dan branding melalui sosial media sekarang ini sangat efektif dan cenderung murah (Santoso<sup>1</sup>, Alamanda<sup>2</sup>, Rahmawati<sup>3</sup>, Muhammadiyah, & Timur, 2019)

Melalui media sosial pengabdian menelusuri prestasi awal tim Kabaddi Kaltim pada ajang Nasional, dengan hasil raihan satu emas, satu perak dan dua perunggu. Dengan prestasi yang cukup baik tersebut Pengprov mulai mensosialisasikan olahraga Kabaddi di wilayahnya. Sosialisasi olahraga ini selain untuk memperkuat atlet di tingkat Provinsi namun juga untuk persiapan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) VII yang akan dilaksanakan di kabupaten Berau, provinsi Kalimantan Timur. Berbagai persiapan mulai dilakukan agar Porprov VII Berau dapat terlaksana dengan baik. Salah satu yang menjadi sorotan Pengprov Kaltim adalah mengenai kesiapan penyelenggaraan pertandingan yang didalamnya adalah perangkat pertandingan. Perangkat pertandingan haruslah SDM yang kompeten dan berpengalaman untuk menyelenggarakan pertandingan. Perangkat pertandingan direncanakan akan lebih banyak di siapkan oleh pihak tuan rumah Porprov yaitu Berau.

Merespons kebutuhan untuk meningkatkan mutu perangkat pertandingan olahraga Kabaddi, Pengprov meminta pihak UMKT untuk mengirimkan SDM-nya untuk melaksanakan pelatihan dan pendampingan untuk meningkatkan mutu perangkat pertandingan. Sebagai pengabdian yang memang memiliki kapasitas untuk memberikan pelatihan untuk pelatih maupun perangkat pertandingan, kami bersedia memberikan pelatihan untuk meningkatkan mutu perangkat pertandingan Kabddi di wilayah Pengcab Berau. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan mampu menjadi solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi baik oleh Pengprov FOKSI Kaltim maupun Pengcab FOKSI Berau. Target utama dalam pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan perangkat pertandingan mengenai kabaddi secara umum dan peraturan pertandingan Kabaddi. Tujuan yang kedua adalah untuk meningkatkan ketrampilan perangkat pertandingan dalam melaksanakan tugasnya dilapangan.

## **METODE**

Pada kegiatan pengabdian ini tim melakukan kegiatan dengan metode pelatihan dengan pendekatan ceramah, demonstrasi dan evaluasi yang akan dilaksanakan dengan 4 tahapan yaitu: (1) Mencari data awal pengetahuan peserta

pelatihan mengenai bekam menggunakan kuisisioner, (2) Pemberian materi (sejarah Kabaddi, sarpras, peraturan pertandingan, administrasi pertandingan), (3) Praktik penyelenggaraan pertandingan, (4) Evaluasi kegiatan. Metode pelatihan dan praktik sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan serta ketrampilan peserta pelatihan (Fatimah, 2020).

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26-17 Maret 2022 dengan target peserta sebanyak 15 orang yang merupakan peserta kegiatan yang sudah dipilih oleh Pengcab FOKSI Berau. Kegiatan akan dilakukan dengan mendata calon peserta kemudian membuat surat pernyataan untuk dapat mengikuti kegiatan hingga selesai. Kegiatan akan dilaksanakan di Ruang Serbaguna Balai desa agar mudah diakses oleh masyarakat. Materi terlebih dahulu disusun dan dipersiapkan dalam bentuk digital dan diberikan kepada peserta pelatihan melalui *Google Drive*. Alat praktik disediakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan di support penuh oleh Pengcab FOKSI Berau.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pelatihan bekam dilaksanakan pada hari Jumat dan Sabtu tanggal 25-26 Maret 2022 dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Kegiatan pelatihan terlaksana dengan baik dan lancar sesuai dengan susunan acara yang telah dibuat sebelumnya, rekap hasil pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kegiatan yang Telah Terlaksana

No.	Kegiatan/Materi	Hari/Waktu	Keterangan
1.	Sejarah Kabaddi	Jumat/ 14.00 - 14.30	Terlaksana
2.	Sarana dan Prasarana	Jumat/ 14.30 - 15.00	Terlaksana
3.	Peraturan Pertandingan	Jumat/ 15.00 - 16.30	Terlaksana
4.	Administrasi Pertandingan	Jumat/ 16.30 - 17.30	Terlaksana
5.	Praktik Penyelenggaraan Pertandingan	Sabtu/ 08.00 - 11.00	Terlaksana
9.	Evaluasi Kegiatan	Sabtu/ 11.00 - 12.00	Terlaksana

Hasil dan pembahasan mengenai indikator-indikator keterlaksanaan kegiatan dapat dilihat pada poin-poin di bawah ini:

#### 1. Materi Sejarah Kabaddi

Materi pertama adalah tentang sejarah kabaddi. Sebagai wasit dan juri serta administrator pertandingan wajib memiliki pengetahuan tentang olahraga yang

sedang dilakukan, apalagi perangkat pertandingan adalah orang yang sedang memimpin pertandingan itu sendiri. Pada materi yang pertama sebelumnya diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal peserta dan post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah diberikanya materi oleh narasumber. Disini terlihat peningkatan hasil dimana pada pretest rata-rata peserta mendapatkan skor 55, sedangkan rata-rata post test adalah 90. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang penyakit degeneratif sebesar 32 poin atau bisa di sebut terjadi peningkatan dari 55% menjadi 90%. Data rinci rekapitulasi hasil pengerjaan peserta pelatihan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Nilai Materi 1

No.	Pertanyaan	N Rata-Rata		Peningkata n
		Pre-T	Post-T	
1.	Berasal dari mana olahraga kabaddi?	11	17	6
2.	Apa makna dari kai pidi?	11	18	7
3.	Kapan pertama kali kabaddi dinyatakan sebagai permainan modern?	12	18	6
4.	Kapan pertama kali piala dunia kabaddi dilaksanakan?	10	19	7
5.	Pada event apakah kabaddi di perkenalkan di Indonesia?	11	18	6
<b>Total</b>		<b>55%</b>	<b>90%</b>	<b>32%</b>

## 2. Materi Sarana dan Prasarana Kabaddi

Sarana dan prasarana merupakan alat dan tempat yang digunakan didalam penyelenggaraan pertandingan Kabaddi. Pemahaman tentang sarana dan prasarana wajib dimiliki wasit dan juri agar dapat menggunakannya disaat bertugas memimpin jalanya pertandingan Peningkatan pemahaman tentang sarana dan prasarana ini cukup signifikan dari rata-rata pretest sebesar 40 dan post test sebesar 80 maka terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 40 poin, secara rinci dapat dilihat pada tabel 3. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa narasumber berhasil menyampaikan materi dengan baik kepada peserta pelatihan.

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Materi 2

No.	Pertanyaan	N Rata-Rata		Peningkatan
		Pre-T	Post-T	
1.	Ukuran lapangan untuk putra?	9	17	8
2.	Ukuran lapangan untuk putri?	7	16	9
3.	Alat apakah yang digunakan untuk	8	15	7

	menentukan lama waktu ridesr menyerang?			
4.	Papan apakah yang digunakan ketika ada pemain pengganti ingin menggantikan pemain yang masih aktif bermain?	7	16	9
5.	Berapa jarak garis bonus dengan baulk line?	9	16	7
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>80</b>	<b>40</b>

### 3. Materi Peraturan Pertandingan Kabaddi

Pada materi ini dijelaskan tentang peraturan pertandingan Kabaddi. Wasit dan juri wajib memiliki pemahaman dan menguasai dengan baik peraturan yang berlaku. Pemahaman dan penguasaan peraturan oleh wasit dan juri akan menekan potensi kesalahan pada saat melaksanakan tugas dilapangan. Pada survey awal yang dilakukan tim pengabdian, kami mendapati bahwa peserta belum mengetahui sepenuhnya peraturan kabaddi, dan ini bisa dilihat dari hasil post test rata-rata sebesar 35. Setelah mendapatkan materi mengenai peraturan permainan kabaddi, pemahaman dan penguasaan materi mengenai peraturan kabaddi meningkat hingga 90%. Dengan ini terjadi peningkatan penguasaan materi tentang peraturan pertandingan sebesar 55 poin. Rincian nilai peningkatan dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Rekapitulasi Nilai Materi 3

No.	Pertanyaan	N Rata-Rata		Peningkatan
		Pre-T	Post-T	
1.	Apa yang dimaksud dengan Cans?	5	19	14
2.	Apa yang dimaksud dengan do or die?	9	18	9
3.	Kapan daerah lobby dapat digunakan?	5	16	11
4.	Berapa pemain syarat agar bonus poin bisa didapatkan?	9	19	10
5.	Apa yang dimaksud dengan super tackle?	7	18	11
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>90</b>	<b>55</b>

### 4. Materi Administrasi Pertandingan

Dalam melaksanakan pertandingan pastinya membutuhkan alat-alat yang dapat digunakan untuk mempersiapkan pertandingan, merekam pelaksanaan dan melaporkan hasil pertandingan. Administrasi disini seperti form daftar atlet tiap tim, formulir scoring manual, form asisten juri, form in and out pemain, dll. Pemberian materi terlaksana dengan lancar dan mendapatkan peningkatan yang signifikan dari hasil pre-test sebesar 60 dan post test sebesar 95, dengan demikian terjadi

peningkatan kemampuan sebesar 35 poin pada materi larangan dalam bekam. Rincian hasil pekerjaan peserta dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Rekapitulasi Nilai Materi 4

No.	Pertanyaan	Nilai Rata-Rata		Peningkatan
		Pre-T	Post-T	
1.	Tanda apa yang dibrikan saat bonus poin terjadi?	5	19	7
2.	Bagaimana pemberian nilai lona/all out?	6	19	7
3.	Bagaimana cara memberikan poin untuk super tackle?	6	19	6
4.	Pada daftar pemain apakah pemain cadangan diikut sertakan dalam satu form?	7	19	8
5.	Fungsi dari formulis asisten juri adalah?	6	19	7
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>95</b>	<b>65</b>

## 5. Praktik Penyelenggaraan Pertandingan

Praktik penyelenggaraan pertandingan mendapatkan porsi yang paling lama dikarenakan mempelajari sebuah keterampilan memimpin dan menyelenggarakan pertandingan tidaklah mudah. Praktik dilakukan sesuai dengan peminatan peserta seperti wasit, juri, asisten juri, timers, asisten scoring, dll. Pengetahuan wasit dan perangkat pertandingan wajib lebih baik dibandingkan pelatih maupun pemain, hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Deni Nurhidayat (2021) bahwasanya dilapangan tingkat pemahaman wasit terhadap peraturan lebih baik dibandingkan dengan pelatih. Di tahap pertama perangkat pertandingan mempersiapkan data tim yang akan bertanding pada form daftar pemain yang dipertandingkan, kemudian perangkat pertandingan lain memanggil seluruh peserta pertandingan untuk memasuki lapangan. Wasit yang bertugas menjelaskan dengan baik tentang peraturan utama pada permainan Kabaddi dan mulai melakukan cek asesoris dan benda-benda berbahaya yang tidak boleh dibawa pada saat pertandingan. Setelah semua clear maka wasit dan juri 1 melakukan penghormatan kepada penonton.

Setelah penghormatan dan sesi foto tugas juri 1 adalah menentukan tempat dan tim mana yang menyerang terlebih dahulu menggunakan koin. Setelah ditentukan pertandingan dimulai dengan waktu 20 menit x 2 set dan jeda 5 menit untuk istirahat. Kesempatan untuk melakukan Time out (TO) tiap tim sebanyak 2 kali tiap sesi pertandingan dengan waktu tiap TO selama 30 detik. Saat pertandingan

berlangsung semua perangkat pertandingan menjalankan fungsi dan tugasnya dengan baik. Koordinasi antara juri 1 dan 2, kemudian wasit dengan asisten skor, asisten skor dengan asisten juri 1 dan 2.

Hasil evaluasi proses yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa semua peserta pelatihan dapat melaksanakan dan menerapkan peraturan yang telah diberikan sebelumnya sehingga dalam memimpin pertandingan berjalan dengan baik dan lancar tanpa terjadinya kesalahan-kesalahan yang fatal.

#### 6. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi pasca kegiatan pelatihan bertujuan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan kegiatan pelatihan wasit dan juri. Indikator keberhasilan kegiatan secara garis besar dapat dilihat melalui 2 hal yaitu; (1) meningkatnya pengetahuan, (2) Meningkatnya keterampilan dalam mengelola pertandingan. Pada poin yang pertama, Peningkatan pengetahuan secara rinci dapat dilihat pada tabel 6. Poin yang kedua adalah peningkatan keterampilan dalam hal penyelenggaraan pertandingan dimana setelah kami lakukan evaluasi keterampilan para peserta meningkat secara signifikan. Peningkatan signifikan ini dapat dilihat dari minimnya kesalahan yang di buat pada saat memimpin/mengelola pertandingan dilapangan baik wasit, juri dan perangkat pertandingan lainnya.

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Evaluasi bidang pengetahuan

No.	Kegiatan/Materi	Pretest	Post Test	Peningkatan
1.	Sejarah Kabaddi	55%	90%	32%
2.	Sarana dan Prasarana	40%	80%	40%
3.	Peraturan Pertandingan	35%	90%	55%
4.	Administrasi Pertandingan	30%	95%	65%
5.	Praktik Penyelenggaraan Pertandingan	Terjadi kesalahan fatal	Minim kesalahan	signifikan



**Gambar. 1** Evaluasi Pelaksanaan Praktik di Lapangan

## **SIMPULAN**

Pengembangan mutu SDM sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan cabang olahraga Kabaddi yang sekarang ini sudah resmi dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional. Dengan kualitas perangkat pertandingan yang baik maka pertandingan akan dijalankan dengan jujur dan adil, sehingga para pemain wajib belajar menjadi atlet yang hebat dalam penguasaan peraturan dan teknik. Pada kegiatan pengabdian yang dilakukan dengan metode pelatihan ini telah berjalan dengan lancar tanpa kendala suatu apapun. Tujuan kegiatan telah tercapai dimana pengetahuan peserta tentang Kabaddi telah meningkat cukup signifikan dan meningkatnya keterampilan perangkat pertandingan untuk mengelola pertandingan secara mandiri dengan tingkat kesalahan yang cukup kecil.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Pengurus Provinsi Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia, Provinsi Kalimantan Timur yang telah mempercayakan kegiatan pelatihandalam rangka meningkatkan mutu perangkat pertandingan di kabupaten Berau selaku tuan rumah Porprov VII bulan November tahun 2022 nanti. Ucapan terimakasih berikutnya kami ucapkan kepada Pengurus Cabang FOKSI Berau yang berkenan menyiapkan tempat dan fasilitas lain untuk melakukan kegiatan praktik serta dukungan-dukungan lain yang sangat besar agar kegiatan terlaksana dengan lancar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdilah Santoso, J., Widhiya Bayu Utomo, A., Olahraga, P., Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, F., Muhammadiyah Kalimantan Timur, U., Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., & Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi, S. (2022). Pelatihan Wasit Dan Juri Cabang Olahraga Kabaddi Di Kabupaten Kutai Karta Negara Provinsi Kalimantan Timur. *Ijce (Indonesian Journal Of Community Engagement)*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.37471/Ijce.V3i1.426>
- Amelia Nurul Alamsyah, D., Hestningsih, R., Dian Saraswati Bagian Epidemiologi Dan Penyakit Tropik, L., & Kesehatan Masyarakat, F. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 77-86. <https://doi.org/10.14710/Jkm.V5i3.17169>
- Deni Nurhidayat, I. S. (2021). Tingkat Pemahaman Wasit Dan Pelatih Tentang Peraturan Permainan Sepak Bola Pada Kompetisi Internal Persebaya Deni Nurhidayat\*, Imam Syafii. *Jurnal Prestasi Olah Raga*. Retrieved From <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39290>
- Fatimah, C. (2020). Penggunaan Metode Praktik Dalam Meningkatkan Keterampilan

Teknik Budi Daya Tanaman Obat. *Jurnal Al-Azkiya*, 5(1), 25–32. Retrieved From <https://Journal.Iainlangsa.Ac.Id/Index.Php/Azkiya/Article/View/1598>

Gafur, A., (Bsr), J. S.-B. S. R., & 2021, U. (N.D.). Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Pada Saat Pandemi Covid-19 Dengan Berolahraga Dirumah. *Journals.Umkt.Ac.Id*. Retrieved From <https://Journals.Umkt.Ac.Id/Index.Php/Bsr/Article/View/2708>

Luqman Hakim, Arif Subandowo, Marianus Rohman, U. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V5i1.847>

FOKSI. 2018. Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi. Denpasar : Pengurus Pusat Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia.

Santoso, J. A., Olahraga, P., Keguruan, F., Pendidikan, I., Muhammadiyah, U., Timur, K., ... Ngawi, M. (2022). Peran Penjas Dalam Implementasi Program Full Day School (Fds) Dilihat Dari Tingkat Kehadiran Dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Modern*, 7(2), 60–66. <https://doi.org/10.37471/jpm.V7i2.384>

Santoso<sup>1</sup>, J. A., Alamanda<sup>2</sup>, K. P., Rahmawati<sup>3</sup>, Y., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (2019). Sport Entrepreneur: Usaha Kursus Renang Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 1(2), 73–83. <https://doi.org/10.30650/jp.V1i2.269>

Yudha, M. P. (2015). *Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan ( Studi Pada Siswa Kelas Xi Mia Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Surabaya ) Metana Papua Yudha Juanita Dolores Hasiane Nasution. 03, 740–744.* Retrieved From <https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Article/View/14352>