



Volume 5, Nomor 1, Desember 2024

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

### **Pendampingan Kondisi Fisik Atlet Putri Kabaddi Sumatera Utara**

**Liliana Puspa Sari<sup>1</sup>, Dicky Hendrawan<sup>2</sup>, Khairul Usman<sup>3</sup>, M. Irfan<sup>4</sup>, Gerhard Jenforius Wau<sup>5</sup>, Inne Tamara Br Ginting<sup>6</sup>, Mohamad Naoval Riandra<sup>7</sup>, Abdian Pranatal Giawa<sup>8</sup>**

*1,2,5,6,7,8 Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna*

*3,4 Universitas Negeri Medan*

email : lili.binaguna@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Tahap proses pelaksanaan tes fisik Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sumut atlet-atlet putri yang berjumlah 12 orang tidak lolos standar atlet prestasi sehingga atlet putri cabang Kabaddi ditolak dan tidak dapat mengikuti pemusatan latihan. Tujuan pelaksanaan pendampingan kondisi fisik atlet putri cabang olahraga Kabaddi Sumatera Utara adalah untuk memberikan dukungan dalam bentuk penyediaan sarana dan prasarana latihan, pendampingan atlet dan pelatih, serta pendampingan program latihan yang berdampak pada pengembangan fisik atlet putri yang dipersiapkan FOKSI Sumut untuk bertanding pada PON XXI tahun 2024. Metode pelaksanaan pendampingan kondisi fisik atlet putri cabang olahraga Kabaddi Sumatera Utara menuju Prestasi PON XXI Tahun 2024 dilakukan dengan tahapan metode pendampingan dan evaluasi. Target penyelesaian luaran adalah Draf Memorandum of Agreement, 2) Surat Keputusan FOKSI Sumut dan KONI Sumut untuk tim pengembangan Pertandingan cabang olahraga Kabaddi Sumut, dan Draf Program latihan fisik khusus cabang olahraga Kabaddi. Mencapai prestasi emas pada PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 dengan proses pelaksanaan (1) mengoptimalkan pelaksanaan Rencana Strategi FOKSI Sumut sebagai pedoman pelaksanaan dan pengembangan pembinaan atlet Kabaddi; (2) Tertib dalam melakukan evaluasi program latihan agar dapat dilakukan upaya-upaya peningkatan usaha dalam mencapai tujuan peningkatan kondisi fisik atlet dan prestasi atlet khususnya putri.

Kata kunci: Pendampingan; Fisik; Kabaddi\_Sumut

#### **ABSTRACT ENGLISH**

The implementation process stage of the physical test of the Indonesian National Sports Committee (KONI) of North Sumatra, 12 female athletes did not pass the athlete achievement standards so that female athletes in the Kabaddi branch were rejected and could not participate in the training camp. The purpose of implementing physical condition assistance for female athletes in the Kabaddi branch of North Sumatra is to provide support in the form of providing training facilities and infrastructure, mentoring athletes and coaches, and mentoring training programs that have an impact on the physical development of female athletes prepared by FOKSI North Sumatra to compete in the XXI PON in 2024. The method of implementing physical condition assistance for female athletes in the Kabaddi branch of North Sumatra towards the XXI PON Achievement in 2024 is carried out with the stages of mentoring and evaluation methods. The target completion of the outputs is the Draft Memorandum of Agreement, 2) Decree of FOKSI

North Sumatra and KONI North Sumatra for the development team for the Kabaddi branch of North Sumatra, and the Draft of a special physical training program for the Kabaddi branch of sport. Achieving gold medals at the 21st PON Aceh-North Sumatra in 2024 with the implementation process (1) optimizing the implementation of the North Sumatra FOKSI Strategic Plan as a guideline for the implementation and development of Kabaddi athlete coaching; (2) Being orderly in evaluating training programs so that efforts can be made to increase efforts in achieving the goal of improving the physical condition of athletes and the achievements of athletes, especially women.

Keywords: Mentoring; Physical; North Sumatra Kabaddi

---

## **PENDAHULUAN**

Cabang olahraga Kabaddi merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumatera Utara (Sumut) Tahun 2024. Perkembangan cabang olahraga Kabaddi Sumut pada kondisi saat ini masih memiliki masa kepengurusan selama 2 tahun yang sebelumnya perwakilan dari Sumut belum pernah mengikuti pertandingan pada Pekan Olahraga Nasional (Mata et al., 2023; Nababan et al., 2018).

Perkembangan Olahraga Kabaddi di Sumatera Utara atau dikenal dengan Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia (FOKSI) Sumut sejak Februari 2023 telah melakukan pembentukan pengurus tingkat Kabupaten /Kota yang terdiri dari 1) Pengkot FOKSI Medan; (2) Pengkot FOKSI Binjai; (3) Pengkab FOKSI Langkat; (4) Pengkot FOKSI Tanjung Balai; (5) Pengkab FOKSI Batu Bara; (6) Pengkot FOKSI Tebing Tinggi; (7) Pengkab FOKSI Serdang Bedagai; (8) Pengkab FOKSI Deli Serdang; (9) Pengkot FOKSI Pematang Siantar; dan (10) Pengkab FOKSI Mandailing Natal. Pembentukan pada 10 pengurus Kabupaten/Kota merupakan dasar rekrutmen atlet-atlet berpotensi pada Cabang Olahraga Kabaddi untuk masuk pada pemusatan latihan dan dipersiapkan untuk bertanding pada PON XXI 2024 (Fawaid, 2021; Harsuki, 2012; Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022).

Program kerja FOKSI Sumut yang terlaksana adalah Pelatihan Pelatih Tingkat Nasional di Bali pada 25-26 Juni 2022 dan Pelatihan Pelatih Daerah pada 14-16 Maret 2023. Program berlanjut adalah dengan mengadakan pelatihan wasit Daerah pada Juni 2023, pertandingan daerah yaitu Kejuaraan Daerah pada November 2023 dan rencana siap menjadi tuan rumah pada Pertandingan tingkat Internasional pada Desember 2023 di Danau Toba Sumatera Utara. Hasil program yang dijalankan hingga saat ini belum

*Pendampingan Kondisi Fisik Atlet Putri Kabaddi Sumatera Utara*

*Liliana Puspa Sari, Dicky Hendrawan, Khairul Usman, M. Irfan, Gerhard Jenforius Wau, Inne Tamara Br Ginting, Mohamad Naoval Riandra, Abdian Pranatal Giawa*

memiliki capaian yang maksimal dalam mencapai prestasi dan siap dalam mengikuti pertandingan tingkat Nasional dan sangat memerlukan pendampingan dan pengembangan program hingga mencapai target latihan.



Gambar 1. Pelaksanaan Program FOKSI Sumut

Rekrutmen atlet Cabor Kabaddi Sumut ditetapkan oleh Pengurus Provinsi FOKSI Sumut dengan kriteria pada standar berat badang 40-65 kg, tinggi badang 145-165 cm, memiliki kondisi fisik rata-rata nilai Cukup standar atlet, dan menyerahkan pakta integritas komitmen menjadi atlet Kabaddi Sumut. Berdasarkan proses rekrutmen atlet kendala yang dimiliki adalah rendahnya minat masyarakat untuk menjadi atlet Kabaddi Sumut yang disebabkan masih minimnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap Cabor Kabaddi serta masih terbatasnya pelatih dan wasit sebagai Sumber Daya Manusia (SDM) tenaga keolahragaan yang memiliki linsensi Cabor Kabaddi sehingga masih rendahnya hasil pendeteksian atlet berbakat pada cabang olahraga Kabaddi di Sumatera Utara (Hasibuan, 2005; Junaidy & Surjaningrum, 2014).



Gambar 2. Proses Latihan Atlet Kabddi Putri Sumut

Hasil perolehan atlet Kabaddi yang dilakukan FOKSI Sumut diperoleh 2 tim putra masing-masing berjumlah 12 atlet, dan diperoleh 1 tim putri dengan jumlah 12 atlet, namun pada tahap proses pelaksanaan tes fisik Komite Olahraga Nasional Indonesia

(KONI) Sumut atlet-atlet putri yang berjumlah 12 orang tidak lolos standar atlet prestasi sehingga atlet putri cabang Kabaddi ditolak dan tidak dapat mengikuti pemusatan latihan.

Kondisi yang dihadapi tersebut akan menghambat ketercapaian target Sumatera Utara untuk mendapatkan Juara Umum pada Pekan Olahraga Nasional (PON) tahun 2024 yang keadaannya saat ini Sumut merupakan tuan rumah PON 2024 dan memiliki potensi dalam menghasilkan Juara Umum. Potensi Juara Umum pada PON ini didasari pada Sumut sebagai penyedia sarana dan prasarana pertandingan olahraga selayaknya telah menguasai kondisi lapangan atau area pertandingan serta menguasai kondisi iklim dan suasana pertandingan hingga tidak memerlukan adaptasi dalam bertanding. Kemudian Sumut sebagai tuan rumah PON memiliki layanan khusus pada aspek fasilitas kebutuhan atlet baik sebelum, saat, dan sesudah pertandingan sesuai keperluan atlet seperti kebutuhan tenaga medis yang dapat menugaskan lebih banyak SDM, *official*, dan gizi karena kemudahan akses tanpa mempertimbangkan tambahan biaya karena dalam 1 wilayah (Budi & Lismadiana, 2020; Mahyuddin et al., 2021; Sardar & Verma, 2014).

Potensi juara umum pada PON tahun 2024 seharusnya dibarengi dengan capaian kondisi atlet FOKSI Sumut yang harus memiliki standar kelayakan mendapatkan emas dan menyumbangkan prestasi hingga menambah nilai bagi Sumatera Utara dalam mendapatkan juara. FOKSI Sumut juga diberikan fasilitas biaya untuk melakukan latihan oleh KONI Sumut dan menjadi kewajiban bagi FOKSI Sumut untuk maksimal mendapatkan hasil prestasi.

Berdasarkan kondisi dan potensi Sumatera Utara dan kondisi FOKSI Sumut dalam menyiapkan atlet berprestasi unggulan Sumatera Utara perlu dilakukan pendampingan kondisi fisik atlet putri Kabaddi Sumatera Utara untuk dapat melewati ambang batas standar prestasi dan meraih juaran pada pertandingan PON XXI Tahun 2024. Pendampingan dilakukan dengan menyediakan sarana dan prasarana latihan, pendampingan atlet dan pelatih, serta pendampingan program latihan hingga dengan bertambahnya SDM yang membantu FOKSI Sumut maka harapan mencapai juara dapat berpotensi dan lebih memberikan keyakinan pada seluruh atlet-atlet putri.

Pelaksanaan pendampingan kondisi fisik atlet putri cabang olahraga Kabaddi Sumatera Utara menuju Prestasi PON XXI Tahun 2024 memiliki dampak pada capaian Indikator Kinerja Utama (IKU) MBKM pada kriteria hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat yakni pada IKU 5 (Junaidi, 2021). Hal ini ditekankan pada hasil riset dan

produk yang dikembangkan oleh tim pengusul seperti buku tes dan pengukuran, riset program latihan, dan kompetensi dosen (keahlian dosen) yang diperankan sebagai tenaga ahli untuk mendampingi atlet putri Kabaddi hingga mencapai prestasi PON XXI tahun 2024. Capaian selanjutnya dari kegiatan pendampingan kondisi fisik atlet putri cabang olahraga Kabaddi Sumatera Utara juga berdampak pada IKU 3 yaitu dosen yang berkegiatan di luar kampus yakni melakukan kegiatan keahlian dosen pada Pengurus Provinsi Sumut FOKSI yang memberikan pengalaman sebagai praktisi dan rekognisi pada lembaga keolahragaan. Capaian lainnya adalah ketercapaian IKU 2 yaitu Mahasiswa memiliki pengalaman belajar di luar kampus paling sedikit 6 SKS yaitu pada mata kuliah Ekstrakurikuler, Manajemen Olahraga, dan Isu Olahraga.

## **METODE**

Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia (FOKSI) Sumut memiliki target utama pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI tahun 2024 adalah meraih medali emas untuk Sumut sebagai tuan rumah PON, sehingga harapan kedepan FOKSI Sumut dapat menjadi pertimbangan keberlanjutan dalam pengembangan olahraga prestasi oleh Dispora Sumut dan KONI Sumut yang saat ini baru berjalan aktif 1 tahun. Target sasaran ini terdeteksi memiliki kesenjangan dan memperoleh permasalahan mitra yakni pada FOKSI Sumatera Utara sebagaimana berikut :

- 1) Kabaddi di Sumut merupakan cabang olahraga baru di Sumatera Utara yang baru berjalan 1 tahun sejak Februari 2023
- 2) FOKSI Sumut Belum memiliki jejak pertandingan pada Pekan Olahraga Nasional (PON)
- 3) Atlet masih baru atau belum memiliki pengalaman pada cabang olahraga Kabaddi
- 4) 12 orang tidak lolos standar atlet prestasi sehingga atlet putri cabang Kabaddi ditolak dan tidak dapat mengikuti pemusatan latihan KONi Sumut
- 5) Keterbatasan jumlah Sumber Daya Manusia (SDM) pelatih dan wasit dengan level nasional di Sumatera Utara
- 6) Keterbatasan pengalaman latihan dan pengalaman pertandingan tingkat nasional

Kondisi yang dihadapi FOKSI Sumut memiliki permasalahan yang kompleks sehingga sangat diperlukan dukungan berupa pendampingan latihan untuk mencapai program-program FOKSI Sumut dan program latihan hingga mencapai prestasi. Berdasarkan kondisi yang dihadapi mitra, maka pengusul melakukan kesepakatan

dengan mitra sasaran yaitu FOKSI Sumut untuk membantu pada aspek peningkatan bantuan pada layanan fasilitas penguatan SDM dan sarana dan prasarana latihan fisik bagi atlet putri Kabddi FOKSI Sumut dengan penjabaran berikut ini :

- 1) Penyediaan sarana dan prasarana latihan melalui kerja sama dengan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna hingga tersedianya area latihan, gedung latihan, peralatan tes dan pengukuran fisik atlet Kabaddi
- 2) Pendampingan atlet dan pelatih yaitu dengan menyediakan SDM bidang kesehatan gizi dan psikologi (mental) yang mendukung dari tercapainya target latihan dan sugesti atlet-atlet untuk mencapai prestasi.

Pendampingan program latihan yaitu dengan menyediakan pelatih fisik berlisensi nasional yang dapat membantu dalam mengkoreksi perencanaan, proses, dan hasil latihan, hingga memberikan rekomendasi program latihan yang dapat mencapai target-target latihan fisik..

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Solusi yang ditawarkan oleh tim pelaksana kepada mitra yaitu FOKSI Sumut adalah dengan menerapkan peningkatan bantuan pada layanan fasilitas penguatan SDM dan sarana dan prasarana latihan fisik bagi atlet putri Kabddi FOKSI Sumut dengan penjabaran berikut ini :

- 1) Penyediaan sarana dan prasarana latihan melalui kerja sama dengan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna hingga tersedianya area latihan, gedung latihan, peralatan tes dan pengukuran fisik atlet Kabaddi (Irfan et al., 2023).

Hal ini dilakukan atas dasar kondisi FOKSI Sumut yang masih berjalan 1 tahun belum memiliki sarana dan prasarana yang lengkap, fasilitas latihan yang memadai, dan alat tes pengukuran yang masih terbatas. Tim pengusul dalam hal ini adalah Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna memiliki sarana dan prasarana yang memadai sehingga dapat mendukung tercapainya target dan program latihan hingga target menuju prestasi PON XXI dapat diharapkan terwujud. Kondisi ini juga didukung dari harapan Sumatera Utara sebagai tuan rumah PON XXI dapat mendapatkan juara umum dengan sumbangan medali emas dari cabang olahraga Kabaddi Sumut.

- 2) Pendampingan atlet dan pelatih yaitu dengan menyediakan SDM bidang kesehatan gizi dan psikologi (mental) yang mendukung dari tercapainya target latihan dan

sugesti atlet-atlet untuk mencapai prestasi (Hegazy et al., 2015).

Hal ini disebabkan masih terbatasnya SDM pada aspek bidang kesehatan gizi dan psikologi (mental) pada FOKSI Sumut, sehingga sangat diperlukan untuk mendukung tercapainya target-target latihan yang sejalan dengan kondisi fisik para atlet putri FOKSI Sumut.

- 3) Pendampingan program latihan yaitu dengan menyediakan pelatih fisik berlisensi nasional yang dapat membantu dalam mengkoreksi perencanaan, proses, dan hasil latihan, hingga memberikan rekomendasi program latihan yang dapat mencapai target-target latihan fisik (Santoso, 2020).

Hal ini disebabkan masih terbatasnya atlet fisik FOKSI Sumut dan hanya berjumlah 1 orang, sehingga sangat diperlukan SDM tambahan berlisensi nasional untuk dapat membantu dalam meningkatkan perannya pada peningkatan kondisi fisik atlet putri FOKSI Sumut.

Hasil penetapan solusi tersebut diperoleh berdasarkan analisis SWOT yakni strength, weekness, oppurtunity, dan threat yang dideskripsikan pada tampilan berikut :

- 1) *Strength* (kekuatan)
  - a. Dukungan KONI Sumut untuk masuk pada salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada PON XXI tahun 2024
- 2) *Weekness* (kelemahan)
  - a. Kondisi FOKSI Sumut yang masih baru berjalan 1 tahun sehingga masih memiliki keterbatasan SDM (Atlet, pelatih, dan *official*)
  - b. Minimnya pengalaman pertandingan
- 3) *Opputunity* (peluang)
  - a. Pertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI tahun 2024 dengan tuan rumah Sumatera Utara
- 4) *Threat* (ancaman)
  - a. Lawan pada pertandingan yang memiliki pengalaman dan SDM yang memadai, sehingga FOKSI Sumut mengalami kesulitan dalam mencapai juara

Optimalisasi pendampingan kondisi fisik atlet putri cabang olahraga Kabaddi Sumatera Utara menuju Prestasi PON XXI Tahun 2024 dicapai melalui manajemen latihan

dan SDM yang dapat dicapai melalui beberapa sistem kerja FOKSI Sumut sebagai berikut :

- a. Merumuskan dan melaksanakan progrma latihan secara berkala dan berkelanjutan;
  - b. Melaksanakan evaluasi dan pelaporan hasil capaian target latihan secara rutin;
  - c. Melakukan pendataan atlet dan capaian hasil latihan masing-masing atlet;
  - d. Membina dan pengembangan peran SDM pengurus FOKSI Sumut; dan
- Melaksanakan fungsi lain yang diberikan oleh KONI Sumut dan Dispora Sumut terkait dengan tugas dan fungsi pengurus cabang olahraga provinsi.

Hasil dari pendampingan kondisi fisik atlet putri cabang olahraga kabaddi Sumatera Utara menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam berbagai aspek kebugaran fisik atlet. Berikut adalah rincian hasil dan pembahasannya:

1. Peningkatan Kebugaran Fisik: Setelah mengikuti program pendampingan, atlet menunjukkan peningkatan dalam daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Latihan yang berfokus pada aspek-aspek tersebut berhasil meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi pertandingan dengan intensitas tinggi.
2. Perbaikan Teknik dan Taktik Bermain: Pendampingan tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memberikan perhatian pada teknik dan taktik bermain kabaddi. Hasilnya, atlet mampu menunjukkan kemampuan bermain yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam situasi pertandingan yang menuntut reaksi cepat dan pengambilan keputusan yang tepat.
3. Penurunan Risiko Cedera: Program latihan yang terukur dan terstruktur berhasil mengurangi risiko cedera pada atlet. Hal ini disebabkan oleh pendekatan yang holistik dalam pendampingan, termasuk pemanasan, pendinginan, dan latihan peregangan yang dilakukan secara rutin.
4. Peningkatan Motivasi dan Disiplin: Selama pendampingan, terlihat adanya peningkatan motivasi dan disiplin di kalangan atlet. Partisipasi aktif dalam latihan, kemauan untuk terus belajar, dan komitmen dalam menjaga pola hidup sehat menunjukkan bahwa pendampingan memberikan dampak positif terhadap mental dan semangat juang atlet.

Pendampingan kondisi fisik yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap persiapan atlet putri kabaddi Sumatera Utara menuju PON XXI tahun 2024. Dengan program latihan yang sistematis, dukungan ahli, serta pendekatan yang menyeluruh terhadap kebugaran fisik, teknis, dan mental, atlet dapat mencapai peningkatan performa

yang signifikan. Pembelajaran dari program ini menunjukkan bahwa latihan yang terarah, evaluasi berkala, dan pendampingan yang komprehensif sangat penting dalam mempersiapkan atlet untuk mencapai prestasi terbaik pada ajang kompetisi besar seperti PON.

## **KESIMPULAN**

Pendampingan kondisi fisik atlet putri cabang olahraga kabaddi Sumatera Utara menuju PON XXI tahun 2024 adalah bahwa program pendampingan yang terstruktur dan terencana sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Melalui latihan yang intensif dan terukur, atlet dapat mencapai kebugaran fisik yang optimal sehingga dapat meningkatkan performa dan prestasi mereka dalam kompetisi. Pendampingan ini juga membantu meminimalkan risiko cedera dan memastikan bahwa atlet berada dalam kondisi terbaik saat menghadapi PON XXI 2024.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait sehingga pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat dijalankan dengan sebagaimana mestinya yang ditujukan pada :

- 1) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Teknologi sebagai lembaga yang memberikan pendanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Pemberdayaan kelompok Masyarakat.
- 2) Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna sebagai institusi penugasan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Pemberdayaan kelompok Masyarakat.
- 3) FOKSI Sumatera Utara dan FOKSI Medan yang bersedia menjadi mitra kegiatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Budi, B., & Lismadiana, L. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Atletik di Pengcab PASI Kabupaten Kuningan. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 209–221. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.1029>
- Fawaid, A. (2021). PENGARUH MANAGEMEN ORGANISASI CABOR TERHADAP NAIK-TURUNNYA PRESTASI OLAHRAGA DI Meminjam pernyataan Ketua Umum Komite Olahraga Nasional Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 30–42. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2036>
- Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. PT Raja Grafindo.

Hasibuan, S. P. M. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia, cetakan II*. PT Gunung Agung.

Hegazy, K., Sherif, A. M., & Houta, S. S. (2015). *The Effect of Mental Training on Motor Performance of Tennis and Field Hockey Strokes in Novice Players*. *May*, 77–83.

Irfan, M., Harahap, A. S., Usman, K., Hariadi, & Hasibuan, M. N. (2023). *Prototipe industri olahraga Edu Ortrad Unimed*. Bina Guna Press.

Junaidi, A. (2021). *Kebijakan Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka* (p. 84). PGSD UNP.

Junaidy, D., & Surjaningrum, E. R. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup pada Dewasa Awal yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 3(2), 120–107. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

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. <https://doi.org/10.32529/glasser.v5i2.1000>

Mata, P., Sepak, K., Dasar, B., Supriadi, A., Valianto, B., Olahraga, P. K., Ilmu, F., Universitas, K., Keolahragaan, F. I., Medan, U. N., Keolahragaan, I., Ilmu, F., Universitas, K., & Medan, N. (2023). Potensi Kabaddi Sebagai Olahraga Unggulan di Sumatera Utara Persiapan PON XXI Tahun 2024. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November 2023), 67–78.

Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 04(1), 38–55. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11963>

Santoso, N. (2020). Evaluasi Program Kelas Khusus Olahraga Tingkat Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 26(1), 8–19. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i1.30512>

Sardar, B., & Verma, K. (2014). *Manual of Kabaddi*. Internasional Science Congress Association.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, Undang-Undang Republik Indonesia 1 (2022). Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022