



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: jurnalmuri@upmk.ac.id



Kegiatan Pengenalan, Pengembangan Aktivitas Fisik Olahraga Woodball Bagi Masyarakat Pamulang Permai Kota Tangerang Selatan

Introduction Activities, Development of Woodball Sports Physical Activities for the Pamulang Permai Community, South Tangerang City

Ika Yulianingsih¹, Iswan², Azmi Al Bahij³, Diah Andika Sari⁴, Lidyatul Izzah⁵.

^{1,2}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia(Ika Yulianingsih 1) (Iswan 2)

³Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia (Azmi Al Bahij 3)

email: ikawood345@gmail.com¹, iswanfipumj@gmail.com²

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Desember

(2022)

Disetujui (Desember

(2022)

Dipublikasikan (Januari

(2023)

Keywords:

Sports, Woodball,
Competition

Abstrak

Olahraga Woodball merupakan salah satu cabang olahraga baru yang berkembang mulai tahun 2006. Permainannya yang menyerupai golf ini sangat cocok untuk semua kalangan masyarakat baik dari usia kanak-kanak sampai usia lanjut. Cukup mudah dimainkan dan dapat dimainkan di rumah. Selain dapat menyehatkan, woodball memiliki karakteristik olahraga yang menyenangkan, bersifat rekreasi dan tentunya bersifat prestasi. Dengan demikian perlu adanya pengenalan bagi masyarakat luas untuk mewujudkan visi dan misi membangun olahraga dalam masyarakat. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui cabang olahraga woodball. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengenalkan dan mengembangkan aktivitas fisik melalui olahraga woodball kepada masyarakat terutama di wilayah pamulang permai 1, kelurahan pamulang barat, kecamatan pamulang, kota Tangerang Selatan. Metode kegiatan ini dilakukan dengan sosialisasi dan pelaksanaan praktik bermain dengan berkompetisi. Berdasarkan hasil kegiatan cukup banyak peserta yang mengikuti mini kompetisi tersebut dari anak-anak junior sampai kategori senior. Harapannya melalui banyak kegiatan kompetisi seperti mini kompetisi tersebut banyak yang tertarik dari kalangan masyarakat dan tentunya untuk mengembangkan aktivitas fisik melalui olahraga bagi semua kalangan usia

Abstract

Woodball is a new sport that has developed since 2006. The game, which resembles golf, is very suitable for all people from childhood to old age. Quite easy to play and can be played at home. Besides being healthy, Woodball has the characteristics of a fun sport, recreation and of course activities. There is a need for an introduction to the wider community to realize the vision and mission of building sports in society. Socializing sports and cultivating the community through Woodball sports. The purpose of this community service activity is to introduce and develop physical activity through Woodball sports to the community, especially in the Pamulang Permai 1 area, West Pamulang

Village, Pamulang District, South Tangerang City. The method of this activity is carried out by socializing and implementing the practice of playing by competing. Based on the results of the activity, quite a lot of participants took part in the mini competition, from junior to senior categories. It is hoped that through many competitive activities such as mini competitions, many people will be interested in developing physical activity through sports for all ages.

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:
E-mail :
ikawood345@gmail.com
No Handphone
:085710392939

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Dalam undang-undang system keolahragaan nasional pasal 4 yaitu Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Menurut Janpurba (2011), jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi. Saat ini masyarakat mulai menyadari akan pentingnya menjaga Kesehatan menjadi modal utama yang harus di pertahankan. Menjaga daya tahan tubuh didapat dari gaya hidup yang sehat, seperti memiliki pola makan yang teratur serta berolahraga dengan rutin. Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya. Dapat menguatkan struktur tulang dan menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung (Bessy Sitorus Pane, 2015) Dalam melakukan kegiatan olahraga bisa dilakukan didalam maupun diluar ruang tergantung dari kebutuhannya. Tetapi kegiatan olahraga di luar ruangan sangat banyak di gemari oleh banyak orang. (triasse.com) Olahraga di luar ruangan seperti di taman/lapangan, sambil menikmati pemandangan sekitar dan menghirup udara segar dapat menyegarkan pikiran serta memperbaiki suasana hati. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa seseorang akan lebih merasa bersemangat berlari di luar ruangan ketimbang di atas treadmill. Selain itu, olahraga di luar ruangan juga memicu tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin, sehingga hormon stress akan berkurang dan

mood pun membaik. Selain itu, berolahraga di luar ruangan juga dipercaya baik untuk menjaga kesehatan mental.

Woodball adalah olahraga yang dilakukan di luar ruangan dan menyerupai permainan golf, dimana olahraga golf yang kita tau adalah olahraga di kalangan menengah ke atas atau bisa dikatakan olahraga mahal, untuk itu olahraga woodball bisa menjadi sebagai alternatif untuk bisa berolahraga seperti golf, karena sama-sama bisa menikmati suasana alam, dan juga berjalan untuk memenuhi kebutuhan gerak seseorang dalam setiap hari. Yang membedakan olahraga golf dan woodball ialah peralatan dan lapangan, dimana peralatan woodball lebih sederhana dibandingkan golf. Karena peralatan woodball secara keseluruhan yang terbuat dari kayu. Menurut Kriswantoro, 2015 menjelaskan Woodball yang dimainkan dengan menggunakan tongkat kayu dan bola kayu yang dimasukkan ke gawang sebagai tanda akhir dari permainan pada setiap lintasan, cara mengayunnya seperti golf. Permainan woodball memuat akan aktivitas olahraga yang dirasa cukup bagi kondisi tubuh. Peralatan woodball terbuat dari kayu dan lahan tidak terlalu luas. Woodball tergolong olahraga yang bisa di katakana baru serta belum familiar di masyarakat, belum banyak yang tahu mengenai olahraga woodball, selain itu belum banyak klub woodball yang berkembang. Untuk itu masih perlu adanya banyak untuk sosialisasi atau pengenalan lebih banyak ke semua masyarakat khususnya di daerah Jabodetabek. Sehingga bisa menjadikan olahraga woodball bukan hanya untuk olahraga prestasi melainkan juga untuk olahraga rekreasi, fun dan menyenangkan di lingkungan masyarakat.

Kompetisi atau pertandingan adalah dibentuk dari kata dasar tanding yang mempunyai dua arti yaitu seimbang atau sebanding. Jadi dapat di simpulkan bahwa

pertandingan adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk memutuskan pemenang dengan cara bertemu (bertanding) langsung (Fitriatul Hasanah, 2020). Selain kompetisi yang dilaksanakan untuk mengembangkan aktivitas fisik dilakukan juga dengan mengenalkan dengan memberikan pelatihan keterampilan, dalam hal ini meliputi pengetahuan dasar dalam bermain olahraga woodball serta pentingnya menjaga aktivitas fisik dengan berolahraga. Dengan adanya pelaksanaan kegiatan mini kompetisi woodball ini di harapkan banyak masyarakat yang mengenal atau mengetahui olahraga woodball serta dapat meningkatkan kondisi fisik bagi masyarakat.

Mini kompetisi woodball sebagai salah satu pengenalan kepada masyarakat yang mana dapat di harapkan untuk bisa menarik perhatian dari masyarakat sekitar, juga pengembangan olahraga woodball itu sendiri, dari kegiatan mini kompetisi woodball yang sudah dilaksanakan dapat diterima dengan baik oleh sekitaran masyarakat pamulang, bahkan sampai saat ini dalam setiap bulan selalu di adakan mini kompetisi untuk meningkatkan kualitas Kesehatan masyarakat sekitar pamulang baik untuk rekreasi maupun prestasi. Dimasa pandemic seperti ini tubuh kita sangat membutuhkan daya tahan yang bagus agar terhindar dari berbagai penyakit salah satunya yaitu dengan berolahraga woodball. Dari beberapa orang yang di wawancarai setelah mengikuti kegiatan woodball setiap hari menjadikan pola hidup sehat karena aktifitas fisik yang dilakukan.

METODE

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di klub olahraga Woodball Pamulang Tangerang Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari (sabtu) pertama dilakukan pemberian materi sosialisasi tentang pengenalan olahraga woodball kepada masyarakat sekitar pamulang dan pentingnya menjaga Kesehatan kondisi

Dimana setiap hari berolahraga dengan kapasitas intensitas yang tidak begitu berat tetapi memenuhi kebutuhan aktifitas gerak tubuh seseorang dengan baik.

Pengertian partisipasi sendiri sangat beragam. Dalam konteks ini, partisipasi di artikan sebagai keterlibatan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan pembangunan mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan. Masyarakat tidak lagi menjadi objek dari pembangunan tetapi menjadi subjek pembangunan, dimana masyarakat berperan dalam menyampaikan aspirasi, menentukan pilihan, memanfaatkan peluang dan menyelesaikan masalahnya. Melalui pendekatan partisipatif ini masyarakat dapat memiliki pengaruh dan kontrol terhadap berbagai inisiatif pembangunan dan pemanfaatan sumber daya yang akan mempengaruhi kehidupannya maupun lingkungannya (Mustanir, Ahmad; Barisan, Barisan; Hamid 2017) (A. Mustanir and Lubis 2017) (A. Mustanir, Abadi, and Nasri 2016). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk mengembangkan dan mengenalkan kepada masyarakat pentingnya melakukan aktivitas fisik. Menurut WHO dalam Jihan Jata Lini (2020) menjelaskan bahwa aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi dan aktivitas dibagi menjadi tiga golongan aktivitas ringan, sedang dan berat.

fisik jasmani, selanjutnya pemberian materi praktek dasar di lapangan dalam bermain olahraga woodball, dilanjutkan kegiatan mini kompetisi woodball untuk aktivitas fisik. Pelaksanaan progam ini mempunyai beberapa tahapan dalam menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan metode sebagai berikut
1) metode pendahuluan, Kegiatan ini

dilaksanakan sebagai tahapan awal guna untuk mengetahui masalah yang dihadapi oleh mitra; 2) sosialisai, menurut pendapat dari David B. Brinkerhoff Dan Lynn K.White dalam Ahmad (2019) pengertian Sosialisasi adalah proses belajar peran, status dan nilai yang diperlukan untuk partisipasinya dalam institusi sosial. Sedangkan menurut pendapat dari Charlotter Buhler pengertian Sosialisasi ialah proses yang membantu individu-individu belajar dan menyesuaikan diri terhadap bagaimana cara hidup dan bagaimana cara berpikir kelompoknya, agar ia dapat berperan dan berfungsi dalam kelompoknya. metode ini digunakan sebagai bentuk untuk memperkenalkan olahraga woodball kepada masyarakat luas khususnya masyarakat

sekitar pamulang. Kegiatan sosialisai dilaksanakan melalui kegiatan olahraga di lapangan woodball. Tim PPM menyiapkan materi terkait sosialisasi pengenalan olahraga woodball dilanjutkan dengan mini kompetisi; 3) pelatihan / mempragakan cara bermain woodball, tahapan ini diberikan untuk menguasai keterampilan dalam bermain woodball; 4) Mini kompetisi dalam bermain woodball dan dilakukan pendampingan pada saat bermain. Partisipasi masyarakat dapat diartikan sebagai bentuk keterlibatan masyarakat yang memiliki tujuan dan kebutuhan yang sama dalam pengambilan keputusan yang mempengaruhi kehidupannya.

HASIL

Kegiatan mini kompetisi ini di lakukan di klub olahraga woodball pamulang, Tangerang Selatan. Pertama, pemberian materi / pengetahuan serta mempraktikan dasar-dasar bermain olahraga woodball kepada masyarakat yang mengikuti kegiatan tersebut, dilanjutkan kegiatan mini kompetisi untuk mengukur kemampuan pemahaman masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga woodball dengan baik.



gambar 1. Pemateri Menjelaskan dasar bermain woodball



Gambar 2. Pengarahan dasar bermain dan teknik dalam permainan woodball

Peserta diberi penjelasan materi mengenai dasar-dasar bermain woodball, peserta diberikan kesempatan bertanya dan selanjutnya peserta diberikan waktu untuk mempraktikan dasar-dasar cara bermain woodball seperti melakukan pukulan jarak jauh, sedang, pendek maupun gating (memasukan bola ke gawang). Para peserta antusias dan penasaran untuk mencoba cara bermain woodball meskipun perlu pendampingan dalam cara melakukannya. Kegiatan ini sangat bermanfaat, apalagi pentingnya dalam menjaga Kesehatan tubuh dengan berolahraga salah satunya yaitu dengan berolahraga woodball, bisa menjadikan tubuh menjadi sehat dan juga bisa berekreasi di

HASIL PERTANDINGAN MINI KOMPETISI																						
NO.	NOMOR	NAMA	ASAL	SINGLE STRIKE PUTRI										TOTAL	RANG.							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			11	12					
1	PI	BBP SEPANGKAP	Tengah	5	4	6	5	4	5	5	5	4	6	7	4	4	4	5	4	6	132	4
2	PI	SAU KAWITING	Tengah	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	134	6
3	PI	ELVA SURABAYA	Tengah	3	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	135	1
4	PI	DEWATI DWI YUNI EUNG	Tengah	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	132	7
5	PI	WISRE SUPARNA	Tengah	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	139	10
6	PI	PRIYASA PADIS	Tengah	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	135	14
7	PI	DAI DEPOKANG	Tengah	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	141	11
8	PI	WANGUN SINDASARI	Tengah	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	138	13
9	PI	MULIYOWATI	Tengah	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	136	8
10	PI	BO SOEKARNO ARI	Tengah	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	133	5
11	PI	SUMBARAKA	Tengah	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	147	12
14	PI	SETNI	Tengah	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	134	12
15	PI	SAHANA	Tengah	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	137	16
16	PI	WASANI	Tengah	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	140	7
17	PI	SHARITNY	Tengah	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	135	14
18	PI	SARANI	Tengah	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	149	18
19	PI	ANIK	Tengah	7	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	132	3
20	PI	DALUYA	Tengah	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	131	22
23	PI	WIDYANINGRUM	Tengah	7	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	146	20
24	PI	DHEAHERISTI	Tengah	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	143	19
25	PI	RAHINI	Tengah	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	134	17
26	PI	LISA SURAWATI	Tengah	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	138	9

Gambar 7. Rekap Skor Permainan Woodball Putri

Berdasarkan hasil pertandingan mini kompetisi yang sudah dilaksanakan sangat memberikan efek yang sangat luar biasa pada masyarakat, karena bisa menjadi tolak ukur kemampuan dalam bermain. Setelah kegiatan mini kompetisi selesai dilaksanakan maka di dapatlah pemenang dari kegiatan tersebut, untuk kategori putra Agus dengan skor (97) kategori putri Elva (108). Adanya mini kompetisi ini di sambut hangat oleh masyarakat sekitar dalam bermain woodball, karena dengan adanya kegiatan seperti ini bisa menambah pengetahuan tentang olahraga woodball serta bisa merasakan berkompetisi untuk mengukur kemampuan. Secara umum kegiatan mini kompetisi ini dapat dikatakan berhasil, tanggapan positif dan antusias peserta yang banyak mengusulkan kalau kegiatan seperti ini tidak hanya sekali di laksanakan, tetapi bisa di laksanakan cara rutin dalam setiap bulan atau tiga bulan sekali. Semakin banyak pengenalan dan sosialisasi bahkan kompetisi seperti ini, maka woodball akan semakin banyak di kenal oleh kalangan masyarakat.

DISKUSI

Pamulang adalah salah satu wilayah yang cukup padat penduduk. Bertempat di kelurahan pamulang barat, perumahan pamulang permai dilewati jalur gas milik Pertamina. Tanah yang memiliki luas kurang lebih 400 meter yang memiliki rumput telah disulap oleh warga sekitar sebagai lahan kosong yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan dan perkumpulan warga

pada event tertentu. berbagai macam kegiatan warga seperti senam lansia, lomba 17 Agustus dan lain sebagainya. Datangnya cabang olahraga baru berkembang yang dikenalkan kepada warga pada tahun 2013 menjadi sejarah terbentuknya lapangan Woodball di atas jalur gas. Banyak masyarakat yang belum tahu tentang cabang olahraga tersebut sehingga belum banyak warga sekitar yang bergabung berlatih menjadikan lapangan sepi dan tidak terawat. Lapangan tersebut menjadi kotor banyak sampah dan banyak bangunan berdiri tanpa ijin. Dengan adanya beberapa hal pokok yang dijelaskan, sehingga tim pelaksana pengabdian masyarakat tergugah untuk melaksanakan pengabdian untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dengan memanfaatkan lahan yang sudah tersedia. Melalui cabang olahraga Woodball yang notabennya salah satu olahraga yang ramah dilakukan oleh lansia. Harapannya dengan melakukan olahraga secara rutin dapat menjaga imunitas tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani terutama untuk lansia. Kebugaran jasmani adalah salah satu komponen yang penting dan mutlak yang diperlukan oleh seseorang dalam pelaksanaan kegiatan tugas sehari-hari (Ricky, Nurlan, & Jajat, 2019). Melalui olahraga Woodball akan melatih daya tahan tubuh dan sekaligus bersilaturahmi yang bertujuan untuk memperpanjang usia. Dalam agama islam menganjurkan untuk berolahraga seperti halnya yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW. Selain itu banyak slogan mengatakan di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Di dalam Al Quran juga terdapat firman Allah dalam QS. Al-Qashash: 26 yang isinya “ Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya. Ada Dalam buku yang berjudul “Pemeliharaan Kesehatan dalam Islam” oleh Dr Mahmud Ahmad Najib (Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Ain-Syam Mesir) ditegaskan bahwa olahraga sangat berguna bagi kesehatan manusia jika dia mau sehat (Khairuddin, 2017). Mini kompetisi yang dilaksanakan untuk menarik minat warga untuk

berpartisipasi dan juga mengenalkan mereka tentang olahraga Woodball. Mereka dapat memainkannya dengan mudah. Terutama bagi warga yang sudah tidak bekerja atau kategori lansia. Melalui olahraga Woodball yang dilakukan dengan berjalan dan memukul bola dirasa cukup ringan jika dilakukan secara rutin. Kemudian bagi anak-anak, remaja juga dapat dijadikan alternative kegiatan yang positif dalam mengembangkan *skill* sekaligus mencetak prestasi setinggi tingginya.

SIMPULAN

Kegiatan mini kompetisi dapat dijadikan sebagai kegiatan rutin bagi warga kelurahan Pamulang Permai 1 dan sekitarnya untuk pengembangan aktivitas jasmani. Aktivitas fisik melalui cabang olahraga woodball dapat dilaksanakan setiap dua minggu sekali, untuk mengembangkan kemampuan bagi pemain lama dan sebagai pengenalan bagi anggota baru sehingga semakin banyak peminatnya akan semakin banyak masyarakat yang produktif dan memiliki kegiatan rutin berolahraga. Di sisi lain kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap hari dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta sebagai ajang silaturahmi bagi masyarakat setempat. Setelah kegiatan mini kompetisi berhasil sebagai aktivitas fisik bagi masyarakat, maka selanjutnya akan dikembangkan di wilayah lain sebagai bentuk pengenalan cabang olahraga baru yang dapat dilaksanakan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Harapannya dengan mengembangkan dan mengenalkan cabang olahraga Woodball sebagai bentuk kegiatan fisik yang dapat dilakukan sehari-hari karena lebih ringan dilaksanakan oleh orang yang sudah berusia. Sehingga akan menghasilkan masyarakat yang produktif dan mandiri. Kegiatan pengabdian selanjutnya dapat dilaksanakan sosialisasi bagi masyarakat yang lebih luas untuk menganalisa aktivitas fisik melalui cabang olahraga Woodball.

KESIMPULAN

Kegiatan mini kompetisi ini telah berlangsung dengan sangat baik dan berhasil. Mulai dari persiapan pelaksanaan hingga akhir kegiatan. Berdasarkan paparan di atas peserta sangat antusias dalam menyambut pelaksanaan kegiatan ini karena sangat bermanfaat untuk kemajuan serta pengembangan olahraga woodball khususnya di sekitar pamulang. Kegiatan mini kompetisi dilakukan secara langsung di lapangan dengan jumlah 63 orang yang berasal dari masyarakat sekitar pamulang. Berdasarkan evaluasi yang didapat mini kompetisi ini sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang bermain woodball dan dapat menjadi tolak ukur mengetahui kemampuan berkompetisi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta atas dukungan secara financial sehingga dapat terselenggaranya kegiatan mini kompetisi woodball sebagai kegiatan pengenalan dan pengembangan aktivitas fisik (Olahraga) bagi masyarakat sekitar yang berada di Pamulang Permai, terimakasih kepada tim dosen pengabdian masyarakat beserta mahasiswa Pendidikan Olahraga FIP UMJ, serta mitra kami dalam pengabdian Pamulang Woodball Club (PWbC) di Pamulang Permai.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiyogo, Wasis D., & Kriswantoro.(2009). *Olahraga woodball*. Malang: Wineka Media.
- Khairudin. 2017. Olahraga Dalam Pandangan Islam. Vol 1 No. 1 Desember 2017. DOI: <https://doi.org/10.32520/joi.v1i1.196>. Jurnal Olahraga Indragiri. Universitas Islam Indragiri

- Kriswantoro. 2015. Teknik dasar Bermain *Woodball*. Semarang: Fastindo.
- Ricky Malik, dkk. 2019. Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. Vol 5 No. 2 Oktober 2019. Jurnal Keolahragaan Unigal.
- Soetrisno. (2011). *Mari bermainan woodball (let's play woodball)*. Semarang: Indonesia *Woodball* Association.
- Rahmawati, dkk. 2019. Sosialisasi Menumbuhkan Minat Siswa-Siswi Akan Investasi Jangka Panjang Di Era Milineal 4.0 Bidang Pendidikan di Desa Wates Kecamatan Way Rantai. Vol. 1 No. 2 Juli-Desember.2019. Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat. Universitas Metro.
- Ahmad Mustanir, dkk. 2018. Pengaruh Motivasi dan Partisipasi Masyarakat Terhadap Pembangunan di Kelurahan Lalebata Kecamatan Panca Rijang Kabupaten Sidenreng Rappang. Vol. 2 No. 1 Desember 2018. JCG: Jurnal Ilmiah Clean Government. Universitas Muhammadiyah Luwuk.
- Jihan Zata&Fatahillah. 2020. Pengaruh Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. Vol. 1 No. 5 November 2020. Jurnal Health Sains. DOI: <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i5.52>. Universitas Malikussaleh Aceh.
- Fitriatul Hasanah. 2020. Konsep Pertandingan Bola Basket Selama Masa Pandemi Covid-19. STKIP Bangkalan: Pendidikan Olahraga.
- Bessy Sitorus Pane. 2015. Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. Vol 21 No.79 Maret 2015. Jurnal Pengabdian Masyarakat. DOI: <https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79>. Universitas Negeri Medan.