



## **Peningkatan Pemahaman Strategi Permainan Cabor Bola Tangan serta Mengelola Emosi Pra Kompetisi Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau**

**Ahmad Yani<sup>1</sup>, Nindy Amita<sup>2</sup>, Raffly Henjilito<sup>3</sup>, Muhammad Zaky Hafiz<sup>4</sup>,  
Musaldi Yulianto<sup>5</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani<sup>1,3,4,5</sup>, Program Studi Psikologi<sup>2</sup>  
Universitas Islam Riau

e-mail: [yaniahmad@edu.uir.ac.id](mailto:yaniahmad@edu.uir.ac.id)<sup>1</sup>, [nindyamita@psy.uir.ac.id](mailto:nindyamita@psy.uir.ac.id)<sup>2</sup>,  
[rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id](mailto:rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id)<sup>3</sup>, [muhhammadzakyhafiz@student.uir.ac.id](mailto:muhhammadzakyhafiz@student.uir.ac.id)<sup>4</sup>,  
[Musaldiyulianto@studen.uir.ac.id](mailto:Musaldiyulianto@studen.uir.ac.id)<sup>5</sup>

### **Abstrak**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman strategi permainan bola tangan serta kemampuan mengelola emosi pra-kompetisi pada peserta didik Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau. Kegiatan dilaksanakan pada bulan November 2025 dengan melibatkan 45 peserta didik cabang olahraga bola tangan. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah, demonstrasi, praktik, diskusi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan penguasaan teknik dasar dan pemahaman strategi permainan bola tangan, serta peningkatan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi pra-kompetisi, yang ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri, fokus, dan kesiapan mental sebelum bertanding. Selain itu, tingkat keterlibatan dan partisipasi aktif peserta didik selama kegiatan tergolong tinggi. Dengan demikian, kegiatan PkM ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan teknis dan kesiapan psikologis peserta didik SKO Riau dalam menghadapi kompetisi olahraga.

**Kata Kunci:** *Bola Tangan, Strategi Permainan, Emosi pra-kompetisi, Sekolah Khusus Olahraga.*

### **Abstract**

This Community Service Program (*Pengabdian kepada Masyarakat/PkM*) aimed to improve students' understanding of handball game strategies and their ability to manage pre-competition emotions at the Riau Sports Special School (*Sekolah Khusus Olahraga/SKO*). The activity was conducted in November 2025 and involved 45 student-athletes from the handball program. The implementation methods included lectures, demonstrations, practice sessions, discussions, and evaluations. The results indicated an improvement in the mastery of basic handball techniques and strategic understanding, as well as an enhancement in students' ability to manage pre-competition emotions, reflected in increased self-confidence, focus, and mental readiness prior to competition. In addition, students demonstrated a high level of engagement and active participation throughout the activities. Therefore, this community service program made a positive contribution to improving both the technical skills and psychological readiness of SKO Riau students in facing sports competitions.

**Keywords:** *Handball, Game Strategy, Pre-Competition Emotions, Sports Special School.*

## PENDAHULUAN

Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau adalah lembaga untuk para siswa mendapat pengajaran di bawah pengawasan guru secara akademik dan latihan oleh pelatih di kecaboran. SKO riau memiliki 20 cabor binaan salah satunya adalah Bola Tangan. Pembelajaran secara akademik tentunya dibawah pengawasan Dinas Pendidikan Provinsi sementara pembinaan kecaboran oleh Dispora Provinsi Riau. Keberadaan SKO Riau adalah untuk pembinaan atlit dengan harapan potensi atlit Riau lahir dari pembinaan di SKO Riau tersebut. Sekolah Khusus Olahraga Riau terletak di Jl. Yos Sudarso, Lembah Damai, Kec. Rumbai Pesisir Pekanbaru.

Observasi awal yang dilakukan di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau yang statusnya adalah atlit binaan untuk provinsi Riau menghadapi event nasional. Dilihat dari sisi gerak ataupun besik dasar atlit tentu tidak menjadi persoalan namun belum semua atlit bisa memahami secara penuh arahan dari pelatih selama latihan hingga atlit tersebut mengikuti kompetisi, persoalan lain adalah kemampuan atlit dalam mengelola emosi saat menghadapi pertandingan, misalnya kecemasan yang berlebihan yang mengakibatkan ketidakstabilan peforma saat pertandingan.

Oleh sebab itu dengan adanya pemahaman latihan yang tepat menghadapi pra kompetis dan pengelolaan emosi yang tepat maka diharapkan alit lebih percaya diri. Indrawan, (2018) latihan bertujuan agar mudah dipahami dan dapat dimengerti oleh siswa atau atlit. Faizah & Kamal, (2024) & Rohmah, (2017) latihan tidak hanya didominasi oleh pelatih yang pada akhirnya menyebabkan peserta didik kurang berkembang dalam kemampuan berfikirnya dan belajar merupakan perubahan yang menetap dalam kemampuan manusia yang berasal dari pengalaman dan interaksi dengan dunia. Irmansyah et al., (2020) Sebuah penelitian berusaha untuk mengungkap gambaran tentang permasalahan, urgensi, dan pemahaman dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat pelajar.

Persolan tersebut akan terjawab apabila pelatih mampu mengkreasikan banyak gerakan atau set play sehingga aktivitas yang dilakukan oleh pelatih terkesan tidak monoton sehingga siswa atau atlit bisa menerima materi dengan suka cita. Olahraga bolatangan merupakan permainan beregu dengan tujuan memasukan bola lebih banyak ke gawang lawan. (a) Permainan bolatangan dimainkan dengan menggunakan bola yang dilempar dan ditangkap dengan kedua tangan yang dilakukan di atas lapangan indoor atau outdoor dengan ukuran tertentu. (b) Bola tangan yaitu permainan regu yang dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola menggunakan tangan yang tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Permainan bolatangan belum berkembang pesat seperti olahraga permainan sepakbola, bolabasket dan bolavoli hal ini terjadi memahami peraturan permainan dan juga cara bermaian sesuai dengan peraturan yang baku (Yani et al., 2022) Hal ini dikarenakan kurangnya sosialisasi serta minimnya

fasilitas dan perlengkapan yang dapat digunakan dalam permainan bolatangan, sehingga permainan ini kurang diminati oleh sebagian masyarakat dan juga pengurus sebagai yang bertanggung jawab dalam mengembangkan olahraga asosiasi bola tangan Indonesia yang ada di Provinsi Riau. Walaupun permainan bolatangan belum populer ditengah masyarakat akan tetapi permainan ini telah menjadi bagian dari aktivitas pembelajaran di sekolah-sekolah. Dalam kurikulum sekolah, salah satu materi pembelajaran yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu olahraga permainan, tidak terkecuali materi olahraga bolatangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir rata-rata sekolah belum pernah mengenalkan dan menerapkan permainan bola tangan, bahkan masih terdapat dari beberapa guru yang sama sekali tidak mengenal dan mengajarkan permainan bola tangan (Henjilito et al., 2022) Hal ini yang menjadikan olahraga bola tangan menjadi salah satu cabor binaan di SKO.

Bagi seorang siswa olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi meraih suatu prestasi yang setinggi-tingginya. Gusmawati et al., (2020) & Serin, (2023) Rendahnya prestasi belajar siswa Sekolah Dasar dapat dikarenakan oleh adanya beberapa gejala-gejala yang mampu mempengaruhi tingkat prestasi hasil belajar siswa Sekolah Dasar. Salsabila & Puspitasari, (2020) & Albarado & Eminita, (2020) Seperti faktor yang berasal dari dalam diri maupun yang dari luar diri. Faktor internal ini tidak terlepas dari yang namanya psikologi salah satunya berkaitan dengan pengelolaan emosi.

Pengelolaan emosi dalam olahraga, atau yang disebut juga regulasi emosi, adalah kemampuan atlet untuk mengontrol, mengelola, dan mengungkapkan emosi mereka secara efektif dalam situasi kompetitif. Teori-teori ini membantu atlet untuk tetap fokus, mengelola stres, dan menangani tekanan selama pertandingan. Dengan demikian pengelolaan emosi merupakan usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu bergerak untuk melakukan sesuatu keinginan mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya. Untuk itu, pengelolaan emosi adalah suatu proses internal yang mengaktifkan, membimbing, dan mempertahankan perilaku dalam rentang waktu tertentu. Dengan kata lain, pengelolaan emosi adalah apa yang membuat kita berbuat, membuat kita tetap berbuat dan menentukan ke arena mana yang hendak kita perbuat. Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, (2022) emosi merupakan kombinasi dari perasaan dan pikiran tertentu yang menciptakan keadaan biologis dan psikologis, serta memicu keinginan untuk bertindak.

Selain berfungsi untuk mempertahankan hidup, emosi juga meningkatkan motivasi dan bertindak sebagai respons dalam tubuh (Martin et al., 2013) emosi menjadi alat yang penting untuk kelangsungan hidup dengan memberikan dorongan dan kekuatan kepada manusia. Perasaan seperti kasih sayang, kekecewaan, kecemasan, cemburu, kemarahan, atau kebencian memungkinkan individu untuk menikmati hidup bersama orang lain Wulandari, A., & Suyadi, (2019) & Elizabeth, (2016) mengidentifikasi lima faktor yang mempengaruhi

emosi, yaitu usia, perubahan fisik, pola asuh orang tua, lingkungan, dan jenis kelamin.

Disamping materi yang disajikan peran psikologi dalam olahraga bola tangan dalam menghadapi pertandingan sangat dibutuhkan terutama dalam mengelola emosi sehingga menghasilkan proses latihan bahkan menghadapi pertandingan. Berdasarkan fenomena tersebut, maka pelatih sebagai orang yang bertanggungjawab bagi peningkatan keterampilan siswa atau atlet perlu menumbuhkan motivasi dalam mengelola emosi yang dimiliki masing-masing siswa atau individu maupun secara kelompok melalui latihan bola tangan.

## **METODE**

Kegiatan ini berjalan pada bulan November 2025 di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau. Peserta yang mengikuti pelatihan yaitu siswa Sekolah Khusus Olahraga (SKO) 45 siswa. Kegiatan ini berlangsung 2 tahap, yaitu survey dan pelatihan. Adapun metode yang dilakukan pada pelaksanaan pelatihan adalah ceramah (kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman mengenai penerapan teknik dasar bola tangan melalui motivasi siswa), demonstrasi (kegiatan ini memberikan peserta pengalaman dan kemampuan dalam penerapan teknik dasar bola tangan melalui motivasi siswa) dan diskusi dan evaluasi (pada tahap ini peserta memberikan pertanyaan terkait peningkatan pemahaman strategi permainan cabor bola tangan serta mengelola emosi pra kompetisi).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul peningkatan pemahaman strategi permainan cabor bola tangan serta mengelola emosi pra kompetisi Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan, meliputi pemberian materi, demonstrasi, praktik, pendampingan, serta evaluasi kegiatan. Sasaran kegiatan ini adalah peserta didik SKO Riau yang mengikuti pembinaan olahraga bola tangan. Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini yaitu 45 peserta didik. Adapun hasil dari pengabdian kepada masyarakat adalah

### **1. Penguasaan Teknik Dasar Bola Tangan**

Hasil pada aspek penguasaan teknik dasar bola tangan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mencapai tingkat penguasaan yang baik terhadap keterampilan fundamental permainan bola tangan. Peserta didik mampu melaksanakan teknik dasar secara benar dan efektif, meliputi sikap dasar, gerak kaki, menggiring bola (*dribbling*), melempar dan menangkap bola, serta melakukan tembakan ke arah gawang sesuai dengan prinsip teknik yang diajarkan. Peserta didik menunjukkan peningkatan koordinasi gerak, ketepatan, dan kontrol bola dalam berbagai situasi latihan maupun simulasi permainan. Teknik dasar tidak hanya dikuasai secara terpisah, tetapi juga mampu diaplikasikan secara terpadu dalam konteks permainan sederhana, sehingga mendukung kelancaran alur permainan dan kerja sama tim. Selain itu, peserta

didik telah mampu menyesuaikan penggunaan teknik dasar dengan kondisi permainan, seperti tekanan lawan, posisi rekan setim, dan ruang gerak yang tersedia. Penguasaan teknik dasar bola tangan ini berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, efektivitas peran individu dalam tim, serta kualitas performa secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil pembelajaran menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki bekal keterampilan teknis yang memadai sebagai dasar pengembangan kemampuan bermain bola tangan pada tingkat yang lebih lanjut.

## **2. Mengelola Emosi Pra Kompetisi Peserta Didik**

Hasil pada aspek mengelola emosi pra-kompetisi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mampu mengenali dan mengendalikan kondisi emosional sebelum menghadapi pertandingan atau simulasi kompetisi. Peserta didik memperlihatkan penurunan tingkat kecemasan berlebih serta peningkatan rasa percaya diri dan kesiapan mental menjelang pelaksanaan kegiatan kompetitif. Peserta didik mampu menerapkan berbagai strategi pengelolaan emosi secara efektif, seperti pengaturan pernapasan, relaksasi, visualisasi positif, dan *self-talk* konstruktif. Penerapan strategi tersebut berdampak pada meningkatnya fokus, ketenangan, dan kontrol diri, sehingga peserta didik dapat memulai kompetisi dengan kondisi psikologis yang lebih stabil dan adaptif. Selain itu, peserta didik menunjukkan sikap positif dalam menghadapi tekanan dan ekspektasi, baik yang berasal dari lingkungan latihan maupun tuntutan performa. Kemampuan mengelola emosi pra-kompetisi ini berkontribusi terhadap peningkatan kualitas penampilan, pengambilan keputusan yang lebih tepat, serta ketahanan mental selama pertandingan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa peserta didik telah mencapai perkembangan psikologis yang mendukung performa optimal dalam aktivitas olahraga dan pembelajaran pendidikan jasmani.

## **3. Keterlibatan dan Partisipasi Aktif**

Keterlibatan dan partisipasi aktif menunjukkan bahwa peserta didik terlibat secara optimal dalam seluruh rangkaian proses pembelajaran dan kegiatan latihan. Peserta didik berpartisipasi aktif dalam kegiatan pemanasan, latihan inti, diskusi, simulasi permainan, hingga evaluasi pembelajaran, baik secara individu maupun dalam kerja kelompok. Peserta didik memperlihatkan antusiasme, kedisiplinan, dan tanggung jawab yang tinggi dalam mengikuti setiap aktivitas pembelajaran. Keaktifan tercermin dari kesediaan untuk mencoba berbagai bentuk latihan, berkontribusi dalam kerja sama tim, serta merespons arahan dan umpan balik dari dosen/pelatih secara positif. Interaksi yang terjalin antar peserta didik juga berlangsung secara konstruktif, sehingga menciptakan suasana belajar yang kolaboratif dan kondusif. Selain itu, tingkat partisipasi aktif peserta didik berdampak pada peningkatan pemahaman materi, keterampilan praktik, serta sikap sportif selama kegiatan berlangsung. Hasil ini menunjukkan bahwa keterlibatan dan partisipasi aktif menjadi faktor pendukung utama dalam efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani serta pencapaian hasil belajar secara menyeluruh.

#### 4. Dampak terhadap Mitra Pengabdian

Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi pihak SKO Riau sebagai mitra pengabdian. Pelatih dan pendidik memperoleh tambahan wawasan terkait penerapan teknik dasar bola tangan yang dipadukan dengan strategi peningkatan motivasi peserta didik. Model latihan yang diterapkan dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan pembinaan olahraga bola tangan secara berkelanjutan di lingkungan SKO Riau.

#### 5. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran dan latihan telah terlaksana sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan berjalan secara terstruktur, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan inti, hingga penutupan, dengan memperhatikan tujuan kegiatan, alokasi waktu, serta prinsip keselamatan dan efektivitas pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi dan penilaian, kegiatan dilaksanakan dengan tingkat ketercapaian yang baik. Metode pembelajaran dan latihan yang digunakan dinilai relevan dengan materi dan tujuan pembelajaran, serta mampu memfasilitasi keterlibatan aktif peserta didik. Sarana dan prasarana pendukung digunakan secara optimal, sehingga mendukung kelancaran dan kualitas pelaksanaan kegiatan. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan adanya respons positif dari peserta didik terhadap kegiatan yang dilaksanakan, ditandai dengan tingkat partisipasi yang tinggi, kepatuhan terhadap aturan, serta sikap sportif selama kegiatan berlangsung. Temuan evaluasi juga menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan selanjutnya, terutama dalam hal pengelolaan waktu, variasi metode, dan peningkatan kualitas pendampingan. Secara keseluruhan, evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan telah berjalan efektif dan memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian hasil pembelajaran.



Gambar 1. Foto Saat PKM

#### SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul peningkatan pemahaman strategi permainan cabor bola tangan serta mengelola emosi pra kompetisi Sekolah Khusus Olahraga (SKO) riau telah terlaksana dengan baik dan

memberikan dampak positif bagi peserta didik maupun pihak mitra. Penguasaan teknik dasar bola tangan berada pada kategori baik, ditandai dengan kemampuan peserta didik dalam melaksanakan dan mengaplikasikan teknik dasar secara benar dan terpadu dalam situasi latihan maupun permainan. Peningkatan koordinasi, kontrol bola, serta pemahaman terhadap prinsip permainan turut mendukung kualitas performa serta kemampuan yang baik dalam mengelola emosi pra-kompetisi, yang tercermin dari meningkatnya kesiapan mental, kontrol diri, dan kepercayaan diri sebelum menghadapi kegiatan kompetitif.

Selain itu, tingkat keterlibatan dan partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran tergolong tinggi. Peserta didik terlibat secara optimal dalam setiap tahapan kegiatan, menunjukkan sikap disiplin, antusias, dan kolaboratif, yang berkontribusi positif terhadap pencapaian hasil belajar. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan terlaksana dengan baik dan terstruktur, didukung oleh metode pembelajaran yang relevan serta pemanfaatan sarana dan prasarana yang optimal. Secara keseluruhan, pembelajaran tidak hanya berhasil meningkatkan keterampilan teknis dan kesiapan psikologis peserta didik, tetapi juga membentuk sikap positif, kerja sama tim, dan karakter sportif yang menjadi fondasi penting dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

Dengan demikian, peningkatan pemahaman strategi permainan cabor bola tangan serta mengelola emosi pra kompetisi peserta didik sangat efektif untuk mendukung keberhasilan patlet di SKO Riau. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau melalui Pusat Pengabdian Masyarakat atas bantuan dana anggaran tahun 2025 dan fasilitas yang diberikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat sehingga kegiatan pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Albarado, A. P., & Eminita, V. (2020). Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Mts Khazanah Kebajikan. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 6(2), 167. <https://doi.org/10.24853/fbc.6.2.167-174>
- Elizabeth, B. (2016). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Faizah, H., & Kamal, R. (2024). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 466–476. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6735>
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2022). The emotional reality of teams. *Journal of Organizational Excellence*, 21(2), 55–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/npr.10020>
- Gusmawati, L., Aisyah, S., & Habibah, S. U. (2020). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(April 2020),

36–42. <https://almasdi.staff.unri.ac.id/files/2014/02/Potensi-PKS-dan-produk-turunannya-di-Riau.pdf>

Henjilito, R., Safitri, R. E., Yani, A., Zikri, I., & Yolanda, Y. (2022). Peran Psikologi Dalam Konsep Teknik Dasar Bola Tangan. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 2061–2065. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.10037>

Indrawan. (2018). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Lintas Media.

Irmansyah, J., Sakti, N., Syarifoeeddin, E., Lubis, M. R., & Mujriah. (2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan*, 16(2), 115–131. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/31083>

Martin, S. A., Assenov, I., Martin, S. A., & Assenov, I. (2013). The Genesis of a New Body of Sport Tourism Literature : a Systematic Review of Surf Tourism Research (1997–2011). *Journal of Sport & Tourism*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/14775085.2013.766528>

Rohmah, A. N. (2017). Belajar Dan Pembelajaran (Pendidikan Dasar). *CENDEKIA Media Komunikasi Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 09(02), 193–210.

Salsabila, A., & Puspitasari. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar. *Pandawa : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 2(2), 278–288.

Serin, F. D. (2023). Upaya peningkatan prestasi belajar peserta didik. *Journal on Education*, 6(1), 3908–3915. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3497>

Wulandari, A., & Suyadi, S. (2019). Pengembangan emosi positif dalam pendidikan Islam perspektif neurosains. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 51–67.

Yani, A., Siregar, J., Zulkifli, Z., Lestari G, N. A., & Irma, A. (2022). Penerapan Peraturan Permainan Bola Tangan Dan Motivasi Pada Pengkab Asosiasi Bola Tangan Indonesia (Abti) Rokan Hilir. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 2123–2127. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.10507>