



## PENGEMBANGAN OLAHRAGA MELALUI PELATIHAN DASAR KARATE PADA ANAK-ANAK DESA TANAK BEAK LOMBOK TENGAH

Haeruddin Azhari<sup>1</sup>, Novandi Firdaus Yusup<sup>2</sup>, Hamzah<sup>3</sup>, M. Azy' Ari<sup>4</sup>, Rapi Renda<sup>5</sup>, Zulkipli<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,6</sup>Fakultas Pendidikan, Universitas Bumigora, Indonesia

<sup>5</sup>Fakultas Seni Dan Budaya, Bumigora, Indonesia

<sup>1</sup>haeruddin@universitasbumigora.ac.id.

<sup>2</sup>novandifirdaus@universitasbumigora.ac.id.

<sup>3</sup>hamzah@universitasbumigora.ac.id.

<sup>4</sup>azy\_ari@universitasbumigora.ac.id

<sup>5</sup>renda@universitasbumigora.ac.id

<sup>6</sup>zulkipli@universitasbumigora.ac.id

### Abstrak

Program pengabdian dengan pelatihan Karate dasar di Desa Tanak Beak bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kedisiplinan, serta membentuk karakter positif anak-anak usia 6-12 tahun secara terstruktur dengan olahraga. Kegiatan ini didasari atas rendahnya akses anak di pedesaan terhadap program olahraga yang memadai serta kurangnya rasa sadar masyarakat akan pentingnya pembinaan fisik dan mental sejak dini. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan atas dasar tiga tahapan yaitu; persiapan awal, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi serta refleksi. Program ini dilaksanakan oleh dosen Universitas Bumigora Mataram, yang dirancang dalam kurikulum selama 72 jam latihan berdasarkan teknik dasar Karate, penguatan fisik, dan pendidikan karakter. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek keterampilan teknik dengan rata-rata peningkatan akurasi sebesar 22%, serta tingkat kehadiran peserta mencapai 96%. Sebanyak 92% peserta dinyatakan lulus standar kelulusan FORKI tingkat pemula. Evaluasi formatif dilakukan secara berkelanjutan melalui observasi langsung, penilaian individu, serta refleksi video. Kesimpulan kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan Karate efektif sebagai sarana pembinaan fisik dan karakter anak desa. Program ini juga mendapat dukungan tinggi dari masyarakat dan pemerintah Desa dan dilanjutkan dengan pembuatan Klub Karate Tanak Beak sebagai bentuk keberlanjutan. Disarankan agar program dilanjutkan ke tahap lanjutan, didukung pelatihan instruktur lokal, peningkatan fasilitas, serta integrasi program pada kegiatan sekolah dasar untuk memperluas jangkauan dan memperkuat dampak pendidikan karakter di wilayah pedesaan.

**Kata kunci:** Karate, Olahraga Karate, Pengabdian Masyarakat, Peningkatan Kebugaran.

### Abstract

*The community service programme through basic Karate training in Tanak Beak Village aims to improve physical fitness, discipline, and build positive character in children aged 6–12 through structured sports activities. This initiative is based on the limited access children in rural areas have to adequate sports programmes and the lack of public awareness regarding the importance of early physical and mental development. The programme was implemented in three stages: initial preparation, training implementation, and evaluation with reflection. It was delivered by lecturers from Universitas Bumigora Mataram and designed around a 72-hour training curriculum that includes basic Karate techniques, physical conditioning, and character education. Results showed significant improvements in technical skills, with an average increase in accuracy of 22%. The participant attendance rate reached 96%, and 92% of the children successfully passed the FORKI beginner-level standard. Continuous formative evaluation was carried out through direct observation, individual assessments, and video-based reflections. The findings indicate that Karate training is an effective method for fostering both physical development and positive character traits among children in rural communities. The programme gained strong support from both the local community and village authorities, leading to the creation of the Tanak Beak Karate Club as a sustainability effort. It is recommended that the programme be continued at an advanced level, supported by local instructor training, improved sports facilities, and integration into primary school activities. These efforts are expected to broaden the programme's reach and deepen the impact of character education in rural areas.*

**Keywords:** Karate, Karate Sports, Community Service, Fitness Improvement.



## A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting yang dapat dijadikan sebagai sarana pembentukan karakter, kedisiplinan, serta kesehatan fisik dan mental anak sejak usia dini (Aristianti, 2024). Pada era modern saat ini, kebutuhan anak-anak akan aktivitas fisik menjadi semakin penting, mengingat meningkatnya ketergantungan mereka terhadap teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Apriyanti et al., 2024). Kondisi ini berdampak pada menurunnya aktivitas fisik anak yang cenderung menjadi pasif (Rohmatika et al., 2024). Hal tersebut juga ditemukan berdasarkan observasi awal menyatakan bahwa masih banyak daerah pedesaan, termasuk Desa Tanak Beak di Lombok Tengah, yang belum memiliki akses untuk program pelatihan olahraga yang memadai yang terkhusus untuk anak-anak.

Permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya fasilitas, pelatih yang kompeten, dan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pembinaan olahraga sejak usia dini. Berdasarkan informasi dari kepala desa setempat pada saat wawancara, anak-anak di Desa Tanak Beak belum memiliki wadah yang terstruktur untuk mengembangkan potensi fisik dan mental mereka melalui kegiatan olahraga. Hal tersebut terlihat setelah dilakukan observasi awal, 90% anak memiliki aktivitas fisik rendah sehingga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik maupun psikis mereka. Di tambah lagi dengan minimnya kegiatan positif yang dilakukan oleh anak, memberikan potensi pada anak untuk melakukan perbuatan menyimpang sehingga berdampak pada karakter dan nilai-nilai kedisiplinan mereka. Anak-anak yang tinggal di wilayah pedesaan pada dasarnya memiliki potensi yang besar untuk dikembangkan melalui kegiatan olahraga dengan pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan (Rohani & Anam, 2022), (Rusmana et al., 2024), (Audistmala et al., 2025). Prasetyo dan Azhari (2024) mengungkapkan bahwa selain secara terstruktur dan berkelanjutan, olahraga juga dilakukan secara sistematis dengan mencapai tujuan maksimal. Disisi lain, pelatihan olahraga dasar bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Sudarmanto et al., 2025) dan juga sebagai sarana pembentukan karakter dan sikap mental anak (Andriansyah et al., 2025). Nilai-nilai seperti kedisiplinan (Ihsan et al., 2025), tanggung jawab (Afif et al., 2025), kerja sama (Rusandi et al., 2025), dan kepercayaan diri dapat ditanamkan secara efektif melalui aktivitas olahraga (Ihsan et al., 2025). Oleh karena itu, pemberian akses terhadap pelatihan olahraga dasar bagi anak-anak di desa perlu menjadi perhatian dalam upaya pembinaan generasi muda yang sehat, tangguh, dan berdaya saing. Salah satu cabang olahraga yang dapat mewadahi kebutuhan anak-anak khususnya pada daerah pedesaan adalah olahraga Karate.

Olahraga Karate ini merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral dan etika yang tinggi (Hakim et al., 2025). Olahraga ini mengajarkan pentingnya menghormati sesama dan juga melatih konsentrasi, fokus, serta mengendalikan emosi dalam berbagai situasi (Wahidmurni, 2025). Selain itu, Karate juga membentuk sikap disiplin, ketekunan, dan rasa tanggung jawab pada diri anak sejak usia dini (Castillo et al., 2024). Dengan pendekatan pembinaan yang tepat dan berorientasi pada pendidikan karakter, Karate dapat menjadi sarana strategis dalam mencetak generasi muda yang sehat secara fisik, tangguh secara mental, dan memiliki integritas dalam kehidupan sosialnya (Piepiora et al., 2024).

Merujuk dari permasalahan tersebut, maka solusi yang tepat diperlukan adalah diperlukan sebuah program pelatihan dasar Karate yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan anak-anak di Desa Tanak Beak. Program ini dapat dilaksanakan melalui kerja sama antara pihak sekolah,



masyarakat, dan pelatih profesional yang memiliki komitmen terhadap pengembangan olahraga di pelosok desa. Pelatihan ini tidak hanya menjadi sarana pembinaan fisik, tetapi juga dapat menjadi bagian dari pembangunan karakter dan identitas anak-anak desa yang kuat dan positif. Dengan adanya pelatihan dasar Karate, diharapkan akan tumbuh generasi muda Desa Tanak Beak yang sehat, terampil, dan memiliki semangat sportivitas, sehingga dapat berkontribusi positif terhadap pembangunan masyarakat ke depannya.

## B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan oleh Dosen Universitas Bumigora Mataram dengan menggunakan tiga tahapan yang terdiri dari persiapan awal, pelaksanaan pelatihan Karate dasar, dan refleksi dan evaluasi kegiatan. Adapun waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Mei 2025 dengan melibatkan pemerintah desa tanak beak, siswa sekolah dasar, dan masyarakat setempat. Adapun tahapan pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Di Desa Tanak Beak, Lombok Tengah

### Persiapan Awal

Pada tahapan persiapan ini yang pertama dilakukan survei atau observasi lokasi pelaksanaan pengabdian. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak yang terkait. Setelah itu dilanjutkan dengan penyusunan program latihan yang akan dijalankan pada saat pelaksanaan pengabdian. Untuk yang terakhir dilanjutkan dengan melihat sarana dan prasarana guna untuk menunjang keberhasilan program yang akan dijalankan pada saat pelaksanaan pengabdian.

### Pelaksanaan Pelatihan Karate Dasar

Pada tahapan pelaksanaan pengabdian ini dimulai dengan menentukan durasi pelatihan yang diberikan kepada anak-anak yang menjadi subyek pelatihan Karate. Yang kedua adalah memberikan



materi pelatihan Karate yang mencakup teknik dasar saja. Yang ketiga memberikan pendampingan sekaligus evaluasi secara formatik kepada para peserta serta dilakukan evaluasi.

## Evaluasi dan Penutup

Pada tahap evaluasi dan penutupan kegiatan pelatihan dasar Karate ini nantinya dilakukan evaluasi atas keberhasilan program yang dijalankan selama pelaksanaan pengabdian. Adapun tujuannya adalah untuk melihat kemenarikan dan tingkat antusias anak-anak pada saat mengikuti kegiatan pelatihan Karate ini.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Persiapan Awal

Program pelatihan Karate di Desa Tanak Beak dirancang untuk meningkatkan kebugaran, disiplin, dan karakter positif anak-anak usia 6–12 tahun. Karate dipilih karena sesuai dengan perkembangan motorik serta nilai-nilai budaya disiplin yang ingin ditanamkan sejak dini. Program ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga bertujuan mempererat hubungan sosial antarwarga dan membuka peluang prestasi olahraga di tingkat kecamatan maupun kabupaten. Perencanaan dilakukan secara partisipatif, berbasis pada data lapangan, dan berorientasi keberlanjutan agar manfaatnya terasa dalam jangka panjang. Tahapan awal pelaksanaan dimulai dengan survei lokasi dan analisis kebutuhan. Observasi dilakukan terhadap kelayakan ruang latihan seperti aula sekolah, dan lapangan terbuka. Wawancara informal juga dilakukan dengan kepala dusun dan perwakilan karang taruna untuk mengetahui minat anak-anak khususnya pada pengembangan olahraga Karate pada wilayah Tanak Beak Lombok tengah.

Selanjutnya dilakukannya pembuatan kurikulum yang di rancang mencakup 72 jam latihan yang terdiri atas pengantar etika Dojo, teknik dasar, koordinasi, kata Heian, dan penguatan fisik. Lebih lanjut dilakukan analisis kebutuhan dari pelaksanaan yang akan dilakukan terkait dengan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelaksanaan program pada olahraga Karate ini. Program dilaksanakan tiga kali seminggu mulai bulan Mei 2025. Monitoring dilakukan melalui absensi digital dan evaluasi berkala, dengan indikator keberhasilan meliputi retensi peserta, peningkatan kebugaran, dan penguasaan teknik dasar. Hasil evaluasi disampaikan dalam forum desa sebagai dasar perbaikan dan kelanjutan program di masa depan.

### Pelaksanaan Pelatihan Karate Dasar

Program pelatihan Karate resmi dibuka melalui upacara seremonial di Balai Desa Tanak Beak yang dihadiri oleh perangkat desa, tokoh masyarakat, orang tua peserta, serta pelatih. Dalam sambutannya, kepala desa Tanak Beak menegaskan bahwa program ini bertujuan membina karakter, meningkatkan kebugaran, dan menciptakan prestasi olahraga anak-anak. Acara dilanjutkan dengan pengibaran bendera, menyanyikan lagu Indonesia Raya, serta pengenalan instruktur pelatih bersertifikat.

#### 1. Pelaksanaan Latihan Dasar Karate Minggu Pertama

Fase permulaan bertujuan membangun fondasi teknik sekaligus menanamkan etika Dojo. Kegiatan diawali pemanasan dinamis selama 15 menit yang mencakup peregangan otot besar, mobilitas sendi, serta latihan koordinasi ringan guna mencegah cedera. Setelah itu, pelatih



mengenalkan sikap hormat (*rei*) dan tata tertib Dojo, menegaskan nilai - nilai disiplin, keberanian, dan rasa hormat. Pada tahapan latihan awal anak-anak diperkenalkan bentuk Kuda-kuda (*dachi*) meliputi latihan zenkutsu-dachi, kiba-dachi, dan kokutsu-dachi untuk membangun stabilitas.



Gambar 2. Latihan Kuda-Kuda

Posisi tangan dalam penempatan telapak dan kepalan yang benar agar pukulan efektif sekaligus aman.



Gambar 3. Pelaksanaan Latihan Karate Dasar

Selanjutnya anak-anak mulai berlatih pukulan dasar (*choku-tsuki, oi-tsuki*) dan tendangan dasar (*mae-geri, yoko-geri*) secara berulang, dipandu hitungan ritmis. Pada akhir setiap sesi, pelatih melakukan *cool-down* dan refleksi singkat dengan menanyakan kesulitan teknik yang dirasakan peserta.



Gambar 4. Proses Percobaan Gerakan Yang Dilakukan Oleh Anak-Anak



## 2. Tahap Pengembangan (Minggu 2-3)

Memasuki fase kedua, latihan beralih ke kombinasi gerakan untuk meningkatkan koordinasi tangan-kaki serta transisi kuda-kuda. Teknik bertahan atau yang biasa di sebut dengan *uke* ini meliputi gedan-barai, age-uke, dan soto-uke yang diperkenalkan sebagai pelengkap serangan dasar.



Gambar 5. Tahapan Pengembangan Gerakan Dengan Mengkombinasikan Beberapa Gerakan Dasar

Agar suasana tetap menyenangkan, instruktur menyisipkan permainan edukatif yang melatih reaksi dan kelincahan, serta simulasi bela diri ringan (*kumite ringan*) tanpa kontak keras sebagai aplikasi praktis. Penerapan metode demonstrasi-imitasi-koreksi membuat peserta aktif mengevaluasi sendiri postur dan tenaga pukulannya sebelum menerima umpan balik dari pelatih.

## 3. Metode Evaluasi Formatif

Selama empat minggu, pelatih menerapkan evaluasi formatif berkelanjutan. Setiap anak memiliki lembar penilaian individu yang mencatat: (a) kemajuan teknik (akurasi kuda-kuda, tenaga pukulan, keseimbangan tendangan), (b) indikator kedisiplinan (ketepatan waktu hadir, kerapian seragam), dan (c) aspek psikologis yang mencakup keberanian mencoba gerakan baru dan kerja sama tim. Penilaian dilakukan lewat observasi langsung, *peer-assessment* sederhana, dan rekaman video singkat yang diputar kembali untuk refleksi. Skala nilai 1–5 digunakan agar mudah dipahami orang tua saat *briefing* mingguan.

## 4. Penutup dan Rencana Lanjutan

Pada akhir minggu 3 diadakan pertemuan reflektif antara pelatih, orang tua, dan perwakilan desa. Hasil evaluasi formatif dipresentasikan secara agregat, menyoroti rata-rata peningkatan akurasi teknik sebesar 22 % dan kehadiran 96 %. Diskusi ini menghasilkan penyesuaian jadwal latihan peregangan tambahan bagi peserta yang fleksibilitasnya masih kurang. Dengan pendekatan terukur dan kolaboratif, program diharapkan mencetak fondasi kokoh bagi fase latihan menengah pada bulan kedua, sekaligus menumbuhkan budaya olahraga yang berkelanjutan di Desa Tanak Beak.

## Evaluasi dan Penutup

Tahap evaluasi akhir program pelatihan Karate di Desa Tanak Beak dilakukan secara menyeluruh untuk menilai keterampilan teknik, sikap, dan partisipasi peserta. Sebelum program dimulai, tingkat kebugaran jasmani anak-anak serta pemahaman mereka terhadap Karate masih tergolong rendah, ditambah dengan minimnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik sejak dini. Kondisi ini diperkuat oleh temuan (Arsyandi et al., 2024) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan dan keterbatasan fasilitas merupakan hambatan utama dalam partisipasi olahraga di



masyarakat. Pelatihan ini disusun berdasarkan standar FORKI tingkat pemula, meliputi gerak dasar, kombinasi *kihon*, dan simulasi *kumite* ringan, dengan skor kelulusan minimal 3 dari skala 1–5. Evaluasi dilaksanakan melalui observasi langsung, refleksi video, diskusi bersama peserta, dan umpan balik dari pelatih untuk menumbuhkan semangat belajar, sportivitas, dan pembentukan karakter positif

Penutupan program dilakukan secara seremonial dengan penyerahan sertifikat kepada 92% peserta yang lulus serta penghargaan khusus bagi peserta inspiratif. Forum desa kemudian menyepakati pembentukan Klub Karate Tanak Beak sebagai wadah pelatihan berkelanjutan, dengan jadwal rutin dan struktur organisasi sederhana. Untuk memastikan keberlanjutan, lima pemuda direkrut sebagai calon pelatih dan akan mengikuti pelatihan instruktur pemula FORKI. Program ini berhasil menutup tahap dasar dengan baik, sekaligus membuka jalan bagi pembinaan jangka panjang dan kaderisasi pelatih lokal yang mandiri.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Program pelatihan Karate yang dilaksanakan di Desa Tanak Beak menunjukkan efektivitas yang tinggi sebagai sarana peningkatan kebugaran, kedisiplinan, dan pembentukan karakter positif bagi anak-anak usia 6–12 tahun. Program ini dirancang melalui pendekatan perencanaan partisipatif yang berbasis pada data lapangan, didukung oleh kurikulum terstruktur selama 72 jam dan fasilitas pelatihan yang memadai. Seluruh proses pelatihan dirancang agar berlangsung secara aman, menarik, dan terukur. Selama fase dasar yang berlangsung selama tiga minggu, tingkat kehadiran peserta sangat tinggi, yakni mencapai 96%, mencerminkan antusiasme dan komitmen yang kuat dari anak-anak. Dari segi peningkatan keterampilan, terjadi peningkatan akurasi teknik sebesar rata-rata 22%. Selain itu, sebanyak 92% peserta berhasil memenuhi standar kelulusan FORKI tingkat pemula. Keberhasilan ini tidak terlepas dari metode pelatihan yang digunakan, yaitu demonstrasi dan imitasi yang diterapkan secara konsisten oleh pelatih bersertifikat nasional.

Merujuk dari hal tersebut, adapun sarannya ialah agar program dilanjutkan ke tahap lanjutan guna untuk mempertahankan peningkatan keterampilan anak-anak. Pelatihan berkelanjutan bagi pelatih dan pelibatan asisten lokal perlu dilakukan untuk menjaga kualitas. Fasilitas latihan juga sebaiknya ditingkatkan secara bertahap. Partisipasi orang tua dan komunitas penting untuk memperkuat dukungan sosial. Program ini juga layak didokumentasikan agar dapat direplikasi di desa lain. Selain itu, integrasi dengan kegiatan ekstrakurikuler sekolah dasar dapat memperluas jangkauan dan memperkuat nilai pendidikan karakter yang telah terbentuk dalam pelatihan

#### E. REFERENSI

- Afif, M., Santoso, D. A., & Setiabudi, M. A. (2025). Analisis Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Karakter Siswa di SMP Darul Ilmi Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11(1), 50–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.59672/jpkr.v11i1.4417>
- Andriansyah, R., Dzaky, M. N., Alwasi, I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riski, D. M. (2025). Strategi Dan Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Membentuk Karakter Anak Bangsa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.69714/fbwfkm98>
- Apriyanti, L. S., Mulyana, A., Rahmadewi, A., Tarigan, E. R. P., Zakiyah, H., Sumarni, R., &



- Nurkamila, R. (2024). Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Generasi Alpha. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/nusra.v5i2.2692>
- Aristianti, T. (2024). Pengembangan Karakter pada Atlet Olahraga di Sekolah Melalui Bimbingan Konseling. *KEGURU: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 1–10.
- Arsyandi, F. E., Aristiyanto, A., Prasetya, A. D., Assidqi, A., Syafi'i, M. N., Ardiansyah, I., Akifa, A., Septian, V., Okta, A. P., Anastasya, N., Dwiyani, M., Wahyu, I., Putri, V. I., Marlia, E., Dewi, D. A., & Aisyah, R. N. (2024). Kampung Wushu Desa Kalongan Sebagai Sentra Pembinaan Olahraga Wushu. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia (Indonesian Journal of Independent Community Empowerment)*, 7(1), 9–15.
- Audistmala, D. A., Putri, D. F., Padilah, S., Mubaroh, M. H., & Marlundu, L. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Sehat : Studi Kasus di Desa Jujun , Kabupaten Kerinci. *Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 41–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jppm.v4i1.40075>
- Castillo, N. A., Edmonds, W. A., Castro, M., Allen, J., & Luc, J. (2024). Measuring the Social and Emotional Skills of Hispanic American Students in an Afterschool Karate Program. *Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*, 24(2), 28–38. <https://doi.org/10.14589/ido.24.2.4>
- Hakim, A., Supriatna, M., Mutaqin, E. J., & Sulaiman, Z. (2025). Studi Etnopedagogi : Nilai Dalam Jurusan “ Tendang Besot Paksi Muih ” Di Perguruan Gajah Putih Mega Paksi. *Caxra : Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 05(01), 207–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.31980/caxra.v5i1.2666>
- Ihsan, A., Alimsyah, A. S., Raswadi, M. D., & Alim, B. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Olahraga dalam Pembentukan Karakter Siswa MAS IMMIM Kota Makassar. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 228–235. <https://doi.org/https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i1.1456>
- Piepiora, P. A., Piepiora, Z. N., Stackeová, D., Bagińska, J., Gąsienica-Walczak, B., & Čaplová, P. (2024). Editorial: Physical culture for mental health. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1537842>
- Prasetyo, M. T., & Azhari, H. (2024). Analisis Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(2), 290–294.
- Rohani, S., & Anam, K. (2022). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Pusat Pelatihan Atlet Pelajar (PPAP) Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Jendela Olahraga*, 7(1), 90–99. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10427>
- Rohmatika, N., Hermanto, & Rosela, K. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anggota Polri di Polda Kalimantan Tengah. *JRIKUF: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 131–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.428>
- Rusandi, D., Juliantine, T., & Yulianto, A. G. (2025). Analisis Peran Olahraga dalam Membangun Kualitas Kepemimpinan Generasi Muda. *JURNAL SPORTA SAINTIKA*, 10(1), 60–74. <https://doi.org/doi.org/10.24036/SportaSaintika/vol10-iss1/430>
- Rusmana, R., Supriadi, D., Taufik, B. R., & H, A. Y. (2024). Kontribusi Model Pembelajaran, Latihan Dan Tatakelola Pada Peningkatan Prestasi Olahraga. *Jurnal Aksara Raga*, 6(1), 62–66.



Sudarmanto, E., Sistiasih, V. S., Sakti, S., Jasmani, P., Muhammadiyah, U., & Universitas, P. J. (2025). Penerapan Kid's Atletik Sebagai Sarana Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 352–358.

Wahidmurni. (2025). The Impact Of Karate Training On The Physical And Mental Health Of School-Age Children (On The Example Of Contact Karate In Georgia). *Norwegian Journal of Development of the International Science*, 51(152), 2588–2593. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15024985>