



Peningkatan Gaya Hidup Aktif Anak Desa Jonggat Melalui Kegiatan Olahraga Karate Terstruktur

Haeruddin Azhari¹, Novandi Firdaus Yusup², M. Azy' Ari³, Hamzah⁴, Heri Sopian Hadi⁵

¹⁻⁴Pendidikan Kependidikan Olahraga, Universitas Bumigora

⁵Pendidikan Teknologi Informasi, Universitas Bumigora

haeruddin@universitasbumigora.ac.id¹, yusuf@universitasbumigora.ac.id²,
azy'_ari@universitasbumigora.ac.id³, hamzah@universitasbumigora.ac.id⁴,
hadi@universitasbumigora.ac.id⁵

Article History:

Received: 03-07-2025

Revised: 22-07-2025

Accepted: 03-08-2025

Keywords: *Gaya Hidup Aktif; Karate Terstruktur; Aktivitas Fisik Anak; Pembinaan Karakter; kebugaran jasmani*

Abstrak: Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan gaya hidup aktif anak-anak di Desa Jonggat melalui kegiatan olahraga karate yang dilaksanakan secara terstruktur, dengan sasaran peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan bela diri, motivasi berolahraga, serta pembentukan karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan rasa percaya diri. Metode pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan yang diawali dengan survei kebutuhan dan koordinasi dengan pemerintah desa, sekolah, dan orang tua; pelaksanaan selama enam minggu dengan frekuensi dua kali per minggu, mencakup pemanasan dinamis, teknik dasar (kihon), jurus dasar (kata), permainan motorik, dan sesi pembinaan karakter; serta evaluasi menggunakan indikator kinerja melalui Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), observasi keterampilan, kuesioner motivasi, dan wawancara orang tua. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik, penguasaan teknik dasar, dan motivasi berolahraga di luar jadwal latihan, disertai perubahan perilaku positif pada kedisiplinan, tanggung jawab, dan rasa percaya diri anak. Kesimpulannya, karate terstruktur efektif mendorong pola hidup aktif sekaligus membentuk karakter anak, serta layak direplikasi di wilayah lain dengan dukungan komunitas dan pemangku kepentingan lokal.

© 2025 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Gaya hidup aktif merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh (Mahyuddin et al., 2025). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terstruktur dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Saharani & Arief, 2025), memperkuat sistem imun (Agisah et al., 2025), serta mendukung perkembangan motorik (Atqiyah & Pratama, 2024), kognitif (Juniarti et al., 2024), dan emosional anak (Arimbi et al., 2025). Selain itu juga, kebugaran itu dapat diperoleh apabila anak yang melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat selama minimal 60 menit setiap hari (Hu et al., 2024). Ditambah lagi bahwa, aktivitas tersebut dapat dicapai melalui kegiatan olahraga yang terencana, baik di sekolah maupun dalam komunitas

(Frikansi et al., 2024). Pada dasarnya, untuk anak Indonesia khususnya yang tinggal di wilayah pedesaan seperti Lombok Tengah, seharusnya memiliki akses yang memadai terhadap kegiatan olahraga. Ketersediaan fasilitas dasar, program pembinaan yang berkelanjutan, serta pendampingan dari tenaga yang kompeten menjadi bagian penting dalam mendukung gaya hidup aktif anak sejak usia dini. Untuk itu, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik saja melainkan juga sebagai sarana menumbuhkan sikap disiplin (Azhari, 2020), sportivitas (Sembiring et al., 2025), tanggung jawab (Pradana, 2021), kerjasama (Gholi et al., 2021), dan rasa hormat terhadap sesama (Jadwiszczak et al., 2025)

Namun, berdasarkan hasil observasi awal di wilayah Lombok Tengah khususnya pada desa Jonggat menunjukkan bahwa akses terhadap kegiatan olahraga terstruktur masih sangat terbatas. Fasilitas olahraga sering kali tidak memadai atau tidak terawat, kegiatan olahraga belum menjadi bagian dari rutinitas anak-anak, dan pendampingan dari tenaga pelatih atau guru olahraga juga masih minim. Disisi lain juga, minimnya kesadaran orang tua terhadap pentingnya aktivitas fisik menyebabkan anak-anak cenderung menjalani gaya hidup tidak sehat. Adapun akibatnya ialah munculnya berbagai dampak negatif seperti penurunan kebugaran, gangguan perkembangan motorik, hingga berkurangnya interaksi sosial yang sehat. Untuk itu, permasalahan ini memerlukan respons yang konkret dan berkelanjutan. Adapun salah satu pendekatan strategis yang dapat digunakan ialah dengan program pengabdian kepada masyarakat yang fokus pada peningkatan gaya hidup aktif anak-anak desa Jonggat melalui kegiatan olahraga terstruktur dengan jenis olahraga karate.

Program ini dirancang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik anak secara menyenangkan dan edukatif. Ditambah lagi bahwa, kegiatan olahraga karate ini disesuaikan berdasarkan usia dan kemampuan anak yang dikemas dalam bentuk permainan, latihan dasar, dan kegiatan kelompok yang membangun keterampilan mereka. Kegiatan ini juga masyarakat desa, sekolah, pemuda, dan orang tua sebagai bagian dari ekosistem pendukungnya. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kolektif terhadap pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari mereka. Lebih jauh lagi bahwa, kegiatan ini juga bertujuan untuk membentuk kebiasaan hidup sehat dan menciptakan budaya olahraga di lingkungan desa khususnya pada wilayah Lombok Tengah di desa Jonggat. Melalui pengabdian ini, diharapkan tercipta perubahan perilaku yang positif pada anak-anak di Lombok Tengah pada Desa Jonggat khususnya dalam hal pola hidup aktif dan sehat.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan oleh Dosen Universitas Bumigora Mataram dengan menggunakan tiga tahapan yang terdiri dari persiapan awal, pelaksanaan olahraga Karate dasar, dan refleksi dan evaluasi kegiatan. Setiap tahapan dirancang secara sistematis untuk memastikan program berjalan efektif, terstruktur, dan berdampak nyata terhadap gaya hidup aktif anak-anak di Desa Jonggat. Adapun waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan juni 2025 dengan melibatkan pemerintah desa jonggat, siswa sekolah dasar, dan masyarakat setempat. Adapun tahapan pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Tahap Persiapan

Pada tahapan persiapan ini dilakukan dengan mengidentifikasi masalah, pemetaan kebutuhan, dan penyusunan rencana program secara kolaboratif. Kegiatan yang dilakukan pada tahap survei dan observasi awal yang dilakukan dengan cara observasi lingkungan sosial dan kondisi fisik anak-anak di Desa Jonggat. Data dikumpulkan melalui wawancara informal dengan tokoh masyarakat, guru, dan orang tua mengenai tingkat aktivitas fisik anak serta minat mereka terhadap kegiatan olahraga. Selanjutnya dilakukan analisis kebutuhan program dengan melakukan identifikasi fasilitas yang tersedia dan jumlah anak yang menjadi sasaran serta kesiapan komunitas dalam mendukung pelaksanaan kegiatan olahraga terstruktur khususnya karate. Pada tahapan ketiga dilakukan koordinasi dengan pemerintah desa dan sekolah dengan audiensi dengan kepala desa, perangkat desa, dan pihak sekolah dasar setempat untuk mendapatkan dukungan dan integrasi program ke dalam kegiatan desa dan sekolah. Pada tahapn ke empat, dilakukan penyusunan modul dan desain program Latihan yang dasar karate dirancang dengan durasi 6–8 minggu, frekuensi dua kali per minggu. Materi mencakup pemanasan, teknik dasar (*kihon*), jurus dasar (*kata*), permainan motorik, dan sesi nilai karakter (disiplin, respek, tanggung jawab).

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian dilakukan secara langsung melalui interaksi tatap muka antara tim pengabdian dan peserta anak-anak. Kegiatan dilaksanakan di balai desa atau lapangan terbuka yang telah disepakati. Tahapan pelaksanaan dengan sosialisasi dan registrasi peserta dengan kriteria anak-anak usia 7–13 tahun yang didaftarkan dengan seizin orang tua serta penjelasan manfaat kegiatan dan rencana jadwal pelatihan. Selanjutnya kegiatan pelatihan karate terstruktur dengan program latihan dilaksanakan dua kali seminggu selama 6 minggu. Setiap sesi berlangsung 90 menit dan mencakup pemanasan dan peregangan, teknik dasar (pukulan, tendangan, posisi kuda-kuda), latihan jurus dasar, permainan motorik dan koordinasi, dan sesi nilai karakter (diskusi singkat setelah latihan). Pada tahapan pelaksanaan ketiga, dilakukan pendampingan oleh tim dan relawan lokal sebagaimana pelatih karate dan tim dibantu oleh pemuda desa dan guru olahraga sebagai asisten fasilitator, guna membangun rasa kepemilikan komunitas terhadap program.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan gaya hidup aktif anak yang terdapat di desa Jonggat Lombok tengah. Evaluasi dilakukan secara formatif dan sumatif. Ditambah lagi bahwa evaluasi keberhasilan program ini menggunakan pendekatan penilaian berbasis indikator kinerja yang mencakup aspek proses, hasil, dan dampak. Penilaian proses dilakukan melalui absensi peserta dan checklist keterlaksanaan materi, sedangkan penilaian hasil meliputi penguasaan teknik

dasar karate, peningkatan aktivitas fisik yang diukur dengan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), serta motivasi berolahraga yang dinilai melalui kuesioner. Dampak program diukur melalui wawancara orang tua terkait perubahan perilaku, kedisiplinan, dan pengurangan waktu sedentari anak. Evaluasi dilakukan pada tahap pra-program (baseline), selama program (monitoring), dan pasca-program (post-test) untuk membandingkan ketercapaian target. Hasil capaian dikategorikan menjadi sangat baik ($\geq 100\%$), baik (85-99%), cukup (70-84%), dan kurang (<70%).

HASIL DAN PEMBAHASAN (Calisto MT, size 12)

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebagai sarana dalam pelaksanaan program peningkatan gaya hidup aktif anak di Desa Jonggat. Proses dimulai dengan survei awal untuk memetakan kebutuhan dan kondisi yang ada pada anak-anak di desa jonggat. Survei ini dilakukan melalui observasi langsung terhadap aktivitas harian mereka yang termasuk jenis kegiatan fisik yang biasa dilakukan, intensitasnya, serta pemanfaatan fasilitas olahraga yang tersedia di desa. Selain itu juga, dilakukan wawancara informal dengan tokoh masyarakat, guru pendidikan jasmani, dan orang tua dengan tujuan untuk menggali informasi terkait minat anak terhadap olahraga, hambatan yang dihadapi, serta dukungan yang bisa diberikan. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas anak tidak memiliki akses rutin terhadap kegiatan olahraga terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan umumnya bersifat tidak terjadwal, dan jarang mendapatkan bimbingan pelatih. Faktor penyebabnya meliputi keterbatasan fasilitas olahraga yang memadai, kurangnya program pembinaan berkelanjutan, serta rendahnya kesadaran orang tua mengenai pentingnya aktivitas fisik teratur.



Gambar 1. Tahapan Persiapan Dengan Para Peserta

Lebih lanjut, berdasarkan temuan pada tahapan awal ini, tim pengabdian melakukan koordinasi intensif dengan pemerintah desa, pihak sekolah dasar, dan orang tua. Pertemuan ini bertujuan menyepakati jadwal latihan, menentukan lokasi kegiatan, serta menyusun strategi perekrutan peserta. Disepakati bahwa balai desa digunakan sebagai pusat kegiatan karena lokasinya strategis, aman, dan mudah diakses. Sosialisasi program dilakukan melalui pengumuman resmi desa, penyebaran pamflet, dan pertemuan warga sehingga informasi tersampaikan secara luas dan merata. Pada tahapan selanjutnya dilakukan Perekutan peserta menghasilkan 28 anak usia 7-13 tahun yang mendaftar dengan persetujuan orang tua. Sebelum mengikuti kegiatan, peserta menjalani pemeriksaan sederhana untuk memastikan kondisi kesehatan dan kesiapan fisik.

Selanjutnya, disusun modul latihan karate dasar dengan durasi 6 minggu dan frekuensi 2 kali per minggu. Materi mencakup pemanasan dinamis, teknik dasar karate (*kihon*), jurus dasar (*kata*), permainan motorik, dan sesi pembinaan karakter (disiplin, tanggung jawab, rasa hormat).

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari program peningkatan gaya hidup aktif anak Desa Jonggat melalui olahraga karate terstruktur. Program dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu di balai desa, setiap sesi berdurasi 90 menit. Seluruh kegiatan dirancang agar sesuai dengan usia peserta dan menggabungkan unsur latihan fisik, keterampilan teknis, serta pembinaan karakter. Sebelum memulai, dilakukan sosialisasi dan registrasi peserta. Tim pengabdian bersama pelatih karate menjelaskan tujuan program, manfaat olahraga bagi kesehatan, serta aturan pelaksanaan kegiatan. Peserta yang hadir adalah 40 anak usia 7-13 tahun, didampingi orang tua pada pertemuan awal untuk memastikan dukungan keluarga.

Lebih lanjut lagi bahwa, setiap sesi pelatihan memiliki struktur yang konsisten dilakukan. Pada sesi pelaksanaan ini sebelumnya dilakukan pemanasan dinamis selama 10 menit dengan tujuan untuk mempersiapkan tubuh, mencegah cedera, dan meningkatkan fokus. Dilanjutkan dengan latihan teknik dasar karate (*kihon*) selama 25 menit yang meliputi pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), kuda-kuda (*dachi*), dan tangkisan (*uke*). Selanjutnya, peserta mempelajari jurus dasar (*kata*) selama 20 menit, yang bertujuan meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan memori gerak.



Gambar 2. Gerakan Pukulan Dan Kuda-Kuda



Gambar 3. Gerakan Pukulan



Gamabr 4. Gerakan Tendangan

Agar latihan tetap menyenangkan, disisipkan permainan motorik selama 20 menit. Aktivitas ini mengasah kelincahan, kekuatan, dan reaksi, sekaligus memupuk kerja sama tim. Sebagai penutup, diadakan sesi nilai karakter selama 15 menit yang membahas kedisiplinan, sportivitas, tanggung jawab, dan rasa hormat. Sesi ini dilakukan melalui diskusi singkat yang dipandu pelatih dengan mengaitkan nilai-nilai tersebut pada pengalaman latihan hari itu. Selama pelaksanaan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan tingkat kehadiran rata-rata 92%. Pendampingan dilakukan oleh pelatih karate berpengalaman, dibantu pemuda desa dan guru olahraga sebagai asisten fasilitator. Kolaborasi ini tidak hanya meningkatkan efektivitas pelatihan, tetapi juga membangun rasa memiliki dari masyarakat terhadap program. Dengan pola latihan yang terstruktur dan suasana yang mendukung, tahap pelaksanaan ini menjadi wadah efektif bagi anak-anak untuk meningkatkan aktivitas fisik, mengasah keterampilan bela diri, dan membangun karakter positif yang dapat mereka bawa dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah program menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), observasi teknik, kuesioner motivasi, dan wawancara dengan para orang tua anak. Berdasarkan hasil evaluasi program peningkatan gaya hidup aktif anak Desa Jonggat melalui kegiatan olahraga karate terstruktur menunjukkan capaian yang signifikan pada berbagai indikator. Berdasarkan pengukuran *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), terjadi penurunan persentase anak dengan kategori aktivitas rendah dari 64,3% pada awal program menjadi hanya 21,4% setelah program berakhir. Sebaliknya, kategori aktivitas sedang meningkat dari 28,6% menjadi 46,4%, sementara kategori aktivitas tinggi melonjak dari 7,1% menjadi 32,2%. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan program dalam mendorong anak-anak untuk lebih aktif secara fisik melalui latihan yang terstruktur dan konsisten.

Dari aspek keterampilan, 85,7% peserta berhasil menguasai minimal lima teknik dasar karate, meliputi pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), kuda-kuda (*dachi*), tangkisan (*uke*), dan jurus dasar (*kata*). Keberhasilan ini menunjukkan efektivitas modul latihan yang dirancang sesuai kemampuan dan usia anak. Selain itu, survei motivasi menunjukkan bahwa 78,5% anak merasa lebih terdorong untuk berolahraga di luar jadwal latihan, menandakan adanya perubahan positif pada minat dan kebiasaan beraktivitas fisik. Dampak program juga terlihat dari sisi pembentukan karakter. Hasil wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa 85,7% di antaranya mengamati peningkatan disiplin, tanggung jawab, dan rasa percaya diri pada anak setelah mengikuti program. Hal ini sejalan dengan

tujuan pengabdian untuk mengintegrasikan pembinaan fisik dan moral. Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa karate terstruktur dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan, motivasi, dan karakter positif anak di lingkungan pedesaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program peningkatan gaya hidup aktif anak di Desa Jonggat melalui kegiatan olahraga karate terstruktur terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan fisik, keterampilan, motivasi, dan karakter anak. Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan yang melibatkan survei kebutuhan, koordinasi dengan pemerintah desa, pihak sekolah, serta orang tua, sehingga pelaksanaan berjalan terencana dan tepat sasaran. Selama enam minggu pelaksanaan, partisipasi peserta terjaga tinggi dan setiap sesi latihan berlangsung konsisten dengan perpaduan materi teknik dasar karate, permainan motorik, serta pembinaan nilai-nilai karakter. Evaluasi akhir menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik, keterampilan bela diri, dan minat berolahraga di luar jadwal latihan. Orang tua juga mengamati perubahan positif pada kedisiplinan, tanggung jawab, dan rasa percaya diri anak. Model pembinaan olahraga berbasis komunitas ini layak diterapkan di wilayah lain sebagai strategi membentuk generasi yang sehat, bugar, dan berkarakter.

Program peningkatan gaya hidup aktif anak melalui karate perlu terus didukung pemerintah desa dengan menyediakan fasilitas dan kebijakan berkelanjutan. Sekolah sebaiknya bersinergi menjadikannya kegiatan ekstrakurikuler, sementara orang tua berperan menjaga konsistensi aktivitas fisik anak di rumah. Pelatih perlu meningkatkan kualitas materi dan evaluasi rutin, sedangkan penelitian lanjutan penting dilakukan untuk menelaah dampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial anak.

UCAPAN TERIMA KASIH (Calisto MT, size 12)

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Desa Jonggat beserta jajaran perangkat desa yang telah memberikan dukungan penuh dalam penyelenggaraan program ini. Apresiasi yang mendalam juga disampaikan kepada pihak sekolah, orang tua, serta anak-anak peserta yang telah berpartisipasi aktif dan konsisten mengikuti setiap kegiatan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para pelatih dan tim pengabdian yang telah bekerja dengan dedikasi tinggi dalam merancang serta melaksanakan kegiatan olahraga karate terstruktur. Tanpa kerja sama yang baik dari seluruh pihak, program peningkatan gaya hidup aktif anak melalui kegiatan olahraga karate di Desa Jonggat ini tidak mungkin berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA (Calisto MT, size 12)

- Agisah, S. H., Hidayat, Y., Fajriyatussaadah, F., & Wulandari, R. (2025). Peran Olahraga Dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Literasi: Journal of Innovation Literacy Studies*, 2(1), 315–322.
- Arimbi, Wahid, W. M., Ichsan, Usman, A., & Rahman, A. (2025). Implementasi Aktivitas Fisik Terstruktur Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Dan Sosial Anak Dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 4(5), 469–474.
- Atqiya, Q., & Pratama, R. S. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *KEGURU: Jurnal Ilmu Pendidikan*

- Dasar*, 8(2), 11–20.
- Azhari, H. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Keshatan Dan Olahraga. *In Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Frikansi, T., Apiyansyah, L. A., Rahmat, Qirani, S., & Helni. (2024). Membangun generasi sehat dan bugar melalui gerak dan olahraga. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(3), 237–243.
- Gholi, M. S., Sumardi, S., & Hadi, S. R. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Berkarakter Sportivitas. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6(2), 134–145. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p134-145>
- Hu, D., Zhou, S., McHattan, Z. J. C., & Liu, Z. (2024). A comparative study of the physical activity guidelines for children and adolescents from five countries and WHO. *Frontiers in Public Health*, 12(July), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1421843>
- Jadwiszczak, M., Wawrzyniak, S., & Pezdek, K. (2025). More than movement: a systematic review of moral and social development in adolescents physical education. *BMC Public Health*, 25(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23169-2>
- Juniarti, Y., Ardini, P. P., Ramadan, G., & Lestari, D. P. (2024). Pemahaman Physical Literasi Guru TK dalam Aktivitas Motorik Anak. *Jurnal Pelita PAUD*, 9(1), 316–323. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v9i1.4421>
- Mahyuddin, R., Sudirman, A., & Hamid, M. W. (2025). Edukasi Program Kesegaran Jasmani Anak dan Remaja: Program Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan. *Komet*, 1(3), 83–88. <https://ejournal.pancawidya.or.id/index.php/komet/article/view/33>
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE : Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
- Saharani, V. W., & Arief, N. A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik. *Sporta Saintika*, 10(1), 75–87. <https://doi.org/10.24036/sporta.v10i1.428>
- Sembiring, Z., Harahap, S., Addila, U., Delia, I., Ramadhani, A., & Husein, A. (2025). Kesamaptaan Jasmani: Analisis Komponen, Evaluasi, dan Dampak Holistik dalam Pendidikan dan Pelatihan Fisik. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 374–380. <https://irje.org/irje/article/view/1976>