

Penguatan Karakter Melalui Pelatihan Kohin Karate Kepada Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar
Andi Syahrul Jahrir¹, Muh. Adnan Hudain², Irfan Yunis³, Yusnadi⁴, Muh. Ivan Miftahul⁵

Keywords :

*Pelatihan Karate;
Kohin Karate;
Penguatan Karakter.*

Correspondensi Author

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan, Universitas Negeri
Makassar
Email:
andi.sahrul.jahrir@unm.ac.id

ABSTRAK

Penguatan karakter mahasiswa merupakan aspek penting dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan bertanggung jawab. Artikel ini mengulas pelaksanaan pelatihan Kohin Karate sebagai media edukasi penguatan karakter bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Kegiatan pelatihan berlangsung selama dua minggu dan diikuti oleh 150 mahasiswa. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, koordinasi, pelatihan inti, evaluasi, refleksi, dan tindak lanjut. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek kedisiplinan, tanggung jawab, pengendalian diri, serta rasa hormat antar peserta. Proses reflektif yang dilakukan membantu mahasiswa menginternalisasi nilai-nilai karakter secara mendalam, sehingga perubahan sikap dan perilaku tidak hanya bersifat sementara. Pelatihan ini membuktikan bahwa integrasi pendidikan karakter dengan latihan seni bela diri efektif dalam membentuk sikap positif dan kemampuan sosial mahasiswa. Oleh karena itu, program serupa direkomendasikan untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari pembinaan karakter di lingkungan perguruan tinggi..

ABSTRACT

Character building among students is a crucial aspect of developing high-quality and responsible human resources. This article discusses the implementation of Kohin Karate training as an educational tool for character building among students in the Faculty of Sports Science and Health at Makassar State University. The training program lasted two weeks and was attended by 150 students. The implementation methods included preparation, coordination, core training, evaluation, reflection, and follow-up stages. The training results showed a significant improvement in discipline, responsibility, self-control, and mutual respect among participants. The reflective process helped students deeply internalize character values, ensuring that changes in attitude and behavior were not merely temporary. This training demonstrated that integrating character education with martial arts training is effective in fostering positive attitudes and social skills among students. Therefore, similar programs are recommended for further development as part of character development initiatives within higher education institutions.

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter merupakan salah satu pilar penting dalam sistem pendidikan nasional. Menurut Kemendikbud pendidikan karakter adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, baik dalam ranah spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial (Yusuf, 2021). Pendidikan tinggi, dalam hal ini perguruan tinggi, memiliki tanggung jawab yang besar dalam menanamkan nilai-nilai karakter kepada mahasiswa sebagai calon pemimpin bangsa di masa depan.

Dalam konteks pendidikan jasmani dan keolahragaan, pembentukan karakter dapat dilakukan secara langsung melalui aktivitas fisik, terutama melalui olahraga yang berbasis nilai-nilai moral dan etika. Salah satu bentuk aktivitas olahraga yang dapat menjadi media efektif untuk penguatan karakter adalah seni bela diri. Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki potensi besar untuk membentuk kepribadian peserta didik karena sifatnya yang menuntut kedisiplinan, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab (Susiana et al., 2019).

Karate, sebagai salah satu cabang seni bela diri tradisional Jepang, tidak hanya melatih fisik tetapi juga menanamkan nilai-nilai luhur seperti disiplin, respek, keberanian, kesabaran, dan kendali diri. Dalam filosofi karate, terdapat lima prinsip dasar yang dikenal sebagai *Dojo Kun*, 1) Mencari karakter yang lengkap, 2) Berjalanlah di jalan keikhlasan, 3) semangat pantang menyerah, 4) Hormati prinsip-prinsip etika, 5) Waspada terhadap perilaku keras kepala (Stilton, 2010).

Salah satu metode latihan dasar dalam karate adalah *Kihon* atau *Kohin* (dalam pelafalan lokal), yang mencakup gerakan dasar seperti pukulan, tendangan, dan tangkisan yang dilakukan secara sistematis dan berulang. Latihan Kohin tidak hanya mengembangkan aspek fisik seperti kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan, tetapi juga membentuk kedisiplinan dan fokus mental. Latihan ini menuntut konsentrasi, pengulangan yang konsisten, dan kontrol diri, yang pada akhirnya berdampak pada pembentukan karakter.

Karakter yang baik terdiri dari tiga komponen utama, yaitu: (1) knowing the good (pengetahuan tentang kebaikan), (2) desiring the

good (keinginan untuk berbuat baik), dan (3) doing the good (perilaku baik) (Anshori, 2016). Ketiga komponen tersebut dapat ditanamkan melalui pengalaman langsung dan latihan yang konsisten seperti dalam praktik Kohin Karate. Dengan demikian, Kohin Karate dapat menjadi media edukasi karakter yang holistik, menyentuh ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik secara bersamaan.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar sebagai calon pendidik, pelatih, dan praktisi di bidang keolahragaan, sangat membutuhkan pembinaan karakter yang kuat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan Kohin Karate sebagai sarana edukasi penguatan karakter kepada 150 mahasiswa di lingkungan FIKK UNM. Harapannya, melalui pelatihan ini, mahasiswa tidak hanya mendapatkan manfaat fisik tetapi juga dapat menginternalisasi nilai-nilai luhur yang terkandung dalam praktik karate untuk diaplikasikan dalam kehidupan akademik maupun sosialnya..

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) sebanyak 8 pertemuan, pada bulan Mei 2025. Peserta kegiatan sebanyak 150 orang mahasiswa aktif dari berbagai program studi di lingkungan FIKK UNM. Peserta didominasi oleh mahasiswa semester awal yang dinilai berada dalam fase penting pembentukan karakter akademik.

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif, di mana mahasiswa berperan aktif sebagai subjek pembelajaran dalam proses pelatihan karakter melalui seni bela diri. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Paulo Freire yang menekankan bahwa pendidikan harus menjadi proses dialogis dan emansipatoris yang melibatkan peserta secara aktif untuk menciptakan transformasi sosial dan pribadi (Prasetia et al., 2021). Di samping itu, kegiatan ini dirancang menggunakan kerangka experiential learning sebagaimana dikemukakan oleh Kolb bahwa pengalaman langsung yang diikuti dengan refleksi merupakan metode paling

efektif dalam proses pembelajaran bermakna, terutama dalam pendidikan karakter (Mulyasa, 2022).

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yang mencakup koordinasi antara tim pelaksana dan pihak fakultas, penyusunan kurikulum pelatihan, penjadwalan sesi, serta penyediaan fasilitas dan perlengkapan pendukung seperti matras, seragam karate, dan alat dokumentasi. Tim pelaksana juga merekrut pelatih karate yang memiliki sertifikasi dan pengalaman minimal sabuk hitam DAN II untuk memastikan kualitas pembinaan dan keselamatan peserta selama latihan berlangsung.

Selama dua minggu pelaksanaan, kegiatan terbagi ke dalam dua komponen utama, yaitu sesi teori dan sesi praktik. Sesi teori diselenggarakan dalam bentuk kelas interaktif yang membahas nilai-nilai karakter yang terkandung dalam filosofi dan prinsip dasar karate. Materi yang disampaikan mencakup sejarah karate, Dojo Kun (kode etik karate), serta nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, pengendalian diri, dan rasa hormat. Pendidikan karakter yang efektif harus mencakup tiga komponen, yakni aspek moral knowing (pengetahuan moral), moral feeling (perasaan moral), dan moral action (tindakan moral) (Nida, 2013). Dengan demikian, pemberian materi teori ini berfungsi sebagai dasar kognitif dan afektif sebelum peserta menginternalisasikan nilai-nilai tersebut melalui praktik langsung.

Sesi praktik difokuskan pada latihan teknik dasar (Kihon/Kohin) Karate, termasuk gerakan pukulan (tsuki), tendangan (geri), dan tangkisan (uke). Latihan dilakukan secara bertahap dengan pendekatan drill, koreksi langsung, dan simulasi situasional. Pelatih juga menanamkan nilai-nilai seperti kedisiplinan, konsistensi, serta penghormatan terhadap instruktur dan sesama peserta selama latihan berlangsung. Hal ini relevan dengan pandangan Siedentop yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga memiliki potensi sebagai wahana pembentukan karakter melalui proses pembelajaran nilai dan norma sosial dalam aktivitas fisik yang terstruktur (Rahmawati et al., 2024).

Setelah dua minggu pelatihan selesai, kegiatan dilanjutkan ke tahap refleksi dan evaluasi. Peserta diajak untuk merefleksikan nilai-nilai karakter yang mereka alami dan pelajari selama pelatihan. Refleksi dilakukan secara tertulis dan dalam bentuk diskusi kelompok kecil yang difasilitasi oleh dosen

pendamping. Dalam kerangka experiential learning Kolb, tahap refleksi ini penting untuk membantu peserta menyadari makna dari pengalaman mereka dan menginternalisasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kuisisioner disebarkan untuk mengevaluasi persepsi peserta terhadap efektivitas pelatihan serta perubahan sikap yang dirasakan.

Tahap terakhir adalah dokumentasi dan pelaporan, yang mencakup pencatatan proses kegiatan, dokumentasi visual, serta penyusunan laporan akhir oleh tim pelaksana. Laporan ini memuat rangkuman pelaksanaan, hasil evaluasi, serta rekomendasi untuk program lanjutan atau pengembangan pelatihan karakter melalui kegiatan serupa. Dengan pelaksanaan yang berlangsung selama dua minggu, kegiatan ini memberikan ruang yang cukup bagi mahasiswa untuk mengalami, memahami, dan mempraktikkan nilai-nilai karakter secara konsisten dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan Kohin Karate dimulai dengan tahap persiapan yang memegang peranan penting dalam memastikan bahwa program dapat berjalan efektif dan sesuai tujuan penguatan karakter mahasiswa. Pada tahap ini, dilakukan identifikasi kebutuhan karakter mahasiswa berdasarkan observasi dan diskusi dengan dosen serta mahasiswa itu sendiri. Temuan awal menunjukkan adanya kelemahan dalam aspek kedisiplinan, pengendalian emosi, dan motivasi dalam membangun kebiasaan hidup sehat dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, penyusunan materi pelatihan tidak hanya berfokus pada aspek teknis seni bela diri, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, kerja keras, rasa hormat, dan pengendalian diri. Tahap persiapan ini sejalan dengan konsep pendidikan karakter yang menekankan pentingnya perencanaan yang berbasis kebutuhan dan indikator nilai yang jelas untuk menghasilkan pendidikan karakter yang efektif (Syafuruddin et al., 2022).

Tahap koordinasi kemudian dilakukan sebagai langkah strategis untuk membangun struktur pelatihan yang kondusif bagi pembelajaran karakter. Pada tahap ini, peserta dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil yang dipimpin oleh ketua regu, sehingga muncul kesempatan bagi mahasiswa untuk mengambil

peran kepemimpinan dan bertanggung jawab atas anggota kelompoknya. Pembentukan kelompok kecil ini tidak hanya memudahkan manajemen pelatihan, tetapi juga menumbuhkan nilai sosial dan tanggung jawab kolektif yang penting dalam pendidikan karakter. Selain itu, koordinasi dengan pelatih, fakultas, dan peserta memastikan bahwa seluruh pihak memahami aturan main dan etika dalam pelatihan, seperti sikap hormat (rei), kesungguhan, dan semangat pantang menyerah. Pendekatan ini mengadopsi prinsip pembelajaran kontekstual dan komunitas, di mana pembelajaran karakter tidak terjadi secara terpisah, melainkan melekat dalam interaksi sosial dan struktur kelompok.

Tahap inti pelatihan yang berlangsung selama dua minggu menjadi momen paling krusial dalam proses pembentukan karakter mahasiswa. Melalui latihan teknik dasar Kohin Karate seperti kihon, kata, dan latihan berpasangan (kumite dasar), peserta belajar tidak hanya aspek fisik, tetapi juga nilai-nilai moral yang melekat pada setiap gerakan dan ritual. Pada awal minggu pertama, masih terlihat adanya sikap kurang disiplin, seperti keterlambatan hadir dan kurang fokus mengikuti instruksi. Namun, secara bertahap dengan penguatan motivasi dan pendampingan pelatih, terjadi perubahan perilaku yang cukup signifikan di minggu kedua. Peserta mulai menunjukkan kedisiplinan yang lebih baik, rasa tanggung jawab terhadap kelompok, dan keseriusan dalam latihan. Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran sosial Bandura yang menjelaskan bahwa perilaku terbentuk melalui proses modeling dan reinforcement dalam konteks sosial (Saputra & Sultoni, 2025). Latihan rutin ini menjadi media efektif untuk internalisasi nilai pengendalian diri, kerja sama, dan integritas, sebagaimana didukung oleh model experiential learning Kolb yang menyatakan bahwa pengalaman langsung diproses secara reflektif untuk membentuk sikap dan pengetahuan (Wibowo, 2020).

Pada tahap evaluasi dan refleksi, dilakukan pengamatan sistematis terhadap perubahan sikap dan perilaku peserta selama pelatihan serta pengumpulan data melalui kuesioner dan jurnal refleksi pribadi. Evaluasi formatif selama pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan kedisiplinan dan rasa tanggung jawab. Data kuesioner di akhir pelatihan mengungkapkan bahwa 87% peserta merasa pelatihan ini memberikan dampak positif dalam hal kedisiplinan, 79% menyatakan

kemampuan mengendalikan emosi mereka meningkat, dan 74% merasakan peningkatan rasa hormat terhadap sesama. Jurnal refleksi memperlihatkan bahwa mahasiswa mulai mengaitkan pengalaman latihan dengan perubahan pola pikir dan perilaku di kehidupan sehari-hari, seperti pengaturan waktu, kesabaran, dan ketekunan. Proses refleksi ini memperkuat internalisasi nilai, sebagaimana ditegaskan bahwa pendidikan karakter harus melibatkan pengetahuan, perasaan, dan tindakan moral secara menyeluruh.

Tahap tindak lanjut menjadi langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan dampak pelatihan. Tim pengabdian menyusun laporan hasil kegiatan dan menyerahkannya kepada fakultas sebagai bahan pertimbangan pengembangan program pembinaan karakter yang berkelanjutan. Selain itu, beberapa peserta dipilih menjadi duta karakter yang berperan sebagai model bagi rekan-rekannya, sehingga nilai-nilai yang telah dipelajari dapat terus disebarluaskan dalam lingkungan kampus. Langkah ini sangat penting mengingat pendidikan karakter bukanlah proses sekali jadi, melainkan upaya berkelanjutan yang harus didukung oleh lingkungan sosial.

Secara keseluruhan, pelatihan Kohin Karate yang dikemas dengan pendekatan partisipatif, pengalaman langsung, dan refleksi ini berhasil memberikan kontribusi nyata dalam penguatan karakter mahasiswa FIKK UNM. Kegiatan ini tidak hanya membekali mahasiswa dengan keterampilan bela diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter yang esensial untuk perkembangan pribadi dan sosial mereka. Integrasi latihan fisik dengan pendidikan karakter membuka peluang bagi pengembangan model pembelajaran inovatif yang efektif dan relevan dalam konteks pendidikan tinggi saat ini.

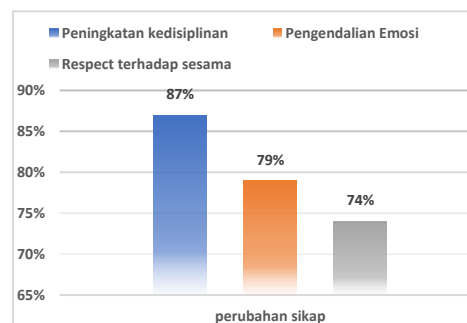


Diagram 1. Perubahan Sikap



Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelatihan Kohin Karate yang diselenggarakan selama dua minggu di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar menunjukkan hasil yang sangat positif dalam upaya penguatan karakter mahasiswa. Dari proses yang dimulai dengan tahap persiapan hingga tindak lanjut, seluruh rangkaian kegiatan ini secara sistematis berhasil membentuk dan mengembangkan nilai-nilai karakter penting seperti kedisiplinan, tanggung jawab, pengendalian diri, rasa hormat, dan kerja sama. Perencanaan yang matang serta integrasi nilai-nilai karakter ke dalam setiap sesi latihan memungkinkan mahasiswa tidak hanya belajar teknik bela diri secara fisik, tetapi juga memahami dan menginternalisasi makna etis dan sosial dari setiap gerakan dan interaksi dalam pelatihan.

Tahap koordinasi yang melibatkan pembentukan kelompok-kelompok kecil dan pemberian peran kepemimpinan kepada mahasiswa memberikan kesempatan bagi mereka untuk melatih keterampilan sosial dan kepemimpinan secara langsung, yang sangat relevan dalam konteks pengembangan karakter. Selama pelatihan ini, meskipun terdapat tantangan awal seperti kurangnya kedisiplinan dan fokus, dukungan dari pelatih serta motivasi kelompok mampu mendorong perubahan positif yang signifikan. Perubahan sikap dan perilaku ini konsisten dengan teori pembelajaran sosial dan experiential learning yang menekankan pentingnya pengalaman nyata dan penguatan sosial dalam pembentukan karakter.

Selain itu, evaluasi dan refleksi yang dilakukan secara berkala memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menyadari perkembangan pribadi mereka dan menghubungkan latihan fisik dengan perubahan sikap dalam kehidupan sehari-

hari. Proses refleksi ini memperdalam pemahaman dan penerimaan nilai-nilai karakter, sehingga perubahan yang terjadi bukan hanya sementara, melainkan berpotensi bertahan lama dan berdampak pada aspek kehidupan yang lebih luas. Tahap tindak lanjut dengan penunjukan duta karakter juga memastikan bahwa program ini tidak berhenti pada pelatihan semata, tetapi berlanjut dalam bentuk pembinaan dan pengembangan karakter yang berkelanjutan di lingkungan kampus.

Secara keseluruhan, pelatihan Kohin Karate sebagai media edukasi penguatan karakter terbukti mampu menjawab kebutuhan pembinaan karakter mahasiswa di perguruan tinggi dengan pendekatan yang menyeluruh, holistik, dan kontekstual. Hasil ini mengindikasikan bahwa penggabungan pendidikan karakter dalam kegiatan olahraga dan seni bela diri bukan hanya efektif dalam membentuk sikap positif, tetapi juga relevan dengan tantangan perkembangan pribadi dan sosial mahasiswa masa kini. Oleh karena itu, model pelatihan semacam ini sangat direkomendasikan untuk dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas dalam berbagai program pembinaan karakter di institusi pendidikan tinggi sebagai bagian dari upaya membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara moral dan sosial.

Saran

Berdasarkan hasil pelatihan penguatan karakter melalui Kohin Karate yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar serta pihak terkait lainnya dalam upaya pembinaan karakter mahasiswa secara berkelanjutan. Pelatihan berbasis seni bela diri seperti Kohin Karate hendaknya dijadikan program rutin yang tidak hanya berlangsung dalam jangka pendek, tetapi juga dikembangkan secara berkala dengan variasi materi dan metode agar dapat menjangkau lebih banyak mahasiswa dan memberikan dampak yang lebih luas. Keberlanjutan program ini penting untuk memastikan nilai-nilai karakter yang telah ditanamkan dapat terinternalisasi secara kuat dan berkelanjutan.

Pengintegrasian pendidikan karakter dalam berbagai aktivitas akademik dan non-akademik di lingkungan kampus perlu terus diperkuat. Hal ini dapat dilakukan dengan melibatkan berbagai unit fakultas dan organisasi

kemahasiswaan untuk menciptakan ekosistem pembelajaran karakter yang menyeluruh, sehingga karakter positif tidak hanya dibentuk melalui pelatihan olahraga, tetapi juga melalui kegiatan lain yang mendukung pengembangan soft skills dan nilai-nilai moral. Pihak fakultas dapat mendorong pengembangan kurikulum yang mengakomodasi aspek pendidikan karakter secara formal maupun informal.

Pelatihan karakter sebaiknya dilengkapi dengan sistem monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan untuk mengukur perkembangan dan dampak jangka panjang pada perilaku mahasiswa. Evaluasi yang berkelanjutan juga dapat menjadi sumber data penting bagi pengembangan program yang lebih efektif dan adaptif terhadap kebutuhan peserta. Keterlibatan mahasiswa dalam proses evaluasi dan umpan balik juga perlu difasilitasi agar mereka dapat aktif berperan dalam proses pembelajaran karakter.

Pemberdayaan mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan sebagai duta karakter perlu dioptimalkan. Para duta karakter dapat menjadi agen perubahan yang mempengaruhi rekan-rekan mereka melalui kegiatan-kegiatan positif di lingkungan kampus. Dukungan penuh dari fakultas, baik berupa pelatihan lanjutan maupun fasilitasi kegiatan mereka, akan sangat membantu memperkuat pengaruh positif ini.

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam terkait dampak pelatihan seni bela diri terhadap aspek psikologis dan sosial mahasiswa. Penelitian tersebut dapat menggali faktor-faktor pendukung keberhasilan pembentukan karakter dan hambatan yang dihadapi sehingga program dapat terus disempurnakan dan disesuaikan dengan perkembangan kebutuhan mahasiswa di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

- Anshori, S. (2016). Kontribusi ilmu pengetahuan sosial dalam pendidikan karakter. *Eduksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 3(2).
- Mulyasa, H. E. (2022). *Manajemen pendidikan karakter*. Bumi Aksara.
- Nida, F. L. K. (2013). Intervensi Teori Perkembangan moral Lawrence Kohlberg dalam dinamika pendidikan karakter. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2).
- Prasetya, S. A., Fahmi, M., Alfiyah, H. Y., & Adienk, F. M. S. (2021). Menyardingkan pendidikan pembebasan Paulo Freire dengan pendidikan Islam. *Jurnal TARBAWI*, 10(1), 1–32.
- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741–2749.
- Saputra, A. M., & Sultoni, M. I. (2025). Modeling, Reinforcement, Dan Self-Efficacy Dalam Proses Pembelajaran Dan Penggunaan Bahasa: Sebuah Tinjauan Kuantitatif Deskriptif. *JURNAL KOULUTUS*, 8(1).
- Stilton, G. (2010). *The Karate Mouse*. Scholastic Inc.
- Susiana, R., Pradana, D., & Juntara, P. E. (2019). Transformasi Nilai melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Siswa Abad 21. *SEMNASFIP*.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., & others. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Wibowo, H. (2020). *Pengantar Teori-teori belajar dan Model-model pembelajaran*. Puri cipta media.
- Yusuf, M. (2021). *Pendidikan holistik menurut para ahli*.