



**Pendampingan dan Pemanfaatan Ekskul Karate dalam Meningkatkan
Kebugaran Jasmani di SDIT AL Ghazali**

*Assistance and Utilization of Karate Extracurriculars in Improving
Physical Fitness at SDIT AL Ghazali*

Dina Rahmawati^{1*}, Abdullah²

^{1,2} Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya, Indonesia

*Korespondensi Penulis : rahmawatidina179@gmail.com

Article History:

Received: September 29, 2024;

Revised: Oktober 13, 2024;

Accepted: Oktober 27, 2024;

Online Available: Oktober 29, 2024;

Keywords: Extracurriculars,
Karate, Improving Physical
Fitness

Abstract: Muslims were created by Allah in the best possible form. Maintaining God's creation can be done with various efforts, one of which is sports which are related to regulating emotions and diet to improve physical fitness. The healthier our body is, the more comfortable it is to worship Allah. Talking about physical education, which is commonly known as physical education, is closely related to health. Health is the most precious gift from Allah because of the blessings that are needed in a person's life, including in terms of worshipping Allah. Therefore, it is very important to maintain health through exercise that can improve body fitness. So if we relate it to extracurricular activities in school, we can see how karate is able to improve the physical fitness of karateka (people who follow karate) towards their worship of Allah with the target of students in elementary schools with various age ranges. Through the Asset Based Community Development (ABCD) method, conclusions can be drawn that the use of karate extracurricular can fit the body and have an impact on body health and focus on worshipping Allah. This theme is interesting to explore because it is still not paid attention to and applied in school life as well as in daily life. The hope is to make yourself aware of how important the level of fitness in the body is through karate extracurricular at school and also help make school institutions and coaches who have professional abilities in the field of karate proud

Abstrak

Umat Islam diciptakan Allah dengan bentuk yang sebaik-baiknya. Menjaga ciptaan Allah bisa dilakukan dengan berbagai upaya, salah satunya dengan olahraga yang kaitannya dengan mengatur emosi juga pola makan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Semakin sehat tubuh kita maka semakin nyaman juga beribadah kepada Allah. Berbicara mengenai pendidikan fisik yang biasa dikenal dengan pendidikan jasmani erat hubungannya dengan kesehatan. Kesehatan merupakan karunia dari Allah yang paling berharga karena nikmat yang sangat dibutuhkan dalam hidup seseorang termasuk dalam hal beribadah kepada Allah. Olehnya sangat penting untuk menjaga kesehatan melalui olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Sehingga jika kita kaitkan dengan kegiatan ekskul yang ada di sekolah dapat kita lihat bagaimana karate mampu meningkatkan kebugaran tubuh dari karateka (orang yang mengikuti karate) terhadap ibadahnya kepada Allah dengan sasaran peserta didik pada Sekolah Dasar dengan berbagai rentang usia. Melalui metode Asset Based Community Development (ABCD) dapat ditarik kesimpulan dengan pemanfaatan ekskul karate dapat membugarkan tubuh dan berdampak pada kesehatan badan dan kefokusannya beribadah kepada Allah. Tema ini menarik untuk dieksplorasi karena masih kurang diperhatikan dan diterapkan dalam kehidupan sekolah juga pada kehidupan sehari-hari. Harapannya dapat menyadarkan diri betapa pentingnya tingkat kebugaran dalam tubuh melalui ekskul karate di sekolah dan juga membantu mengharumkan lembaga sekolah dan pelatih yang memiliki kemampuan profesional di bidang karate.

Kata Kunci : Ekstrakurikuler, Karate, Peningkatan Kebugaran Jasmani

1. PENDAHULUAN

Umat islam diciptakan Allah dengan bentuk yang sebaik baiknya sebagaimana yang terdapat dalam QS. Al Alaq. Menjaga ciptaan Allah bisa dilakukan dengan berbagai upaya,

salah satunya dengan olahraga yang kaitannya dengan mengatur emosi juga pola makan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Semakin sehat tubuh kita maka semakin nyaman juga beribadah kepada Allah. Agama islam merupakan agama yang didalamnya mengatur segala aspek dalam kehidupan baik dalam aspek jasmani, fisik dan kehidupan masyarakat.

Berbicara mengenai pendidikan fisik yang biasa dikenal dengan pendidikan jasmani erat kaitannya dengan kesehatan. Kesehatan merupakan karunia dari Allah yang paling berharga karena nikmat yang sangat dibutuhkan dalam hidup seseorang termasuk dalam hal beribadah kepada Allah. Dengan adanya hal ini islam hadir untuk menjadi pedoman dan menjadikan seseorang yang baik secara akal, jasad maupun ruhnya Maulida Ulfa et al., "Pendidikan Jasmani Dalam Al- Qur' An," no. 07 (2023).. Olehnya sangat penting untuk menjaga kesehatan melalui olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh.

Karate adalah "seni bela diri dari Jepang", menurut Rajidin dan Amrullah dalam Surya Ningsih, yang populer dan digemari banyak orang di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Ada dua jenis pertarungan yang terjadi dalam karate itu sendiri. Yakni, nomor Kata (serangkaian posisi dan jurus) dan nomor Kumite (duel). Oleh karena itu, Profesor Gichin Funakoshi mengubah nama kanji Okinawa menjadi kanji Jepang "Karate" (karate) untuk mendongkrak popularitasnya di masyarakat Jepang. Ada dua kanji, atau kata, dalam karate.

Kara, kata pertama, berarti "langit", dan te, kata kedua, berarti "tangan". Kombinasi kedua karakter ini menandakan "karate". Para pelajar Indonesia yang kembali dari Jepang setelah menyelesaikan pelatihan mereka memperkenalkan karate ke Indonesia. Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI) adalah nama organisasi karate yang didirikan oleh para mahasiswa ini di Indonesia. Pada tanggal 10 Maret 1964, FORKI diperkenalkan di Jakarta.

Sedangkan pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik dalam tubuh seseorang untuk menjalankan aktivitas dengan kondisi fisik prima tanpa mengakibatkan rasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai kesanggupan untuk melakukan aktivitas lain. Hal ini dikuatkan oleh pendapat dari Widiastuti (2015) dalam Yogi Mahendra Prasetyo bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu dari beberapa aspek kebugaran jasmani yang memberikan perasaan mampu melakukan sesuatu yang produktif dan mampu melakukan aktivitas lain kepada seseorang tanpa mengalami kelelahan (Prasetyo and Djawa 2021).

Menurut Neneng dkk (dalam Ramadhan Wirayudha, M. Rifani Al-Ghazali, and Abdullah Abdullah 2024) Pendidikan Agama Islam memegang peranan penting dalam memupuk nilai nilai baik moral juga spiritual terlebih pada anak anak usia dini. Ini disederhanakan kembali dengan pepatah yang mengatakan bahwa belajar diwaktu kecil bagai mengukir diatas batu sedangkan belajar menginjak usia dewasa bagaikan mengukir diatas air.

Oleh karenanya perlu sedari kecil penanaman mengenai agama dikenalkan kepada anak. Dalam penelitian yang dilakukan oleh HasneliHasneli, “Dalam Perspektif Al- Qur ’ An,” n.d. dijelaskan bahwa didalam Al Qur’an terdapat ayat Al Qur’an mengenai pendidikan jasmani yaitu menjaga makanan dan minuman yang akan dikonsumsi, menjaga kebersihan badan, kebersihan lingkungan dan puncaknya membiasakan pendidikan jasmani dengan cara berolahraga (Maryati et al. 2022).

Namun pada faktanya gaya hidup yang terjadi sekarang sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih cenderung lebih banyak menghabiskan banyak energi seperti bermain dengan gadget sebagaimana yang disampaikan oleh Isharian dkk (dalam Wulandari, Rahardjo, and Milasari 2024). Sehingga jika kita kaitkan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah dapat kita lihat bagaimana karate mampu meningkatkan kebugaran tubuh dari karateka (orang yang mengikuti karate) terhadap ibadahnyanya kepada Allah yang berfokus pada peserta didik dengan berbagai rentan usia. Tema ini menarik untuk dieksplorasi karena masih kurang diperhatikan dan diterapkan dalam kehidupan sekolah juga pada kehidupan sehari-hari. Harapannya dapat menyadarkan diri betapa pentingnya tingkat kebugaran dalam tubuh melalui ekstrakurikuler karate disekolah dan juga membantu mengharumkan nama lembaga sekolah dan membantu pelatih untuk terus mengasah kemampuan profesionalnya dibidang karate.

2. METODE

Program pengabdian yang dilakukan menggunakan metode *Asset Based Community Development (ABCD)*. Metode ini dibangun atas dasar yang dikemukakan oleh John McKnight. Pendekatan ini berbasis aset membantu seseorang melihat kondisi internalnya, perubahan yang didapat, fokus pada apa yang ingin dicapai dan membantu lembaga dalam mewujudkan visi mereka. Metode ini adalah metode pemberdayaan berkelanjutan yang dilandaskan pada aset, kekuatan, dan potensi masyarakat (Justin Caron and James R Markusen, *Asset Based Community Development (ABCD)*, 2016).

Penelitian ini berfokus pada sumber daya manusia, meskipun ada tujuh modal yang dapat dikembangkan dalam penelitian (ABCD). Menurut teknik ABCD, anak muda adalah sumber daya manusia yang berharga. Karena anak muda merupakan embrio sosial dan sumber uang. Salah satu cara untuk membangun koneksi dengan pihak lain adalah melalui aset. Dengan demikian, para penulis, yang merupakan pengajar dan mahasiswa, berperan sebagai perantara untuk inisiatif pengembangan yang memungkinkan untuk mendukung institusi pendidikan. Adapun rencana yang akan dikerjakan adalah

1. *Discovery* (Menemukan)

Dalam tahap ini lembaga sekolah yang dapat menentukan kebijakan adanya ekskul ini melalui kesepakatan bersama tentunya juga mengingat manfaat yang dirasakan adanya ekskul karate.

2. *Dream* (Impian)

Pada tahap ini akan mulai terlihat adanya tujuan ekskul karate untuk melahirkan generasi muda yang memiliki minat dalam cabang karate untuk lebih mengembangkan dan mengasah potensinya. Sehingga dapat mengharumkan nama lembaga yang ada.

3. *Design* (Merancang)

Untuk jadwal pelaksanaan akan ditentukan oleh ustadz/ustadzah yang berwenang dalam membuat jadwal kegiatan agar tidak bertabrakan antar ekskul yang satu dengan lainnya. Biasanya penentuan jadwal disesuaikan dengan kesanggupan dari pelatih. Adapun ekskul karate dilakukan pada hari Senin dan Kamis.

4. *Define* (Menentukan)

Setelah disepakati ekskul yang akan dilakukan jadwal latihan, maka tahapan selanjutnya adalah mencari pelatih yang professional dalam bidang karate untuk melatih anak anak yang mendaftar pada ekskul karate. Tujuannya agar membantu pelatih mengasah kemampuan serta mengabdikan pada masyarakat untuk mengajarkan pengetahuan yang telah didapat sebelumnya.

5. *Destiny* (Lakukan)

Menyiapkan biaya administrasi dan alat yang digunakan untuk menunjang keberhasilan pembelajaran dalam latihan karate seperti matras, samsak dan pengaman badan (*body protector*) serta biaya administrasi untuk pelatih.

Adapun teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu menggunakan teknik wawancara dengan pelatih dan peserta yang mengikuti. Adapun teknik menganalisis data dengan cara mendampingi dan mengikuti latihan. Adapun sasaran pelatihan ekskul adalah peserta didik yang berminat mengikuti ekskul karate.



Gambar 1. Proses Pembentukan Kegiatan

3. HASIL

Kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting dan sering sekali disepelekan mengingat usaha yang harus dilakukan untuk mendapatkannya sangat melelahkan. Namun dibalik rasa kelelahan yang dirasakan akibat olahraga yang dilakukan maka akan ada dampak yang dirasakan yakni berupa kesehatan. Sebagaimana kata pepatah didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Ketika jiwa seseorang kuat maka dalam melaksanakan kewajiban kepada Allah juga akan mudah untuk dilakukan. Adapun nilai yang dapat diambil dalam pelatihan karate selain mendapatkan kebugaran tubuh juga menumbuhkan karakter disiplin.

Dimana peserta didik harus mengikuti setiap gerakan yang diajarkan. Jika gerakan yang dilakukan berbeda maka pelatih dan pendamping akan membantu untuk memperbaikinya. Dan pengabdian ini sangat membantu untuk merubah peserta didik dalam melakukan sesuatu sesuai yang dicontohkan. Dari hal ini dapat mendidik anak agar hidup tertib dan teratur dalam menjalankan tanggung jawabnya baik dalam lingkup ibadah kepada Allah ataupun juga dengan tugas sebagai pelajar dengan menyelesaikan tugas. Hal ini satu dikuatkan dengan pendapat yang disampaikan oleh Utanti (2017) dalam Hemnel Fitriawati dkk bahwa disiplin memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil latihan seni bela diri karate (Fitriawati, H., Helni, Y., & Liza 2020).

a. Jadwal Latihan

Kegiatan ekstrakurikuler karate dipandang sebagai sebuah perkumpulan yang dibuat oleh satuan pendidikan untuk membimbing minat, bakat, kepribadian, dan kreasi siswa. Informasi ini kemudian akan digunakan sebagai acuan untuk mengidentifikasi bakat siswa (Neliwati et al. 2024). Dari hasil penelitian yang dilakukan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan sebanyak 2 kali dalam sepekan di Hari Senin dan Kamis. Hal ini disesuaikan dengan bisanya pelatih dalam mendampingi latihan. Selain itu agar peserta didik bisa fokus mengikuti dan tidak bertabrakan dengan ekskul lainnya. Pelaksanaannya pada pukul 15.20 ba'da Ashar. Dimulai dengan pemanasan, latihan peregangan tangan & kaki dengan latihan dasar dan yang terakhir pendinginan. Pola ini sudah menjadi kebiasaan yang harus dilakukan dalam mengikuti kegiatan ekstrakuler. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Panggraita, Tresnowati, & Mega Widya, 2020) Pola latihan yang dilakukan harus menerapkan prinsip-prinsip latihan yang benar, yaitu sistematis, berkesinambungan dan penambahan beban secara bertahap (Nuari, Tresnowati, and Widya 2014)

b. Pola Latihan

Adapun pola dinamika yang dilakukan dalam pendampingan ekstrakurikuler karate untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Pemanasan

Kegiatan ini sangatlah penting untuk dilakukan mengingat manfaat yang didapatkan setelah melakukannya. Salah satunya agar tidak kaku badanya dan juga meregangkan otot otot yang belum rileks.



2) Gerakkan Dasar

Dalam pelaksanaannya gerakan yang paling awal dikenalkan adalah gerakan dasar seperti kuda kuda (*Kiba Dachi*), pukulan tangan (*Cudan Zuki, Jodan Cuki, Shuto Uci*) dan juga pukulan kaki (*Mae Geri, Mawasi Geri*). Gerakan ini dilakukan secara konsisten dan berpola agar peserta didik dapat dengan disiplin mengerakkan badannya sesuai arahan yang diperintahkan, mengingat dengan mudah, memperbaiki gerakan yang belum tepat serta melatih kekuatan tangan dan kaki. Selain itu juga agar membuat tubuh tidak kaget ketika masuk pada pembelajaran kata yang jumlahnya menjadi satu rangkaian.



3) Gerakan Kata

Dalam tahap ini gerakan yang dikenalkan biasanya dimulai dari kata 1 yang biasa disebut Hyan Sodan kemudian dilanjutkan kepada kata yang selanjutnya hingga pada ke kata tingkatan tinggi.



4) Istirahat

Setelah kisaran 30 menit melakukan latihan maka peserta didik diperbolehkan untuk istirahat selama kurang lebih 15 menit.



5) Absen

Pengecekan daftar hadir dilakukan agar peserta didik bertanggung jawab dengan pilihannya untuk mengikuti ekskul karate dan masuk pada salah satu nilai dalam rapot. Dari hal ini juga dapat dilihat mana saja peserta didik yang memiliki motivasi lebih besar dalam mengikuti ekskul karate untuk diasah bakatnya dan juga dipersiapkan ketika ada kejuaraan yang dapat mengharumkan nama sekolah.

6) Pendinginan

Setelah dirasa cukup intensitas latihannya maka dilakukanlah pendinginan yang bertujuan untuk meregangkan otot-otot dan merelaksasikan badan yang awalnya panas dikarenakan olahraga.

Tabel 1. Progres Kenaikan Perkembangan Peserta Didik Yang Mengikuti Karate

Tujuan	Sebelum	Sesudah
Kekuatan Fisik	25 %	60%
Disiplin	26 %	70 %
Kefokusan Dalam Belajar	45 %	75 %
Kesehatan	50 %	70 %

Ini adalah progres perkembangan yang dirasakan oleh karateka yang setiap harinya bisa mengalami kenaikan akan manfaat yang dirasakan. Adapun kesulitan yang dihadapi adalah peserta didik yang masih belum bisa menguasai gerakan namun malu bertanya atau meminta bantuan kepada pelatih atau pendamping. Adapun kelebihanannya adalah anak-anak memiliki daya ingat yang mudah sehingga ketika diulangi beberapa kali gerakannya maka akan mudah untuk dihafal. Selain itu karena anak-anak yang menjadi sasaran utama maka naluri bermainnya masih sangat kuat sehingga ketika waktu istirahatnya habis maka perlu beberapa waktu untuk mengumpulkannya kembali. Disinilah tujuan adanya pendampingan dalam ekskul karate agar dapat memantau dengan seksama peserta didik yang mengalami kesulitan dan

menertibkan pembelajaran yang diajarkan.

c. Nilai yang dapat diambil dalam ekskul karate

Tubuh dapat dilatih untuk tetap kuat, sehat, dan bugar melalui olahraga. Buku *Atthaliyyah wa at Targhib* karya Sayyid Affandi Muhammad memberikan penjelasan tentang hal ini. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik adalah mediator utama kesehatan tubuh. Orang akan menjadi kurus, lemah secara fisik, dan lemah secara mental jika tidak berolahraga. (Muhammad, 2017). Oleh karenanya agar manusia bugar, sehat juga kuat fisik maupun pikirannya dapat dibangun dengan membiasakan berolahraga secara rutin dan teratur sesuai minat yang diinginkannya. Selain kebugaran tubuh ada juga nilai yang dapat diambil ketika kebugaran tubuh itu sudah didapat.

Dari pernyataan tersebut jelas terlihat bahwa ada keterkaitan antara cita-cita Islam yang terdapat pada kegiatan ekstrakurikuler karate dengan pendidikan jasmani untuk kesehatan tubuh. Oleh karena itu, tujuan pendidikan Islam adalah untuk mempersiapkan manusia, atau peserta didik, untuk menjadi manusia yang sehat secara jasmani dan rohani, atau insan kamil seperti yang dikenal secara umum. Pendidikan jasmani bukan hanya tentang fisik, tetapi juga tentang spiritual dan intelektual, karena ini adalah manifestasi bahwa jiwa yang kuat ditemukan dalam tubuh yang sehat. Di sinilah tubuh menjadi sangat penting, terutama dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri manusia. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan di antara ketiganya.

Dengan adanya pendidikan jasmani dalam pendidikan islam diharapkan mampu menciptakan pendidikan yang sempurna. Ini dapat diartikan melalui pendidikan jasmani yang membuahkan kebugaran tubuh dapat menunjang peserta didik untuk mengembangkan potensinya. Hal ini dapat mempengaruhi kebiasaan dan akhlak dari peserta didik menjadi lebih baik. Nilai pendidikan nya adalah meliputi kekuatan fisik seperti memperoleh kesehatan badan dimana dengan kesehatan ini menjadikan seseorang dapat melaksanakan ibadah dengan semangat, selain itu juga bisa masuk sekolah terus karena diberikan kekebalan tubuh yang berlebih sehingga jarang sakit. Selain itu juga nilai disiplin bisa didapatkan hal ini dikarenakan ketika terlambat datang atau melakukan gerakan yang tidak sesuai dengan instruksi maka ada hukumannya untuk mempertanggung jawabkan. Hal ini dapat menumbuhkan disiplin dalam diri agar ketika melakukan kesalahan baik dirumah maupun disekolah harus berani tanggung jawab. Inilah nilai yang dapat diambil dalam ekskul karate ketika kebugaran tubuh sudah didapat. Menurut Kompri (2017) dalam (Jannah and Winarno 2022), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berlangsung di luar kelas dengan tujuan a) meningkatkan keterampilan siswa, b) mengembangkan bakat dan minat siswa, dan c) mengembangkan sikap disiplin,

integritas, dan diri. membangun. Ini adalah kegiatan belajar, d) Membangun etika dan moral peserta didik, e) Mengembangkan kesadaran peserta didik, f) Membangun badan yang sehat, sehat, kuat dan berdaya, g) Melatih peserta didik dalam berkomunikasi yang baik. Berdasarkan pandangan-pandangan sebelumnya, dapat kita simpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berlangsung di luar jam sekolah dan bertujuan untuk mengembangkan individualitas, minat, dan bakat siswa .

Dapat disimpulkan bahwa dampak dari pemanfaatan ekskul karate dapat berpengaruh besar terhadap kebugaran tubuh dan beberapa aspek lainnya, namun karena keterbatasan peneliti maka hanya melihat dari beberapa aspek seperti religiusitas, kesehatan dan perilaku.

4. DISKUSI

Adapun hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah ekstrakurikuler karate dapat meningkatkan kebugaran tubuh yang berdampak pada tumbuhnya kebiasaan yang baik seperti disiplin salah satunya. Disiplin yang dimaksud disini adalah dalam hal melakukan gerakan dengan konsekuensi yang harus diterima dengan lapang dada, contohnya ketika karateka dengan tingkatan tinggi melakukan kesalahan maka push up terlebih dahulu untuk melatih kefokuskan dan kecerdasan emosional. Sebagaimana manfaat dari ekstrakurikuler karate yang dapat melatih kecerdasan emosi yang berdampak pada kedekatan dirinya dengan sang pencipta. Menurut Daniel Goleman dalam (Erita 2006) maksud dari kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk dapat memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi frustrasi juga bisa mengendalikan dorongan hati, berempati dan berdoa. Dari perkembangan yang diamati karateka akan terbiasa untuk disiplin, mengontrol kecerdasan emosionalnya dan lebih dekat dengan Allah.

Lebih jauh lagi, hal ini akan menghasilkan bibit-bibit karate yang lebih baik, yang tidak hanya bermanfaat bagi generasi karate yang akan datang. Selain itu, sebagai lokasi untuk membangun diri melalui pencapaian dan pengalaman di masa depan. Menurut sebuah studi tahun 2019 oleh Ulandari, Yudiernawati, dan Neni Maemunah, “mereka termotivasi dengan seni bela diri karena mereka memiliki teman baru dan juga untuk kebugaran.” Hal ini menunjukkan bagaimana kebugaran fisik dapat ditingkatkan dengan olahraga seperti bela diri, yang masih berhubungan dengan karate. Darmawan (Kurniawan, Ridwan, dan Herinanta, 2024) menegaskan bahwa salah satu kualitas yang paling penting yang dibutuhkan orang adalah kemampuan untuk aktif secara fisik. Dengan demikian, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan.

5. KESIMPULAN

Hakikat dari pendidikan jasmani adalah menjadikan manusia yang mempunyai kekuatan jasad dan roh untuk semangat dalam beribadah kepada Allah dan menjadi insan kamil. Oleh karenanya semoga siapapun yang membaca tulisan ini akan tergugah hatinya untuk melakukan pendidikan jasmani melalui olahraga. Mengingat manfaat dari olahraga yang sangat penting dalam kehidupan mencakup kesehatan akal, jasad dan rohani. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh dilingkungan sekolah adalah dengan mengikuti ekskul karate disekolah yang bahkan bukan hanya kebugaran jasmani saja yang didapatkan melainkan juga nilai disiplin dan kesehatan yang dapat digunakan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Selain itu juga dapat lebih mengembangkan potensi unggulan untuk menjadi tempat berbagi ilmu pengetahuan dan pengalaman. Kelebihan dari penelitian ini adalah peneliti langsung mengamati ke lapangan untuk mendapatkan hasil yang akurat. Adapun kelemahannya adalah masih ada beberapa keterbatasan peneliti baik dari tulisan, maupun sumber yang belum lengkap untuk bisa dilengkapi pada penelitian selanjutnya.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Selain berterima kasih kepada Allah SWT atas kesehatan saya yang memungkinkan saya untuk mengambil bagian dalam program MBKM, saya juga ingin berterima kasih kepada kepala sekolah SDIT AL Ghazali yang telah memberi saya kesempatan untuk membantu ekstrakurikuler karate sebagai cara saya untuk berkontribusi kepada sekolah. Saya berterima kasih kepada Simpei dan Ustadz Ustadzah yang telah mengizinkan saya untuk mengikuti program ini. Selain itu, saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada orang tua saya, yang merupakan sumber dukungan terkuat saya. Saya berdoa agar Allah memberikan kesehatan dan keberkahan kepada semua orang yang membaca tulisan ini. Akhirnya, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri karena telah menyelesaikannya, dan semoga Allah mencatat kelelahan saya.

7. DAFTAR REFERENSI

- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *Asset based community development (ABCD)*.
- Erita, S. (2006). Peran olahraga karate dalam peningkatan keerdasan emosional anak Yogyakarta.
- Fitriawati, H., Helni, Y., & Liza, M. (2020). Pembinaan soft skill melalui seni bela diri karate. *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 86–97.

Hasneli. (n.d.). Dalam perspektif Al-Qur'an.

Jannah, U., & Winarno, M. (2022). Survei kualitas kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(2), 146–155. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p146-155>

Kurniawan, D., Ridwan, M., & Herinanta, M. B. (2024). Upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui permainan tangkak rani (tangan merangkak kebugaran jasmani). (5).

Maryati, S., Handriadi, H., Oktaviani, N. D., Hamboer, M. J. E., & Pranawukir, I. (2022). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pramuka dalam mewujudkan tujuan pendidikan Islam di SMPN 29 Palembang. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 385–396. <https://doi.org/10.32923/kjimp.v5i2.2964>

Neliwati, N., Jerohmi, M. P., Apriani, S., & Afrinda Sari, N. A. (2024). Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler dalam meningkatkan bakat kaligrafi siswa di Madrasah Aliyah Swasta 12 Perbaungan. *Journal on Education*, 6(2), 14457–65.

Nuari, G., Tresnowati, I., & Widya, M. (2014). Profil tingkat kesegaran jasmani mahasiswa PJKR jalur undangan tahun 2012/2013. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(2), 27–33.

Prasetyo, M. Y., & Djawa. (2021). Tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 327–338.

Ramadhan Wirayudha, M., Al-Ghazali, R., & Abdullah, A. (2024). Pendampingan santri TPQ Baiturrahman Palangka Raya mengenai adab dan doa harian. *Pandawa: Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 11–16. <https://doi.org/10.61132/pandawa.v2i3.801>

Surya Ningsih, dkk. (2021). Motivasi berprestasi pada atlet karate di Dojo Wadokai Pemko Langsa. *MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET KARATE DI DOJO WADOKAI PEMKO LANGSA*, 8(1), 165–175.

Ulfa, M., Universitas Islam, Negeri Sumatera, Ahmad Darlis, Universitas Islam, & Negeri Sumatera. (2023). Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an. (07).

Wulandari, E., Yudiernawati, A., & Maemunah, N. (2019). Pengaruh latihan karate terhadap kecerdasan emosional pada anak usia sekolah dasar di SDN 01 Landungsari Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News: Jurnal*, 3, 276–286.

Wulandari, S. P., Rahardjo, M., & Milasari, E. (2024). Pengenalan karakter dasar kasar karakter bagi anak usia dini. (5), 211–215.