

**STRATEGI HOLISTIK IMPLEMENTASI EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT : BEST PRACTICE PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA DI SMP YPS
PRABUMULIH**

Wiwik Anita¹ , Dhiniaty Gularso²

¹Pendidikan Dasar, Universitas PGRI Kota Yogyakarta, Negara Indonesia

¹Pendidikan Dasar, Universitas PGRI Kota Yogyakarta, Negara Indonesia

Alamat e-mail : ¹anitawiwik01@gmailcom, Alamat e-mail : ² dhiniaty@upy.ac.id

ABSTRACT

This study presents a comprehensive analysis of the holistic strategy implementation of Pencak Silat extracurricular as a best practice model for character building at SMP YPS Prabumulih. Amidst the contemporary challenges of adolescent moral degradation, this research aims to evaluate the effectiveness of traditional martial arts in instilling integrity and discipline. Adopting a qualitative methodology with a descriptive case study design, the primary focus is to explore the deep internalization of self-control values that are systematically aligned with the dimensions of the Pancasila Student Profile. Primary data were collected through in-depth interviews involving source triangulation, including high-achieving students, professional certified coaches, and parents to ensure an objective perspective. Furthermore, participatory observation was conducted to validate the consistency of students' daily behavior within the school environment. The results indicate that the program functions as a highly effective pedagogical instrument through the exemplary conduct (modeling) of coaches and routine habituation, which successfully transfers the noble values and philosophy of Pencak Silat into students' daily conduct organically. The success indicators of this implementation strategy are confirmed by significant positive behavioral changes, enhanced mental resilience, and notable non-academic achievements at the regional level. This study concludes that integrating local wisdom into school activities can serve as a superior model for developing interest-based and character-focused curricula. These findings provide practical contributions for educational institutions in designing extracurricular programs that are oriented not only toward physical agility but also toward the sustainable development of students' personality and noble character.

Keywords: holistic strategy, best practice, qualitative case study, pencak silat, pancasila student profile.

ABSTRAK

Penelitian ini menyajikan analisis komprehensif mengenai strategi holistik dalam implementasi ekstrakurikuler Pencak Silat sebagai model praktik terbaik (best practice) untuk pembentukan karakter siswa di SMP YPS Prabumulih. Di tengah tantangan degradasi moral remaja saat ini, riset ini bertujuan mengevaluasi efektivitas seni bela diri tradisional dalam menanamkan nilai-nilai integritas serta kedisiplinan. Dengan mengadopsi metodologi kualitatif melalui desain studi kasus deskriptif, fokus utama penelitian adalah menggali proses internalisasi nilai

pengendalian diri yang secara sistematis selaras dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila. Data primer dikumpulkan secara sistematis melalui teknik wawancara mendalam (in-depth interview) dengan melibatkan triangulasi sumber yang terdiri dari peserta didik berprestasi, pelatih profesional bersertifikasi, serta perwakilan orang tua untuk mendapatkan perspektif yang objektif. Selain itu, observasi partisipatif dilakukan guna memvalidasi konsistensi perilaku siswa di lingkungan sekolah secara nyata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini berfungsi sebagai instrumen pedagogis yang sangat efektif melalui aspek keteladanan (modeling) dari pelatih serta metode pembiasaan rutin (habituation) yang mampu mentransfer nilai-nilai luhur filosofi Pencak Silat ke dalam perilaku keseharian siswa secara organik. Indikator keberhasilan strategi implementasi ini dikonfirmasi melalui perubahan perilaku positif yang signifikan, peningkatan resiliensi mental, serta capaian prestasi non-akademik di tingkat regional yang membanggakan. Temuan ini menyimpulkan bahwa pengintegrasian kearifan lokal dalam kegiatan sekolah dapat menjadi model unggulan bagi pengembangan kurikulum berbasis minat dan penguatan karakter nasional. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang program ekstrakurikuler yang tidak hanya berorientasi pada ketangkasan fisik, tetapi juga pada kematangan kepribadian dan akhlak mulia siswa secara berkelanjutan.

kata kunci : Strategi Holistik, Best Practice, Studi Kasus Kualitatif, Pencak Silat, Profil Pelajaran Pancasila

A. Pendahuluan

Fase perkembangan psikososial pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) menempatkan tantangan mendasar bagi institusi pendidikan, karena masa remaja awal ditandai oleh kebutuhan intensif akan eksplorasi identitas diri serta gejolak emosi yang memerlukan saluran ekspresi yang konstruktif dan terarah (Hurlock, 2011). Oleh karena itu, mandat kurikulum saat ini tidak lagi sekadar berorientasi pada capaian kognitif semata, melainkan harus terintegrasi dengan pengembangan karakter yang utuh (holistik), sejalan dengan tuntutan masyarakat modern yang memerlukan

individu berintegritas tinggi. Pendidikan karakter yang komprehensif semacam ini sangat krusial karena berhasil membentuk fondasi etika dan moral yang kuat, yang menjadi penentu utama kesiapan siswa dalam menghadapi kompleksitas kehidupan pasca-sekolah (Susilawati et al., 2024). Kesuksesan membentuk karakter yang beretika pada usia ini menjadi prasyarat penting bagi kontribusi positif siswa di masa depan, sehingga sekolah memiliki tanggung jawab besar untuk menyediakan ekosistem yang mendukung pertumbuhan tersebut secara menyeluruh.

Dalam merespon tantangan mendasar tersebut, kebijakan pendidikan nasional telah menempatkan Profil Pelajar Pancasila sebagai kerangka utama untuk membentuk pelajar yang berkarakter, mencakup enam dimensi kunci seperti Beriman dan Bertakwa, Mandiri, dan Gotong Royong (Kemendikbudristek, 2022). Penerapan visi karakter ini harus dilakukan secara merata, tidak hanya melalui pembelajaran intrakurikuler di kelas, tetapi juga dihidupkan secara dinamis melalui kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler. Secara spesifik, kegiatan ekstrakurikuler menyediakan platform yang terstruktur bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat mereka, sekaligus menjadi media yang sangat efektif untuk internalisasi nilai-nilai karakter dalam suasana yang lebih rileks dan berbasis pengalaman (Saimin & Nisa, 2023). Integrasi yang kuat antara kurikulum inti dan kegiatan non-inti ini menegaskan bahwa pengembangan siswa harus bersifat seimbang dan responsif terhadap kebutuhan emosional serta sosial mereka.

Menyadari potensi besar ekstrakurikuler, SMP YPS Prabumulih telah menetapkan Ekstrakurikuler Pencak Silat sebagai strategi holistik yang secara spesifik bertujuan memperkuat fondasi karakter siswa. Pencak Silat, yang telah diakui oleh UNESCO sebagai warisan budaya tak

benda dunia (UNESCO, 2019), membawa kekayaan filosofi dan nilai-nilai luhur seperti sopan santun, pengendalian diri, dan tanggung jawab yang sangat relevan dengan pendidikan karakter (Sari, N., 2020). Berbeda dengan latihan fisik biasa, program ini secara inheren mengintegrasikan aspek fisik yang intensif dengan pembentukan disiplin mental dan emosional, sehingga membentuk kepribadian yang tangguh dan beretika. Kombinasi unik inilah yang menjadikan Pencak Silat bukan hanya sebagai seni bela diri, melainkan sebagai sarana pedagogis komprehensif yang berbasis kearifan lokal.

Program Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP YPS Prabumulih diklaim sebagai Praktik Terbaik (Best Practice) yang didasarkan pada konsistensi implementasi dan dampak transformatifnya yang terukur, melebihi sekadar kegiatan rutin sekolah. Konsep best practice dalam pendidikan mengacu pada model implementasi kurikulum yang teruji, terbukti efektif, dan memiliki potensi tinggi untuk direplikasi di lingkungan sekolah lain, terutama dalam penanaman nilai-nilai karakter (Fitriana & Pumawanto, 2023). Bukti kuantitatif dan kualitatif program, yang mencakup perolehan Juara 3 pada kejuaraan tingkat Palembang, secara nyata mengukuhkan keberhasilan tersebut. Prestasi non-akademik ini merupakan indikator valid

bahwa pembinaan karakter yang dilakukan telah menghasilkan outcome yang seimbang antara kematangan karakter dan pengembangan kompetensi praktis siswa, menunjukkan adanya efektivitas manajemen program.

Inti efektivitas program Pencak Silat ini terletak pada strategi penanaman nilai yang berfokus pada pembentukan disiplin dan pengendalian diri secara berkelanjutan dan bertingkat. Disiplin dibentuk melalui mekanisme pembiasaan (*habituation*) yang ketat, kepatuhan absolut pada tata tertib, dan penghormatan kepada pelatih (*keteladanan*), yang merupakan metode fundamental dalam teori pendidikan karakter (Lickona, 2004). Rahayu dan Darmawan (2024) juga menegaskan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik yang terstruktur menjadi katalisator yang kuat untuk menumbuhkan sikap disiplin pada siswa karena menuntut konsistensi. Lebih penting lagi, prinsip pengendalian diri yang diterapkan secara intensif selama latihan *tanding* (*sparing*) berfungsi membentuk akhlak mulia, mengajarkan siswa untuk mengelola emosi dan menggunakan kekuatan secara bertanggung jawab serta bijak.

Selain dampak internal pada siswa, program ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap lingkungan sosial sekolah dan masyarakat sekitar, menjadikannya intervensi yang bernilai

sosiologis. Program Pencak Silat terbukti menjadi intervensi yang efektif untuk menyalurkan energi berlebih remaja, sehingga secara substansial meminimalisir potensi kenakalan dan perilaku menyimpang di sekolah (Prastyana, 2016). Keterlibatan rutin dalam pelatihan juga menumbuhkan rasa tanggung jawab kolektif dan secara alami mengasah kemampuan kepemimpinan pada siswa melalui sistem hierarki sabuk dan peran di kelompok (Astuti & Yulianto, 2025). Secara kultural, program ini tidak hanya melatih fisik, tetapi juga turut melestarikan warisan budaya lokal, sehingga secara simultan menguatkan identitas nasional siswa dan dukungan masyarakat.

Meskipun klaim keberhasilan program sebagai *best practice* telah terbukti, analisis mendalam mengenai bagaimana strategi implementasi holistik ini bekerja dan bagaimana nilai-nilai tersebut diinternalisasi secara subjektif masih memerlukan eksplorasi kualitatif yang rinci. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif untuk secara khusus menganalisis proses implementasi Ekstrakurikuler Pencak Silat dari perspektif siswa, pelatih, dan orang tua. Tujuan akhir studi kasus ini adalah menyajikan model implementasi yang terperinci dan berbasis bukti (*evidence-based*) yang dapat dijadikan rujukan praktis

bagi sekolah-sekolah lain dalam mengembangkan kurikulum berbasis karakter dan kearifan lokal (Gunawan, 2015), memberikan panduan operasional yang kontekstual.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif yang terfokus (single embedded case study), dipilih untuk mengeksplorasi secara mendalam proses implementasi strategi holistik ekstrakurikuler Pencak Silat di konteks tunggal SMP YPS Prabumulih (Gunawan, 2015). Desain studi kasus sangat relevan untuk menjawab pertanyaan "bagaimana" dan "mengapa" suatu fenomena terjadi dalam batas-batas kehidupan nyata, memberikan pemahaman yang kaya akan makna dan konteks (Yin, 2018). Penentuan subjek dilakukan melalui teknik pemilihan bertujuan (purposive sampling) yang strategis, meliputi: Pelatih profesional yang memegang peran sentral dalam best practice, Siswa peserta (termasuk peraih Juara 3 yang merupakan hasil nyata program), dan Orang Tua siswa sebagai validasi eksternal dampak program. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview)

yang semi-terstruktur, dilengkapi dengan studi dokumentasi sekunder berupa laporan prestasi dan data program ekstrakurikuler. Untuk menjamin kredibilitas temuan, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari ketiga kelompok responden, sebelum data dianalisis secara interaktif—meliputi reduksi data, penyajian data tematik, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi temuan (Miles, Huberman, & Saldana, 2014).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data kualitatif primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan responden kunci, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam proses internalisasi nilai-nilai karakter dan dampak transformatif program Pencak Silat. Responden dikelompokkan menjadi tiga sumber triangulasi: Pelatih Profesional, Siswa (termasuk peraih Juara 3), dan Orang Tua, guna memastikan kredibilitas dan kekayaan temuan. Hasil reduksi data diorganisasi berdasarkan tema-tema dominan yang muncul dari transkrip wawancara, seperti disiplin, pengendalian diri, dan transfer nilai. Penyajian temuan ini diringkas dalam format tabel di bawah, lengkap dengan kutipan kunci yang mewakili perspektif subjektif para responden.

Respon	Tema	Kutipan	Analisis
--------	------	---------	----------

den	Kunci yang Digali	Kunci (Data Mentah)	& Keterkaitan Teoritis			dipakai untuk menolog, bukan untuk menyakiti . Itu prinsip kami."	berbasis nilai kultural (Dewi, 2020). Hal ini secara substansi al selaras dengan dimensi Akhlak Mulia Profil Pelajar Pancasila .
Pelatih (P)	Metode Internalitas Nilai & Kedisiplinan	"Latihan fisik itu hanya alat. Tujuan utama kami adalah menanamkan disiplin absolut dan sopan santun. Kami harus menjadi keteladanan bagi mereka."	Kedisiplinan ditegakkan melalui metode keteladanan (role modeling) yang merupakan inti dari pendidikan karakter (Lickona, 2004).				
Pelatih (P)	Pengendalian Diri & Filosofi Kekuatan	Mereka harus belajar mengelola emosi dan energi, terutama saat sparing. Kunci utama: tenaga	Penanaman nilai pengendalian diri (self-control) dan moralitas, yang merupakan inti dari pendidikan karakter	Siswa 3 (SP3) (Peraih Juara 3)	Hubungan Prestasi dan Karakter	"Untuk mencapai Juara 3, yang paling membentuk saya adalah disiplin mental. Mustahil bisa fokus saat bertanding tanpa kedisiplinan harian. Kunci utamanya adalah	Prestasi non-akademik dianggap sebagai outcome dari disiplin mental, menegaskan teori bahwa capaian kompetensi si didahului oleh penguatan karakter (Arifin, 2024).

		<i>pengendalian diri di atas matras."</i>	
Siswa 1 (S1) (Kelas 9)	Transfer Nilai ke Kehidupan Sekolah	<i>"Kedisiplinan di lapangan secara otomatis terbawa ke rutinitas sekolah. Saya jadi lebih bertanggung jawab pada tugas-tugas sekolah. Program ini mengajarkan saya bahwa komitmen itu tidak terbagi"</i>	Adanya transfer nilai (transfer of learning) yang efektif dari ekstrakurikuler ke intrakurikuler, menguatkan kemandirian siswa dan tanggung jawab pribadi (Samani & Harivanto, 2018).
Orang Tua (OT)	Dampak sosial dan dukungan	<i>"Anak saya sekarang jauh lebih menghormati kami dan</i>	Validasi eksternal (Hamalik, 2014) bahwa program ini memenuhi

		<i>lebih teratur. Paling kami syukuri, dia punya kegiatan positif yang mengurangi waktu untuk aktivitas negatif di luar rumah."</i>	i harapan stakeholder sebagai agen rekonstruksi sosial yang positif.
--	--	---	--

Gambar 1 Mengikuti Lomba



Gambar 2. Pembagian Piala Dan Foto Bersama



Gambar 3 Juara Berfoto Bersama Kepala Sekolah



Gambar 4 Berfoto Bersama Perwakilan Sekolah.



Implementasi strategi holistik dalam ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP YPS Prabumulih membuktikan bahwa keberhasilan pembentukan karakter tidak dapat dicapai melalui instruksi teknis semata, melainkan harus melalui integrasi dimensi olah fisik, olah mental, dan olah rasa. Pendekatan ini memosisikan Pencak Silat sebagai instrumen pedagogis yang komprehensif, di mana nilai-nilai luhur budaya Indonesia diinternalisasi untuk membentuk identitas siswa yang tangguh sekaligus beretika (UNESCO, 2019). Keberhasilan

strategi ini berakar pada kemampuan sekolah dalam menciptakan ekosistem yang seimbang, memungkinkan siswa untuk menyerap filosofi pengendalian diri secara alami dalam setiap proses latihan. Dengan demikian, pendidikan karakter di sini tidak lagi bersifat teoretis, melainkan menjadi pengalaman hidup yang mendalam dan bermakna bagi perkembangan psikososial remaja (Susilawati et al., 2024).

Kekuatan utama dari best practice ini terletak pada sinergi antara metode keteladanan (role modeling) yang ditunjukkan oleh pelatih dan mekanisme pembiasaan (habituation) yang dilakukan secara konsisten. Sesuai dengan teori Lickona (2004), karakter dibentuk melalui apa yang dilihat dan dirasakan siswa secara rutin; dalam hal ini, pelatih bertindak sebagai figur moral yang mentransfer nilai disiplin dan sopan santun melalui tindakan nyata, bukan sekadar ceramah. Kedisiplinan yang terbentuk bukan merupakan paksaan, melainkan hasil dari latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan yang secara efektif melatih mental siswa untuk menguasai diri (Rahayu & Darmawan, 2024). Proses ini menciptakan fondasi kepribadian yang kokoh, di mana ketaatan pada aturan latihan bertransformasi menjadi tanggung jawab pribadi yang terbawa hingga ke dalam rutinitas akademik di kelas.

Secara humanistik, Pencak Silat berperan vital dalam membantu remaja mengelola gejolak emosi mereka melalui prinsip pengendalian diri (self-control) yang intensif. Dalam setiap sesi latihan tanding (sparing), siswa dilatih untuk tetap tenang dan bijaksana dalam menggunakan kekuatan, sebuah manifestasi nyata dari dimensi Akhlak Mulia dalam Profil Pelajar Pancasila (Kemendikbudristek, 2022). Temuan penelitian menunjukkan adanya transformasi emosional yang signifikan, di mana siswa yang sebelumnya cenderung impulsif menjadi lebih mampu menahan diri dan berpikir reflektif sebelum bertindak (Sari, 2020). Hal ini mempertegas bahwa seni bela diri tradisional, ketika diajarkan dengan pendekatan yang tepat, mampu menjadi sarana rekonstruksi moral yang efektif untuk membentuk generasi yang memiliki kematangan emosional dan integritas tinggi.

Capaian prestasi sebagai Juara 3 tingkat Palembang menjadi bukti empiris bahwa penguatan karakter disiplin merupakan prasyarat mutlak bagi lahirnya kompetensi yang kompetitif. Keberhasilan ini memvalidasi teori bahwa capaian non-

akademik yang unggul merupakan outcome dari ketangguhan mental dan konsistensi kerja keras yang telah diinternalisasi selama proses pembinaan (Arifin, 2024). Lebih jauh lagi, program ini memberikan dampak sosiologis positif dengan menyediakan saluran energi yang terarah bagi siswa, sehingga secara substansial mampu memitigasi potensi kenakalan remaja di lingkungan sekolah (Prastyana, 2016). Validasi positif dari orang tua memperkuat posisi program ini sebagai intervensi pendidikan yang berhasil mengharmonisasikan harapan keluarga dengan tujuan pengembangan karakter di sekolah.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa model implementasi di SMP YPS Prabumulih merupakan prototipe best practice yang berhasil menyatukan kearifan lokal dengan tujuan pendidikan nasional modern. Keberhasilan ini memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan lain bahwa pengembangan karakter harus dilakukan secara holistik, konsisten, dan berpusat pada pengembangan potensi manusia seutuhnya (Gunawan, 2015). Integrasi antara nilai budaya, kepemimpinan pelatih, dan dukungan lingkungan sekolah menciptakan formula yang efektif untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila yang mandiri dan

berakhlak. Sebagai langkah berkelanjutan, penguatan kolaborasi antar pemangku kepentingan menjadi kunci utama untuk menjaga persistensi nilai-nilai positif ini dalam membentuk karakter generasi muda yang tangguh di masa depan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa implementasi strategi holistik dalam ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP YPS Prabumulih merupakan sebuah best practice yang efektif dalam mentransformasi karakter siswa secara menyeluruh. Keberhasilan program ini berakar pada sinergi yang kuat antara metode keteladanan pelatih, mekanisme pembiasaan disiplin mental, dan internalisasi filosofi pengendalian diri yang selaras dengan Profil Pelajar Pancasila. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguatan karakter ini tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku emosional di sekolah, tetapi juga menjadi fondasi utama bagi pencapaian prestasi non-akademik yang berdaya saing. Selain itu, dukungan positif dari orang tua memvalidasi bahwa nilai-nilai yang ditanamkan dalam latihan berhasil terintegrasi ke dalam kehidupan sehari-hari siswa di luar lingkungan sekolah. Secara substansial, model pembinaan ini membuktikan bahwa nilai kearifan lokal yang dikelola secara profesional mampu menjadi instrumen

pendidikan karakter yang sangat relevan dan tangguh di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisel, A., & Gawdy, P. (2025). *Best Practice: Rekonstruksi Karakter dalam Ekosistem Sekolah Modern*. Jurnal Manajemen Pendidikan, 16(1), 12-25.
- Arifin, Z. (2024). *Integritas Mental dan Capaian Prestasi Siswa dalam Kompetisi Non-Akademik*. Jurnal Pendidikan Karakter, 15(1), 45-58.
- Dewi, P. Y. (2020). *Pencak Silat sebagai Sarana Pendidikan Karakter Berbasis Nilai Kultural*. Jurnal Budaya dan Edukasi, 8(2), 112-125.
- Gunawan, H. (2015). *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Hamalik, O. (2014). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haryanto, S. (2021). *Pendidikan Karakter di Era Digital: Tantangan dan Harapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan Pengembangan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.

- Kurniawan, D. (2023). *Eksplorasi Nilai Karakter dalam Ekstrakurikuler Olahraga*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 19(2), 101-115.
- Lickona, T. (2004). *Character Matters: Persoalan Karakter*. (Terjemahan). Jakarta: Bumi Aksara.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Mulyana, A. (2014). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Pembentukan Karakter Remaja*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Prasetyo, B. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Studi Kasus dan Etnografi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prastyana, D. (2016). *Peran Ekstrakurikuler dalam Mitigasi Kenakalan Remaja di Lingkungan Sekolah*. Jurnal Sosiologi Pendidikan, 10(3), 201-215.
- Putri, A., & Santoso, B. (2024). *Dampak Keikutsertaan Bela Diri terhadap Kematangan Emosi Remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 13(2), 77-89.
- Rahayu, S., & Darmawan, A. (2024). *Katalisator Disiplin Mental melalui Aktivitas Fisik Terstruktur*. Jurnal Pedagogik Olahraga, 12(1), 33-47.
- Samani, M., & Hariyanto. (2018). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sari, R. (2020). *Filosofi Pengendalian Diri dalam Seni Bela diri Tradisional Indonesia*. Jurnal Filsafat dan Etika, 5(4), 88-102.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susilawati, E., et al. (2024). *Strategi Holistik dalam Implementasi Kurikulum Merdeka di Jenjang Menengah*. Jurnal Inovasi Pendidikan, 11(2), 150-165.
- UNESCO. (2019). *Traditional Sports and Games as a Tool for Human Development*. Paris: UNESCO.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. Sixth Edition. Thousand Oaks: SAGE Publications.