

Pendampingan Peningkatan Kompetensi Kelompok Kerja Guru PJOK melalui Workshop Peraturan Pertandingan Karate dan Gizi Atlet di Jayapura

Ipa Sari Kardi^{1*}, Muhammad Akbar Nurdin², Andi Syaiful³, Junalia Muhammad⁴, Nasruddin⁵

^{1,4}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua Indonesia

³Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua Indonesia

⁵ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua Indonesia

Email: ^{1*}ipaatletikteam@gmail.com, ²nurdinakbar9@gmail.com, ³andisyaiful609@gmail.com, ⁴junaliamuhammad05@gmail.com, ⁵nasroelcz@gmail.com

Abstract

This community service programme was implemented in response to the need to enhance the competence of physical education teachers at the primary school level in developing karate skills among Papuan students. The Primary School Physical Education Teachers' Working Group (KKG) is a strategic forum for optimising the pedagogical and technical abilities of teachers in coaching young karate athletes who can compete in the National Student Sports Olympics (O2SN). The Papuan government aspires to revive the glory of Papuan sports, both domestically and internationally. The objective of this PKM is to improve the professional competence of elementary school PJOK teachers in Papua in coaching karate to achieve optimal performance at O2SN. This community service programme has successfully achieved its main objective of optimising the competence of the Papuan KKG PJOK SD in karate development. This community service programme utilised the Community-Based Participatory Research (CBPR) method. Significant improvements were observed in athletes' nutritional knowledge (77.4%), karate competition regulation competencies (89.6%), and teacher motivation levels (82.1%), which were categorised as high. Based on the results of this community service, it is hoped that Physical Education teachers will implement their knowledge and skills in coaching and preparing students for the O2SN Karate Sports competition.

Keywords: Athlete Nutrition, Physical Education Teacher Competency, Karate, O2SN.

Abstrak

Program Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai respons terhadap kebutuhan untuk meningkatkan kompetensi guru PJOK di tingkat sekolah dasar dalam mengembangkan keterampilan karate siswa Papua. Kelompok Kerja Guru PJOK Sekolah Dasar (KKG) merupakan forum strategis untuk mengoptimalkan kemampuan pedagogis dan teknis guru dalam melatih atlet karate muda yang dapat berkompetisi di Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Pemerintah Papua bermimpi untuk mengembalikan kejayaan olahraga Papua, baik secara nasional maupun internasional. Tujuan PKM ini adalah meningkatkan kompetensi profesional guru PJOK sekolah dasar di Papua dalam melatih karate untuk mencapai kinerja optimal di O2SN. Program layanan masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu mengoptimalkan kompetensi KKG PJOK SD Papua dalam pengembangan karate. Program ini menggunakan metode Penelitian Berbasis Partisipasi Masyarakat (CBPR). Peningkatan signifikan terlihat pada pengetahuan gizi atlet (77,4%), kompetensi peraturan kompetisi karate (89,6%), dan tingkat motivasi guru (82,1%), yang dikategorikan sebagai tinggi. Berdasarkan hasil program pengabdian masyarakat ini, diharapkan guru Pendidikan Jasmani dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam melatih dan mempersiapkan siswa untuk kompetisi olahraga karate O2SN.

Kata Kunci: Gizi Atlet, Kompetensi Guru PJOK, Karate, O2SN.

A. PENDAHULUAN

Olimpiade Olahraga Pelajar Nasional (O2SN) adalah kompetisi bakat di bidang olahraga yang diselenggarakan untuk pelajar. Acara ini merupakan ajang bergengsi yang diselenggarakan oleh pemerintah untuk mencari dan mengembangkan bakat olahraga terbaik di Indonesia. O2SN bertujuan untuk mengembangkan bakat olahraga pelajar, membangun karakter, serta menumbuhkan disiplin, kerja sama, dan semangat kompetisi yang sehat. Pada dasarnya masa anak-anak adalah fase yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga (Kardi et al., 2025). Pada prinsipnya, olahraga berperan signifikan dalam mengoptimalkan kesehatan fisik dan prestasi, terutama olahraga yang direncanakan secara sistematis dan terprogram (Ita et al., 2025). Olahraga pada dasarnya memiliki kontribusi penting dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan jasmani, khususnya aktivitas olahraga yang diprogram khusus untuk tujuan kesehatan. Pemerintah Papua memiliki impian untuk mengembalikan kejayaan olahraga Papua, baik di tingkat nasional maupun internasional (Hendry et al., 2022). Berdasarkan pengamatan, beberapa tantangan dan masalah ditemukan dalam pengembangan olahraga di Papua, terutama dalam pelatihan atlet sejak usia dini, khususnya dalam karate. Pada dasarnya, karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang pesat di dunia maupun di Indonesia (Rukajat et al., 2021). Beladiri diharapkan menjadi wadah yang efektif untuk mengalirkan sifat agresif anak, karena beladiri bisa dipelajari oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Ahmad & Rachmy, 2013). Dalam konteks aktivitas fisik, seni beladiri dapat menjadi kegiatan yang mengasyikkan tanpa unsur kekerasan. Dengan pendampingan orang tua dan pelatih (sensei), diharapkan dapat mengatasi permasalahan kesehatan, membentuk karakter positif, serta menekan tindak kekerasan di kalangan generasi muda (Firdaus & Hazrati, 2013).

Berdasarkan laporan evaluasi tahun 2023 dari Kantor Pendidikan Provinsi Papua, hanya 25% Sekolah Dasar di Papua yang memiliki fasilitas pelatihan karate yang memadai (Dinas Pendidikan Provinsi Papua, 2023). Selain itu, kondisi peralatan pelatihan juga menjadi perhatian (FORKI Papua, 2023) dengan sebagian besar pelatihan dilakukan di lapangan terbuka yang tidak memenuhi standar keamanan dan teknis (FORKI, 2019). Berdasarkan masalah-masalah tersebut, proyek layanan masyarakat ini fokus pada studi karate. Data observasi menunjukkan bahwa atlet karate sekolah dasar di Papua memiliki potensi yang cukup besar, dengan tren peningkatan prestasi mereka di O2SN (Umaran et al., 2025). Namun, dibandingkan dengan prestasi provinsi lain, Papua perlu konsisten dengan proses pelatihan berjenjang yang didukung oleh keterampilan guru PJOK yang kompeten. Pengabdian Kepada Masyarakat ini sangat dibutuhkan untuk mengoptimalkan pelatihan karate mulai dari tingkat akar rumput, yaitu tingkat Sekolah Dasar. Masalah mendasar dalam pembinaan karate di tingkat sekolah dasar di Papua adalah adanya kesenjangan yang signifikan dalam distribusi pelatih yang berkualitas, yang berdampak pada kompetensi pelatih atau guru PJOK di setiap sekolah, frekuensi kompetisi lokal untuk atlet sekolah dasar masih sangat terbatas, masih kurangnya sistem pemantauan dan evaluasi talenta yang terstruktur, serta masalah gizi, kesehatan, infrastruktur, fasilitas latihan, dan psikologi. Kompetisi karate terdiri atas dua kategori yaitu kumite dan kata (Oktavian et al., 2025). Berdasarkan masalah yang diidentifikasi di lapangan, program pelayanan masyarakat ini menawarkan solusi untuk meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam mengajar/melatih karate, memahami aturan kompetisi karate, dan mengoptimalkan kesehatan siswa sekolah dasar melalui kebiasaan hidup sehat dan kebutuhan gizi atlet, dengan harapan siswa dapat berpartisipasi dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN).

Mitra dalam program pengabdian masyarakat ini adalah Kelompok Kerja Guru PJOK Sekolah Dasar (KKG PJOK SD) Gugus VII Kotaraja, yang terdiri atas sepuluh Sekolah Dasar dengan total 28 guru PJOK yang berpartisipasi. Berdasarkan pengamatan melalui studi pendahuluan terhadap mitra, yaitu Kelompok Kerja Guru PJOK Sekolah Dasar (KKG PJOK SD) Kelompok VII Kotaraja, Papua, tiga masalah prioritas diidentifikasi sebagai hambatan bagi perkembangan dan prestasi siswa dalam kompetisi karate O2SN, yaitu: 1) Kurangnya kompetensi guru PJOK memahami peraturan pertandingan karate seperti menghitung poin dan mempersiapkan siswa mengikuti kompetisi karate, terutama O2SN, 2) Kurangnya pengetahuan guru PJOK tentang gizi bagi atlet, terutama atlet muda, 3) Kurangnya motivasi guru PJOK dalam melatih karate, dan 4) Rendahnya prestasi siswa dalam kompetisi karate O2SN. Masalah tersebut terjadi karena kurangnya akses para guru PJOK tentang peraturan karate WKF terbaru dan kompetensi guru PJOK dalam membuat periodisasi latihan masih kurang. Dengan mengatasi masalah yang dihadapi oleh mitra, program PKM ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kompetensi KKG PJOK SD Gugus VII Kotaraja dalam mengoptimalkan prestasi dan kesehatan siswa, khususnya dalam olahraga karate. Upaya mencapai tujuan ini, diperlukan peningkatan dan optimalisasi kompetensi guru PJOK agar dapat mengoptimalkan prestasi cabang olahraga karate, kesehatan dan kebugaran siswa yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam kompetisi karate pada O2SN. .

Masalah yang dihadapi oleh mitra perlu diatasi untuk meningkatkan kompetensi guru PJOK, meningkatkan kesehatan siswa, dan meningkatkan prestasi dalam karate. Masalah-masalah ini memiliki dampak signifikan terhadap pembinaan dan kualitas pendidikan. Melalui pendekatan komprehensif melalui PKM ini, diharapkan kompetensi guru PJOK akan meningkat, pemahaman tentang perhitungan poin dalam kompetisi karate meningkat, gaya hidup sehat siswa akan membaik, dan prestasi siswa dalam kompetisi karate O2SN dapat ditingkatkan secara signifikan melalui pendampingan berbasis *sport science* dan IPTEK.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan metode *Community-Based Participatory Research* (CBPR) (Susilawaty et al., 2016) yang memfasilitasi kolaborasi antara tim layanan dari Universitas Cenderawasih dan mitra mereka, yaitu komunitas KKG PJOK SD Gugus VII Kotaraja. Langkah-langkah metode CBPR yang diterapkan meliputi: pembentukan komitmen, perencanaan, pengumpulan informasi, tindakan, dan pemantauan serta evaluasi. Tahapan metode layanan masyarakat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pembentukan Komitmen

Tahap pertama dalam kegiatan PKM ini adalah membangun komitmen antara tim layanan masyarakat dan mitra. Tahap ini penting karena memerlukan komitmen dan kepercayaan dalam menentukan siapa yang akan terlibat dalam kegiatan PKM. Pada tahap ini, tim layanan masyarakat mengidentifikasi masalah dan potensi mitra PKM.

2. Perencanaan

Tahap kedua yang harus dilakukan adalah perencanaan. Rencana PKM disusun melalui Diskusi Kelompok Terfokus (FGD) untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi mitra, bahan dan peralatan yang dibutuhkan seperti menghitung kebutuhan kalori atlet melalui aplikasi online, lokasi kegiatan, jadwal, dan timeline PKM.

3. Pengumpulan Informasi

Tahap ketiga adalah pengumpulan informasi terkait data empiris. Tahap ini menjadi dasar untuk mengumpulkan informasi tentang kebutuhan mitra berdasarkan potensi yang sudah ada. Hasil pengumpulan informasi menunjukkan bahwa kompetensi guru PJOK tidak optimal dalam mengajar/melatih karate untuk persiapan kompetisi, seperti O2SN. Terdapat kekurangan wasit/juri karate yang berkualitas di tingkat sekolah. Siswa Sekolah Dasar memiliki gaya hidup tidak sehat akibat kurangnya pengetahuan tentang gaya hidup sehat, dan terdapat kekurangan prestasi siswa dalam kompetisi karate O2SN.

4. Tindakan yang dilakukan dalam PKM ini terdiri dari serangkaian langkah berikut:

- Menyelenggarakan workshop tentang pemenuhan gizi bagi atlet berupa *coaching clinic* dan demonstrasi langsung.
- Menyelenggarakan workshop tentang aturan kompetisi karate sebagai upaya untuk meningkatkan kompetensi mitra.
- Mitra berperan aktif dalam mengikuti PKM, seperti aktif dalam tanya jawab, mengidentifikasi serangan yang mendapatkan poin serta berapa jumlah poin yang diperoleh, pelanggaran, dan keputusan wasit.

Tahapan dalam mendukung dan memastikan kelancaran kegiatan PKM ini dilakukan melalui tindakan konkret, yaitu:

- Mempersiapkan alat dan fasilitas untuk mendukung kegiatan PKM
- Menghubungi peserta dan narasumber yang akan terlibat dalam kegiatan PKM
- Narasumber memberikan workshop dan sosialisasi kepada mitra

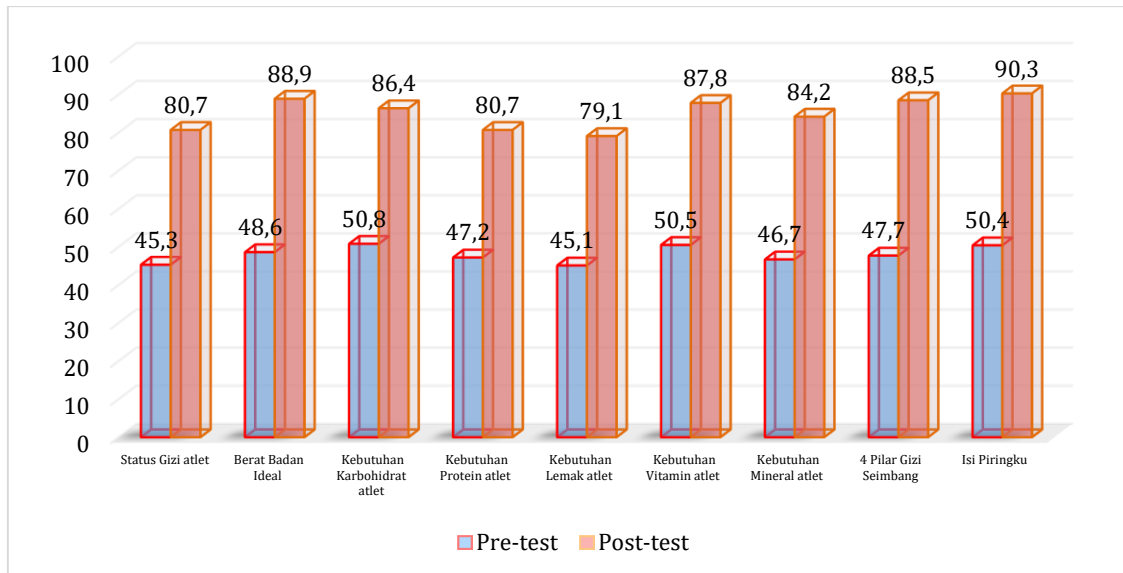
5. Pemantauan dan Evaluasi

Pemantauan dan evaluasi digunakan untuk mengontrol kegiatan PKM agar berjalan sesuai rencana. Pemantauan dilakukan selama kegiatan PKM berlangsung. Tujuan pemantauan adalah memastikan kegiatan pelayanan masyarakat dilaksanakan sesuai rencana yang telah ditentukan. Pemantauan akan dilakukan bersama oleh tim pelayanan masyarakat dan kepala KKG PJOK SD Cluster VII Kotaraja, Papua. Hasil pemantauan dan evaluasi diharapkan menunjukkan peningkatan kompetensi mitra dalam mempersiapkan siswa untuk acara O2SN 2025, serta siswa memiliki tingkat kesehatan optimal untuk dapat meraih kesuksesan dalam acara tahunan untuk siswa sekolah dasar, yaitu O2SN.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM Optimalisasi Kompetensi Komunitas KKG PJOK SD dalam Meningkatkan Kesehatan dan Prestasi Papua pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Cabor Karate berjalan sesuai rencana dengan capaian yang signifikan dalam peningkatan kompetensi mitra meliputi:

1. Pemahaman gizi atlet yang terdiri atas status gizi atlet, menghitung berat badan ideal, kebutuhan karbohidrat atlet, kebutuhan protein atlet, kebutuhan lemak atlet, kebutuhan vitamin atlet, kebutuhan mineral atlet, 4 pilar gizi seimbang, dan isi piringku. Hasil dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Peningkatan pengetahuan Mitra tentang gizi atlet


Berdasarkan hasil analisis data diperoleh peningkatan pemahaman guru PJOK tentang gizi atlet meningkat 77,4% ini melampaui target sebelumnya yaitu 75%. Peningkatan dominan pada pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang sebanyak 85,5%.

Faktor-faktor penyebab peningkatan terjadi antara lain: 1) PKM menerapkan pembelajaran yang efektif yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan guru PJOK. Metode pembelajaran yang digunakan interaktif dan aplikatif, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat oleh mitra. 2) Materi tentang gizi atlet sangat relevan dengan tugas guru PJOK dalam membina siswa-siswi yang aktif berolahraga, ketika materi sesuai dengan kebutuhan praktis guru, motivasi untuk memahami menjadi lebih tinggi. 3) Pengetahuan awal guru relatif rendah, maka potensi peningkatan menjadi lebih besar. 4) Instrumen evaluasi yang digunakan mampu mengukur perubahan tingkat pemahaman guru PJOK secara akurat, sehingga peningkatan yang terjadi benar-benar mencerminkan perubahan pengetahuan yang sesungguhnya.



Gambar 2. Penyampaian Materi tentang Gizi Atlet oleh Tim PKM

Guru PJOK memiliki peran strategis dalam membimbing siswa yang aktif berolahraga, termasuk atlet sekolah. Pemahaman yang baik tentang nutrisi olahraga akan membantu guru memberikan edukasi yang tepat kepada siswa mengenai pola makan yang mendukung performa atletik dan kesehatan jangka panjang. Tim PKM menyampaikan konsep dasar gizi atlet yang mencakup makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrien (vitamin dan mineral) yang diperlukan untuk menunjang aktivitas fisik. Materi juga membahas timing nutrisi, yaitu kapan waktu yang tepat untuk mengonsumsi makanan sebelum, selama, dan setelah latihan atau pertandingan. Peserta dikenalkan dengan prinsip hidrasi yang optimal dan strategi pemulihan melalui asupan nutrisi yang tepat. Setelah mengikuti pelatihan ini, guru PJOK diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan gizi atlet dalam pembelajaran, membimbing siswa atlet untuk mengatur pola makan yang lebih baik, dan menggunakan teknologi sebagai alat bantu edukasi nutrisi yang efektif. Pada akhirnya, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan performa dan kesehatan siswa yang aktif berolahraga di sekolah.



Hitung kebutuhan kalori harian anda

Tinggi (cm)

Berat (kg)

Umur

Jenis kelamin

☐ Pria

☐ Wanita

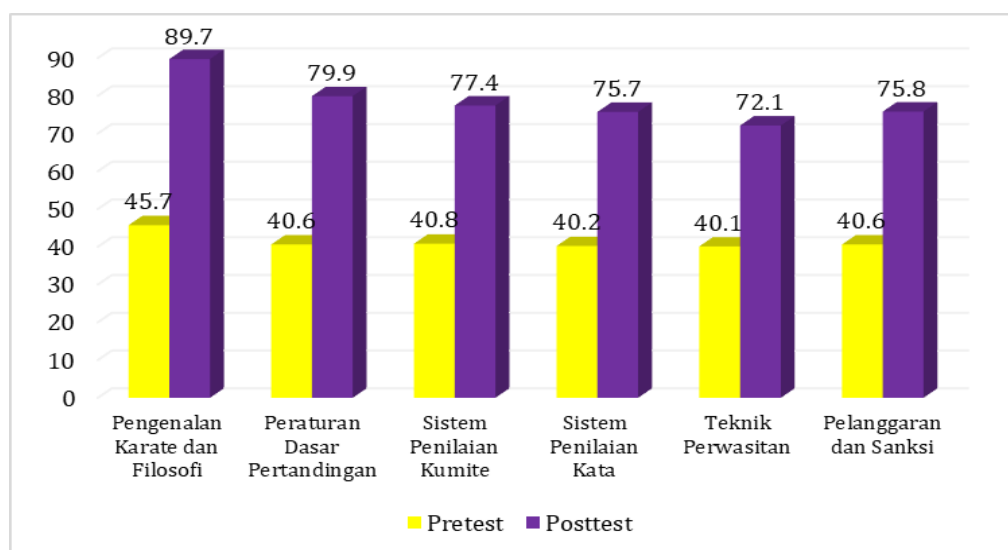
Pilih aktivitas harian

HITUNG

Gambar 3. Penghitungan kebutuhan kalori (aplikasi) oleh Tim PKM

Tim PKM memberikan pelatihan praktis menggunakan aplikasi mobile yang memudahkan perhitungan kebutuhan kalori. Guru PJOK dipandu langkah demi langkah untuk memasukkan data pribadi seperti usia, berat badan, tinggi badan, dan tingkat aktivitas fisik ke dalam aplikasi. Mereka juga diajarkan cara melacak asupan makanan harian, membaca label nutrisi, dan menginterpretasikan data yang dihasilkan aplikasi untuk memberikan rekomendasi kepada siswa.

2. Kompetensi tentang cabang olahraga karate meliputi sejarah dan filosofi karate, peraturan dasar pertandingan, sistem penilaian kumite, sistem penilaian kata, teknik perwasitan, dan pelanggaran dan sanksi dalam pertandingan karate.



Gambar 4. Peningkatan Kompetensi Mitra tentang peraturan Karate

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh peningkatan kompetensi guru PJOK tentang peraturan pertandingan karate meningkat 89,6% ini melampaui target yang ditentukan sebelumnya yaitu 80%. Peningkatan kompetensi dominan pada Peraturan Dasar Pertandingan (WKF Rules, format kompetisi) sebanyak 96,8%.

Faktor-faktor penyebab peningkatan terjadi antara lain: 1) Program PKM yang terstruktur yang sistematis dan fokus pada materi peraturan pertandingan karate, sehingga guru PJOK mendapat pemahaman yang komprehensif. 2) Metode pembelajaran yang efektif dalam PKM sesuai dengan karakteristik mitra, yaitu kombinasi teori, praktik, dan studi kasus. 3) Guru PJOK memiliki motivasi tinggi untuk meningkatkan kompetensi karena tuntutan profesional dan kebutuhan dalam mengajar ekstrakurikuler karate. Peningkatan yang melampaui target ini mengindikasikan keberhasilan program PKM yang telah dilakukan.



Gambar 5. Penyampaian Materi Peraturan Pertandingan Karate oleh Wasit Nasional (poin pukulan)

Guru PJOK perlu memiliki pemahaman komprehensif tentang berbagai cabang olahraga, termasuk karate. Dengan memahami peraturan pertandingan karate yang benar, guru dapat mengajarkan materi dengan lebih akurat dan profesional kepada siswa. Ini akan meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dalam pertandingan karate cabang kumite, sistem penilaian poin menjadi aspek fundamental yang harus dipahami oleh guru PJOK. Pemahaman ini penting untuk mengajarkan karate dengan benar kepada siswa dan memahami pertandingan.



Gambar 6. Penyampaian Materi Peraturan Pertandingan Karate oleh Wasit Nasional (poin tendangan)

Peraturan pertandingan karate yang disampaikan oleh TIM PKM memastikan bahwa semua guru PJOK mengajarkan materi berdasarkan standar yang sama dan sesuai dengan peraturan resmi yang berlaku. Hal ini mencegah terjadinya miskonsepsi atau penyampaian informasi yang keliru kepada siswa. Dengan pengetahuan tentang peraturan pertandingan karate, guru PJOK dapat mengembangkan materi pembelajaran yang lebih relevan, menarik, dan sesuai dengan perkembangan olahraga karate saat ini. Mereka dapat merancang aktivitas pembelajaran yang progresif dan terukur.



Gambar 7. Proses latihan dengan siswa

Program PKM ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif kepada guru pendidikan jasmani mengenai pentingnya nutrisi yang tepat untuk mendukung kinerja optimal. Guru pendidikan jasmani akan memahami kebutuhan kalori, protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan selama latihan, kompetisi, dan pemulihan. Program PKM ini dirancang untuk menyelaraskan persepsi dan meningkatkan kompetensi terkait aturan kompetisi karate terbaru, baik secara nasional maupun internasional. Hal ini penting dalam mempersiapkan atlet untuk menghadapi kompetisi dengan aturan yang berlaku. Kombinasi pengetahuan gizi yang baik dan pemahaman mendalam tentang aturan kompetisi karate diharapkan dapat mengoptimalkan peran guru pendidikan jasmani dalam mempersiapkan siswa untuk kompetisi, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat proses pemulihan. Program PKM ini diharapkan menjadi katalisator untuk kemajuan prestasi karate Papua, menciptakan generasi atlet yang tidak hanya terampil secara teknis tetapi juga memiliki pemahaman holistik tentang aspek-aspek yang mendukung prestasi olahraga. Dengan demikian, Papua dapat berkontribusi secara signifikan dalam membawa kehormatan bagi wilayahnya di tingkat nasional.

Dampak bagi guru PJOK yang memiliki pengetahuan memadai tentang gizi atlet dapat memberikan bimbingan gizi yang tepat kepada atlet karate. Pemahaman tentang kebutuhan kalori, protein, karbohidrat, dan mikronutrien memungkinkan guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan program latihan yang terintegrasi dengan diet optimal. Guru PJOK juga dapat memberikan pendidikan tentang hidrasi optimal untuk mencegah dehidrasi selama latihan intensif. Hal ini sangat penting dalam karate, karena olahraga ini membutuhkan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan daya tahan tinggi. Selain itu, karate memiliki sistem kategori berat badan dalam kompetisi, sehingga manajemen berat badan menjadi aspek krusial. Guru PJOK dengan pengetahuan gizi dapat membimbing atlet untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal tanpa mengorbankan performa atau kesehatan.

Dampak peningkatan kompetensi guru PJOK dalam memahami aturan kompetisi karate secara komprehensif memungkinkan guru PJOK untuk memberikan pembelajaran yang lebih terstruktur dan sesuai standar internasional. Guru Pendidikan Jasmani dapat mengajarkan teknik yang benar sesuai dengan kriteria penilaian dalam kompetisi resmi, sehingga siswa mendapatkan dasar yang kuat sejak awal latihan. Pemahaman mendalam tentang aturan juga membantu guru PJOK dalam merancang program latihan progresif dan terarah, mulai dari teknik dasar hingga penerapan dalam situasi kompetisi. Guru PJOK yang memiliki kompetensi yang mumpuni memiliki pengaruh dan kemampuan manajemen yang positif dan signifikan dalam membentuk disiplin belajar dan berlatih, sehingga menghasilkan prestasi siswa yang optimal, khususnya pada O2SN (Asih & Hasanah, 2021).

PKM ini juga berdampak pada dan mendukung Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) 3 yang berkaitan dengan kesehatan yang baik dan kesejahteraan. Melalui program PKM ini, secara langsung mendukung peningkatan kesehatan dan kesejahteraan siswa melalui aktivitas fisik terstruktur dan pendidikan tentang kebiasaan hidup sehat. Karate sebagai olahraga mempromosikan kebugaran fisik, disiplin, dan kesehatan mental. SDG 4 berkaitan dengan Pendidikan Berkualitas. Melalui PKM ini, kualitas pendidikan PJOK di sekolah dasar ditingkatkan dengan meningkatkan kompetensi guru dan memberikan akses ke pendidikan olahraga berkualitas yang mencakup nilai-nilai disiplin dan pengendalian diri (Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, 2020). Kegiatan PKM ini juga membantu mencapai Indikator Kinerja Utama (IKU) Universitas Cenderawasih pada tahun 2025, termasuk: KPI 2 Mahasiswa memperoleh pengalaman di luar kampus melalui kegiatan pelayanan masyarakat bersama dosen, KPI 5 Hasil kerja dosen dimanfaatkan oleh masyarakat, program ini merupakan bentuk implementasi keahlian dosen yang secara

langsung bermanfaat bagi masyarakat (guru dan siswa), IKU 6 Program kegiatan di luar kampus, kegiatan ini merupakan program kemitraan yang melibatkan interaksi langsung dengan KKG PJOK SD Cluster VII Kotaraja, dan IKU 7 Kelas yang berkolaborasi dengan mitra, Kolaborasi dengan KKG PJOK SD Cluster VII Kotaraja dalam upaya meningkatkan kompetensi guru PJOK, prestasi siswa, dan kesehatan dalam karate sebagai bentuk pelayanan masyarakat yang terstruktur. Kegiatan PKM ini juga terkait dengan delapan tujuan pemerintah, yaitu: Peningkatan Kualitas Pendidik, yaitu mengembangkan kompetensi guru PJOK sekolah dasar untuk mendukung tujuan peningkatan kualitas pendidik; Akses Setara terhadap Pendidikan Berkualitas, yaitu memastikan siswa sekolah dasar memiliki akses terhadap pendidikan jasmani berkualitas melalui guru yang kompeten; dan Peningkatan Relevansi dan Kualitas Pendidikan, yaitu memperkaya kurikulum PJOK dan meningkatkan keterampilan karate yang mengajarkan disiplin dan nilai-nilai positif (FMIPA Unesa, 2025). Melalui PKM ini, tim pengusul berupaya berperan aktif dalam mewujudkan visi RIRN, termasuk di bidang pendidikan, di mana PKM ini mendorong penelitian terapan di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan; di bidang kesehatan dan kedokteran, di mana aspek kesehatan dari PKM ini mendukung upaya pencegahan kesehatan melalui gaya hidup aktif dan sehat; dan di bidang humaniora sosial, seni, dan budaya, di mana karate merupakan bagian dari pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sebagai aset bangsa.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa program PKM dalam bentuk workshop gizi atlet dan aturan kompetisi karate untuk guru PJOK SD Gugus VII Kotaraja memiliki dampak positif dan signifikan dalam meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam olahraga karate. Program PKM ini terbukti efektif, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan tentang gizi atlet, termasuk: status gizi atlet, perhitungan berat badan ideal, kebutuhan karbohidrat atlet, kebutuhan protein atlet, kebutuhan lemak atlet, kebutuhan vitamin atlet, kebutuhan mineral atlet, empat pilar gizi seimbang, dan isi piring sehat, dari skor rata-rata 48,0 menjadi 85,2, peningkatan sebesar 77,4%. Kompetensi dalam aturan kompetisi karate meliputi sejarah dan filosofi karate, aturan dasar kompetisi, sistem penilaian kumite, sistem penilaian kata, teknik wasit, serta pelanggaran dan sanksi dalam kompetisi karate, dengan skor rata-rata meningkat dari 41,3 menjadi 78,4, atau peningkatan sebesar 89,6%.

Saran

Berdasarkan hasil program PKM, disarankan untuk mengadakan workshop rutin guna memperbarui aturan karate terbaru dan perkembangan nutrisi olahraga bagi atlet. Disarankan agar Kelompok Kerja VII PJOK KKG Kotaraja membentuk sistem pembimbingan antara pelatih berpengalaman dan guru PJOK untuk membantu implementasi aturan kompetisi karate. Selain itu, disarankan agar guru PJOK memfasilitasi partisipasi siswa dalam kompetisi regional seperti O2SN.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat ingin mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi BIMA tahun 2025 atas pendanaan program PKM ini. Program PKM ini merupakan wujud nyata komitmen pemerintah dalam mendukung pengembangan potensi guru PJOK, mendorong prestasi siswa, dan memfasilitasi penerapan keterampilan karate untuk menyelesaikan masalah di masyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Rachmy, R. (2013). Partisipasi Dalam Beladiri Karate Dan Agresivitas Anak Di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI). *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 68–71. <https://www.researchgate.net/publication/352816732>
- Asih, D., & Hasanah, E. (2021). Manajemen Kesiswaan Dalam Peningkatan Prestasi Siswa Sekolah Dasar. *AoEJ: Academy of Education Journal* Volume 12 Nomor 2. <https://jurnal.ucy.ac.id/index.php/fkip/article/view/461/710>.
- Dinas Pendidikan Provinsi Papua. (2023). *Laporan Evaluasi Sarana Prasarana Olahraga Sekolah Dasar di Provinsi Papua 2022-2023*. Dinas Pendidikan Provinsi Papua. <https://bapperida.papua.go.id/file/Paper Pendidikan Papua1.pdf#:~:text=Kondisi geografis yang sulit%2C faktor keamanan%2C kebijakan,utama yang mempengaruhi pendidikan di Provinsi Papua.>

- Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi. (2020). *Buku Panduan Indikator Kinerja Utama Perguruan Tinggi Negeri*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. <https://simbelmawa.kemdikbud.go.id/portal/wp-content/uploads/2024/12/Buku-Panduan-Indikator-Kinerja-Utama-PTN-versi2-Kemdikbud-2021.pdf>
- FMIPA Unesa. (2025). Asta Cita: 8 Misi Menuju Indonesia Emas 2045. *FMIPA Unesa*. <https://pendidikan-sains.fmipa.unesa.ac.id/post/asta-cita-delapan-misi-menuju-indonesia-emas-2045>.
- Firdaus & Hazrati, I. L. (2013). Pengenalan Seni Bela Diri Pada Anak-Anak Dan Remaja Desa Untuk Menambah Aktivitas Positif Pada Masyarakat. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan Volume 2 Nomor 2*. <https://share.google/sDZcaKUSVmWPpwvJk>.
- FORKI. (2019). *Pedoman Pembinaan Karate Usia Dini*. FORKI. <https://forki.or.id/wp-content/uploads/2021/12/AD-ART-FORKI-2019-2023.pdf>
- FORKI Papua. (2023). *Laporan Tahunan Pengembangan Karate Provinsi Papua*. FORKI Papua. <https://forki.co.id/>
- Hendry, F., Yudho, P., Suryakencana, U., Sina, I., Pamulang, U., & Iqbal, R. (2022). *Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas* (Issue April).
- Ita, S., Asri, A., Kardi, I. S., Hasan, B., & Cs, A. (2025). Sosialisasi Olahraga Kesehatan Di Sma 2 Yapis Arso X Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 09(01), 723–737. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/gervasi.v9i1.7902>
- Kardi, I. S., CS, A., Ibrahim, Alimuddin, & Nopiyanto, Y. E. (2025). Enhancing multi-skill development in 6-7-year-olds through the “Crocodile River,” “Socorro,” and “Meo Duoi Chuot” games in the kids’ athletics level 1 program. *Journal Sport Area*, 10(2), 166–176. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2025.vol10\(2\).18995](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2025.vol10(2).18995)
- Oktavian, I. D., Putra, M. F. P., CS, A., Kardi, I. S., Yudistira, I., & Indardi, N. (2025). SENTRI : Hubungan Lunge dan Step Up dengan Ketepatan Tendangan Mawashi. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(9), 2030–2040. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/sentri.v4i9.4434>
- Rukajat, A., Abas, T. T., & Gusniar, I. N. (2021). *Pelatihan Seni Bela Diri Karate Teknik Zenkutsu Dachi pada Siswa SMP Negeri 1 Karawang Barat*. 5, 8065–8069.
- Susilawaty, A., Tasruddin, R., Ahmad, D., & Salenda, K. (2016). *Panduan Riset Berbasis Komunitas Community Based Research*. Nur Khairunnisa. <https://acced.uin-alauddin.ac.id/wp-content/uploads/2021/01/Panduan-CBR.pdf>
- Umaran, U., Rahayu, N. I., Zaky, M., Sirait, H., & Hidayat, W. (2025). *Panduan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional Jenjang Sd/Mi/Sederajat Tahun 2025*. <https://o2sn-disabilitas.kemdikbud.go.id/storage/2025/o2sn/unduh/f5znWVzMnI8dfpICnOQVwmSCqILT1dFAWW6hUFf.pdf>.