

PELATIHAN DAN PEMBINAAN KARAKTER MELALUI KEGIATAN OUTBOND DAN YOGA PADA ATLET KARATE DOJO ZIEZOYUKI

Kadek Yogi Parta Lesmana¹, I Gusti Lanang Agung Parwata², I Ketut Semarayasa³,
I Putu Agus Dharma Hita⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Pendidikan Olahraga, FOK, Undiksha

Email: yogi.parta@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This community service activity aims to provide training and character development to karate athletes from the ZiezoYuki Dojo, located in Kerobokan Village, through outbound activities and yoga. The teenage athletes who join this dojo show great potential in martial arts, but still face challenges in emotional control, discipline, and teamwork. Therefore, this program is designed to strengthen positive character traits such as responsibility, mental toughness, and self-awareness through a fun and reflective approach. The outbound training focused on group activities that stimulate communication, leadership, and solidarity skills, while the yoga sessions aimed to improve concentration, inner calm, and physical and mental flexibility. The three-day activity used a participatory and evaluative approach, involving professional trainers and character facilitators. Evaluation results showed significant improvements in the participants' discipline, empathy, and self-control, reflected in their training behavior and social interactions in the dojo. This program demonstrates that integrating physical exercise with psychological approaches like yoga and outbound activities can be an effective strategy for developing the character of young athletes. It is hoped that this activity will become a sustainable development model that can be implemented at other dojos in the Buleleng region and Bali in general.

Keywords: character building, outbound, yoga, karate athletes

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dan pembinaan karakter kepada para atlet karate Dojo ZiezoYuki yang berlokasi di Desa Kerobokan, melalui pendekatan kegiatan outbound dan yoga. Atlet usia remaja yang tergabung dalam dojo ini menunjukkan potensi besar dalam bidang olahraga bela diri, namun masih menghadapi tantangan dalam hal pengendalian emosi, disiplin, dan kerja sama tim. Oleh karena itu, program ini dirancang untuk memperkuat karakter positif seperti tanggung jawab, ketangguhan mental, dan kesadaran diri melalui metode yang menyenangkan dan reflektif. Pelatihan outbound difokuskan pada aktivitas kelompok yang menstimulasi kemampuan komunikasi, kepemimpinan, dan solidaritas, sementara sesi yoga diarahkan untuk meningkatkan konsentrasi, ketenangan batin, serta fleksibilitas fisik dan mental. Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga hari dengan pendekatan partisipatif dan evaluatif, melibatkan pelatih profesional serta fasilitator karakter. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek disiplin, empati, dan kontrol diri para peserta, yang tercermin dalam perilaku latihan dan interaksi sosial mereka di dojo. Program ini membuktikan bahwa integrasi antara olahraga fisik dan pendekatan psikologis seperti yoga dan outbound dapat menjadi strategi efektif dalam pembinaan karakter atlet muda. Diharapkan kegiatan ini menjadi model pembinaan berkelanjutan yang dapat diterapkan di dojo-dojolain di wilayah Buleleng maupun Bali secara umum.

Kata kunci: pembinaan karakter, outbound, yoga, atlet karate

Pendahuluan

Pendidikan adalah investasi masa depan. Melalui pendidikan maka mental dan karakter dapat terbangun. Hal tersebut seiring dengan pepatah dalam dunia olahraga, “*Men Sana in Corpora Sanno*” yaitu didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula. Falsafah tersebut menggambarkan bahwa dalam rangka peningkatan kualitas hidup baik secara batiniah dan kualitas kerja jasmaniah, pencapaian sehat bugar sangat

dibutuhkan. Dalam situasi tersebut, olahraga merupakan media pendidikan yang seharusnya dan selayaknya menjadi pilar keselarasan serta keseimbangan hidup sehat dan harmonis. Olahraga merupakan pilar penting karena jiwa *fairplay*, *sportivitas*, *team work*, dan nasionalisme dapat dibangun melalui olahraga. Melalui aktivitas olahraga kita banyak mendapatkan hal-hal yang positif. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat

melatih sikap dan mental kita. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga. Dengan olahraga kita bisa kembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Atas dasar tersebut, semua komponen bangsa harus memberikan andil dalam memajukan olahraga nasional. Pendidikan memainkan peran yang sangat vital dalam pembentukan karakter individu, terutama generasi muda. Dalam konteks ini, pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademis, tetapi juga pada pengembangan moral dan etika yang akan membentuk kepribadian seseorang (Amalianita et al., 2023).

Olahraga dapat menunjukkan kepada dunia eksistensi Indonesia sebagai sebuah bangsa. Dalam olahraga dapat membangun karakter bangsa, karena bangsa yang sehat adalah bangsa yang kuat dan produktif. Jika sebuah negara mati-matian bertarung untuk mengejar piala atau medali disebuah kejuaraan olahraga, maka salah satu tujuannya tentu adalah demi prestasi dan harga diri bangsa tersebut (Rasyono. 2018). Perilaku lebih berarti dari pada hanya sekedar kata-kata verbal, maka penting dalam setiap kegiatan olahraga dan latihan memberikan atau menunjukkan melalui pemodelan dari ciri-ciri olahragawan sejati yang dimaksud (*character building*) (Sri, Winarni. 2011). Ewing dkk (2002) mengatakan olahraga menawarkan “*domain dinamis*” untuk pengembangan moral dan karakter dan ekspresi kalangan muda, terutama dalam hal nilai-nilai positif seperti kerja keras, fairplay dan orientasi untuk berhasil, serta perilaku dan hubungan sosial. Namun, dikatakan lebih lanjut olehnya bahwa terdapat juga sanggahan aktivitas olahraga tidak mengarahkan pengembangan karakter atau moral pemuda dari dirinya sendiri, bahkan pada kenyataannya memiliki potensi untuk menciptakan dan melemahkan apa yang dianggap sifat-sifat positif dari perilaku pribadi seseorang (Ewing, dkk., 2002). Perkembangan karakter pada diri anak tidak datang dengan sendirinya dari aktivitas olahraga tetapi perlu ada rekayasa lingkungan dalam menjalankan

olahraga tersebut. Hedstrom & Gould’s (2004) mengatakan berbagai literatur berbasis penelitian menyimpulkan bahwa karakter pada anak-anak dapat ditingkatkan melalui olahraga dan pembiasaan jasmani yang tertata baik dan didalamnya mengajarkan nilai-nilai fairplay, sportif dan perkembangan moral dan dilakukan secara sistematis serta konsisten dengan kata lain, mengingat olahraga adalah sebuah pengalaman sosial yang kuat dalam kehidupan anak, pengembangan karakter positif dapat terjadi dalam kondisi yang tepat.

Pembinaan karakter merupakan aspek fundamental dalam pengembangan atlet, khususnya dalam cabang olahraga bela diri seperti karate. Di tengah tuntutan kompetisi yang semakin tinggi, atlet tidak hanya dituntut memiliki kemampuan teknis dan fisik yang mumpuni, tetapi juga karakter yang kuat, seperti disiplin, tanggung jawab, ketekunan, dan pengendalian diri. Dojo ZiezoYuki di Desa Kerobokan, Buleleng, telah menunjukkan komitmen dalam membina atlet muda yang berpotensi, namun masih menghadapi tantangan dalam membentuk karakter yang seimbang antara prestasi dan etika. Olahraga Cabang Karate tentunya dianggap dan ditafsir olahraga yang memiliki jiwa yang sangat keras, berani berkelahi, dianggap preman bahkan dianggap oleh masyarakat olahraga yang selalu mengadu kontak fisik bahkan adu pukul. Dengan penafisan yang dianggap selalu keras di cabang karate tentunya itu ada aturan dan dilandasi oleh Sumpah Karate yang sudah sejak lama keberadaan Sumpah Karate ini dan selalu menekankan Hirarki di dalam Karate. Sumpah Karate inilah yang menjadi pedoman Utama menjadi seorang Karate-Ka yang nantinya bisa menjadi karate-Ka berprestasi. Sumpah Karate ini ada 5 yaitu;

1. Sanggup Memelihara Kepribadian;
2. Sanggup Patuh Kepada Kejujuran;
3. Sanggup Mempertinggi Prestasi;
4. Sanggup Menjaga Sopan Santun;
5. Sanggup Menguasai Diri;

Dengan adanya sumpah karate ini, maka setiap orang yang mengikuti olahraga karate ini harus selalu mengucapkan sumpah ini secara

teratur di setiap awal latihan dan akhir latihan. Sumpah Karate inilah sebagai Hirarki bagi orang-orang yang mendalami olahraga karate dengan Jiwa sumpah karate barang tentunya harus pula selalu dan wajib hormat dan patuh kepada Pelatih, Senior dan Sesama Karateka.

Melalui penerapan karakter, pendidik di setiap lembaga pendidikan tidak hanya sekedar mengembangkan minat dan bakat peserta didiknya, melainkan juga mengembangkan karakter peserta didik dalam kehidupan. Didalam lingkungan latihan, ada peraturan yang ditetapkan untuk menjaga dan mengendalikan perilaku para karateka. Apabila karakter sudah terbentuk didalam diri manusia maka seorang karateka akan memiliki pribadi dengan mental yang kuat. Penerapan karakter pada pembinaan prestasi karateka usia dini akan berdampak pada peningkatan prestasi karateka. Untuk itu perlunya penerapan pendidikan karakter oleh pelatih maupun guru sebagai upaya mewujudkan atlet berprestasi yang memiliki mental bertanding yang baik. Berbagai kajian menunjukkan bahwa pelatih/guru olahraga memainkan peran kunci dalam mengembangkan parameter moral dan etika anak-anak dan remaja yang terlibat dalam olahraga. Nilai-nilai moral dan perilaku yang dipelajari anak-anak dalam olahraga tidak datang dari aktivitas olahraga itu sendiri melainkan datang langsung dari instruksi dan keterlibatan pelatih/guru olahraga (Ewing dkk, 2002:).

Olahraga Karate sekarang ini semakin diminati, khususnya dari kalangan pelajar baik SD, SMP dan SMA. Latihan Karate sangat baik dilakukan sejak masa anak-anak, karena melatih kita berdisiplin diri, membentuk karakter kesatria yang bersangkutan, menimbulkan rasa saling hormat menghormati dan membangkitkan rasa percaya diri yang tidak dibuat-buat, karena setiap kali latihan kita belajar untuk mengatasi tantangan-tantangan kecil setahap demi setahap. Secara singkat latihan karate dapat melatih aspek Mental dan Fisik. Latihan karate di Dojo merupakan sebuah kegiatan latihan yang telah terorganisir. Latihan tersebut di kemas dengan menarik dan

menyenangkan. Ketika latihan, pelatih tidak hanya memberikan atau mengajarkan gerakan praktis di dalam karate. Hal tersebut bertujuan untuk menanamkan karakter terhadap karateka yang berlatih di Dojo. Karakter menjadi hal yang sangat penting di dalam karate, karena karakter mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap kepribadian para karateka. Salah satu nilai-nilai yang ada didalam pendidikan karakter adalah kejujuran. Kejujuran merupakan aspek penting didalam pembinaan prestasi. Kejujuran merupakan perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan

Fenomena umum yang terjadi di kalangan atlet remaja adalah kurangnya kontrol emosi, rendahnya motivasi intrinsik, serta minimnya kemampuan kerja sama dalam tim. Hal ini dapat berdampak pada performa latihan maupun pencapaian kompetisi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada teknik olahraga, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan sosial. Kegiatan outbond dan yoga dipilih sebagai metode intervensi karena keduanya memiliki potensi besar dalam membentuk karakter secara holistik. Outbond mendorong peserta untuk berinteraksi, berkolaborasi, dan menghadapi tantangan secara langsung, sehingga melatih kepemimpinan, keberanian, dan solidaritas. Sementara yoga berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, ketenangan mental, serta keseimbangan fisik dan emosional. Kombinasi kedua pendekatan ini diyakini mampu memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter atlet secara menyeluruh

Metode

Menurut Muchliasin, Asti, Badiatul (2009), *Outbound training atau outdoor activity* adalah kegiatan di luar ruangan atau alam terbuka yang menyenangkan yang penuh tantangan. Bentuk kegiatannya berupa simulasi kehidupan melalui permainan-permainan (games) yang kreatif, rekreatif, dan edukatif, baik secara individual maupun kelompok, dengan tujuan untuk mengembangkan diri (personal

development) maupun kelompok (team development). Dari kegiatan ini diharapkan lahir pribadi-pribadi yang baru yang penuh motivasi, berani, percaya diri, berfikir kreatif, memiliki rasa kebersamaan, tanggung jawab, rasa saling percaya, dan lain-lain. Kegiatan outbound juga merupakan salah satu metode pembelajaran melalui experiential learning, dalam bentuk aplikasi game-game ringan yang mengandung makna yang dalam serta mengandung pesan-pesan simbolik yang bermanfaat dalam membangun karakter diri yang positif (Dinata Marta, dan Tina Wijaya.2007). Djamaluddin Ancok (2003) mengemukakan bahwa penggunaan metode ini juga sudah merambah ke dalam dunia pendidikan. Banyak lembaga pendidikan yang menerapkan metode ini di dalam proses pembelajaran, dalam penggunaannya dinilai memberikan kontribusi positif terhadap kesuksesan belajar. Salah satu metode mengajar yang populer yang disebut Quantum Learning yang saat ini hangat dibicarakan di Indonesia telah memasukkan pembelajaran di alam terbuka sebagai salah satu pendekatan yang digunakan yaitu: a) Metode Pembelajaran Outbound Training Menggunakan Simulasi Kehidupan Manusia pada dasarnya dapat memahami kehidupan ini dari alam semesta. Permainan atau aktivitas yang ditampilkan dalam pembelajaran Outbound Training adalah metafora kehidupan yang

kompleks. Dengan dibuat sederhana para peserta akan mudah memahami kompleksitas kehidupan, b) Metode Pembelajaran Outbound Training Menggunakan Pendekatan Pengalaman (Experiential Learning) Metode ini menggunakan cara yang memberikan pengalaman langsung kepada para peserta, kehidupan organisasi disimulasikan melalui sebuah permainan secara langsung dirasakan oleh setiap peserta, c) metode yang penuh dengan kegembiraan dan dilakukan dengan permainan, d) yoga dilakukan secara praktik ditempat yoga dengan instruktur profesional.

Hasil dan Pembahasan

A. Yoga

1. Peran Yoga dalam Pembinaan Karakter Atlet Karate

Yoga bukan hanya latihan fisik, tetapi juga pendekatan holistik yang menyentuh aspek mental, emosional, dan spiritual. Dalam kegiatan ini, yoga digunakan sebagai media pembinaan karakter untuk mendukung performa dan sikap atlet karate.

2. Pembentukan Karakter Melalui Kegiatan Yoga

Yoga menggabungkan latihan pernapasan (pranayama), meditasi, dan gerakan tubuh yang terkontrol. Ini membantu atlet mengembangkan kesadaran diri dan ketenangan mental.

Tabel 1. Karakter Positif yang Terbentuk

Aspek Karakter	Sebelum Yoga	Setelah Yoga	Perubahan Utama
Ketenangan Emosi	Rendah	Sedang	Lebih sabar dan tidak mudah marah
Fokus Latihan	Sedang	Tinggi	Lebih konsisten dan tidak mudah terdistraksi
Disiplin	Sedang	Tinggi	Lebih terkontrol dan bertanggung jawab
Rasa Hormat	Sedang	Tinggi	Lebih meningkat cara menghargai pelatih dan sesama atlet

Tabel 2. Nilai Karakter yang Dibentuk

Nilai Karakter	Bentuk Kegiatan Yoga	Dampak pada Atlet Karate
Disiplin	Rutinitas latihan harian	Membentuk kebiasaan positif dan konsistensi

Ketahanan Mental	Latihan tahan posisi dan meditasi	Atlet lebih tahan terhadap tekanan psikologis
Pengendalian Emosi	Meditasi dan pernapasan sadar	Atlet lebih tenang saat bertanding
Fokus	Latihan konsentrasi dan keseimbangan	Meningkatkan performa teknik dan strategi
Rendah Hati	Filosofi yoga: menerima dan bersyukur	Atlet lebih menghargai proses dan pelatih

B. Outbond

1. Pembentukan Karakter Melalui Kegiatan Outbond

Tabel 3. Nilai Karakter yang Dibentuk

Nilai Karakter	Bentuk Kegiatan Outbond	Dampak pada Atlet Karate
Kepemimpinan	Rotasi peran pemimpin tim	Menumbuhkan rasa tanggung jawab dan inisiatif
Keberanian	Tantangan fisik dan mental	Atlet lebih percaya diri dan berani mengambil risiko
Kerja Sama	Permainan tim, tantangan kelompok	Meningkatkan solidaritas dan komunikasi
Tanggung Jawab	Misi kelompok dengan target waktu	Atlet belajar menyelesaikan tugas dengan komitmen
Empati	Refleksi kelompok setelah kegiatan	Meningkatkan kemampuan memahami sesama atlet

2. Perubahan Karakter Atlet Karate Dojo ZiezoYuki

Tabel 4. Perubahan Karakter Pada Outbond

ASPEK KARAKTER	SEBELUM OUTBOND	SETELAH OUTBOND	PERUBAHAN UTAMA
Disiplin	Sedang	Tinggi	Lebih konsisten dan teratur
Kepemimpinan	Rendah	Tinggi	Muncul inisiatif dan rasa tanggung jawab
Keberanian	Rendah	Tinggi	Lebih percaya diri dalam bertanding
Kerja Sama Tim	Sedang	Tinggi	Lebih aktif dalam kolaborasi

C. Sinergi Outbond dan Yoga

Tabel 5. Pembentukan Karakter yang Seimbang

Aspek Karakter	Outbond	Yoga	Hasil Gabungan
Disiplin	Tanggung jawab kelompok	Rutinitas latihan	Atlet yang konsisten dan teratur
Mental	Keberanian, kepemimpinan	Fokus, ketahanan mental	Atlet yang siap kompetisi
Emosional	Tantangan mental	Pengendalian emosi	Atlet yang stabil dan tangguh
Sosial	Kerja sama, empati	Rendah hati, kesadaran sosial	Atlet yang peduli dan suportif

Tabel 6. Perubahan Karakter Atlet

Aspek Karakter	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan	Perubahan Utama
Disiplin	Sedang	Tinggi	Lebih konsisten hadir dan tepat waktu
Kerja Sama Tim	Rendah	Tinggi	Lebih aktif dalam komunikasi dan kolaborasi
Pengendalian Emosi	Rendah	Sedang	Lebih tenang saat bertanding
Rasa Tanggung Jawab	Sedang	Tinggi	Lebih peduli terhadap tugas dan peran



Gambar. Pelaksanaan Kegiatan PKM Yoga dan Outbond pada Karakter Atlet

Simpulan

Kesimpulan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang diperoleh yaitu: 1) Kegiatan Outbond Meningkatkan Karakter Sosial dan Mental Atlet yang mampu Meningkatkan kerja sama tim, rasa tanggung jawab, dan kepemimpinan, Melatih keberanian, ketahanan mental, dan kemampuan mengambil keputusan dalam tekanan, Memberikan pengalaman langsung (experiential learning) yang memperkuat nilai sportivitas dan solidaritas, 2) Latihan Yoga Membentuk Karakter Pribadi dan Emosional yang sangat berperan penting dalam Meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan fokus mental, Membentuk karakter disiplin, sabar, dan reflektif melalui latihan pernapasan dan meditasi, Menyeimbangkan aspek fisik dan psikologis atlet karate, sehingga mereka lebih stabil dalam menghadapi kompetisi dan latihan intensif., 3) Sinergi Outbond dan Yoga Efektif dalam Pembinaan Karakter Atlet Karate. Gabungan dari kegiatan Outbond dan Yoga menciptakan pendekatan holistik seperti; Outbond membentuk karakter sosial dan keberanian, Yoga memperkuat karakter internal dan ketenangan batin dan Atlet menjadi lebih tangguh, beretika, dan memiliki kontrol diri yang baik nilai inti dalam seni bela diri karate. Dari hasil kegiatan ini, penerapan di Dojo ZiezoYuki Menunjukkan Hasil Positif dimana para atlet menunjukkan peningkatan dalam sikap disiplin, empati, dan semangat juang, Pelatih melaporkan perubahan positif dalam interaksi antar atlet dan dalam menghadapi tantangan latihan, Kegiatan ini juga mempererat hubungan antara pelatih dan atlet melalui pendekatan pembinaan yang lebih manusiawi dan menyeluruh.

Daftar Rujukan

Amalianita, B., Eliza, R., Nurnilamsari, R. P. P., Rahmayanty, D., & Niki, U. (2023). Peran pendidikan karakter remaja di sekolah serta implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 8(2), 276–283.

KYP Lesmana, IGLA Parwata, IWS Warpala. (2022). Pendampingan Pembentukan Karakter Para Atlet Porprov dalam upaya Meningkatkan Prestasi Pada Cabang Olahraga Karate di Kabupaten Buleleng. *Proceeding Senadimas Undiksha 2022*. Undiksha.

KYP Lesmana, IN Kanca, W Wahjoedi, IKI Swadesi. (2022). Gyaku-Tsuki Punch Technique Training Model to Improve Physical Readiness and Character of Karate Athletes. *International Journal of Health Science*. Vol. 6 No. 3, December 2022,(1335-1347). e-ISSN: 2550-696X, p-ISSN: 2550-6978. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n3.12340>

KYP Lesmana, IGLA Parwata, IW Artanayasa, IKI Swadesi. (2023). Pembentukan karakter atlet lemkari dalam upaya meningkatkan jiwa patriotisme pancasila untuk mencapai prestasi olahraga karate. *Proceeding Senadimas Undiksha 2023*. p-ISSN: 2986 - 4615 Volume 8 (523-528).

KYP Lesmana, IGLA Parwata, IK Semarayasa, IKI Swadesi. (2024). Program pembentukan psikologi dan penguatan resiliensi karakter melalui teknik visualisasi dalam upaya peningkatan konsentrasi dan kekuatan mental pada cabang olahraga karate. *Proceeding Senadimas Undiksha 2024*, p-ISSN: 2986 – 4615 Volume 9 (1086-1091).

Muchliasin, Asti, Badiatul.2009. Fun Outbound (Merancang Kegiatan Outbound yang Efektif).Yogyakarta; Diva Press

Ramdan, A. Y., & Fauziah, P. Y. (2019). Peran orang tua dan guru dalam mengembangkan nilai-nilai karakter anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 9(2), 100.

Rohim, A., & El-Yunusi, M. Y. M. (2024). Implementasi Pendidikan Moral dalam Membentuk Karakter Kedisiplinan Siswa di Sd Dumas Surabaya. *Lentera: Multidisciplinary Studies*, 2(3), 325–333.

Saputra, A. M. A., Tawil, M. R., Hartutik, H.,

- Nazmi, R., La Abute, E., Husnita, L., Nurbayani, N., Sarbaitinil, S., & Haluti, F. (2023). *PENDIDIKAN KARAKTER DI ERA MILENIAL: Membangun Generasai Unggul Dengan Nilai-Nilai Positif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Taylor SI. Music and Movement for Young Children's Healthy Development. Dimens Early Child. 2020;40(2).
- T. Umar. (2011). Pengaruh Outbond Training Rasa Percaya Diri, Kepemimpinan dan Kerjasama Tim. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 11(3).
<https://doi.org/10.36728/jis.v11i3.39>
- Wenig M. Yogakids: Educating the Whole Child Through Yoga. New York: La Martiniere Group; 2003.

BIODATA

Kadek Yogi Parta Lesmana yang dikenal dengannama Yogi Parta lahir di sebuah kampung tuadi Kabupaten Buleleng yaitu Kampung Anyaryang berada tepat di daerah ibu kota kabupatenBuleleng yaitu Singaraja pada tanggal 25 Oktober 1984 dari orang tua bernama I Komang Suparta, Rasah dan Ni Nengah Warsedi yang merupakan anak ke-dua dari dua saudara. Memiliki saudara kakak kandung yang bernama Putu Parta Wedawan.

Menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SDN 2 Kaliuntu tahun 1996, menyelesaikan jenjang sekolah menengah pertama di SMPN 2 Singaraja tahun 1999, dan sekolah menengah atas di SMAN 4 Singaraja Tahun 2002. Bercita-cita sebagai seorang KOPASUS dan mengikuti rangkaian tes penjurangan untuk TNI namun Rezeki Tuhan tidak berkehendak di jalan profesi tersebut. Kemudian di tahun 2003 melanjutkan kuliah S-1 di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha dan selesai tahun 2007, dan diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil Tenaga Pendidik di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2008. Pada tahun 2010 menikah dengan Ni Putu Ayu Krisna Dewi, S.E. dan setahun kemudian tahun 2011 dikaruniai seorang putri bernama Putu Kenzie Beatricia Parta Nugraha. Atas rezeki Tuhan penulis dapat melanjutkan lagi ke jenjang Magister S-2 pada Prodi Teknologi Pembelajaran Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha dan selesai tahun 2013. Tahun 2014 dikaruniai seorang putra yang diberi nama Made Kenzo Putra Parta Nugraha dan tahun 2017 kembali dianugrahi seorang putra yang diberi nama Komang Kenhiroyuki Rayshiva Parta Nugraha. Pada tahun 2019 Tuhan kembali memberikan jalan dan rezeki kepada saya sehingga bisa melanjutkan pendidikan ke jenjang S-3 Prodi Ilmu Pendidikan Konsentrasi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha dan selesai studi pada tahun 2023.

Selain mengajar di jalur pendidikan formal (Perguruan Tinggi), juga beraktivitas sebagai Pelatih Olahraga Karate, dan Kabaddi dengan lisensi Pelatih Nasional. Beberapa prestasi yang pernah diraih di antaranya, Juara Porprov 2001-2013, Juara Nasional Lemkari, Best of The Best Junior Lemkari, Best of The Best Senior Lemkari, Atlet PON XVIII Riau tahun 2012 di cabang olahraga Karate, Pelatih Nasional Team Kabaddi Indonesia pada Asian Games XVIII Jakarta Palembang Tahun 2018.