



Pengaruh Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Remaja: Literature Review

Hardiansyah¹, Sulistiyono², Sigit Nugroho³

^{1,2,3} Universitas Negeri Yogyakarta, D.I Yogyakarta, Indonesia

Jl. Colombo No.1 Karangmalang Yogyakarta 55281, D.I Yogyakarta, Indonesia

Email : hardiannsyah17@gmail.com

Abstrak

Tujuan Penelitian dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana olahraga dapat mempengaruhi karakter remaja, hal ini penting karena pada usia ini rentan terhadap penyimpangan perilaku. Metode penelitian melibatkan pemilihan sumber studi yang relevan dari berbagai database, dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Pencarian literatur menyeluruh dilakukan, Database seperti PubMed, Google Scholar dan Scopus adalah sumber utama pencarian literatur. Hasil dari tinjauan sistematis ditemukan bahwa olahraga dapat membentuk karakter remaja beberapa komponen karakter ialah: kompetensi, kepercayaan diri, karakter, kedisiplinan, sportivitas serta *life skills*. Olahraga berperan signifikan dalam pembentukan karakter dengan menanamkan berbagai keterampilan dan nilai yang bermanfaat baik dalam kehidupan atletik maupun pribadi yang berguna bagi anak dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Kompetensi, Kepercayaan Diri, Kedisiplinan, Sportivitas, *Life Skills*

PENDAHULUAN

Karakter dalam konteks olahraga merujuk pada nilai-nilai serta perilaku yang dihasilkan atau diperlihatkan oleh seseorang melalui keterlibatan mereka dalam kegiatan olahraga (Bradley & Worth, 2018; Schaefer et al., 2019). Meskipun pandangan lama menyatakan bahwa olahraga membentuk karakter melalui pembelajaran keterampilan sosial, kerja sama tim, serta kebajikan seperti keadilan dan keberanian (Gaines, 2012). Kemajuan karakter dalam olahraga bisa diukur dengan menggunakan alat seperti Skala Karakter Olahraga, yang mengevaluasi aspek-aspek seperti kepedulian, karakter, kepercayaan diri, kompetensi, koneksi (Lim et al., 2019). Hal ini menekankan kebutuhan untuk memahami serta mengevaluasi proses pengembangan karakter dalam olahraga guna mendorong promosi nilai-nilai dan perilaku positif di kalangan para atlet.

Secara ideal, membentuk karakter seseorang sejak dini penting untuk menciptakan karakter yang diinginkan. Kebiasaan positif yang ditanamkan pada anak usia dini dapat membantu mereka mengadopsi perilaku yang baik dan sopan, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Ninik Hidayati et al., 2021). Hal ini juga diperkuat oleh

pendapat dari (Nakhodkin et al., 2022; Suwiwa et al., 2022) pentingnya pembentukan karakter pada usia dini melalui kegiatan olahraga merupakan elemen yang krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan pemuda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam membentuk karakter untuk anak harus dilakukan sejak dini dan dengan lingkungan yang mendukung bagi anak untuk mengembangkan karakter positif. Beberapa olahraga yang dapat mengembangkan karakter anak ialah aktivitas fisik seperti seni bela diri, tari, kegiatan di alam terbuka, dan berenang telah terbukti membantu mengembangkan berbagai aspek karakter positif pada anak-anak, termasuk tanggung jawab, disiplin, kepercayaan diri, kejujuran, kerja sama, kepemimpinan, dan keberanian (Erdozain, 2012).

Masa remaja adalah fase krusial dalam membentuk kepribadian, yang ditandai oleh ciri-ciri yang ditekankan yang dapat mempengaruhi prestasi di sekolah (Sarsenbayeva & Myrzatayeva, 2023). Partisipasi dalam kegiatan olahraga memiliki peran krusial dalam membentuk karakter atlet muda, dengan menyoroti pentingnya motivasi dan pola perilaku (Nakhodkin et al., 2022). Krisis identitas pada remaja dapat mengakibatkan perilaku yang menyimpang, menekankan urgensi program pembentukan karakter seperti Pembangunan Karakter Taqwa untuk meningkatkan kepribadian siswa dengan efektif (Eka Fitriyana Sari et al., 2022). Pembentukan karakter pada remaja memiliki peran yang krusial dalam menangani isu-isu global seperti pergaulan bebas, agresi, dan kecanduan zat, dengan memprioritaskan sikap, emosi, motivasi, nilai-nilai, dan perilaku (Brendan & Nadzli Rozidu, 2021). Perhatian dari orang tua dan interaksi dengan teman sebaya berperan penting dalam perkembangan karakter remaja, menyoroti pentingnya peran orang tua, guru, dan sekolah dalam membentuk kepribadian (Aziz, 2019).

Berdasarkan penjelasan diatas sehingga penting untuk dilakukan ulasan mengenai bagaimana pentingnya pembentukan karakter terutama bagi usia remaja dimana pada usia ini anak rentan mengikuti pergaulan bebas apabila tidak ditanamkan nilai-nilai positif seperti memiliki kepribadian yang baik, tujuan dari penelitian ini adalah memberikan penjelasan lebih lanjut mengapa olahraga berperan penting dalam pembentukan karakter anak khususnya remaja.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Sejumlah strategi menyeluruh digunakan untuk menghimpun informasi dalam tinjauan sistematis ini, mengikuti model Pelaporan Item Pilihan untuk Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis (PRISMA) seperti yang dijelaskan dalam (Page et al., 2021) literatur disajikan secara sistematis. Desain ini dipilih karena PRISMA menawarkan kerangka kerja yang terstruktur dan transparan untuk melaporkan hasil tinjauan sistematis. Kriteria inklusi dan eksklusi diterapkan dengan cermat untuk memastikan bahwa studi yang dipilih relevan dan berkualitas tinggi.

Pemilihan sumber

Pemilihan sumber dalam penelitian ini diantaranya menggunakan SCOPUS, PubMed, dan Google Scholar. Dalam memilih sumber-sumber ini, dipertimbangkan kualitas, relevansi, dan kelengkapan data, selain itu platform ini dipilih karena pertimbangan-pertimbangan diantaranya karena akses yang mudah dengan kualitas yang bagus.

Study seleksi

Dalam melakukan pencarian study diperlukan beberapa kriteria agar mendapatkan kualitas hasil yang baik, maka dibedakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Subjek populasi	Remaja baik atlet ataupun tidak	Dewasa maupun orang tua dikecualikan
Tahun terbit	Artikel terbit 7 tahun terakhir (2018-2024)	Artikel terbit lebih dari 7 tahun
Bahasa artikel	Menggunakan bahasa inggris	Tidak menggunakan bahasa inggris
Metode	Studi yang mematuhi pedoman PRISMA untuk melaporkan tinjauan sistematis	Studi dengan metodologi yang tidak jelas atau yang tidak memenuhi standar kualitas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari tinjauan sistematis terdapat beberapa komponen yang dapat mengembangkan karakter remaja melalui cabang olahraga, untuk memperjelas hasil yang didapatkan maka berikut merupakan tabel dari data yang digunakan.

Tabel 2. Hasil tinjauan sistematis dengan pedoman PRISMA

Penulis dan tahun terbit	Judul artikel	Judul jurnal	Hasil
(Vierimaa et al., 2018)	The effect of sport-based interventions on positive youth development: a systematic review and meta-analysis	International Review of Sport and Exercise Psychology	Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi pengembangan pemuda positif (PYD) berbasis olahraga dapat efektif dalam meningkatkan hasil terkait PYD. Namun, diperlukan studi berkualitas tinggi lebih lanjut untuk memahami dengan lebih baik bagaimana, kapan, dan mengapa olahraga menghasilkan hasil psikososial positif bagi peserta muda.
(Vierimaa et al., 2018)	Positive youth development and observed athlete behavior in recreational sport	PLOS ONE	Analisis kluster mengidentifikasi dua kelompok atlet yang homogen, yang dibedakan oleh persepsi mereka terhadap kepercayaan diri, koneksi, dan karakter, baik tinggi maupun rendah. Analisis MANCOVA menunjukkan bahwa setelah mengontrol variabel jenis kelamin dan lama pengalaman bermain, kelompok dengan kepercayaan diri tinggi lebih sering berkomunikasi dengan pelatih mereka dalam konteks olahraga.

(Fauzan et al., 2022)	Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis	Journal of Sport Coaching and Physical Education	Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan self-talk lebih efektif dibandingkan dengan latihan konvensional dalam meningkatkan kepercayaan diri dan hasil pukulan dropshot dalam olahraga bulutangkis.
(Budiman & Ruslan Rusmana, 2021)	Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Perkembangan Life Skills Siswa	Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga	Disimpulkan bahwa ekstrakurikuler futsal yang diintegrasikan dengan program keterampilan hidup (life skills) memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan keterampilan hidup siswa dibandingkan dengan ekstrakurikuler futsal tanpa integrasi program keterampilan hidup tersebut.

Pembahasan

Literature review

Olahraga sebagai pembentuk karakter

Desain studi, jenis olahraga, dan durasi studi ditemukan sebagai faktor yang memoderasi efek program olahraga pada karakter. Efek yang lebih signifikan terlihat dalam studi kuasi-eksperimental, olahraga individu, dan studi dengan durasi lebih dari 10 minggu. Setelah prosedur trim and fill dilakukan, empat studi dipangkas dan ukuran efek yang disesuaikan sedikit lebih lemah (SMD = -0,034, 95% CI -0,071-0,003) (McDonough et al., 2013; Weiss et al., 2016; Weiss, Kipp, Reichter, et al., 2019). Namun, penting untuk dicatat bahwa dampak olahraga pada pengembangan karakter dapat bervariasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat berdampak negatif pada karakter moral jika tidak dipandu dengan benar (Karve, 2015; Simajuntak, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa penalaran moral individu dalam olahraga sangat berpengaruh terhadap tindakan mereka, di mana penurunan penalaran moral sering kali berujung pada perilaku negatif (Simajuntak, 2018). Meskipun ada pandangan historis

bahwa olahraga dapat membangun karakter, terdapat perdebatan mengenai efektivitasnya dalam regenerasi moral. Ini menekankan pentingnya memandang olahraga sebagai permainan untuk memaksimalkan potensinya dalam meningkatkan semangat individu (Erdozain, 2012). Oleh karena itu, penerapan program yang terstruktur dan praktik pembinaan yang etis sangat penting untuk memanfaatkan potensi olahraga dalam pembentukan karakter.

Percaya diri dalam olahraga

Terdapat beberapa cara dalam meningkatkan percaya diri pada anak, salah satunya dengan *self-talk* penelitian yang dilakukan oleh (Fauzan et al., 2022) melalui penelitiannya menggunakan metode latihan *self-talk* ini dapat berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam meningkatkan rasa percaya diri saat pertandingan. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa latihan *self-talk* mampu meningkatkan kepercayaan diri dan memperbaiki hasil dropshot pada atlet bulutangkis. Hal ini diperkuat dengan beberapa literatur menyatakan bahwa latihan *self-talk* berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Muthiarani (2020) yang dilakukan pada 102 atlet remaja, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa puncak pada atlet bulutangkis remaja. Untuk mendukung kepercayaan diri atlet, *self-talk* dapat dilakukan dengan metode yang mampu mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif (Komarudin, Mulyana, & Novian 2021).

Kompetensi

Pandangan positif tentang tindakan seseorang dalam domain khusus mencakup sosial, kognitif, akademik, dan kejuruan. Kompetensi sosial berhubungan dengan keterampilan interpersonal, seperti resolusi konflik. Kompetensi kognitif berkaitan dengan kemampuan kognitif, seperti pengambilan keputusan. Kompetensi akademik meliputi nilai sekolah, kehadiran, dan hasil ujian. Kompetensi kejuruan melibatkan kebiasaan kerja dan eksplorasi pilihan karir. Olahraga berperan penting dalam meningkatkan kompetensi remaja di berbagai aspek. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat berkontribusi pada pengembangan kompetensi sosial-emosional, nilai-nilai, dan otonomi emosional pada individu muda (García-Merino et al., 2023; Martinez Vanegas, 2020). Selain itu, partisipasi dalam olahraga telah dikaitkan dengan peningkatan kebugaran fisik, kesehatan, dan

perolehan kompetensi moral, tanpa memandang jenis olahraga atau tingkat keterlibatan (Alvariñas-villaverde et al., 2021; Bronikowska et al., 2020).

Kualitas interaksi dengan pelatih, orang tua, dan teman sebaya di lingkungan olahraga juga sangat mempengaruhi persepsi remaja tentang kompetensi, keterkaitan, kenikmatan, dan motivasi. Hal ini menekankan pentingnya hubungan positif dalam mendorong hasil psikososial yang positif dalam olahraga remaja (Weiss, Kipp, & Espinoza, 2019). Secara keseluruhan, terlibat dalam olahraga tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan holistik remaja dengan mempromosikan keterampilan sosial-emosional, nilai-nilai, dan hasil motivasi yang positif.

Olahraga dan kedisiplinan

Olahraga berperan penting dalam pembentukan disiplin di berbagai bidang. Penelitian menunjukkan bahwa cabang olahraga seperti senam artistik wanita dan atletik historis menggunakan teknik disiplin yang mengobjektifikasi atlet, menimbulkan kekhawatiran tentang praktik pembinaan yang fokus pada atlet (Denison et al., 2017). Selain itu, studi mengenai kekuatan rotasi bahu isokinetik dalam olahraga seperti tenis dan bisbol mengungkap variasi rasio otot, menunjukkan bagaimana olahraga tertentu mempengaruhi atribut fisik dan disiplin (Milovanović & Radenović, 2020). Sosiologi olahraga juga menyoroti pengaruh timbal balik antara olahraga dan masyarakat, menekankan pentingnya penelitian sosiologis untuk memahami konteks kognitif dan tuntutan sosial dalam disiplin olahraga (Angraini et al., 2023). Lebih lanjut, penelitian di bidang pendidikan menekankan peran kegiatan ekstrakurikuler, seperti bola basket, dalam membina disiplin di kalangan siswa, menunjukkan dampak olahraga yang luas terhadap pengembangan karakter dan disiplin

Olahraga dan sportivitas

Olahraga berperan penting dalam membentuk sportivitas di kalangan individu, terutama di lingkungan pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa model pendidikan olahraga, seperti program Pendidikan Olahraga, memiliki dampak positif pada pengembangan orientasi sportivitas di kalangan siswa sekolah menengah, yang mengarah pada peningkatan penghormatan terhadap konvensi sosial, aturan, wasit, dan lawan (Burgueño & Medina-casaubón, 2020). Selain itu, motivasi intrinsik untuk berpartisipasi

dalam olahraga, seperti harga diri dan penguasaan tugas, terkait dengan tingkat sportivitas yang lebih tinggi, sementara motivasi ekstrinsik, seperti mencari status sosial, dapat mengakibatkan tingkat sportivitas yang lebih rendah.

Nilai-nilai seperti kerja tim, permainan yang adil, menghormati aturan, serta kerendahan hati dalam kemenangan dan kekalahan, yang umumnya dikaitkan dengan sportivitas, ditanamkan dan diperkuat melalui partisipasi olahraga, berkontribusi pada pengembangan etika individu dan mempromosikan budaya rasa hormat dan permainan yang adil dalam olahraga (Casado-Robles et al., 2020).

Olahraga dalam membentuk *life skills*

Kecakapan hidup (*life skills*) yang baik sangat dibutuhkan di era sekarang. Menurut Rohmanasari et al. (2019), individu yang berada dalam usia produktif perlu memiliki keterampilan hidup untuk dapat bersaing dan menghadapi tuntutan serta tantangan kehidupan sehari-hari. *life skills* pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan memiliki perilaku positif sebagai persiapan menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari.

Latihan fisik berperan penting dalam membentuk gaya hidup dengan mempengaruhi berbagai aspek perilaku kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat menjadi katalis dalam meningkatkan kebiasaan gaya hidup, mempengaruhi perilaku seperti merokok, konsumsi alkohol, dan pemeriksaan kesehatan preventif. Olahraga, terutama melalui kegiatan kebugaran, diidentifikasi sebagai elemen kunci dalam mencegah kondisi seperti kelebihan berat badan dan obesitas, serta berkontribusi pada kebugaran fisik secara keseluruhan dan peningkatan kesehatan. Studi menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan (Zapolska et al., 2010), dengan korelasi kuat yang ditemukan antara partisipasi dalam kegiatan olahraga rekreasi dan tingginya persepsi kesehatan fisik (Georgian, 2016). Selain itu, interaksi antara aktivitas fisik dan fungsi kekebalan menunjukkan bahwa latihan sepanjang hidup dapat mengurangi immunosenescence dan berdampak positif pada profil kekebalan, terutama pada orang dewasa yang lebih tua (F.U. et al., 2022). Secara keseluruhan, memasukkan olahraga teratur ke dalam rutinitas harian

dapat secara signifikan membentuk pilihan gaya hidup dan mendorong manfaat kesehatan jangka panjang.

KESIMPULAN

Pengaruh olahraga dalam membentuk karakter sangatlah penting. Partisipasi dalam olahraga dikaitkan dengan pengembangan kompetensi, kepercayaan diri, karakter, kedisiplinan, sportivitas serta *life skills*. Melalui pengalaman berkompetisi, individu dapat mengungkapkan kemampuan, kecenderungan, dan keterampilan mereka, sambil belajar mematuhi aturan, menghormati lawan, dan mengatasi kelemahan pribadi. Olahraga mendukung pengembangan karakter dengan mendorong konsistensi dalam perilaku dan ketekunan dalam mencapai tujuan. Selain itu, olahraga membantu individu mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, manajemen waktu, harga diri, dan rasa kebersamaan. Atlet sebagai panutan dapat menginspirasi kaum muda dan mengajarkan pelajaran hidup yang berharga seperti disiplin, ketekunan, ketahanan, dan sportivitas yang baik. Dengan demikian, olahraga berperan signifikan dalam pembentukan karakter dengan menanamkan berbagai keterampilan dan nilai yang bermanfaat baik dalam kehidupan atletik maupun pribadi yang berguna bagi anak dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvariñas-villaverde, M., Ory, E. G., Toja-reboreda, B., & González-valeiro, M. (2021). Sport Practice With Friends And Perceived Physical Competence As Predictors Of Physical Activity In Adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(1). <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.181.05>
- Angraini, R. D., Arianto, J., Hariyanti, H., & Primahardani, I. (2023). Penanaman Nilai Karakter Kedisiplinan Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah. *Jurnal Kewarganegaraan*, 20(1). <https://doi.org/10.24114/jk.v20i1.43810>
- Aziz, H. (2019). Contribution of Parental Attention and Peer Association toward Adolescent Students' Character. *International Journal of Education*, 12(1). <https://doi.org/10.17509/ije.v12i1.17843>
- Badicu Georgian, B. L. (2016). *the Reasoning of Practicing Leisure Sports Activities for the Level of Physical Health in the Romanian Adult Population*. May. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1207.8964>
- Bradley, S., & Worth, P. (2018). Character strengths in sport and physical activity. In *Positive Psychology in Sport and Physical Activity*. <https://doi.org/10.4324/9781315304397-6>
- Brendan, T., & Nadzli Rozidu, N. R. (2021). Optimizing Character Education for Adolescents

- Plagued by Free Intercourse. *Journal of Asian Multicultural Research for Educational Study*, 2(1). <https://doi.org/10.47616/jamres.v2i1.101>
- Bronikowska, M., Korcz, A., & Bronikowski, M. (2020). The role of sports practice in young adolescent development of moral competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph17155324>
- Budiman, & Ruslan Rusmana. (2021). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Perkembangan Life Skills Siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 306–314. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1557>
- Burgueño, R., & Medina-casaubón, J. (2020). Sport education and sportsmanship orientations: An intervention in high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030837>
- Casado-Robles, C., Mayorga-Vega, D., Guijarro-Romero, S., & Viciano, J. (2020). Is the Sport Education Model effective in improving sportsmanship and physical activity in students?]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 16(60). <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.0605>
- Denison, J., Mills, J. P., & Konoval, T. (2017). Sports' disciplinary legacy and the challenge of 'coaching differently.' *Sport, Education and Society*, 22(6). <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1061986>
- Eka Fitriyana Sari, Naila Alfa Khusna, Bibit Muzdalifah, Khoiril Hidayah, & Elya Umi Hanik. (2022). Strategi Peningkatan Karakter Siswa Melalui Program Taqwa Character Building di SD Darul Hikam Bandung. *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah (JURMIA)*, 2(2). <https://doi.org/10.32665/jurmia.v2i2.512>
- Erdozain, D. (2012). Does Sport Build Character? A Progress Report on a Victorian Idea. *Studies in Christian Ethics*, 25(1). <https://doi.org/10.1177/0953946811428264>
- F.U., Y., A.O, I., & SH.R., K. (2022). the Role of Sports in the Formation of a Healthy Lifestyle Among Young People. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 02(11), 85–89. <https://doi.org/10.55640/eijmrms-02-11-21>
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121–139. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.51640>
- Gaines, S. A. (2012). Theory into Practice: Developing Individual and Team Character in Sport. *Strategies*, 25(8). <https://doi.org/10.1080/08924562.2012.10592180>
- García-Merino, S., Rodríguez-Jiménez, R. M., Bustamante-Sánchez, A., & Carmona, M. (2023). PROMOTING VALUES, EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PHYSICAL CONDITION IN SOCIO-ECONOMICALLY DISADVANTAGED ADOLESCENTS THROUGH BASKETBALL. *Journal of Sport and Health Research*, 15(2). <https://doi.org/10.58727/jshr.90590>
- Karve, D. R. (2015). Role of school sport for positive character development. *Global Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(9).
- Komarudin, K., Mulyana, B., & Novian, G. (2021). The Effect of Life Kinetik Training Models to Improve Self-Confidence in Team and Individuals Athletes. *The Open Psychology Journal*, 14(1). <https://doi.org/10.2174/1874350102114010220>
- Lim, T. H., Ko, Y. B., Bae, J. S., & Yang, Y. K. (2019). Validation of sport K-5C scale based on positive youth development. *Korean Journal of Sport Science*, 30(3). <https://doi.org/10.24985/kjss.2019.30.3.486>

- Martinez Vanegas, S. L. (2020). El Deporte, una Estrategia para el Desarrollo de Competencias Socioemocionales en Estudiantes Adolescentes con Discapacidad Intelectual Leve. *Lúdica Pedagógica*, 1(32). <https://doi.org/10.17227/ludica.num32-12182>
- McDonough, M. H., Ullrich-French, S., Anderson-Butcher, D., Amorose, A. J., & Riley, A. (2013). Social Responsibility among Low-Income Youth in Physical Activity-Based Positive Youth Development Programs: Scale Development and Associations with Social Relationships. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(4). <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.751563>
- Milovanović, I. M., & Radenović, S. S. (2020). Contemporary tendencies in the sociology of sport: From constitution to „fragmented“ discipline. *Sociologija*, 62(2). <https://doi.org/10.2298/SOC2002237M>
- Muthiarani, A. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Bulutangkis Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 145.
- Nakhodkin, V. V., Vorotilkina, I. M., Byankina, L. V., Sharina, E. P., & Belkina, N. V. (2022). Features of Character Education in Youth Sports. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(1). <https://doi.org/10.9756/int-jecse/v14i1.221036>
- Ninik Hidayati, Nurul Hakim, & M. Zakki Sulton. (2021). Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Rutin Untuk Menanamkan Nilai - Nilai Pendidikan Islam Pada Siswa Sd/Mi. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 2(2), 47–61. <https://doi.org/10.51675/jp.v2i2.104>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. In *The BMJ* (Vol. 372). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Sarsenbayeva, D. S., & Myrzatayeva, B. P. (2023). Theoretical aspect of the character accentuation influence on the academic performance of adolescents in educational activities. *Eurasian Journal of Current Research in Psychology and Pedagogy*, 1. <https://doi.org/10.46914/2959-3999-2023-1-1-51-58>
- Schaefer, H. S., Yunker, C. A., Callina, K. S., Burkhard, B., Ryan, D., & Lerner, R. M. (2019). Indexing Character in the Context of Sport Participation Within the United States Military Academy: The Character in Sport Index. *Journal of College and Character*, 20(4). <https://doi.org/10.1080/2194587x.2019.1669464>
- Simajuntak, V. (2018). *Character Building Through Sport, Physical and Health Education to Realize Golden Generation*. <https://doi.org/10.2991/ice-17.2018.23>
- Suwiwa, I. G., Sutajaya, I. M., Sudiarta, I. G. P., Wahjoedi, W., & Swadesi, I. K. I. (2022). 21st Century Character Education for Indonesian Children through Sport Science. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 8(1). <https://doi.org/10.33394/jk.v8i1.4265>
- Vierimaa, M., Bruner, M. W., & Côté, J. (2018). Positive youth development and observed athlete behavior in recreational sport. *PLoS ONE*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191936>
- Weiss, M. R., Bolter, N. D., & Kipp, L. E. (2016). Evaluation of The First Tee in Promoting Positive Youth Development: Group Comparisons and Longitudinal Trends. *Research*

- Quarterly for Exercise and Sport*, 87(3).
<https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1172698>
- Weiss, M. R., Kipp, L. E., & Espinoza, S. M. (2019). Motivational Processes in Youth Sport and Physical Activity. In *The Oxford Handbook of Human Motivation*.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.26>
- Weiss, M. R., Kipp, L. E., Reichter, A. P., Espinoza, S. M., & Bolter, N. D. (2019). Girls on the Run: Impact of a physical activity youth development program on psychosocial and behavioral outcomes. *Pediatric Exercise Science*, 31(3).
<https://doi.org/10.1123/pes.2018-0168>
- Zapolska, J., Zarębska, A., & Ostrowska, L. (2010). Fitness w leczeniu nadwagi i otyłości. *Forum Zaburzeń Metabolicznych*, 1(2).