

KAMPUNG WUSHU DESA KALONGAN SEBAGAI SENTRA PEMBINAAN OLAHRAGA WUSHU

Fiore Elang Arsyandi¹, **Aristiyanto Aristiyanto**^{2*}, Arya Dwi Prasetya⁴, Affan Assidqi⁵,
Muhamad Nur Syafi'i⁶, Irwan Ardiansyah⁷, Anzilni Akifa⁸, Veronica Septian⁹, Anggi Okta
Prasetyo¹⁰, Nuraini Anastasya¹¹, Mita Dwiyani¹², Inka Wahyu¹³, Vika Islamia Putri¹⁴, Ema
Marlia¹⁵, Diva Anggita Dewi¹⁶, Ria Nur Aisyah¹⁷
1234567891011121314151617 Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

*Korespondensi : aristiyanto@unw.ac.id

ABSTRACT

Sasana Wushu Satria Pandanaran in Kalongan Village, East Ungaran Subdistrict is a potential achievement of wushu martial arts, due to the lack of public interest in wushu sports and lack of knowledge to utilize the potential owned and the lack of training facilities makes wushu sports achievements difficult to do. Therefore, this activity aims to foster and develop wushu sports in increasing the seeds of prospective outstanding athletes in Kalongan Village, East Ungaran District, with a rich culture and community that is committed to developing Kampung Wushu as a center for Wushu sports coaching in Semarang Regency, Central Java. The method used in this community service activity is divided into three stages, namely: 1) preparation stage, 2) implementation stage and 3) evaluation stage. The activities carried out were socialization and education on the urgency of wushu development, management formation and training on wushu gym management, training for trainers in preparing training programs, routine training, building relationships with regional sports coaches and stakeholders, fulfilling wushu facilities, holding championship events. It can be concluded that through this community service activity it can contribute to the Kalongan village wushu village as a center for Wushu sports coaching which plays an important role in developing prospective outstanding athletes.

ABSTRAK

Sasana Wushu Satria Pandanaran yang ada di desa Kalongan Kecamatan Ungaran Timur menjadi potensi prestasi olahraga wushu, karena kurangnya minat masyarakat untuk terjun ke olahraga wushu dan kurangnya pengetahuan untuk memanfaatkan potensi yang dimiliki serta kurangnya fasilitas latihan menjadikan prestasi olahraga wushu sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu kegiatan ini bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahraga wushu dalam meningkatkan bibit bibit calon atlet-atlet berprestasi di desa Kalongan Kecamatan Ungaran Timur, dengan kekayaan budaya dan komunitas yang berkomitmen mengembangkan Kampung Wushu sebagai sentra pembinaan olahraga Wushu di Kabupaten Semarang Jawa Tengah. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu: 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan dan 3) tahap evaluasi. Kegiatan yang dilaksanakan adalah sosialisasi dan edukasi urgensi pengembangan wushu, pembentukan manajemen dan pelatihan pengelolaan sasana wushu, pelatihan bagi pelatih dalam menyusun program latihan, latihan rutin, membangun relasi dengan pembina olahraga daerah dan pemangku kepentingan, memenuhi fasilitas wushu, mengadakan event kejuaraan. Dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat memberikan kontribusi terhadap kampung wushu desa Kalongan sebagai pusat pembinaan olahraga Wushu yang berperan penting dalam pengembangan calon atlet-atlet berprestasi.

Kata Kunci: Kampung Wushu; Pusat Pembinaan Olahraga, Pemberdayaan Masyarakat

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di dunia ini sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat dari makin banyak orang melakukan kegiatan olahraga, baik dari kalangan anak-anak hingga orang tua. Olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak dan pelaksanaannya tergantung pada kemampuan dan tujuan apa yang diinginkan, ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Septor Fabio & Dwi Cahyo Kartiko, 2022). Olahraga merupakan sebagian Keputusan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Dalam konteks globalisasi dan modernisasi, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai bagian penting dari budaya dan identitas suatu masyarakat. Salah satu cabang olahraga yang menggabungkan unsur fisik, mental, dan seni adalah Wushu (Hardyanti, 2022).

Cabang olahraga wushu merupakan olahraga yang membutuhkan komponen biomotor fisik, baik untuk nomor tarung maupun seni. Komponen biomotor yang dibutuhkan pada cabang olahraga wushu diantaranya, kekuatan, kelentukan, power, kelincahan, kecepatan dan vo2max. seluruh komponen biomotor tersebut merupakan faktor pendukung yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Olahraga wushu sangat tergantung dengan kondisi fisik baik nomor tarung maupun seni. Olahraga Wushu merupakan seni bela diri tradisional Tiongkok yang semakin populer di berbagai negara termasuk Indonesia. Olahraga ini melibatkan gerakan-gerakan elegan dan teknik bertarung yang membutuhkan kekuatan fisik, kekompakan, dan konsentrasi tinggi (Kuan & Roy, 2007).

Di Indonesia, pembinaan dan pengembangan olahraga Wushu telah menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan prestasi atlet-atlet tanah air. Khusus di desa Kalongan, dengan kekayaan budaya dan komunitas yang berkomitmen, mengembangkan program desa olahraga sebagai sentra pembinaan yang fokus pada cabang olahraga Wushu.

Desa Kalongan merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Secara geografis, desa ini memiliki luas wilayah sebesar 8,68 km² (22,85% dari total luas Kecamatan Ungaran Timur). Desa tersebut berada pada ketinggian 339 mdpl, dengan batas administrasi yaitu: sebelah utara berbatasan dengan Desa Mluweh dan Kelurahan Susukan, sebelah selatan dengan Kecamatan Bergas, sebelah timur berbatasan dengan Desa Kawengen, dan sebelah barat dengan Kelurahan Kalirejo dan Desa Leyangan. Desa Kalongan terdiri dari 12 dusun, 17 RW, dan 86 RT. Jumlah penduduk keseluruhan di Desa Kalongan berjumlah 13.638 jiwa. Penduduk berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 6867 jiwa atau setara dengan 50,1%, sedangkan jumlah penduduk berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 6771 jiwa atau setara dengan 49,9% (Pemerintah Desa Kalongan, 2023).

Berdasarkan data yang didapatkan dari kegiatan survei oleh tim pengabdian, bahwa di desa Kalongan memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan sebagai desa Olahraga. Potensi yang dimaksud adalah; 1) Beberapa prestasi pemuda dari desa Kalongan Kabupaten Semarang yang telah terjun ke berbagai tingkat perlombaan wushu dari tingkat daerah hingga tingkat nasional. 2) Daya dukung dan kepemimpinan Kepala Desa Kalongan konsen dengan pengembangan olahraga desa. 3) Terdapat salah satu penduduk desa yang memiliki sasana latihan wushu sekaligus menjadi pelatih yang sudah memiliki sertifikat maupun lisensi dan berdomisili di desa Kalongan.

Dengan adanya potensi yang sudah diuraikan di atas, program pemberdayaan masyarakat melalui desa olahraga di Desa Kalongan dapat diproyeksikan memberikan kontribusi dalam peningkatan kemandirian desa di bidang olahraga dan diharapkan bisa menjadi penguat sumber daya manusia khususnya anak-anak dan remaja desa Kalongan agar dapat berprestasi di olahraga wushu. Untuk kedepannya diharapkan desa ini bisa menjadi sentra pembinaan Wushu Se-Kabupaten Semarang.

Analisis permasalahan di desa Kalongan dari hasil komunikasi yang telah dilakukan dengan perangkat desa, masyarakat sasaran, dan mitra luar desa telah dilakukan bahwa masih kurangnya minat anak-anak dan remaja untuk mengikuti olahraga wushu, kurangnya fasilitas latihan di sasana wushu Satria Pandanaran serta manajemen sasana yang kurang terkelola dengan baik. Ditemui juga bahwa belum

adanya program latihan berkelanjutan mengenai siklus latihan tahunan, bulanan serta mingguan di sasana tersebut. Berdasarkan temuan dilapangan diperlukannya kegiatan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat, diperlukannya fasilitas yang lengkap, manajemen yang baik dan program latihan yang teratur di sasana wushu Satria Pandanaran. Sehingga bisa menjadi wadah bagi para penduduk Desa Kalongan untuk berprestasi dibidang olahraga wushu. Hal ini perlu dikembangkan dalam rangka menjadikan desa unggulan olahraga melalui olahraga wushu.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di desa Kalongan, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengadopsi model tiga tahap (Aristiyanto et al., 2022) dibagi menjadi tiga tahap, adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, dalam kegiatan ini meliputi perencanaan proses administrasi dan perizinan lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat, menyusun timeline, konsep kegiatan dan anggaran biaya untuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Pada tahap ini juga dilaksanakan kegiatan pengadaan alat penunjang kegiatan berupa pencatatatan semua peralatan penunjang kegiatan yang dibutuhkan dan pembelian alat dan bahan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan, pada tahap ini dibagi menjadi beberapa kegiatan, adapun kegiatan tersebut berupa sosialisasi dan edukasi, pembentukan manajemen sasana wushu, pelatihan bagi pelatih dalam menyusun program, latihan rutin, membangun relasi, dan melengkapi fasilitas latihan.
3. Tahapan monitoring dan evaluasi dalam kegiatan ini meliputi perekapan hasil capaian atlet setelah mengikuti program latihan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 4 bulan, kegiatan dimulai dari bulan Juli dan berakhir pada bulan Oktober 2023 di desa Kalongan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Didapatkan bahwa analisis potensi desa sebagai daya dukung dalam pengembangan desa olahraga didapatkan bahwa desa Kalongan sudah mempunyai sasana wushu yang bernama Satria Pandanaran yang terletak di dukuh Bulu, senyampang dengan itu sasana Wushu Desa Kalongan didukung dengan adanya pelatih berlisensi yang berpengalaman membina beberapa atlet Wushu junior yang sudah berprestasi baik ditingkat Daerah maupun tingkat Nasional. Selain itu juga di desa sasaran tersebut memiliki Daya dukung dan kepemimpinan Kepala Desa Kalongan yang fokus dengan pengembangan olahraga desa dibuktikan dengan partisipasi aktif membina kegiatan Wushu di kabupaten Semarang dan bersedia mengembangkan olahraga wushu di desa Kalongan.

Adapun kondisi awal masyarakat desa sebagai berikut; masih kurangnya minat anak-anak dan remaja untuk mengikuti olahraga wushu, kurangnya fasilitas latihan di sasana wushu Satria Pandanaran serta manajemen sasana yang kurang terkelola dengan baik, belum adanya program latihan berkelanjutan mengenai siklus latihan tahunan, bulanan serta mingguan di sasana tersebut, belum adanya manajemen yang terstruktur untuk mengelola sasana wushu satria pandanaran, serta belum optimalnya dukungan dari pemerintah daerah hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puja & Setyawati, 2023.

Setelah adanya program pengabdian masyarakat melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat desa dapat digambarkan sebagai berikut:

a. Sosialisasi dan Edukasi

Kegiatan sosialisasi dan edukasi olahraga Wushu merupakan upaya yang dilakukan untuk memperkenalkan dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang seni bela diri tradisional. Melalui kegiatan ini, para peserta akan diberikan pengetahuan dasar tentang sejarah, teknik, dan manfaat olahraga Wushu. Dalam kegiatan sosialisasi, peserta akan diajak untuk memahami asal-usul dan perkembangan olahraga Wushu. Mereka akan diperkenalkan dengan gerakan-gerakan dasar, keterampilan teknis, dan filosofi di balik olahraga ini. Selain itu, peserta juga akan diberikan pemahaman mengenai nilai-nilai seperti disiplin, ketekunan, dan kerjasama yang dapat diperoleh melalui latihan olahraga Wushu. Tujuan dari kegiatan sosialisasi dan edukasi olahraga Wushu adalah untuk meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat dalam olahraga ini. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif melalui olahraga Wushu. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang olahraga ini, diharapkan masyarakat dapat memanfaatkannya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan, mengembangkan keterampilan fisik, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, dan juga dapat meraih prestasi kejuaraan.



Gambar 1. Sosialisasi potensi desa olahraga
(sumber: <https://unw.ac.id/info/newsread/>)

b. Pembentukan Manajemen Sasana Wushu

Pembentukan manajemen sasana Wushu merupakan langkah penting dalam pengelolaan dan pengembangan sarana olahraga Wushu. Melalui pembentukan manajemen yang baik, sasana Wushu dapat dioperasikan secara efisien dan efektif untuk mendukung kegiatan latihan dan kompetisi. Dalam pembentukan manajemen sasana Wushu, akan dilakukan pengorganisasian berbagai aspek seperti pengelolaan fasilitas, pengaturan jadwal latihan, pengadaan peralatan dan perlengkapan, serta pelaksanaan kegiatan-kegiatan terkait. Manajemen sasana Wushu juga melibatkan pengawasan terhadap kebersihan, keamanan, dan perawatan fasilitas agar tetap dalam kondisi yang baik.

Tujuan dari pembentukan manajemen sasana Wushu adalah untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi para atlet dan praktisi Wushu dalam mengembangkan potensi mereka. Dengan adanya manajemen yang terstruktur dan terorganisir dengan baik, sasana Wushu dapat menjadi tempat yang inspiratif dan profesional bagi pengembangan olahraga Wushu. Pembentukan manajemen sasana Wushu juga memiliki peran penting dalam menjaga keberlanjutan dan keberhasilan program pembinaan atlet Wushu. Melalui manajemen yang efektif, sasana Wushu dapat memberikan dukungan yang optimal bagi atlet dalam mencapai prestasi yang tinggi dalam kompetisi.

c. Pelatihan Bagi Pelatih Dalam Menyusun Program

Pelatihan bagi pelatih dalam menyusun program merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada para pelatih dalam merancang program latihan

yang efektif dan terstruktur. Melalui pelatihan ini, para pelatih akan diberikan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip dasar dalam menyusun program latihan yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam pelatihan ini, para pelatih akan belajar tentang berbagai faktor yang perlu dipertimbangkan dalam menyusun program latihan, seperti tujuan pelatihan, tingkat kebugaran atlet, durasi dan intensitas latihan, serta variasi dan progresi latihan. Mereka juga akan diberikan pengetahuan tentang pemilihan metode dan teknik pelatihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan atlet.

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan kompetensi dan profesionalisme para pelatih dalam menyusun program latihan yang berkualitas. Dengan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam menyusun program, para pelatih dapat mengukur kemampuan atlet (Linas et al., 2022), memaksimalkan potensi mereka, dan mencapai hasil yang optimal dalam kompetisi.

d. Latihan Rutin

Latihan rutin Wushu adalah serangkaian kegiatan fisik dan mental yang dilakukan secara teratur untuk mengembangkan keterampilan dan keahlian dalam seni bela diri tradisional wushu. Dalam latihan rutin Wushu, praktisi akan terlibat dalam berbagai gerakan, teknik, dan bentuk-bentuk seni bela diri yang meliputi pukulan, tendangan, jurus, dan gerakan akrobatik.

Latihan rutin Wushu bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik, kelenturan, keseimbangan, dan ketahanan tubuh. Selain itu, latihan ini juga melatih konsentrasi, disiplin, dan kontrol diri. Praktisi Wushu akan mengulang-ulang gerakan dan teknik dengan presisi agar dapat menguasai dan mengaplikasikannya dengan baik dalam pertarungan atau pertunjukan.

Latihan rutin Wushu mengikuti pola latihan yang telah ditentukan, mengulang gerakan secara berulang-ulang, dan meningkatkan intensitas dan kompleksitas latihan seiring dengan kemajuan mereka. Latihan ini dapat dilakukan secara individu maupun dalam kelompok, di bawah bimbingan seorang instruktur yang berpengalaman. Latihan rutin Wushu bukan hanya tentang kebugaran fisik, tetapi juga melibatkan aspek mental dan spiritual. Melalui latihan yang konsisten dan disiplin, praktisi Wushu dapat mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran, serta mengembangkan nilai-nilai seperti ketekunan, rasa hormat, dan etika bertanding.

e. Membangun Relasi

Membangun relasi dengan segenap pemangku kepentingan meliputi Pengurus Wushu Kabupaten Semarang, Organisasi perangkat daerah dan pemerintah desa adalah langkah yang penting dalam mempromosikan seni bela diri ini kepada masyarakat luas, dengan melibatkannya dalam kegiatan event atau pekan olahraga, dapat meningkatkan kesadaran dan apresiasi terhadap keindahan dan keunikan seni bela diri wushu.

Dalam event atau pekan olahraga, Wushu diharapkan menjadi daya tarik yang menarik perhatian penonton dan peserta. Pertunjukan Wushu yang menampilkan gerakan akrobatik, kekuatan fisik, dan teknik jurus dapat menciptakan pengalaman yang mengesankan dan memikat. Selain itu, melibatkan kompetisi Wushu dalam pekan olahraga juga dapat memacu semangat persaingan dan menginspirasi para atlet Wushu untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Bekerja sama dengan pihak yang terkait juga memberikan kesempatan bagi komunitas wushu untuk saling bertukar pengalaman, belajar dari praktisi wushu lainnya, dan memperluas jaringan relasi. Melalui kolaborasi dengan pihak-pihak terkait, seperti panitia event, sponsor, atau pemerintah daerah, wushu dapat mendapatkan dukungan dan sumber daya yang diperlukan untuk mengembangkan dan mempromosikan seni bela diri ini dengan lebih luas.

f. Melengkapi Fasilitas Wushu

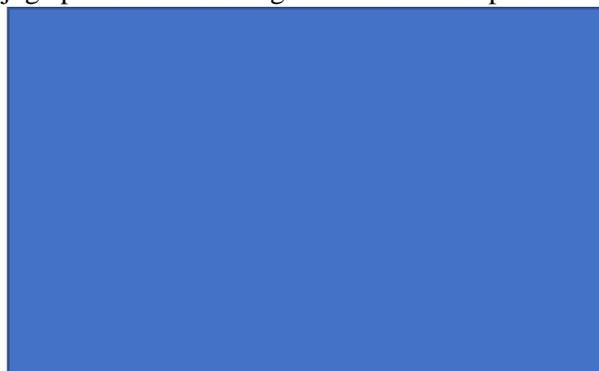
Membantu untuk melengkapi berbagai fasilitas Wushu yang belum tersedia adalah upaya yang penting dalam mengembangkan dan memajukan seni bela diri ini. Dalam memenuhi fasilitas Wushu, pengabdian berperan dalam memberikan dukungan dan sumbangsih untuk menciptakan

lingkungan yang optimal bagi praktisi Wushu. Upaya membantu melengkapi fasilitas Wushu dapat meliputi berbagai hal, seperti menyediakan ruang latihan yang memadai, peralatan yang diperlukan, dan fasilitas pendukung lainnya. Ruang latihan yang luas, dilengkapi dengan lantai yang sesuai dan perlengkapan keamanan, sangat penting untuk melaksanakan latihan Wushu dengan aman dan efektif. Selain itu, menyediakan peralatan Wushu yang berkualitas, seperti pedang, tongkat, atau toya, juga menjadi bagian penting dalam memenuhi kebutuhan akan fasilitas latihan.

Dalam rangka mendukung perkembangan komunitas Wushu secara berkelanjutan, dapat dilakukan dalam penggalangan dana, mendapatkan sponsor, atau menjalin kerjasama dengan pihak terkait untuk mendapatkan sumber pendanaan yang diperlukan. Dengan memastikan adanya fasilitas yang memadai, dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi praktisi wushu khususnya pelatih dan atlet untuk terus berkembang dan mencapai potensi terbaik mereka.

g. Mengadakan *Event* Kejuaraan

Upaya mengenalkan dan mempromosikan olahraga wushu khususnya di Desa Kalongan dan secara umum di Kabupaten Semarang adalah dengan cara mengadakan kejuaraan wushu. Kejuaraan tingkat Daerah ini terselenggara atas kerjasama dengan pihak Pengurus Wushu Kabupaten Semarang dan Perangkat Desa Kalongan. Kejuaraan ini merupakan sarana pembinaan olahraga wushu yang diikuti oleh 50 peserta bagi anak-anak usia 6 tahun hingga 11 tahun se-Kabupaten Semarang. Dengan adanya kegiatan kejuaraan ini diharapkan dapat mengenalkan lebih luas olahraga wushu dan juga pembinaan olahraga wushu se-Kabupaten Semarang.



Gambar 2. Kejuaraan Wushu Tingkat Pelajar Se- Kabupaten Semarang
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini memberikan kontribusi yang bermakna bagi desa Kalongan dalam mewujudkan desa olahraga kampung wushu sebagai pusat pembinaan olahraga wushu yang berperan penting dalam pengembangan calon atlet-atlet berprestasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada: 1) Yth Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi atas pendanaan dan dukungannya pada program Penguatan Kapasitas Organisasi Kemahasiswaan, 2) Yth Rektor Universitas Ngudi Waluyo dan segenap jajarannya atas kebijakannya mendukung program PPKO Desa Olahraga, 3) Yth Pengurus Wushu Kabupaten Semarang atas dukungannya kegiatan PPKO ini berjalan dengan baik, 4) Yth segenap pemerintah desa Kalongan telah memberikan izin dan dukungan sehingga kegiatan Pengabdian ini berjalan dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristiyanto, A., Kholid, A., Rosyidi, M. I., Susilo, E., Herdinata, G. R. P., & Setiawan, F. E. (2022). Pelatihan Basic Life Support And Disaster Management Di Era New Normal. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(2), 216–222.
- Hardyanti, I. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Akademi Wanoro Seto Surabaya. *SI Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olaharaga, Universitas Negeri Surabaya*, 5(2), 25–31.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(CSSI-2).
- Linas, I. O., Rasyid, W., Welis, W., Irawan, R., & Zarya, F. (2022). Evaluasi program pembinaan olahraga prestasi Wushu kabupaten kerinci. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 19–28. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.53817>
- Pemerintah Desa Kalongan. (2023). *Profil Desa Kalongan*. <https://desakalongan.com/profil-des/>
- Puja, R., & Setyawati, H. (2023). Perjalanan Prestasi Atlit Wushu Sanda Jawa Tengah Di Asian Game 2018. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 29–32. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.47913>
- Septor Fabio, & Dwi Cahyo Kartiko. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 13–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>