

Implikasi Pelatihan Beladiri Pagar Nusa Pada Disiplin Belajar Olahraga Khususnya Siswa Pagar Nusa di Desa Pandean Kecamatan Karanganyar Kabupaten Ngawi

¹Marini, ²Binti Solekah, ³Muhammad Frengky Sahputra, ⁴Siti Khomariyah, ⁵Sutomo, ⁶Samsul Hadi

^{1,2,3,4,5,6} STIT Islamiyah Karya Pembangunan Paron Ngawi
marini@gmail.com , samsulhadi@gmail.com

Submit 25 Agustus 2026, Diterima: 28 Agustus 2026, Dipublish: 31 Agustus 2026

Abstract: *Pagar Nusa as one of the pencak silat schools in Indonesia has an important role in shaping the character of the young generation, including discipline in learning sports. In Pandean Village, Karanganyar District, Ngawi Regency, many students are members of Pagar Nusa, but a study is still needed regarding the impact of self-defense training on their level of discipline. This study uses a qualitative method with a Aset Based Community Development (ABCD) Pagar Nusa training has implications for student discipline in learning sports. Data were collected through observations of the training process and student discipline in training. The results showed that Pagar Nusa self-defense training had a significant influence on increasing student discipline in learning sports. Most participants experienced an increase in post-test scores in self-defense skills and discipline, indicating that this training not only builds physical abilities but also disciplined character. However, the effectiveness of the training is not evenly distributed for all students, where individual factors such as motivation and learning environment also play a role. Therefore, a more personal approach is needed in the training method so that the results achieved are more optimal. Overall, this training contributes positively to shaping student discipline and character in various aspects of life.*

Keywords: Pagar Nusa, Self Defense Training, Study Discipline, Sports.

Abstract: Pagar Nusa sebagai salah satu perguruan pencak silat di Indonesia memiliki peran penting dalam membentuk karakter generasi muda, termasuk disiplin dalam belajar olahraga. Di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi, banyak siswa tergabung dalam Pagar Nusa, namun masih diperlukan kajian mengenai dampak pelatihan bela diri terhadap tingkat disiplin mereka. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan Aset Based Community Development (ABCD) untuk memahami bagaimana pelatihan Pagar Nusa berimplikasi terhadap kedisiplinan siswa dalam belajar olahraga. Data dikumpulkan melalui observasi terhadap proses pelatihan dan disiplin siswa dalam berlatih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan bela diri Pagar Nusa memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan disiplin belajar olahraga siswa. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor post-test dalam keterampilan bela diri dan kedisiplinan, menandakan bahwa latihan ini tidak hanya membangun kemampuan fisik tetapi juga karakter disiplin. Namun, efektivitas pelatihan tidak merata bagi semua siswa, di mana faktor individu seperti motivasi dan lingkungan belajar turut berpengaruh. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih personal dalam metode pelatihan agar hasil yang dicapai lebih optimal. Secara

keseluruhan, pelatihan ini berkontribusi positif dalam membentuk kedisiplinan dan karakter siswa di berbagai aspek kehidupan.

Kata Kunci: Disiplin Belajar, Olahraga, Pelatihan Bela Diri, Pagar Nusa.

Pendahuluan

Perilaku seseorang merupakan cerminan dari karakter yang dimilikinya. Dalam kehidupan sehari-hari, tindakan seseorang menunjukkan nilai-nilai moral yang dianutnya. Namun, di era modern ini, karakter masyarakat Indonesia mengalami kemerosotan yang cukup signifikan¹. Hal ini terlihat dari berbagai kasus yang beredar di media, seperti tawuran antar pelajar, kekerasan di lingkungan sekolah, hingga tindakan brutal yang menunjukkan lemahnya moral dan kedisiplinan generasi muda. Kondisi ini mengindikasikan pentingnya upaya perbaikan karakter melalui pendidikan yang lebih mendalam. Pendidikan karakter memiliki peran penting dalam membentuk individu yang bermoral, berdisiplin, dan bertanggung jawab. Sayangnya, implementasi pendidikan karakter di sekolah masih terbatas pada pengenalan nilai-nilai moral tanpa adanya internalisasi yang kuat dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperkuat pendidikan karakter adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya pencak silat. Pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai olahraga bela diri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, terutama dalam hal disiplin, tanggung jawab, serta sikap mental yang Tangguh².

Pagar Nusa, sebagai salah satu perguruan pencak silat di Indonesia, memiliki peran penting dalam membentuk karakter generasi muda. Di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi, banyak siswa yang tergabung dalam Pagar Nusa³. Namun, masih diperlukan kajian lebih lanjut mengenai bagaimana pelatihan bela diri ini berimplikasi terhadap disiplin belajar olahraga mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak pelatihan Pagar Nusa terhadap tingkat disiplin belajar olahraga para siswa yang tergabung dalam perguruan tersebut. Pagar Nusa adalah salah satu perguruan pencak silat yang berada di bawah naungan Nahdlatul Ulama (NU). Perguruan ini berdiri dengan tujuan utama untuk melestarikan pencak silat sebagai warisan budaya Indonesia sekaligus membentuk generasi muda yang memiliki akhlak mulia, disiplin, dan berjiwa kesatria. Nama "Pagar Nusa" sendiri merupakan akronim dari Pagar yang berarti penjaga, dan Nusa yang berarti bangsa. Hal ini

¹ Mubaroq, Nur Muhamad Abdulloh, and Fatchurrahman Fatchurrahman. 2023. "Pendidikan Karakter Disiplin Dan Toleransi Melalui Pencak Silat Pagar Nusa Siswa Kelas Viii Mts Mambaul Hisan Tempuran Magelang." *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 4 (3): 239–50.

² Hermawan, Eko, Isnurhadi, and Rudy Noor Muktamar. 2021. "Pengaruh Pelatihan Dan Disiplin Terhadap Prestasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 20 (1): 110–15.

³ Jayanti, Dewi, and Wira Sugiarto. 2023. "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Yang Terdapat Pada Gerakan Pencak Silat Nahdatul Ulama Pagar Nusa." *JLEB: Journal of Law, Education and Business* 1 (2): 715–23.

mencerminkan visi perguruan ini dalam menjaga keutuhan bangsa dan agama melalui bela diri yang berlandaskan nilai-nilai Islam dan kebangsaan⁴.

Sejak berdiri, Pagar Nusa telah berkembang pesat di berbagai wilayah di Indonesia. Perguruan ini tidak hanya mengajarkan teknik bela diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai keislaman dan kebangsaan kepada anggotanya. Pagar Nusa aktif dalam berbagai kompetisi pencak silat, baik di tingkat nasional maupun internasional, serta turut serta dalam berbagai kegiatan sosial dan keagamaan⁵. Keberadaannya semakin diakui sebagai salah satu organisasi pencak silat terbesar di Indonesia yang berperan dalam membentuk generasi muda yang kuat secara fisik dan mental. Di berbagai daerah, termasuk di Desa Pandean, Pagar Nusa menjadi wadah bagi generasi muda untuk belajar bela diri sekaligus membentuk karakter disiplin. Kegiatan pelatihannya yang terstruktur dan berlandaskan nilai-nilai moral diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap para pesertanya, terutama dalam disiplin belajar olahraga⁶.

Meskipun pencak silat Pagar Nusa memiliki potensi besar dalam membentuk karakter disiplin, masih terdapat berbagai tantangan yang dihadapi dalam penerapannya. Salah satu permasalahan yang muncul adalah kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya kedisiplinan dalam latihan dan belajar⁷. Banyak siswa yang mengikuti Pagar Nusa hanya karena tren atau dorongan dari teman sebaya, tanpa memahami esensi dari pelatihan tersebut. Selain itu, masih ada sebagian siswa yang mengalami kesulitan dalam mengaplikasikan nilai-nilai kedisiplinan yang mereka pelajari di Pagar Nusa ke dalam kehidupan akademik mereka, khususnya dalam disiplin belajar olahraga⁸. Fasktor lain yang menjadi kendala adalah kurangnya pserhatian dari pihak sekolah dalam mendukung program ekstrakurikuler pencak silat sebagai bagian dari pendidikan karakter. Beberapa sekolah masih menganggap pencak silat hanya sebagai aktivitas fisik tanpa melihat manfaatnya dalam membentuk mental dan kedisiplinan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pelatihan Pagar Nusa dapat memberikan dampak terhadap disiplin belajar olahraga siswa di Desa Pandean.

⁴ Iswahyudi, Bambang. 2020. "Pencak Silat Sebagai Media Dakwah (Analisis Semiotika Pembukaan Pencak Silat Pagar Nusa)." *Al-Mishbah*, no. July, 284.

⁵ Mubaroq, Nur Muhamad Abdulloh, and Fatchurrahman Fatchurrahman. 2023. "Pendidikan Karakter Disiplin Dan Toleransi Melalui Pencak Silat Pagar Nusa Siswa Kelas Viii Mts Mambaul Hisan Tempuran Magelang." *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 4 (3): 239–50.

⁶ Sedyani, Ghesty Bulan. 2022. Pembentukan Karakter Disiplin Dan Mandiri Pada Seni Bela Diri Pagar Nusa Di Padepokan Regol Agung Desa Tlahab Kidul Karangreja Purbalingga.

⁷ Sah Saputra, Wisnu, Alit Rahmat, and Carsiwan. 2024. "Pengaruh Ekstrakurikuler Pencak Silat Dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter Siswa Di Sekolah : Systematic Literature Review." *Jurnal Pedagogik Olahraga* 10 (1): 16–24.

⁸ Diniyah, Mufidatut. 2020. Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Dalam Meningkatkan Bakat Dan Minat Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Huda 1 Tegalpare Banyuwangi Tahun Pelajaran 2019/2020.

Pelatihan bela diri Pagar Nusa mencakup kegiatan latihan fisik, teknik pencak silat, serta pembentukan karakter yang dilakukan secara sistematis. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bela diri, ketahanan fisik, serta menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan sikap kesatria kepada para anggotanya⁹. Disiplin belajar olahraga merujuk pada kepatuhan siswa dalam menjalankan aturan, ketekunan dalam berlatih, serta konsistensi dalam mengembangkan kemampuan fisik dan mental mereka. Disiplin ini mencakup berbagai aspek, seperti ketepatan waktu dalam latihan, ketaatan terhadap instruksi pelatih, serta komitmen dalam mengikuti setiap sesi latihan secara teratur. Pendidikan karakter menjadi aspek yang sangat penting dalam membentuk generasi muda yang bermoral dan berdisiplin¹⁰. Salah satu cara efektif untuk menanamkan karakter tersebut adalah melalui pelatihan bela diri, seperti pencak silat Pagar Nusa¹¹. Di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi, banyak siswa yang tergabung dalam Pagar Nusa, namun belum banyak penelitian yang menganalisis dampaknya terhadap disiplin belajar olahraga mereka. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait “ Implikasi Pelatihan Beladiri Pagar Nusa Pada disiplin Belajar Olahraga Khususnya Siswa Pagar Nusa di Desa Pandean Kecamatan Karanganyar Kabupaten Ngawi “. Kemudian, penelitian dapat dilakukan dengan Menyusun rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh pelatihan bela diri Pagar Nusa terhadap tingkat disiplin belajar olahraga siswa Pagar Nusa di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi?
2. Sejauh mana efektivitas metode pelatihan bela diri Pagar Nusa dalam meningkatkan kedisiplinan siswa dalam belajar olahraga di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi?

Metode

Penelitian ini menggunakan metode Pendekatan Aset Based Community Development (ABCD) yang menekankan pemberdayaan masyarakat berdasarkan potensi dan sumber daya yang ada. Metode ini mengutamakan peran aktif masyarakat dalam mengambil keputusan dan pelaksanaan program pemberdayaan atau partisipatif. Partisipatif dalam pemberdayaan masyarakat adalah pendekatan yang mendorong masyarakat untuk berpartisipasi dalam perencanaan, mengambil keputusan, dan langkah pelaksanaan kebijakan program yang berdampak pada kehidupan mereka. Metode ini dipilih untuk memahami secara mendalam bagaimana implikasi pelatihan bela diri Pagar Nusa terhadap disiplin belajar olahraga bagi siswa Pagar Nusa di Desa

⁹ Kinasih, Wulan. 2023. Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Pencak Silat Pagar Nusa Di UKM Forsa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Repository.Uinjkt.Ac.Id.

¹⁰ Via, Iren, and Tandi Padang Ariani. 2021. “Pentingnya Tata Tertib Dalam Membentuk Disiplin Belajar Siswa Smp.” Jurnal KAIROS 1 (1): 79–94.

¹¹ Tutuk, Miftuatin. 2020. Hubungan Kegiatan Ektrakurikuler Pencak Silat (Pagar Nusa) Dengan Karakter Disiplin Siswa Mi Tarbiyatul Islamiyah Winong Pati.

Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi. Pendekatan ABCD bertujuan untuk menggali makna dari pengalaman, persepsi, dan nilai-nilai yang berkembang dalam komunitas Pagar Nusa terkait dengan kedisiplinan dalam berolahraga. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui dua teknik utama, yaitu observasi. Observasi diambil untuk mengamati secara langsung proses pelatihan bela diri Pagar Nusa serta bagaimana siswa yang mengikuti pelatihan menunjukkan kedisiplinan dalam belajar olahraga. Observasi ini meliputi:

- Kehadiran dan ketepatan waktu peserta dalam mengikuti pelatihan.
- Kedisiplinan dalam menjalankan instruksi pelatih.
- Sikap dan perilaku siswa sebelum, selama, dan setelah pelatihan.
- Penerapan nilai-nilai disiplin dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah dan di luar pelatihan.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

a. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari observasi dikumpulkan, kemudian diseleksi dan dirangkum berdasarkan relevansi dengan fokus penelitian. Data yang tidak relevan akan dieliminasi untuk memperoleh informasi yang lebih fokus terkait disiplin belajar olahraga siswa.

b. Penyajian Data

Data yang telah direduksi disusun dalam bentuk narasi deskriptif untuk menggambarkan temuan penelitian. Data dapat berupa kutipan wawancara, hasil observasi, serta dokumentasi yang mendukung.

c. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan dibuat berdasarkan pola-pola yang ditemukan dalam data. Kesimpulan ini akan menjawab pertanyaan penelitian terkait bagaimana implikasi pelatihan Pagar Nusa terhadap disiplin belajar olahraga siswa.

Tabel. 1 Tahapan ABCD

No	Tahapan	Deskripsi
1	Inkulturasi	a. Melaksanakan Pengumpulan data awal b. Menyusun Kegiatan kemasyarakatan. c. Melaksanakan FGD mengundang tokoh masyarakat
2	<i>Discovery</i>	Menemukan pola perilaku disiplin yang muncul selama pelatihan serta faktor yang mempengaruhinya.
3	<i>Dream</i>	Menentukan aspek disiplin yang ingin diperkuat melalui pelatihan beladiri Pagar Nusa berdasarkan hasil observasi dan identifikasi sebelumnya.

4	<i>Design</i>	a. Menyusun strategi pembinaan disiplin dalam pelatihan Pagar Nusa. b. Menentukan metode evaluasi untuk mengukur perkembangan disiplin siswa.
5	<i>Define</i>	Mengidentifikasi dan merumuskan program atau proyek tertentu dengan jelas dan spesifik
6	Pelaksanaan Program	a. Melaksanakan pelatihan dengan metode yang telah dirancang. b. Mengamati perkembangan kedisiplinan siswa selama proses pelatihan berlangsung.
7	Refleksi	a. Mengevaluasi perubahan disiplin siswa sebelum dan sesudah pelatihan. b. Memberikan rekomendasi untuk pengembangan program pelatihan Pagar Nusa dalam meningkatkan disiplin belajar olahraga.

Hasil

Inkulturasi

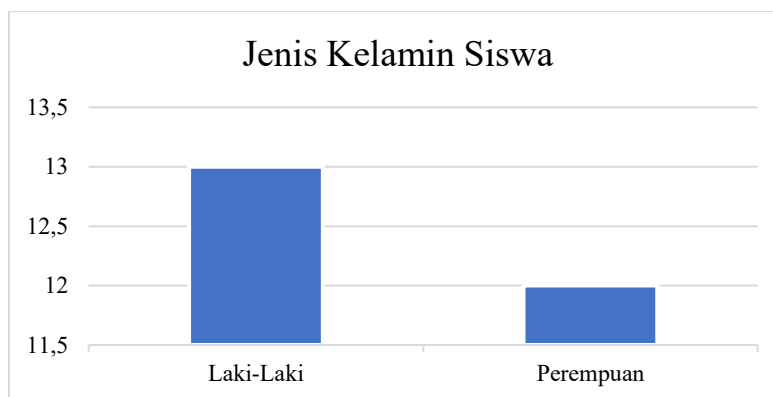
Dalam konteks pelatihan beladiri Pagar Nusa di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi, dilakukan melalui proses pengenalan dan pembauran dengan siswa. Pelaksanaan inkulturasi ini bertujuan untuk memahami nilai-nilai budaya, etika, serta norma yang berlaku dalam komunitas Pagar Nusa agar pelatihan beladiri dapat berjalan efektif dan diterima dengan baik. Dalam tahap ini, pelatih dan pihak penyelenggara berinteraksi langsung dengan siswa, mengenali kebiasaan, serta membangun hubungan yang harmonis. Proses ini juga mencakup pengenalan terhadap tradisi yang melekat dalam latihan beladiri Pagar Nusa, seperti sikap hormat kepada guru, kedisiplinan dalam mengikuti instruksi, serta nilai-nilai moral yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Acara Musyawarah Siswa, Warga dan Mahasiswa di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi.

Discovery dan Dream

Penelitian ini dilakukan terhadap 25 siswa Pagar Nusa yang terdiri dari 13 laki-laki dan 12 perempuan di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi. Dalam komunitas Pagar Nusa, peserta didik yang masih dalam tahap pembelajaran bela diri disebut sebagai "siswa," sedangkan mereka yang telah mencapai tingkat pelatih disebut "warga." Fokus penelitian ini adalah siswa yang masih berada dalam tahap dasar untuk memahami bagaimana pelatihan bela diri Pagar Nusa berimplikasi terhadap disiplin belajar olahraga mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana nilai-nilai kedisiplinan yang diajarkan dalam Pagar Nusa memengaruhi kebiasaan belajar olahraga siswa, baik dalam konteks latihan bela diri maupun di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari. Berikut merupakan penjelasan jenis kelamin siswa yang menjadi objek dalam penelitian ini :



Gambar 1. Jenis Kelamin Siswa Pagar Nusa

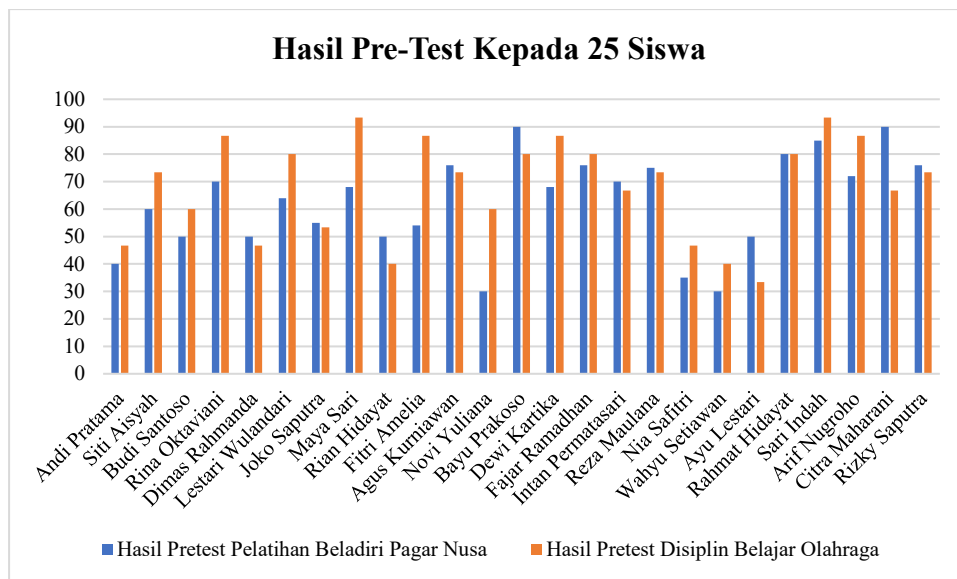
Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah siswa yang mengikuti pelatihan bela diri Pagar Nusa di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam pelatihan bela diri Pagar Nusa cukup seimbang antara laki-laki dan perempuan. Keseimbangan ini mencerminkan bahwa bela diri Pagar Nusa tidak hanya diminati oleh siswa laki-laki, tetapi juga menarik minat siswa perempuan yang ingin mengembangkan kedisiplinan, keterampilan bela diri, serta ketahanan fisik dan mental mereka. Selain itu, keikutsertaan perempuan dalam jumlah yang hampir sama dengan laki-laki juga mengindikasikan bahwa Pagar Nusa menjadi wadah yang inklusif bagi semua siswa tanpa memandang jenis kelamin.

Design dan Define

Penelitian dilakukan dengan melakukan *pretest* terlebih dahulu kepada 25 siswa yang menjadi objek dalam penelitian. *Pretest* ini bertujuan untuk mengukur tingkat kedisiplinan awal siswa sebelum mengikuti pelatihan bela diri Pagar Nusa. Melalui

pretest, data dasar mengenai kebiasaan, ketepatan waktu, kepatuhan terhadap instruksi, serta sikap siswa dalam belajar olahraga dapat diperoleh. Hasil *pretest* ini nantinya dibandingkan dengan *posttest* setelah pelatihan guna menganalisis perubahan yang terjadi. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan gambaran objektif tentang efektivitas pelatihan bela diri Pagar Nusa dalam meningkatkan disiplin siswa dalam belajar olahraga.

Berikut Merupakan Hasil Pre-test pada Pelatihan Beladiri Pagar Nusa dan Disiplin Belajar Olahraga :



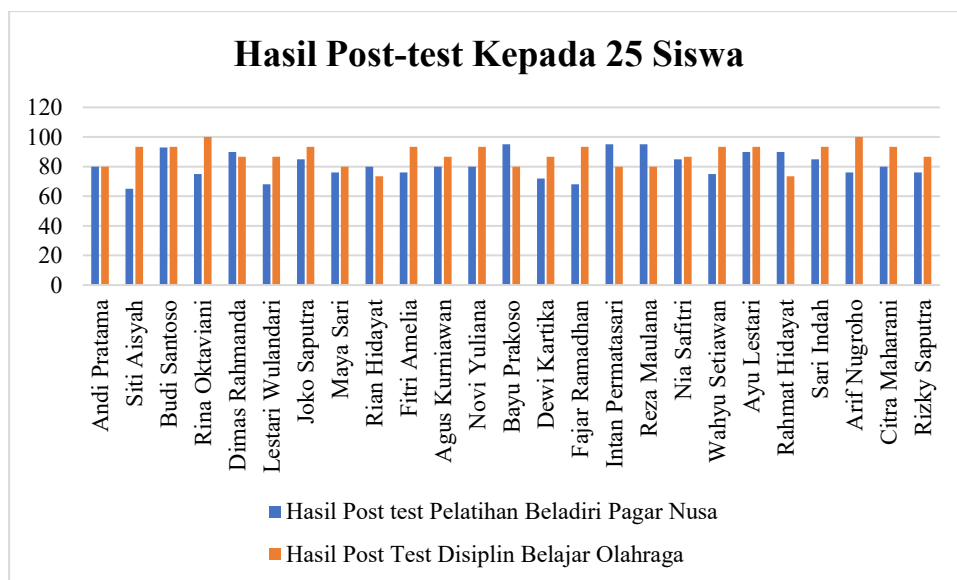
Gambar 2. Hasil Pre-Test Kepada 25 Siswa

Grafik di atas menunjukkan hasil *pretest* yang dilakukan terhadap 25 siswa dalam penelitian terkait pelatihan bela diri Pagar Nusa dan disiplin belajar olahraga. Terdapat dua aspek yang diukur, yaitu hasil *pretest* pelatihan bela diri Pagar Nusa (ditunjukkan dengan warna biru) dan hasil *pretest* disiplin belajar olahraga (ditunjukkan dengan warna oranye). Dari grafik ini, terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki skor disiplin belajar olahraga yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor pelatihan bela diri Pagar Nusa. Namun, ada beberapa siswa yang menunjukkan keseimbangan skor pada kedua aspek tersebut. Data ini menjadi dasar awal untuk menganalisis apakah pelatihan bela diri Pagar Nusa dapat berkontribusi dalam meningkatkan kedisiplinan siswa dalam belajar olahraga. Dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, penelitian ini akan mengukur efektivitas pelatihan dalam membentuk karakter disiplin siswa, baik dalam latihan bela diri maupun dalam kegiatan belajar olahraga secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil *pretest* terhadap 25 siswa dalam pelatihan bela diri Pagar Nusa dan disiplin belajar olahraga, terlihat adanya variasi skor yang mencerminkan kondisi awal siswa sebelum mengikuti pelatihan. Beberapa siswa, seperti Bayu Prakoso dan Citra Maharani, memiliki skor *pretest* pelatihan bela diri yang tinggi (90),

sedangkan skor disiplin belajar olahraga mereka lebih rendah dibandingkan beberapa siswa lainnya. Sebaliknya, Maya Sari dan Sari Indah menunjukkan skor tinggi pada disiplin belajar olahraga (93), meskipun skor *pretest* bela diri mereka lebih rendah. Siswa dengan skor yang hampir seimbang di kedua aspek, seperti Rahmat Hidayat (80-80) dan Fajar Ramadhan (76-80), menunjukkan tingkat konsistensi dalam disiplin dan kesiapan mereka dalam pelatihan bela diri. Data ini menjadi dasar untuk menilai bagaimana pelatihan bela diri Pagar Nusa dapat mempengaruhi kedisiplinan siswa dalam belajar olahraga. Analisis lebih lanjut akan melihat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* untuk mengukur efektivitas program ini.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas, maka dapat dilakukan post-test yang dijelaskan dengan hasil sebagai berikut :



Gambar 3. Hasil Post-Test Kepada 25 Siswa

Berdasarkan hasil post-test terhadap 25 siswa yang mengikuti pelatihan bela diri Pagar Nusa, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan hasil *pretest*. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor baik dalam keterampilan bela diri maupun disiplin belajar olahraga. Misalnya, Andi Pratama yang awalnya memperoleh skor 40 pada *pretest* pelatihan bela diri meningkat menjadi 80 pada post-test, sementara skor disiplin belajarnya naik dari 47 menjadi 80. Hal ini menunjukkan bahwa latihan rutin dan metode pembelajaran yang diterapkan selama pelatihan memberikan hasil yang efektif. Beberapa siswa menunjukkan perkembangan luar biasa, seperti Budi Santoso yang mencapai skor 93 di kedua aspek, serta Rina Oktaviani yang memperoleh skor sempurna 100 dalam disiplin belajar olahraga. Hal ini menegaskan bahwa pelatihan bela diri tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga membentuk karakter dan kedisiplinan siswa. Secara keseluruhan, tren kenaikan skor ini mengindikasikan bahwa metode pelatihan yang diterapkan efektif dalam membentuk kedisiplinan dan keterampilan bela diri siswa.

Pelaksanaan Program

Kemudian, dari hasil pre-test tersebut peneliti dapat melakukan post test yang dilakukan setelah memberikan pelatihan selama 3 minggu. Dengan rangkaian kegiatan selama 3 minggu yang diuraikan pada tabel berikut :

Tabel. 2 Rangkaian Kegiatan Pelatihan Bela Diri Pagar Nusa

Minggu	Materi Pelatihan	Deskripsi Kegiatan	Tujuan
Minggu 1	Pengenalan dan Dasar-Dasar Bela Diri	- Pengenalan sejarah dan filosofi Pagar Nusa	Membekali siswa dengan pemahaman dasar bela diri serta meningkatkan kesiapan fisik dan disiplin dasar.
		- Pemanasan dan latihan kelenturan tubuh	
		- Teknik dasar kuda-kuda dan sikap tubuh	
		- Teknik dasar pukulan dan tangkisan	
Minggu 2	Teknik Serangan dan Pertahanan	- Latihan intensif teknik pukulan dan tendangan	Meningkatkan keterampilan siswa dalam menyerang dan bertahan, serta membangun ketahanan fisik dan mental.
		- Teknik bertahan dari serangan lawan	
		- Simulasi pertarungan ringan dengan pengawasan pelatih	
Minggu 3	Aplikasi dan Evaluasi	- Latihan kombinasi gerakan bela diri	Mengukur perkembangan siswa dalam keterampilan bela diri dan disiplin, serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi situasi nyata.
		- Simulasi pertarungan dengan skenario berbeda	
		- Evaluasi kemampuan siswa melalui uji keterampilan	
		- Post-test disiplin dan teknik bela diri	

Pelaksanaan program dalam pelatihan bela diri Pagar Nusa di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi, dilakukan melalui kegiatan pengenalan dan pembauran dengan siswa. Pada minggu pertama, kegiatan difokuskan pada pengenalan sejarah dan filosofi Pagar Nusa, pemanasan, serta latihan kelenturan tubuh. Siswa juga diberikan dasar-dasar bela diri seperti teknik kuda-kuda, sikap tubuh, pukulan, dan tangkisan untuk membangun kesiapan fisik dan disiplin. Minggu kedua difokuskan pada teknik serangan dan pertahanan, termasuk latihan pukulan, tendangan, serta teknik bertahan dari serangan lawan. Simulasi pertarungan ringan dilakukan dengan pengawasan pelatih untuk meningkatkan keterampilan bertahan dan menyerang. Pada

minggu ketiga, siswa menerapkan kombinasi gerakan dalam simulasi pertarungan dengan berbagai skenario. Evaluasi dilakukan melalui uji keterampilan dan post-test disiplin, guna mengukur perkembangan siswa dalam bela diri serta penerapan nilai-nilai disiplin dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Foto Latihan Praktek Tendangan



Gambar 3. Foto Latihan Praktek Pukulan



Gambar 4. Foto Pendinginan Setelah Latihan

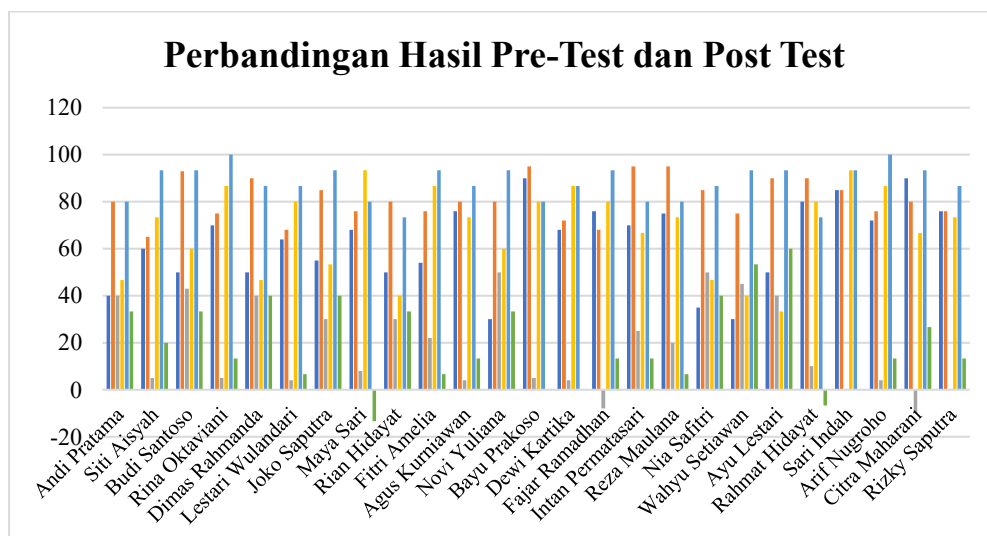
Refleksi

Refleksi dari pelaksanaan pelatihan bela diri Pagar Nusa di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi, menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kedisiplinan dan keterampilan siswa. Pada minggu pertama, siswa mulai mengenal filosofi Pagar Nusa serta dasar-dasar bela diri. Adaptasi terhadap aturan pelatihan dan pembentukan disiplin awal terlihat dari peningkatan ketepatan waktu dan kesiapan fisik mereka. Minggu kedua menjadi titik penting dalam membangun ketahanan mental dan fisik melalui latihan teknik serangan dan pertahanan. Siswa menunjukkan peningkatan dalam konsentrasi dan ketahanan, yang mencerminkan nilai-nilai kedisiplinan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Pada minggu ketiga, refleksi dilakukan melalui evaluasi keterampilan dan post-test disiplin. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami peningkatan dalam kemandirian, fokus, dan kepatuhan terhadap instruksi pelatih. Secara keseluruhan, pelaksanaan inkulturasi melalui pendekatan bertahap ini berhasil menanamkan nilai-nilai disiplin dalam belajar olahraga serta kehidupan siswa di luar pelatihan.



Gambar 5. Foto Penutupan Kegiatan Pelatihan Pagar Nusa

Selain observasi langsung selama pelatihan, perbandingan hasil pre-test dan post-test dilakukan untuk mengukur efektivitas program bela diri Pagar Nusa. Sebelum pelatihan, banyak siswa belum memiliki pemahaman yang baik tentang teknik bela diri dan kedisiplinan dalam latihan. Namun, setelah mengikuti pelatihan secara rutin, terjadi peningkatan yang signifikan dalam ketepatan waktu, kepatuhan terhadap instruksi, serta keterampilan teknis bela diri. Hasil post-test menunjukkan bahwa siswa lebih disiplin, memiliki refleks yang lebih baik, serta mampu menerapkan teknik yang telah dipelajari. Dengan demikian, pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin dan keterampilan bela diri siswa Pagar Nusa yang ditampilkan sebagai berikut :



Gambar 4. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post Test

Berdasarkan hasil post-test terhadap 25 siswa yang mengikuti pelatihan bela diri Pagar Nusa, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan hasil *pretest*. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor dalam keterampilan bela diri

maupun disiplin belajar olahraga. Salah satu contoh mencolok adalah Novi Yuliana dan Nia Safitri yang mengalami peningkatan skor tertinggi dalam pelatihan bela diri, yaitu masing-masing sebesar 50 poin, dari 30 menjadi 80 dan dari 35 menjadi 85. Hal serupa terjadi pada Wahyu Setiawan yang mengalami kenaikan 45 poin dari 30 menjadi 75. Dalam aspek disiplin belajar olahraga, Ayu Lestari mencatat peningkatan tertinggi dengan selisih 60 poin, dari 33 menjadi 93, disusul oleh Wahyu Setiawan dengan kenaikan 53 poin. Sementara itu, beberapa siswa lainnya seperti Joko Saputra dan Dimas Rahmanda juga menunjukkan perkembangan yang baik dengan peningkatan masing-masing sebesar 40 poin. Namun, ada beberapa siswa yang mengalami penurunan skor, seperti Maya Sari yang turun 13 poin dan Rahmat Hidayat yang turun 7 poin dalam aspek disiplin belajar olahraga. Secara keseluruhan, tren kenaikan skor ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan dan keterampilan bela diri siswa. Peningkatan ini juga dapat berdampak positif pada kehidupan mereka secara keseluruhan, seperti meningkatkan kepercayaan diri, fokus, dan tanggung jawab dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, pelatihan bela diri Pagar Nusa tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membentuk karakter dan kedisiplinan siswa secara menyeluruh.

Pembahasan

1. Pengaruh Pelatihan Bela Diri Pagar Nusa Terhadap Tingkat Disiplin Belajar Olahraga Siswa Pagar Nusa Di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi.

Pelatihan bela diri Pagar Nusa memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan disiplin belajar olahraga siswa di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi. Berdasarkan hasil post-test terhadap 25 siswa yang mengikuti pelatihan, terlihat adanya peningkatan skor dalam keterampilan bela diri dan disiplin belajar olahraga. Beberapa siswa mengalami peningkatan yang sangat mencolok, seperti Novi Yuliana dan Nia Safitri yang mencatat peningkatan tertinggi dalam keterampilan bela diri, masing-masing meningkat 50 poin. Hal serupa terjadi pada Wahyu Setiawan, yang mengalami peningkatan skor sebesar 45 poin. Dalam aspek disiplin belajar olahraga, Ayu Lestari menunjukkan perkembangan luar biasa dengan peningkatan 60 poin, diikuti oleh Wahyu Setiawan yang mengalami kenaikan sebesar 53 poin. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode pelatihan yang diterapkan dalam membentuk karakter disiplin siswa. Para peserta tidak hanya belajar teknik bela diri tetapi juga menerapkan nilai-nilai kedisiplinan, seperti ketekunan, kerja keras, dan fokus dalam latihan. Beberapa siswa seperti Joko Saputra dan Dimas Rahmanda juga menunjukkan perkembangan positif dengan peningkatan masing-masing sebesar 40 poin dalam aspek disiplin.

Namun, tidak semua siswa mengalami peningkatan. Beberapa mengalami penurunan skor, seperti Maya Sari yang mengalami penurunan 13 poin dan Rahmat Hidayat yang turun 7 poin dalam disiplin belajar olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa

meskipun pelatihan efektif secara umum, terdapat faktor lain yang mungkin memengaruhi perkembangan individu, seperti motivasi pribadi atau kondisi lingkungan belajar mereka. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan bela diri Pagar Nusa tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga membentuk karakter siswa secara menyeluruh. Peningkatan kedisiplinan yang diperoleh melalui pelatihan ini dapat memberikan dampak positif bagi kehidupan sehari-hari siswa, seperti meningkatnya kepercayaan diri, fokus, dan tanggung jawab dalam menjalani aktivitas akademik maupun non-akademik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mubaroq and Fatchurrahman (2023) yang menunjukkan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter disiplin dan toleransi melalui Pagar Nusa pada siswa kelas VIII di MTs Mambaul Hisan Tempuran Magelang berjalan dengan baik. Proses pendidikan ini melibatkan kedisiplinan dalam kehadiran tepat waktu, penghormatan terhadap pelatih, serta penerapan nilai sportifitas. Materi yang diberikan berfokus pada pembentukan karakter atletik serta nilai-nilai Kepagarnusaan. Metode yang digunakan dalam pendidikan ini adalah keteladanan, di mana siswa belajar melalui contoh yang diberikan oleh pelatih dan senior mereka. Implementasi karakter disiplin dan toleransi tidak terbatas di lingkup latihan, tetapi juga diterapkan di kehidupan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Namun, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaannya, seperti keterbatasan jumlah pelatih, kesiapan siswa dalam menerima materi, serta dukungan orang tua yang bervariasi. Untuk mengatasi tantangan ini, solusi yang diterapkan mencakup merekrut pelatih dari luar pondok pesantren, menetapkan aturan dan hukuman bagi pelanggar disiplin, memberikan motivasi secara berkala, serta mendorong siswa untuk mengikuti kompetisi guna meningkatkan semangat dan pengalaman mereka. Dengan pendekatan ini, pendidikan karakter melalui pencak silat Pagar Nusa tidak hanya membentuk siswa yang terampil dalam bela diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral yang kuat untuk kehidupan sehari-hari¹².

2. Efektivitas Metode Pelatihan Bela Diri Pagar Nusa Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Dalam Belajar Olahraga di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi.

Metode pelatihan bela diri Pagar Nusa terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa dalam belajar olahraga di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi. Berdasarkan hasil post-test terhadap 25 siswa yang mengikuti pelatihan, terlihat adanya peningkatan skor yang signifikan dibandingkan hasil pre-test. Hal ini menunjukkan bahwa metode yang diterapkan dalam pelatihan mampu membentuk kebiasaan disiplin dan meningkatkan keterampilan bela diri siswa. Salah satu indikator efektivitas metode ini adalah peningkatan skor yang cukup tinggi pada

¹² Mubaroq, Nur Muhamad Abdulloh, and Fatchurrahman Fatchurrahman. 2023. "Pendidikan Karakter Disiplin Dan Toleransi Melalui Pencak Silat Pagar Nusa Siswa Kelas Viii Mts Mambaul Hisan Tempuran Magelang." *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 4 (3): 239–50.

beberapa siswa. Contohnya, Novi Yuliana dan Nia Safitri mengalami peningkatan terbesar dalam keterampilan bela diri, masing-masing sebesar 50 poin. Begitu juga Wahyu Setiawan yang mengalami kenaikan 45 poin. Di aspek disiplin belajar olahraga, Ayu Lestari mencatat peningkatan tertinggi dengan selisih 60 poin, diikuti oleh Wahyu Setiawan dengan kenaikan 53 poin. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diberikan tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga membangun karakter disiplin dalam proses belajar.

Namun, efektivitas metode ini tidak merata pada semua siswa. Beberapa siswa mengalami penurunan skor dalam disiplin belajar olahraga, seperti Maya Sari yang turun 13 poin dan Rahmat Hidayat yang turun 7 poin. Penurunan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi individu atau kendala dalam memahami metode pelatihan yang diterapkan. Secara keseluruhan, tren peningkatan skor yang lebih dominan menunjukkan bahwa metode pelatihan bela diri Pagar Nusa efektif dalam meningkatkan kedisiplinan dan keterampilan siswa. Selain manfaat fisik, pelatihan ini juga berdampak positif pada perkembangan mental dan sosial siswa, seperti peningkatan kepercayaan diri, fokus, serta tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohani dan Anam (2022) yang menunjukkan bahwa Pembinaan olahraga pencak silat pada Pusat Pelatihan Atlet Pelajar (PPAP) Kabupaten Jepara merupakan wadah pembinaan prestasi bagi atlet yang mempunyai bakat atau potensi dalam bidang olahraga pencak silat di Kabupaten Jepara. Upaya untuk peningkatan prestasi yang maksimal, dimulai dari SDM pengelolaan yang berkualitas dan berkompetensi. Dengan manajemen pembinaan yang baik, prestasi pencak silat di PPAP Kabupaten Jepara dapat ditingkatkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manajemen PPAP pencak silat di Kabupaten Jepara dari segi perencanaan, pengorganisasian, personalia, pengarahan dan pengendalian¹³.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pelatihan bela diri Pagar Nusa memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan disiplin belajar olahraga siswa di Desa Pandean, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Ngawi. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor dalam keterampilan bela diri dan disiplin belajar olahraga bagi sebagian besar peserta. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan ini tidak hanya membangun keterampilan fisik tetapi juga membentuk karakter disiplin siswa. Namun, terdapat beberapa siswa yang mengalami penurunan skor, yang mengindikasikan bahwa faktor

¹³ Rohani, Siti, and Khoiril Anam. 2022. "Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Pusat Pelatihan Atlet Pelajar (PPAP) Kabupaten Jepara Tahun 2021." *Jendela Olahraga* 7 (1): 90–99. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10427>.

individu seperti motivasi dan lingkungan belajar juga berperan dalam efektivitas pelatihan.

2. Metode pelatihan bela diri Pagar Nusa terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa dalam belajar olahraga, meskipun efektivitasnya tidak merata bagi semua peserta. Sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan skor post-test yang signifikan dibandingkan pre-test, menandakan bahwa metode pelatihan yang diterapkan berhasil dalam membangun kebiasaan disiplin. Peningkatan skor tertinggi pada beberapa siswa menunjukkan bahwa latihan ini efektif dalam membentuk fokus, kerja keras, dan tanggung jawab. Namun, adanya beberapa siswa yang mengalami penurunan skor menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personal dalam metode pelatihan agar lebih sesuai dengan kebutuhan individu.

Ucapan Terimakasih.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses dan penyusunan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini. Terima kasih kepada Bapak Samsul Hadi, S.H.I., M.Pd.I Dosen Pembimbing atas bimbingan dan arahnya, pihak Pemerintah Desa Pandean yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan ini. serta siswa Pagar Nusa di Desa Pandean yang berpartisipasi dalam penelitian ini, serta keluarga dan teman-teman Kelompok KKN B3 Desa Pandean yang selalu kompak bekerjasama saling mendukung. Terimakasih juga kepada seluruh pihak yang telah memberikan masukan serta fasilitas untuk kelancaran penelitian ini. Kami menghrap karya ini bermanfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan disiplin belajar olahraga siswa.

Daftar Referensi

- Diniyah, Mufidatut. 2020. "Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Dalam Meningkatkan Bakat Dan Minat Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Huda 1 Tegaltare Banyuwangi Tahun Pelajaran 2019/2020," no. April.
- Hermawan, Eko, Isnurhadi, and Rudy Noor Mukhtar. 2021. "Pengaruh Pelatihan Dan Disiplin Terhadap Prestasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 20 (1): 110–15.
- Iswahyudi, Bambang. 2020. "Pencak Silat Sebagai Media Dakwah (Analisis Semiotika Pembukaan Pencak Silat Pagar Nusa)." *Al-Mishbah*, no. July, 284.
- Jayanti, Dewi, and Wira Sugiarto. 2023. "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Yang Terdapat Pada Gerakan Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa." *JLEB: Journal of Law, Education and Business* 1 (2): 715–23. <https://doi.org/10.57235/jleb.v1i2.1078>.

- Kinasih, Wulan. 2023. *Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Pencak Silat Pagar Nusa Di UKM Forsa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Repository.Uinjkt.Ac.Id.*
- Mubaroq, Nur Muhamad Abdulloh, and Fatchurrahman Fatchurrahman. 2023. "Pendidikan Karakter Disiplin Dan Toleransi Melalui Pencak Silat Pagar Nusa Siswa Kelas Viii Mts Mambaul Hisan Tempuran Magelang." *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 4 (3): 239–50. <https://doi.org/10.35672/afeksi.v4i3.112>.
- Rohani, Siti, and Khoiril Anam. 2022. "Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Pusat Pelatihan Atlet Pelajar (PPAP) Kabupaten Jepara Tahun 2021." *Jendela Olahraga* 7 (1): 90–99. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10427>.
- Sah Saputra, Wisnu, Alit Rahmat, and Carsiwan. 2024. "Pengaruh Ekstrakurikuler Pencak Silat Dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter Siswa Di Sekolah : Systematic Literature Review." *Jurnal Pedagogik Olahraga* 10 (1): 16–24.
- Sedyani, Ghesty Bulan. 2022. "Pembentukan Karakter Disiplin Dan Mandiri Pada Seni Bela Diri Pagar Nusa Di Padepokan Regol Agung Desa Tlahab Kidul Karangreja Purbalingga."
- Tutuk, Miftuatin. 2020. "Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat (Pagar Nusa) Dengan Karakter Disiplin Siswa Mi Tarbiyatul Islamiyah Winong Pati."
- Via, Iren, and Tandi Padang Ariani. 2021. "Pentingnya Tata Tertib Dalam Membentuk Disiplin Belajar Siswa Smp." *Jurnal KAIROS* 1 (1): 79–94.