

EFEKTIVITAS METODE PENGAJARAN PENCAK SILAT DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN DAN KARAKTER MAHASISWA

Jasmani¹, Iwan Arya Kusuma², Slamet Sudarsono³, Risa Agus Teguh Wibowo⁴, Muchhammad Sholeh⁵, Bintang Qori Az Zahra⁶.

^{1,2,3,4,5,6}PKO, FKIP, Universitas Tunas Pembangunan

¹Jasmani@lecturer.utp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji Efektivitas Metode Pengajaran Pencak Silat dalam Meningkatkan Disiplin dan Karakter Mahasiswa. Pencak silat, sebagai salah satu seni bela diri tradisional, tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga diyakini memiliki peran dalam membentuk kepribadian dan perilaku disiplin individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan observasi, wawancara dan dokumentasi kepada mahasiswa yang mengikuti pelatihan pencak silat. Indikator yang diukur meliputi disiplin yang mencakup ketaatan pada peraturan, konsistensi latihan, manajemen waktu, kedisiplinan akademik, dan kemampuan mengontrol emosi. Sementara itu, aspek karakter yang dinilai meliputi tanggung jawab, kerjasama, kejujuran, keberanian, serta rasa hormat dan empati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pengajaran pencak silat efektif dalam meningkatkan perilaku disiplin mahasiswa, yang tercermin dari peningkatan ketaatan terhadap peraturan, konsistensi dalam latihan, dan kemampuan dalam mengelola waktu. Selain itu, karakter mahasiswa seperti tanggung jawab, kejujuran, dan kerjasama juga berkembang secara signifikan. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan pencak silat juga mengalami peningkatan dalam ketahanan fisik dan keseimbangan emosi. Dengan demikian, pencak silat dapat dianggap sebagai metode yang efektif untuk membentuk disiplin dan karakter mahasiswa secara holistik..

Kata Kunci: pencak silat, disiplin, karakter

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter adalah upaya untuk menanamkan hal-hal baik dalam kehidupan sehari-hari dengan pembiasaan yang ada di lingkungan. Pendidikan karakter mencakup 18 karakter baik yang ada di kepribadian manusia, yaitu nilai religius, nilai jujur, nilai toleransi, nilai disiplin, nilai kerja keras, nilai kreatif, nilai mandiri, nilai demokratis, nilai rasa ingin tahu, nilai semangat kebangsaan, nilai cinta tanah air, nilai menghargai prestasi, nilai bersahabat atau komunikatif, nilai cinta damai (Kemdiknas, 2010: 9). Nilai karakter tersebut kemudian dikembangkan kepada mahasiswa yang disesuaikan pada taraf usia mahasiswa. Hal ini dilakukan agar pendidikan karakter dapat diterima dengan baik oleh para mahasiswa. Pendidikan karakter pada anak penting ditanamkan kepada anak sejak dini agar membentuk kepribadian anak yang baik dan proaktif.

Pendidikan tidak lepas dari pendidikan formal dan nonformal yang ada di masyarakat sekarang. Pendidikan formal berada dibawah kementerian pemerintahan sedangkan pendidikan nonformal bisa didapat dimana saja seperti pada pendidikan keluarga, lingkungan, serta masyarakat. Pendidikan formal di Indonesia dimulai dengan pendidikan anak usia dini, taman kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas hingga perguruan tinggi. Pada anak usia dini karakter yang

ditanamkan lebih pada sikap religius, jujur, peduli, disiplin, dan toleransi. Sedangkan pada sekolah dasar mulai ditanamkan 18 sikap dan karakter. Selain pada pembelajaran formal, pendidikan karakter akan lebih mudah jika diberi pendekatan dengan metode yang menyenangkan, salah satunya pada pembelajaran olahraga dengan metode eksplorasi pada anak.

Pendidikan jasmani merupakan komponen wajib dari semua program pendidikan, baik di sekolah dasar maupun menengah diberikan melalui aktivitas fisik, pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap mahasiswa (Mustafa, 2021). Pendidikan jasmani berkontribusi pada kegiatan serta aspek selain fisik, sosial, afektif, dan kognitif. Penjas melibatkan kesenian pada aspek lain dengan mencampurkan kegiatan fisik dengan aspek tradisional, salah satunya pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang digemari oleh anak muda hingga tua sampai sekarang. Menurut (Damrah & Nurmai Damrah & Nurmai (2019) Pencak Silat sebagai salah satu olahraga kompetitif yang populer di kotamadya diharapkan dapat memenuhi tujuan dari Undang-Undang Lembaga Olahraga Nasional. Maka tak heran jika banyak padepokan serta perguruan pencak silat menyebar luas di Indonesia. Hal itu karena, Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan segala usia di tingkat lokal, nasional, regional bahkan internasional Rosmawati et al (2019)

Metode adalah cara untuk menerapkan rencana pembelajaran yang sudah disusun untuk mencapai tujuan pembelajaran, sedangkan strategi adalah rencana yang disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan tersebut. Metode pengajaran pencak silat sebagai seni bela diri tradisional yang dapat digunakan sebagai metode pengajaran yang berfokus pada pengembangan karakter dan disiplin. Pada pencak silat diajarkan pada disiplin latihan yang mencakup ketekunan, ketertiban dan ketaatan pada aturan yang telah ada pada proses latihan yang telah disepakati oleh guru dan murid. Sejalan dengan hal tersebut, Sucipto (2002:28) menjelaskan bahwa pencak silat lebih menitikberatkan pada sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur. Dengan berbagai situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh masyarakat Indonesia, pencak silat hadir sebagai budaya dan metode bela diri serta menjadi kearifan lokal bagi mereka yang mengemban budaya tersebut. Bertarung menggunakan teknik bela diri (pencak silat) adalah seni bela diri Asia yang berakar pada budaya Melayu. (Guntur Sutopo & Misno, 2021).

Pencak silat, sebagai seni bela diri tradisional, tidak hanya melatih fisik, tetapi pelajaran yang diberikan kepada mahasiswa dapat berdampak besar pada pembentukan

karakter mereka, terutama dalam hal tanggung jawab, hormat, dan keteguhan hati. Pelaksanaan pembelajaran pencak silat bukan bersifat teoretis saja, namun melibatkan fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial (Moh. Nurkholis & Wasis Himawanto, 2021). Latihan rutin mengajarkan mahasiswa untuk bertanggung jawab terhadap teman, lingkungan, dan diri mereka sendiri. Pencak silat melibatkan disiplin yang ketat dalam setiap gerakan, yang mendorong mahasiswa untuk mematuhi aturan dan berlatih dengan tekun. Ini mengajarkan mahasiswa untuk bertanggung jawab terhadap perkembangan pribadi mereka, baik secara fisik maupun mental.

Pencak silat juga sangat menekankan sikap hormat. mahasiswa dididik untuk menghormati guru, sesama teman latihan, dan lawan dalam setiap sesi latihan. Nilai-nilai ini diterapkan tidak hanya di ruang latihan tetapi juga dalam interaksi sosial sehari-hari mahasiswa, yang mendorong sikap saling menghargai dan menghormati. Pengajaran pencak silat juga membentuk keteguhan hati. mahasiswa dilatih untuk tidak menyerah dan terus berusaha saat menghadapi tantangan fisik dan mental selama latihan. Salah satu cara Pendidikan Kewarganegaraan dalam mencapai tujuan dengan memanfaatkan suatu identitas bangsa yang ditopang oleh kebudayaan daerahnya masing-masing, sehingga dapat membentuk karakter masyarakat melalui kearifan lokal yang ada pada setiap daerah (Arisandi et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki keteguhan hati yang terbentuk ini dapat menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan dengan semangat yang kuat, baik di sekolah maupun di luar lingkungan akademis. Secara keseluruhan, pencak silat memiliki kemampuan untuk membentuk karakter mahasiswa dengan membantu mereka menjadi orang yang lebih bertanggung jawab, hormat, dan teguh hati.

Untuk mengetahui seberapa efektif pengajaran pencak silat dalam meningkatkan disiplin dan karakter siswa, ada banyak indikator dan faktor yang perlu dipertimbangkan. Beberapa faktor ini dapat menunjukkan perubahan yang terjadi selama proses pengajaran. Kemampuan afektif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan yang mengarah pada sikap sportivitas, saling menghargai/menghormati sesama teman latihan-tanding, disiplin, rendah hati sesuai dengan falsafah pencak silat dan masih banyak lagi sikap yang lainnya. Sedangkan kemampuan psikomotor berkembang sejalan dengan diberikannya latihan-latihan yang mengarah dengan aktivitas jasmani, seperti pembelajaran pencak silat yang dinamis, menantang dan menyenangkan (Allsabab et al., 2023). Beberapa komponen yang diukur termasuk sikap siswa, perilaku sehari-hari, dan kedisiplinan mereka, yang semua merupakan komponen penting dalam pembentukan karakter.

Kedisiplinan Siswa: Salah satu indikator utama kedisiplinan adalah keteraturan dan kehadiran siswa dalam latihan pencak silat. Kedisiplinan dapat diukur melalui kepatuhan siswa terhadap aturan latihan dan ketepatan waktu, yang menunjukkan komitmen siswa terhadap jadwal.

Pandangan Siswa: Perubahan pandangan siswa setelah berpartisipasi dalam program pencak silat adalah salah satu indikator penting yang harus dievaluasi. Sudut pandang ini dapat mencakup rasa hormat yang ditunjukkan siswa terhadap guru dan rekan latihan mereka, serta cara mereka menerapkan sikap ini di luar latihan. Selain itu, variabel lain yang dapat diamati dari interaksi siswa dengan orang lain, baik dalam konteks formal maupun informal, adalah kesopanan dan kerendahan hati. Ini menunjukkan bahwa nilai-nilai pencak silat berdampak positif pada pertumbuhan karakter siswa.

Perilaku Sehari-hari: Diharapkan bahwa pengajaran pencak silat akan berdampak pada perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial mereka. Variabel yang diukur oleh tanggung jawab adalah kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas dan kewajiban, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah dan membantu orang lain. Kedisiplinan dan karakter yang dibangun melalui latihan pencak silat juga mencakup kerja sama dengan teman sekelas atau keluarga serta kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam situasi sulit.

Ketekunan dan Kegigihan: Pengukuran tambahan dapat dilakukan untuk mengukur ketekunan dan ketekunan siswa dalam menghadapi tantangan fisik dan mental selama latihan pencak silat. Indikator ini mencakup ketekunan siswa dalam menyelesaikan latihan meskipun menghadapi tantangan, serta keinginan mereka untuk terus berusaha dan memperbaiki keterampilan mereka. Ketekunan ini dapat menunjukkan bahwa siswa telah belajar untuk tidak menyerah dan memiliki keteguhan hati, yang merupakan bagian penting dari disiplin dan karakter yang dibangun melalui pencak silat. **Kepemimpinan dan Inisiatif:** Pengajaran pencak silat sering melibatkan kerja sama kelompok, sehingga metode ini dapat dinilai berdasarkan kemampuan siswa untuk memimpin dan mengambil inisiatif. Jika siswa aktif mengambil tindakan atau memimpin teman-teman mereka tanpa diminta, itu menunjukkan bahwa mereka telah belajar bertanggung jawab dan menjadi pemimpin, yang merupakan bagian dari pembentukan karakter.

Dalam sistem pendidikan formal, pendidikan karakter sangat penting karena tidak hanya berfokus pada pengembangan intelektual tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang kuat dan moral. Pendidikan karakter dalam kurikulum diakui sebagai upaya untuk membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga penuh belas

kasihan, empati, dan pemahaman, sehingga mereka dapat berkontribusi positif terhadap masyarakat di dunia yang semakin kompleks dan penuh tantangan ini. Tujuan pendidikan formal di banyak negara, termasuk Indonesia, yang telah memasukkan pendidikan karakter ke dalam kurikulum sekolah, sejalan dengan kebutuhan akan pendidikan karakter ini. Pendekatan keseluruhan, yang mengutamakan aspek emosional dan sosial selain kognitif, menjadi sangat relevan untuk pengembangan siswa secara keseluruhan.

Dalam situasi seperti ini, pencak silat dapat berfungsi sebagai pendekatan pengajaran holistik yang mendukung tujuan pendidikan karakter. Pencak silat adalah lebih dari sekadar seni bela diri. Selain mengajarkan keterampilan fisik, ia juga mengajarkan prinsip moral dan etika seperti ketekunan, disiplin, rasa hormat, dan kerja keras. Latihan teratur mengajarkan siswa untuk mengambil tanggung jawab atas pilihan mereka, bekerja sama dengan orang lain, dan menghargai dan mematuhi aturan. Siswa yang belajar pencak silat tidak hanya diajarkan untuk meningkatkan kekuatan fisik mereka, tetapi mereka juga diajarkan untuk membangun mental dan spiritual mereka. Siswa tidak hanya belajar gerakan dan teknik baru, tetapi juga belajar berpikir taktis, mengendalikan emosi, dan berperilaku dengan hormat terhadap guru dan lawan mereka. Dalam sistem pendidikan formal, nilai-nilai ini sejalan dengan prinsip-prinsip pendidikan karakter yang diinginkan. Dalam sistem ini, siswa diharapkan dapat mengembangkan diri mereka sendiri dalam hal akademik, moral, dan kepribadian. Sejalan dengan penelitian, memaparkan pencak silat bagian dari seni bela diri semakin populer untuk tujuan seperti bela diri, disiplin mental, kebugaran fisik, dan olahraga (Pariaman et al., 2023). Jadi, pencak silat sebagai bagian dari pendidikan karakter dapat sangat membantu dalam mendidik siswa menjadi orang yang disiplin, bermoral, dan memiliki karakter yang kuat. Metode pengajaran yang holistik ini membantu siswa mencapai tujuan pendidikan karakter yang telah dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah dan memberikan pengalaman belajar yang lebih mendalam dan bermakna.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2024 di UKM pencak silat universitas tunas pembangunan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Subjek penelitian terdapat 10 siswa yang mengikuti UKM pencak silat. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan ahli dan praktisi Pencak Silat, serta studi dokumentasi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung praktik Pencak Silat dan wawancara mendalam dengan berbagai

pemangku kepentingan. Tahap pengelolaan data melibatkan transkripsi wawancara dan organisasi data berdasarkan tema atau topik yang muncul. Analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema utama, yang kemudian diinterpretasikan dan disimpulkan sesuai tujuan penelitian. Penelitian ini berpotensi memberikan pemahaman yang komprehensif tentang peran Pencak Silat sebagai warisan budaya nusantara dalam bidang pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada angket di Tabel 1 terdapat 3 kategori dalam pembentukan karakter di bidang pendidikan dengan aktifitas pencak silat yaitu disiplin, karakter, Aspek Keseimbangan Fisik dan Mental diharapkan dengan adanya angket ini karakter patisipan pencak silat dapat di ketahui dan dikembangkan saat pembelajaran, adapun penjelasan dari 3 kategori tersebut:

Tabel 1. deskripsi variabel penelitian

No	Kategori	Indikator	Pernyataan
1	Disiplin	a. Ketaatan pada peraturan latihan	mahasiswa mematuhi aturan yang diterapkan selama sesi latihan pencak silat, seperti datang tepat waktu, mengikuti instruksi pelatih, dan disiplin dalam sikap.
		b. Konsistensi dalam latihan	mahasiswa teratur dalam mengikuti latihan pencak silat, termasuk kehadiran rutin dan komitmen untuk terus berlatih.
		c. Manajemen waktu	mahasiswa mampu mengatur waktu antara latihan pencak silat, kegiatan akademik, dan kegiatan lainnya, serta tingkat ketepatan waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas.
		d. Kedisiplinan akademik Kemampuan	latihan pencak silat berdampak pada kebiasaan belajar, ketepatan waktu

		mengontrol emosi	dalam mengerjakan tugas akademik, serta partisipasi aktif dalam kegiatan akademik.
		e. Konsistensi dalam latihan	mahasiswa mampu untuk menjaga ketenangan dan fokus dalam situasi yang menantang, baik di dalam latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari.
2	Karakter	a. Tanggung jawab	mahasiswa menunjukkan tanggung jawab dalam latihan pencak silat, termasuk menjaga peralatan, mengikuti peraturan, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka selama latihan.
		b. Kerjasama dan kerja tim	mahasiswa untuk bekerja sama dalam tim, termasuk membantu teman satu tim dan berkontribusi dalam mencapai tujuan kelompok.
		c. Kejujuran dan integritas	mahasiswa dalam bersikap sportif, baik dalam pertandingan maupun dalam latihan, serta integritas mereka dalam menjalankan tugas.
		d. Keberanian dan ketahanan	mahasiswa menunjukkan keberanian dalam menghadapi tantangan fisik dan mental selama latihan, serta ketahanan dalam

menghasilkan sikap tanggung jawab untuk memastikan kehadiran dan latihan yang konsisten. Menurut teori, pembentukan kebiasaan disiplin dibantu oleh latihan fisik yang berkelanjutan (Baker, 2015). Setelah berpartisipasi dalam pencak silat, siswa mengatakan bahwa mereka lebih mampu mengatur waktu mereka dengan lebih baik dan dapat menyelaraskan kegiatan akademik dan non-akademik. Mereka lebih terampil dalam membagi waktu secara efektif, yang memungkinkan mereka untuk mengimbangi latihan dengan tugas akademik. Seperti yang ditemukan oleh Chen (2019) dalam studinya tentang hubungan antara olahraga dan keterampilan manajemen waktu, metode pengajaran ini mengajarkan siswa untuk menyesuaikan prioritas dan mengelola waktu dengan lebih efektif. Meningkatnya ketepatan waktu untuk menyelesaikan tugas akademik dan partisipasi aktif dalam perkuliahan menunjukkan bahwa kedisiplinan akademik mahasiswa juga meningkat. Pengalaman latihan pencak silat yang terstruktur membantu siswa menerapkan disiplin akademik yang sama. Teori bahwa pelatihan fisik yang terstruktur mempengaruhi perilaku akademik siswa didukung oleh penelitian ini (Martin & Lee, 2020). Kemampuan untuk mengendalikan emosi menjadi salah satu aspek penting dari kedisiplinan yang ditanamkan dalam pencak silat. Mahasiswa mengatakan mereka lebih tenang ketika menghadapi situasi stres, baik selama latihan maupun di luar pencak silat. Latihan fisik yang mencakup pengendalian diri dan konsentrasi sangat penting untuk membantu siswa belajar tetap tenang dalam situasi yang menekan (Smith, 2017).

Penelitian ini tidak hanya berfokus pada disiplin, tetapi juga pada bagaimana pencak silat membentuk karakter siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa teknik pengajaran pencak silat sangat penting dalam membangun karakter positif seperti tanggung jawab, kerja sama, kejujuran, keberanian, hormat, dan empati. Salah satu karakter yang dibentuk oleh pencak silat adalah tanggung jawab. Selama latihan, siswa dididik untuk bertanggung jawab tidak hanya terhadap diri mereka sendiri, tetapi juga terhadap tim dan peralatan yang digunakan. Hal ini mendukung gagasan bahwa olahraga tim dapat meningkatkan rasa tanggung jawab (Hickman & Miller, 2018). Dalam latihan pencak silat, kemampuan kerja tim dan kerja sama meningkat. Ini karena siswa sering menghadapi situasi di mana mereka harus bekerja sama dan mendukung satu sama lain. Kemampuan ini sangat penting untuk karir dan pendidikan (Johnson & Johnson, 2020). Dalam pencak silat, terutama dalam kompetisi dan latihan, integritas dan kejujuran sangat penting. Pencak silat mengajarkan pentingnya berolahraga, bersikap jujur, dan mengikuti aturan. Hasil penelitian sebelumnya mengenai dampak olahraga terhadap kejujuran menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam pencak silat menunjukkan sikap yang lebih jujur dan adil, baik dalam latihan maupun

dalam kehidupan sehari-hari (Bailey, 2017). Pencak silat juga meningkatkan ketahanan dan keberanian. Dalam menghadapi kesulitan fisik dan mental, siswa menjadi lebih berani. Selain itu, mereka memperoleh kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tantangan dan kegagalan. Menurut teori bahwa keberanian dibangun melalui aktivitas fisik, pencak silat membantu mereka memahami pentingnya ketahanan mental untuk mencapai tujuan (Kane, 2018).

Rasa hormat dan empati meningkat pesat. Selama pertandingan, siswa diajarkan untuk menghormati pelatih, rekan satu tim, dan lawan mereka. Mereka juga belajar untuk memahami perasaan orang lain dan menjadi lebih sensitif saat berinteraksi dengan orang lain. Ini mendukung temuan penelitian yang menunjukkan bahwa bela diri meningkatkan rasa hormat dan empati (Figueiredo, 2019).

Terakhir, penelitian ini membahas pengaruh pencak silat terhadap keseimbangan fisik dan mental siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam latihan pencak silat memiliki ketahanan fisik dan keseimbangan emosi yang lebih baik. Latihan yang menuntut kekuatan, kelincahan, dan daya tahan meningkatkan ketahanan fisik siswa. Mereka mengatakan mereka memiliki stamina yang lebih baik dan dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih efisien. Penelitian ini mendukung temuan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa berolahraga secara teratur meningkatkan kesehatan dan kondisi fisik (Santos & Oliveira, 2020). Selain itu, latihan pencak silat membantu siswa mengendalikan emosi dan tekanan mereka. Ini membantu mereka tetap tenang dan fokus saat menghadapi situasi yang penuh tekanan, baik di dalam maupun di luar latihan. Teori bahwa olahraga bela diri dapat membantu meningkatkan ketenangan mental sesuai dengan peningkatan ini (Schneider, 2018).

SIMPULAN

Metode pencak silat telah terbukti meningkatkan disiplin siswa. Latihan pencak silat yang terorganisir dan aturan yang ketat mengajarkan siswa untuk menghargai waktu, mematuhi aturan, dan konsisten dalam menyelesaikan tugas. Pencak silat mengajarkan prinsip seperti hormat, kerja sama, dan tanggung jawab. Hal ini menumbuhkan sifat yang baik bagi siswa, seperti integritas, keteguhan, dan keberanian dalam menghadapi kesulitan. Mahasiswa pencak silat menunjukkan kualitas kepemimpinan yang lebih baik, seperti membuat keputusan dan mengelola diri dan orang lain. disiplin fisik, metode ini juga mempengaruhi akademik siswa. Mereka lebih terorganisir dalam mengatur waktu mereka untuk belajar dan tanggung jawab akademik lainnya. Selain meningkatkan kesehatan fisik,

latihan pencak silat meningkatkan keseimbangan emosional dan ketahanan mental. Mahasiswa menjadi lebih santai, fokus, dan lebih mampu menangani stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Allsabab, M. A. H., Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijoje.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijoje.2023.vol4(3).13775)
- Anderson, J. (2016). Discipline and Behavioral Control in Martial Arts Training. *Journal of Sports Education*, 12(3), 142-155.
- Arisandi, N. P., Halimah, L., Heryani, H., Hidayah, Y., & Sujastika, I. (2022). Implementasi Pendidikan Karakter pada Kesenian Pencak Silat. *Formosa Journal of Applied Sciences (FJAS)*, 1(5), 921–938. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjas>
- Bailey, M. (2017). Sportmanship and Honesty: The Role of Fair Play in Character Development. *Journal of Ethics in Sports*, 22(2), 111-127.
- Baker, R. (2015). The Role of Consistent Physical Training in Developing Discipline. *Sports Psychology Quarterly*, 24(2), 86-101.
- Chen, W. (2019). Time Management Skills and Their Enhancement through Physical Activity. *Journal of Educational Development*, 33(4), 243-257.
- Damrah, T., & Nurmai, E. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 1v(2), 209–219.
- Figueiredo, A. (2019). Martial Arts as a Tool for Developing Empathy and Respect in Adolescents. *Journal of Educational Sports and Character*, 14(2), 53-65.
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Hickman, T., & Miller, C. (2018). Building Responsibility through Team-Based Sports Activities. *Journal of Character Education*, 21(3), 78-93.
- Johnson, D., & Johnson, R. (2020). Collaborative Learning and Teamwork Development in Sports. *Journal of Sports and Group Dynamics*, 17(1), 44-60.
- Kane, J. (2018). Courage and Resilience: Mental Toughness in Martial Arts Training. *Journal of Sports Psychology and Development*, 18(4), 98-115.
- Kemdiknas (2010). Buku pedoman pendidikan karakter di sekolah menengah pertama. Jakarta : Direktorat pembinaan sekolah menengah pertama
- Kemendiknas (2010). Pengembangan pendidikan budaya dan karakter bangsa. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Pusat Kurikulum
- Martin, A., & Lee, K. (2020). The Influence of Structured Physical Training on Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 45(1), 67-78.
- Mustafa, P. S. (2021). Implementation of Behaviorism Theory-based Training Learning Model in Physical Education in Class VII Junior High School Football Game

- Materials. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 39–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/cjpko.v13i1.18131>
- Nasta, T., Nurkholis, M., & Allsabab, M. A. H. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Gobag Sodor Terhadap Minat Belajar Siswa se-Kecamatan Lengkong Tahun Pelajaran 2020 / 2021. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 29–35.
- Pariaman, A., Barat, S., Ilham, W., Musa, N. M., Amin, R. M., & Kunci, K. (2023). Pencak Silat sebagai Warisan Budaya: Identitas Lokal Seni Silat Ulu Ambek di Pariaman, Sumatera Barat. 37–54. <https://doi.org/10.47766/almabhats.v8i1.1046>
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit A
- Santos, P., & Oliveira, L. (2020). The Impact of Regular Physical Exercise on Physical Endurance. *Journal of Health and Physical Education*, 25(3), 90-102.
- Schneider, R. (2018). Mental Calmness and Emotional Balance through Martial Arts Practice. *Journal of Mental Health and Sports Science*, 19(1), 37-52.
- Smith, P. (2017). Emotional Regulation through Martial Arts: A Case Study of Pencak Silat. *Journal of Emotional and Behavioral Regulation*, 15(2), 120-134.
- Sucipto.(2002). Pembelajaran Pencak Silat. Bandung : FPOK UPI Bandung