

Peran Pembelajaran Pencak Silat dalam Membentuk Disiplin dan Pengendalian Diri Anak Sekolah Dasar

Amanda Dwi Salsabila¹, Rifa Aulia², Tantiana Marwah³, Ahmad Ibrahim⁴, Reyna Gunawan⁵, Nadya Kusumah Dewi⁶, Najwa Aulia Sofwatunnisa⁷, Agus Mulyana⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: amandads14@upi.edu

Abstrak

Pencak silat merupakan bagian dari warisan budaya yang tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga mengandung nilai-nilai pendidikan karakter yang relevan diterapkan di sekolah dasar. Kajian ini bertujuan untuk menguraikan peran pembelajaran pencak silat dalam membentuk disiplin dan pengendalian diri pada siswa sekolah dasar. Penelitian dilakukan melalui metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan menelaah berbagai sumber relevan dari jurnal dan publikasi ilmiah. Hasil kajian menunjukkan bahwa pencak silat mampu membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan mengendalikan emosi siswa melalui latihan rutin yang terstruktur, berjenjang dan disertai nilai moral serta spiritual. Pencak silat layak dijadikan media pembelajaran karakter di sekolah dasar yang mendukung pembentukan kepribadian siswa secara menyeluruh sejak usia dini.

Kata kunci: *Pencak Silat, Pendidikan Karakter, Disiplin, Pengendalian Diri, Sekolah Dasar*

Abstract

Pencak silat was part of cultural heritage that not only trained physical skills but also carried character education values relevant to be implemented in elementary schools. This study aimed to describe the role of pencak silat learning in shaping discipline and self-control among elementary school students. The research was conducted using the Systematic Literature Review (SLR) method by analyzing various relevant sources from journals and scientific publications. The results show that pencak silat helps shape students' discipline, responsibility, and emotional control through structured, progressive training combined with moral and spiritual values. Therefore, pencak silat is considered a suitable medium for character education in elementary schools, supporting the holistic development of students from an early age.

Keywords : *Pencak Silat, Character Education, Discipline, Self-Control, Elementary School*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu kekayaan budaya Sunda yang sangat erat kaitannya dengan nilai, seni, sejarah dan juga filosofi di dalamnya. Salah satu fungsi pencak silat adalah sebagai seni bela diri. Akan tetapi, pencak silat juga memuat nilai-nilai pendidikan karakter yang sangat penting dalam pembentukan sikap dan kepribadian anak. Pencak silat bahkan telah diakui oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Takbenda, menegaskan pentingnya seni bela diri ini dalam identitas budaya Indonesia (Rustiyanti & Listiani, 2023). Pendidikan karakter dapat dimulai sejak dini agar bertujuan untuk membentuk yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki nilai moral dan juga integritas yang kuat. Pada pembahasan ini, pencak silat merupakan budaya turun-temurun milik bangsa Indonesia dipandang berpotensi besar dan sebagai media yang efektif dalam pendidikan karakter. Pencak silat tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga mengajarkan nilai spiritual, kebersamaan, dan disiplin yang menjadi dasar untuk pembentukan karakter tangguh. Dalam pendidikan formal, pencak silat mencakup empat aspek penting : mental spiritual, olahraga, seni, dan disiplin. Aspek mental spiritual memberikan kontribusi terhadap ketahanan dan juga pengendalian diri; olahraga membantu anak menjaga kebugaran fisik; seni berfungsi mewariskan budaya yang harus tetap ditanamkan di tengah arus

globalisasi; dan disiplin menekankan pengendalian diri yang merupakan salah satu kunci dalam pendidikan berkarakter (Harahap & Sinulingga, 2021).

Ketika pencak silat dimasukkan ke dalam pokok bahasan pembelajaran, maka seni bela diri ini dapat memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk karakter mental dan spiritual anak (Harahap & Sinulingga, 2021). Pencak silat secara signifikan membantu siswa dalam mengembangkan nilai-nilai seperti ketekunan, kejujuran, dan kedisiplinan melalui proses pembiasaan dan keteladanan dalam latihan (Athoriq et al., 2024). Pelaksanaan pencak silat sejak dini merupakan langkah awal dalam memperkenalkan sekaligus mengembangkan pencak silat sebagai warisan budaya bangsa. Upaya ini dilakukan agar warisan budaya nenek moyang kita, pencak silat tidak tergerus zaman, tetapi tetap dilestarikan dan dikembangkan secara kreatif dan inovatif (Sucipto et al., 2021). Dengan demikian, pembelajaran pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, melainkan juga sebagai bentuk penguatan jati diri bangsa melalui pendidikan.

Pencak silat merupakan salah satu bentuk pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter. Dalam konteks pembelajaran PJOK, pencak silat dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kedisiplinan, sikap tanggung jawab, serta budi pekerti luhur melalui latihan yang rutin dan terstruktur. Kegiatan pencak silat, baik dalam pembelajaran maupun ekstrakurikuler, juga berperan dalam membentuk karakter percaya diri. Kepercayaan diri sangat penting dalam pertumbuhan kepribadian anak karena mampu menumbuhkan keyakinan terhadap potensi dan bakat yang dimiliki. Lingkungan pencak silat yang terstruktur mendorong siswa untuk mengembangkan disiplin diri, yang diterjemahkan ke dalam kinerja akademik dan perilaku sosial yang lebih baik (Cahyati et al., 2023). Oleh karena itu, pencak silat dapat menjadi pendekatan pedagogis yang relevan dalam pendidikan karakter di sekolah dasar.

Namun demikian, perkembangan zaman dan pesatnya kemajuan teknologi menyebabkan masuknya budaya asing yang perlahan mengikis budaya bangsa, termasuk pencak silat. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya ketertarikan generasi muda terhadap seni bela diri tradisional. Jika dibiarkan, hal ini dapat menyebabkan generasi mendatang kehilangan identitas budaya yang seharusnya menjadi kekuatan bangsa. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat Indonesia untuk menjaga dan melestarikan budaya melalui pendidikan. Salah satu wujud pelestarian budaya adalah memperkenalkan pencak silat kepada generasi muda serta menanamkan rasa bangga terhadap kekayaan budaya bangsa.

Nilai-nilai kearifan lokal dan pendidikan karakter yang terkandung dalam pencak silat ini dapat diimplementasikan pada anak-anak sekolah dasar. Tujuannya adalah membentuk karakter, menanamkan perilaku positif, dan melestarikan budaya sejak dini. Siswa dapat lebih bereksplorasi dan mengembangkan potensinya melalui pencak silat sebagai bagian dari pendidikan yang menyatu dengan budaya. Maka dari itu, berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud melakukan *literature review* mengenai peran pembelajaran pencak silat dalam membentuk disiplin dan pengendalian diri anak sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk meninjau secara menyeluruh peran pembelajaran pencak silat dalam membentuk disiplin dan pengendalian diri anak sekolah dasar. Proses SLR ini merujuk pada tahapan yang dikembangkan oleh Perry & Hammond (2002), yang mencakup identifikasi pertanyaan penelitian, perancangan proses seleksi literatur, pengumpulan data, dan sintesis hasil secara naratif. Pertanyaan penelitian yang menjadi fokus utama adalah: "*Bagaimana peran pembelajaran pencak silat dalam membentuk disiplin dan pengendalian diri anak sekolah dasar?*"

Literatur dikumpulkan melalui pencarian sistematis pada database seperti Google Cendekia, DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), dan repositori universitas dengan kata kunci yang relevan, seperti *pencak silat*, *pendidikan karakter*, *disiplin*, dan *pengendalian diri pada anak sekolah dasar*. Literatur yang ditemukan kemudian disaring menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menjamin relevansi dan kualitasnya. Hanya publikasi ilmiah yang membahas topik secara langsung dan memiliki metodologi yang jelas yang digunakan dalam analisis ini. Data dari literatur yang terpilih kemudian diekstraksi untuk mengidentifikasi temuan-temuan utama. Proses

ini dilanjutkan dengan sintesis naratif untuk menggambarkan secara komprehensif bagaimana pembelajaran pencak silat dapat membentuk karakter siswa, terutama dalam aspek kedisiplinan dan pengendalian diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Sumber Artikel

Judul Penelitian	Penulis, Penerbit	Hasil
Implementasi Ekstrakurikuler Pencak Silat PS. Gopsu Dalam Membentuk Karakter Disiplin dan Percaya Diri di SDN Sidotopo Wetan IV Surabaya	Arif Rahman Hakim, Akhwani, Sunanto, Muhammad Thamrin (2023), NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan.	Kegiatan pencak silat mampu membentuk karakter disiplin siswa melalui pembiasaan datang tepat waktu, tidak membolos, serta mengikuti aturan latihan dengan konsisten. Siswa menjadi lebih patuh, tidak malas, bersikap sopan, jujur, dan bertanggung jawab selama kegiatan berlangsung. Disiplin latihan juga terlihat dari kesiapan siswa dalam mempelajari materi, menghafal gerakan, dan memperhatikan arahan pelatih. Selain itu, pencak silat turut meningkatkan kepercayaan diri siswa. Mereka berani memimpin doa, tampil di depan teman, sparring, hingga mengikuti perlombaan. Aktivitas ini melatih keberanian dan rasa percaya diri sejak dini, sekaligus menjadi sarana untuk menyalurkan minat serta melestarikan budaya bangsa.
Implementasi Ekstrakurikuler Pencak Silat dalam Menanamkan Karakter Disiplin pada Siswa Kelas IV di SDN Karawaci Baru 1 Kota Tangerang	Elisa Cahyati, Encep Andriana, A. Syachruroji (2023), Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar.	Pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat terbukti menumbuhkan karakter disiplin pada siswa kelas IV sekolah dasar. Siswa menunjukkan peningkatan kedisiplinan dalam berbagai aspek, seperti datang tepat waktu ke kelas, memperhatikan guru saat pembelajaran, serta menyelesaikan tugas dan ulangan tepat waktu. Selain itu, siswa juga menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran dan menunjukkan sikap yang tertib selama kegiatan belajar. Ekstrakurikuler ini juga memberikan sanksi positif sebagai pembelajaran, seperti lari keliling lapangan bagi siswa yang terlambat, sehingga membentuk kebiasaan bertanggung jawab. Latihan pencak silat turut membentuk lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung keteraturan perilaku siswa, termasuk dalam hal berpakaian, beribadah, dan belajar. Secara keseluruhan, pencak silat menjadi sarana efektif dalam menanamkan disiplin yang menyatu dengan sikap dan kebiasaan siswa di sekolah.
Peran Ekstrakurikuler Pencak Silat Sapu Jagat Cimande dalam Pembinaan Sikap Religius Peserta Didik di SDN Rawa Endah Bogor	Hadid AthorIQ, Achmad Junaidi Sitika, Nurhasan (2024), Edukasia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran.	Ekstrakurikuler pencak silat di SDN Rawa Endah Bogor terbukti efektif dalam membina sikap religius peserta didik. Latihan tidak hanya berfokus pada teknik bela diri, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan melalui doa, meditasi, dan refleksi spiritual. Siswa dilatih untuk disiplin, jujur, tekun, dan menghormati ajaran agama. Kegiatan ini juga menunjukkan dampak positif terhadap perubahan perilaku dan

		peningkatan moral siswa, baik dalam aspek akademik maupun spiritual. Peran pelatih yang agamis serta dukungan dari sekolah dan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembinaan ini. Dengan pendekatan holistik tersebut, pencak silat menjadi alternatif efektif dalam mengatasi krisis sikap religius di lingkungan sekolah dasar.
Pengaruh Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Terhadap Peningkatan Karakter Disiplin Siswa di SD Muhammadiyah Sugio Lamongan	Muhammad Afifuddin, Ratna Nurdiana, Yayuk Chayatun Machsunah (2024), Journal MISSY.	Kegiatan ekstrakurikuler Tapak Suci di SD Muhammadiyah Sugio Lamongan berjalan dengan konsisten dan disambut dengan antusias oleh siswa. Selain mengajarkan bela diri, kegiatan ini juga melatih siswa untuk mengendalikan diri dan mematuhi aturan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari kegiatan ini terhadap pembentukan karakter disiplin siswa, seperti tanggung jawab, ketekunan, dan sopan santun yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari.
Peran Pencak Silat Dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Sekolah Dasar	Muhammad Zein, Fitria Nurulaeni	Pembelajaran pencak silat di sekolah dasar efektif dalam membentuk karakter siswa, terutama dalam hal disiplin, tanggung jawab, kerjasama, dan nilai moral. Latihan fisik yang rutin melatih siswa untuk menghargai waktu, mematuhi aturan, dan mengikuti instruksi dengan konsisten. Siswa belajar mengendalikan diri, bekerja sama dalam kelompok, dan menunjukkan sikap hormat terhadap pelatih maupun teman. Selain itu, pencak silat juga memperkuat kepercayaan diri siswa melalui tantangan gerakan dan ujian tingkat. Nilai-nilai seperti keberanian, kesabaran, dan integritas ditanamkan secara bertahap melalui pembiasaan dalam latihan. Dengan pendekatan yang menyatu antara fisik, mental, dan spiritual, pencak silat terbukti sebagai media pendidikan karakter yang menyeluruh bagi siswa sekolah dasar.
Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar melalui Ekstrakurikuler Pencak Silat di Madrasah Ibtidaiyah	Rona Rofidah Salma, Andung Dwi Haryanto (2022), Educatia: Jurnal Pendidikan dan Agama Islam.	Ekstrakurikuler pencak silat di Madrasah Ibtidaiyah berkontribusi besar dalam membentuk karakter siswa. Kegiatan ini tidak hanya melatih fisik dan keterampilan bela diri, tetapi juga menanamkan nilai religius melalui doa bersama, kedisiplinan dengan datang tepat waktu, kemandirian dan rasa percaya diri. Pembiasaan dalam latihan secara konsisten memunculkan sikap positif seperti jujur, bertanggung jawab, kerja keras dan peduli sosial. Latihan juga melibatkan spiritual dan etika, menjadikan pencak silat sebagai sarana membentuk karakter siswa secara menyeluruh.
Model Pengembangan Karakter Percaya	Yusuf Khoerul Rizal, Syarip Hidayat, Yusuf	Ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci di sekolah dasar terbukti efektif dalam membentuk kepercayaan diri siswa. Sebagian besar peserta

Diri Siswa Sekolah Dasar Melalui Program Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci.	Suryana (2021), Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar.	awalnya menunjukkan rasa takut dan malu saat tampil di depan umum. Namun, setelah mengikuti latihan secara rutin, siswa menjadi lebih berani memimpin kegiatan, tampil saat evaluasi, dan mengikuti ujian kenaikan tingkat secara mandiri. Latihan terbagi dalam tiga tahap: pembukaan, pemberian materi, dan penutupan. Setiap tahap memuat nilai-nilai kedisiplinan, keberanian, dan tanggung jawab. Peraturan yang ketat seperti tidak boleh mencontek saat ujian, serta pembiasaan tampil di depan teman, membantu siswa membangun keberanian dan kepercayaan diri secara bertahap. Materi latihan tidak hanya berfokus pada gerakan fisik, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, seperti doa dan ikrar, yang memperkuat kesiapan mental siswa. Hasil akhirnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri siswa, menjadikan pencak silat sebagai sarana pengembangan karakter yang menyeluruh.
---	---	--

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pencak silat tidak hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga media pendidikan karakter yang efektif, khususnya dalam menanamkan disiplin dan pengendalian diri kepada siswa sekolah dasar. Kegiatan pencak silat yang dilakukan secara rutin dan terstruktur melatih siswa untuk hadir tepat waktu, mematuhi aturan, dan bertanggung jawab terhadap proses latihan yang dijalani. Pembiasaan seperti ini membentuk pola sikap disiplin yang secara perlahan tertanam dalam keseharian siswa, baik di sekolah maupun di rumah.

Pembelajaran pencak silat juga memberikan ruang bagi siswa untuk melatih pengendalian diri. Melalui sparring, ujian tingkat, dan latihan fisik lainnya, siswa dituntut untuk mengendalikan emosi, bersikap sportif, dan tidak bertindak impulsif. Nilai-nilai ini menjadi penting karena membantu siswa untuk mengatur respons terhadap situasi yang menantang, termasuk saat mengalami konflik atau tekanan dalam lingkungan sosial. Pengendalian diri yang terbentuk ini menjadi pondasi dalam pembentukan karakter yang kuat dan matang secara emosional.

Di beberapa sekolah, pencak silat diajarkan tidak hanya sebagai aktivitas jasmani, tetapi juga disertai nilai-nilai moral dan spiritual. Misalnya, doa bersama sebelum latihan, sikap hormat kepada pelatih, serta pembiasaan saling menghargai antaranggota. Nilai-nilai ini mendukung pembentukan sikap tanggung jawab, kerendahan hati, dan rasa hormat dalam diri siswa. Pelatihan yang dilakukan secara bertahap dan berjenjang juga menumbuhkan semangat belajar dan motivasi diri siswa untuk terus berkembang.

Lebih lanjut, kegiatan pencak silat turut membentuk keberanian dan kepercayaan diri siswa. Siswa yang semula pemalu dan ragu tampil di depan umum, menjadi lebih berani mengambil peran saat latihan atau lomba. Proses ini tidak hanya membentuk mental yang tangguh, tetapi juga memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya. Dalam konteks pendidikan dasar, perkembangan ini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan pribadi dan sosial siswa secara menyeluruh.

Berbagai temuan dari literatur menunjukkan bahwa pencak silat memberikan pengaruh nyata terhadap pembentukan karakter siswa, khususnya dalam hal disiplin dan pengendalian diri. Dengan pendekatan yang menyentuh aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual, pencak silat menjadi salah satu model pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan sejak dini dalam konteks pendidikan karakter di sekolah dasar.

SIMPULAN

Pembelajaran pencak silat terbukti berkontribusi dalam membentuk disiplin dan pengendalian diri siswa sekolah dasar melalui latihan yang konsisten, aturan yang ketat, serta integrasi nilai moral dan spiritual. Kegiatan ini membantu siswa mengembangkan rasa tanggung jawab, keberanian, serta kontrol emosi dalam kehidupan sehari-hari. serta pengendalian diri melalui pengelolaan emosi, sportivitas dan ketahanan mental. Oleh karena itu, guru dan pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan pencak silat ke dalam program ekstrakurikuler sebagai sarana penguatan karakter siswa, sehingga pendidikan jasmani tidak hanya melatih fisik tetapi juga membentuk pribadi yang tangguh dan berakhlak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Dr. Agus Mulyana, M.Pd., selaku dosen pengampu mata kuliah *Olahraga dan Kebugaran* di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Cibiru, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta kesempatan untuk menyusun artikel ini untuk memenuhi tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin, M., Nurdiana, R., & Machsunah, Y. C. (2024). PENGARUH EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TAPAK SUCI TERHADAP PENINGKATAN KARAKTER DISIPLIN SISWA DI SD MUHAMMADIYAH SUGIO LAMONGAN. *Journal MISSY (Management and Business Strategy)*, 5(2), 60–67. <https://doi.org/10.24929/missy.v5i2.3713>
- Athoriq, H., & Sitika, A. J. (2024). *Peran Ekstrakurikuler Pencak Silat Sapu Jagat Cimande dalam Pembinaan Sikap Religius Peserta Didik di SDN Rawa Endah Bogor*.
- Cahyati, E., Andriana, E., & Syachruraji, A. (2023). IMPLEMENTASI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DALAM MENANAMKAN KARAKTER DISIPLIN PADA SISWA KELAS IV DI SDN KARAWACI BARU 1 KOTA TANGERANG. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 5018–5027. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i1.8921>
- Hakim, A. R., Akhwani, A., Sunanto, S., & Thamrin, M. (2023). IMPLEMENTASI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PS. GOPSU DALAM MEMBENTUK KARAKTER DISIPLIN DAN PERCAYA DIRI DI SDN SIDOTOPO WETAN IV SURABAYA. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(3), 781–792. <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i3.1462>
- Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Android. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 1(2), 84-89.
- Rizal, Y. K., Hidayat, S., & Suryana, Y. (2021). Model Pengembangan Karakter Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar Melalui Program Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(1), 102–113. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v8i1.32894>
- Rona Rofidah Salma & Andung Dwi Haryanto. (2023). Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar Melalui Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Madrasah Ibtidaiyah. *Educatia: Jurnal Pendidikan dan Agama Islam*, 12(2), 100–124. <https://doi.org/10.69879/hn1vmn18>
- Rustiyantri, S., & Listiani, W. (2023). Minang Folklore of Pencak Arts to Strengthen Mental Health in Indonesian Muslim Society. *Mudra*, 38(2), 119–216. <https://doi.org/10.31091/mudra.v38i2.2342>
- Sucipto, A., Adrian, Q. J., & Kencono, M. A. (2021). Martial art augmented reality book (arbook) sebagai media pembelajaran seni beladiri nusantara pencak silat. *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi dan Komputer)*, 10(1), 40-45.
- Zein, M., & Nurul Aeni, F. (2024). *Peran Pencak Silat Dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Sekolah Dasar*. 4(1).