Vol 7 No 3 (2026) hal 464 - 470

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)

Available online at:
https://doi.org/10.26877/jpom.v7i3.1267

Pemasalan Senam Pencak Silat untuk Mendorong Keaktifan Fisik dan Rasa Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir Kepulauan Seribu

Widiastuti[1]*, Eko Novian Saputro[1], Randika Arrody[1], Ayi Rahmat[1], Hasbullah[2]
[1]Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia
[2]Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 17 Kepulauan Seribu, Pulau Panggang, DKI Jakarta, Indonesia

Article Info

Article History :
Received 2026-09-14
Revised 2026-09-28
Accepted 2026-10-19
Available 2026-11-15

Keywords:
Pencak Silat Gymnastics, Physical Fitness, Self-Confidence, Elementary School, Coastal Area, Physical Education

Kata Kunci:
Senam Pencak Silat, Kebugaran Jasmani, Percaya Diri, Sekolah Dasar, Wilayah Pesisir, Pendidikan Jasmani

Abstract

Elementary school students in coastal island areas are dominated by unstructured water-based activities, so structured land-based physical activity is needed to optimize movement participation and build self-confidence. Pencak Silat gymnastics, which integrates basic traditional martial arts techniques into rhythmic movements, offers an innovative, safe, and space-efficient solution. This community service activity aims to describe the socialization and mass dissemination (*pemasalan*) of Pencak Silat gymnastics, as well as students' physical engagement and self-confidence. A descriptive qualitative approach was used. Data were collected through field observations and in-depth interviews with the Physical Education (PJOK) teacher. Participants were 50 students in grades 4–6 and one PE teacher at MIN 17 Kepulauan Seribu (Pulau Panggang). Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The socialization and dissemination ran effectively and interactively. Instructional videos and live demonstrations helped students retain basic motor movements. Observations showed increased enthusiasm, physical engagement, and courage when performing in front of peers. The PE teacher confirmed positive changes in posture, assertiveness, and self-confidence during school activities. Disseminating Pencak Silat gymnastics through socialization effectively promotes physical activity and serves as a psychological intervention to build self-confidence among elementary school students in coastal areas.

Siswa sekolah dasar di wilayah pesisir cenderung didominasi aktivitas fisik berbasis air yang tidak terstruktur, sehingga membutuhkan aktivitas fisik terstruktur di darat untuk mengoptimalkan partisipasi gerak dan membangun rasa percaya diri. Senam Pencak Silat yang mengintegrasikan teknik dasar bela diri tradisional ke dalam gerakan berirama menawarkan solusi inovatif, aman, dan ramah ruang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mendeskripsikan proses sosialisasi dan pemasalan Senam Pencak Silat serta keterlibatan gerak dan rasa percaya diri siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi lapangan dan wawancara mendalam dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Partisipan terdiri dari 50 siswa kelas 4–6 dan satu guru PJOK MIN 17 Kepulauan Seribu (Pulau Panggang). Data dianalisis melalui reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sosialisasi dan pemasalan berlangsung efektif dan interaktif. Video instruksional dan peragaan langsung mempermudah retensi gerakan motorik dasar siswa. Observasi mencatat peningkatan antusiasme, keaktifan fisik, dan keberanian siswa tampil di depan teman. Guru PJOK mengonfirmasi perubahan positif pada sikap tubuh, keberanian, dan rasa percaya diri siswa. Pemasalan Senam Pencak Silat melalui sosialisasi efektif sebagai sarana olahraga promotif untuk menggiatkan aktivitas fisik sekaligus intervensi psikologis untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa sekolah dasar di kawasan pesisir.

✉ Correspondence Address : Kampus B UNJ, Jl. Pemuda No. 10, Rawamangun, Kecamatan Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur
E-mail : widiastuti@unj.ac.id

https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index

© 2026 Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). Artikel yang diterbitkan di JPOM dilisensikan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). Pengguna bebas membagikan dan mengadaptasi karya ini dalam media atau format apa pun untuk tujuan apa pun, termasuk tujuan komersial, dengan syarat mencantumkan atribusi yang sesuai (mengutip artikel asli beserta DOI-nya) dan mendistribusikan karya turunan di bawah lisensi yang sama.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga di tingkat sekolah dasar memegang peranan krusial dalam membentuk landasan kebugaran jasmani, perkembangan motorik kasar, serta karakter kognitif dan afektif anak. Pada rentang usia sekolah dasar (khususnya usia 9–12 tahun), anak berada pada masa keemasan pengembangan keterampilan motorik dasar (*fundamental movement skills*) yang membutuhkan stimulus aktivitas fisik terstruktur, bervariasi, serta menyenangkan (Bachtiar, 2024; Nausanty dkk., 2024). Kendati demikian, tantangan kebugaran jasmani dan ancaman gaya hidup sedenter kini menjadi isu global yang juga berdampak pada anak-anak di Indonesia (World Health Organization, 2020), termasuk kurangnya variasi aktivitas fisik harian terstruktur di lingkungan sekolah (Giri dkk., 2023).

Kondisi khusus dijumpai pada masyarakat pesisir dan pulau-pulau kecil, seperti di Kepulauan Seribu. Anak-anak di wilayah kepulauan memiliki preferensi lingkungan yang sangat kuat terhadap aktivitas fisik akuatik/air (seperti berenang dan melompat di laut). Walaupun aktivitas akuatik memberikan manfaat kardiovaskular, keterbatasan sarana olahraga darat yang memadai dan ketiadaan variasi bentuk latihan fisik terstruktur berbasis budaya lokal sering kali membuat partisipasi olahraga darat anak menjadi monoton. Selain itu, keterbatasan interaksi sosial terstruktur dalam ajang olahraga beregu di wilayah kepulauan dapat memengaruhi aspek psikologis, khususnya tingkat keberanian dan percaya diri anak saat tampil di depan umum (Irawan & Rahmad, 2023). Sebagai warisan budaya takbenda Indonesia, Pencak Silat tidak hanya berfungsi sebagai seni bela diri, tetapi juga sarana pembentukan karakter, kedisiplinan, keberanian, dan sportivitas (Saputro dkk., 2024; Winarno dkk., 2022). Pengemasan teknik-teknik dasar Pencak Silat ke dalam bentuk Senam Pencak Silat yang ritmis, baku, dan sistematis merupakan salah satu inovasi Iptek keolahragaan yang sangat adaptif (Widiastuti & Fhitriani, 2017). Senam Pencak Silat dapat dilaksanakan di ruang yang relatif terbatas (*space-efficient*), tidak memerlukan peralatan mahal, serta tingkat keamanannya tinggi (*safety*) bagi anak-anak sekolah dasar.

Secara fisiologis dan psikologis, latihan Senam Pencak Silat melatih koordinasi neuromuskular, kelincahan, dan keaktifan motorik (Bompa & Buzzichelli, 2019; Septiadi dkk., 2019). Dari dimensi psikologi olahraga, penguasaan jurus-jurus pencak silat yang ditampilkan secara eksplisit mampu meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*) dan rasa percaya diri (*self-confidence*) (Bandura, 1997; Pratama dkk., 2024). Pemasalan aktivitas olahraga berbasis kelompok juga terbukti efektif meningkatkan motivasi partisipasi gerak siswa (Kusumawati dkk., 2023). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengkaji secara deskriptif efektivitas pemasyarakatan dan sosialisasi Senam Pencak Silat dalam mendorong keaktifan fisik serta pembentukan rasa percaya diri pada siswa sekolah dasar di MIN 17 Kepulauan Seribu.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pemasalan dan sosialisasi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan secara mendalam pelaksanaan sosialisasi Senam Pencak Silat, respons keaktifan fisik, serta perubahan perilaku afektif (khususnya rasa percaya diri) siswa selama proses pengabdian berlangsung.

Kegiatan dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 17 Kepulauan Seribu yang berlokasi di

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Kelurahan Pulau Panggang, Kecamatan Kepulauan Seribu Utara, DKI Jakarta. Partisipan dalam penelitian ini meliputi 50 siswa kelas 4, 5, dan 6 sebagai peserta sosialisasi serta 1 orang guru PJOK MIN 17 Kepulauan Seribu sebagai kolaborator.

Program sosialisasi dan pemasalan Senam Pencak Silat dilaksanakan secara sistematis melalui 4 tahapan kegiatan:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Sosialisasi dan Pemasalan Senam Pencak Silat

Tahap	Fokus Kegiatan / Materi	Indikator Capaian Deskriptif
I	Sosialisasi konsep kebugaran dan peragaan awal gerakan baku Senam Pencak Silat oleh tim pengabdi.	Siswa memahami pentingnya gerak di darat dan mengenal bentuk-bentuk sikap/jurus dasar pencak silat.
II	Pelatihan dan pendampingan terstruktur gerakan senam berirama secara massal.	Terlihat kelancaran transisi gerak, koordinasi ritmis, dan kekompakan kelompok.
III	Unjuk kerja mandiri/kelompok (peragaan senam di depan kawan sekelas/sekolah).	Munculnya keberanian, ketegasan sikap tubuh, dan ekspresi percaya diri siswa saat tampil.
IV	Evaluasi kegiatan, wawancara bersama guru PJOK, dan penyusunan refleksi pelaksanaan program.	Terpetakannya dampak sosialisasi terhadap kebiasaan gerak dan rasa percaya diri siswa berdasarkan persepsi guru dan catatan lapangan.

Pengumpulan data kualitatif dilakukan melalui dua instrumen utama:

a) Observasi Lapangan: Dilakukan menggunakan lembar observasi partisipatif untuk mencatat secara langsung keaktifan fisik, penguasaan koordinasi gerak, interaksi sosial, serta indikator percaya diri siswa (seperti keberanian maju ke depan, ketegasan gerakan, dan ekspresi diri) selama kegiatan sosialisasi.
b) Wawancara Mendalam (*In-Depth Interview*): Dilakukan kepada guru PJOK MIN 17 Kepulauan Seribu untuk menggali informasi mengenai kebiasaan gerak harian siswa, kendala pembelajaran olahraga di wilayah pesisir, serta persepsi guru terhadap perubahan percaya diri dan kebugaran siswa setelah mengikuti sosialisasi Senam Pencak Silat.

Data kualitatif dari hasil observasi dan wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan utama:

a) Reduksi Data (*Data Reduction*): Mengatur, menyeleksi, dan memfokuskan data lapangan dari lembar observasi dan transkrip wawancara terkait sosialisasi serta indikator percaya diri siswa.
b) Penyajian Data (*Data Display*): Menyajikan data yang telah terorganisir dalam bentuk narasi deskriptif, tabel matriks kegiatan, dan kutipan wawancara mendalam.
c) Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/Verification*): Merumuskan kesimpulan akhir berdasarkan temuan observasi dan konfirmasi data dari hasil wawancara dengan guru PJOK.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan P2M Senam Pencak Silat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru PJOK MIN 17 Kepulauan Seribu, diketahui bahwa siswa memiliki kebiasaan fisik yang sangat dominan pada aktivitas air nonterstruktur. Guru PJOK mengungkapkan: "Anak-anak di Pulau Panggang memang sangat aktif bermain air atau berenang di pantai, tetapi kalau untuk aktivitas olahraga darat yang terstruktur, pilihan dan fasilitasnya sangat terbatas. Selain itu, kalau diminta tampil individu atau peragaan di depan kelas, sebagian besar anak masih tampak malu-malu dan kurang percaya diri". Pelaksanaan sosialisasi Senam Pencak Silat yang mengombinasikan demonstrasi langsung oleh tim pengabdi dan pemanfaatan media video tutorial terbukti mampu menarik minat dan konsentrasi siswa sejak tahap awal.

Hasil pengamatan langsung selama kegiatan sosialisasi dan pendampingan menunjukkan perkembangan yang bermakna pada aspek keterlibatan fisik dan sikap percaya diri siswa: Peningkatan Keterlibatan dan Keaktifan Fisik: Pada Tahap I dan II, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti ritme musik dan gerakan senam. Kemampuan koordinasi gerak (transisi dari kuda-kuda ke pukulan dan tangkisan) meningkat secara bertahap seiring pengulangan gerakan. Penumbuhan Rasa Percaya Diri (Unjuk Kerja): Pada Tahap III, ketika siswa diberi kesempatan untuk meragakan Senam Pencak Silat secara berkelompok dan mandiri di depan kawan-kawannya, teramati perubahan perilaku afektif yang jelas. Hambatan rasa malu di awal kegiatan berkurang, ditandai dengan sikap tubuh yang tegap, pandangan mata lurus ke depan, serta ketegasan dan kelancaran dalam melakukan gerakan senam.

Wawancara evaluatif yang dilakukan pada Tahap IV bersama guru PJOK mengonfirmasi dampak positif dari pemasyarakatan Senam Pencak Silat ini. Beberapa poin penting yang disampaikan oleh guru PJOK antara lain:

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

a) Penerimaan Media Olahraga Ramah Ruang: Guru menilai Senam Pencak Silat sangat aplikatif untuk sekolah di wilayah pesisir yang memiliki keterbatasan lahan/lapangan darat.
b) Perubahan Sikap dan Percaya Diri Siswa: Guru mencatat adanya peningkatan keberanian siswa saat beraktivitas di depan publik.

"Program pemasalan ini sangat bermanfaat. Gerakannya ramah ruang dan anak-anak sangat antusias. Yang paling terlihat adalah peningkatan percaya diri anak-anak; mereka yang tadinya pemalu, jadi berani tampil dan bangga memperagakan jurus-jurus pencak silat di depan teman-temannya. Ini modal bagus untuk pembelajaran PJOK ke depan."

Temuan dari kegiatan sosialisasi ini menegaskan bahwa pemasalan Senam Pencak Silat memberikan kontribusi positif dalam mendorong partisipasi fisik serta menumbuhkan rasa percaya diri siswa sekolah dasar di wilayah kepulauan. Di kawasan pesisir seperti Pulau Panggang, keterbatasan sarana olahraga darat kerap menjadi kendala utama dalam memvariasikan program PJOK. Senam Pencak Silat terbukti menjadi solusi inovatif yang *space-efficient* (hemat ruang) dan aman, sehingga mudah dipraktikkan di halaman sekolah yang terbatas.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pengemasan teknik dasar bela diri tradisional ke dalam gerakan senam berirama yang menyenangkan mampu merangsang *motoric engagement* siswa secara optimal. Dari sudut pandang psikologi olahraga, unjuk kerja senam secara beregu maupun individu menjadi media intervensi yang efektif untuk membentuk *self-efficacy* dan *self-confidence* anak (Bandura, 1997; Pratama dkk., 2024). Ketika anak mampu menguasai rangkaian gerakan dan mendapat apresiasi saat tampil di depan umum, rasa canggung dan malu dapat terkikis secara alami. Hal ini sejalan dengan pernyataan guru PJOK yang mengamati langsung adanya perubahan ketegasan sikap dan keberanian siswa di lingkungan sekolah pascasosialisasi.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pemasalan dan sosialisasi Senam Pencak Silat pada siswa MIN 17 Kepulauan Seribu terbukti efektif sebagai sarana olahraga promotif untuk menggerakkan aktivitas fisik darat sekaligus media pembentukan rasa percaya diri siswa. Melalui pendekatan kualitatif berbasis observasi lapangan dan wawancara guru, terbukti bahwa program ini mampu meningkatkan antusiasme gerak, memperkuat keberanian tampil di depan publik, serta memberikan alternatif pembelajaran PJOK yang adaptif bagi sekolah di wilayah pesisir. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan ekstrakurikuler atau muatan lokal olahraga di sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Jakarta (UNJ) atas pendanaan Hibah P2M Skema Wilayah Binaan Unggulan Fakultas (FIKK) Tahun 2026, serta Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa-Siswi MIN 17 Kepulauan Seribu (Pulau

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Panggang) atas kerja sama dan partisipasinya.

Pernyataan Penggunaan AI dan Teknologi Berbantuan AI dalam Proses Penulisan

Selama penyusunan karya ini, penulis menggunakan ChatGPT, untuk membantu mencari tambahan referensi yang sesuai dengan penelitian ini. Setelah menggunakan alat/layanan ini, penulis meninjau dan menyunting konten sesuai kebutuhan serta bertanggung jawab penuh atas isi publikasi.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang diketahui yang dapat memengaruhi karya yang dilaporkan dalam artikel ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Bachtiar, I., Awaluddin, A., Iskandar, I., & Adil, A. (2024). Sosialisasi menjaga kebugaran jasmani pada murid sekolah dasar. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM), 5(1), 79–87. https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19100

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.

Kusumawati, D., Primadoni, A. B., Masri, M., Karimuddin, K., Isdarianti, N. L., et al. (2023). PKM mahasiswa PGSD dalam pembelajaran berbasis permainan untuk meningkatkan aspek sosial. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM), 4(2), 161–167. https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17832

Mulyana, F. R., Kusnadi, N., Juniar, D. T., Millah, H., & Marlyono, S. G. (2025). Edukasi dan Pelatihan Mental berbasis Neuro Linguistic Programming (NLP) dalam Mendukung Pencapaian SDG's: Good Health and Well-Being. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM), 6(3), 170–181. https://doi.org/10.26877/jpom.v6i3.24891

Nausanty, R., Julianti P., E., Widiastuti, W., Subandi, O. U., & Fachrezzy, F. (2024). Training model of pencak silat gymnastics skills for children aged 13–16 years. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 8(4). https://doi.org/10.33369/jk.v8i4.36303

Pratama, D. S., Wiyanto, A., Wibisana, M. I. N., Setiyawan, & Azis Rohmansyah, N. (2022). PKM Desa Sehat Bugar dan Lingkungan Bersih Desa Mrumbung Kabupaten Demak. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat, 3(1), 50–55. https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.12596

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. (2010). Petunjuk teknis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10–12 tahun. Kementerian Pendidikan Nasional.

Saputro, E. N., Widiastuti, W., Setiakarnawijaya, Y., & Subandi, O. U. (2024). Improving the skill of anticipating falling pulls using "guntingan" on pencak silat athletes (Study action research at PPLM DKI Jakarta). Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 15(02), 241–257. https://doi.org/10.21009/GJIK.152.01

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Septiadi, A., Hernawan, H., & Widiastuti, W. (2019). Model latihan speed endurance berbasis senam pencak silat untuk usia remaja. Journal Sport Area, 4(2), 285–293. https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).1803

Subekti, N., Mulyadi, A., Listyasari, E., Nur Mulyadi, D. Y., & Juhrodin, J. (2024). Peningkatan Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga: Evaluasi Dampak terhadap Perkembangan Remaja. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM), 5(1), 18–26. https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18080

Widiastuti, W. (2017). Tes dan pengukuran olahraga. Rajawali Pers.

Widiastuti, W., & Fhitriani, I. (2017). Pengembangan model senam berbasis pencak silat. JPD: Jurnal Pendidikan Dasar, 8(2), 51–57. https://doi.org/10.21009/JPD.082.05

Widiastuti, & Pradana, A. (2022). Belajar Gerak dan Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. Jakarta: UNJ Press.

Widiastuti, W., & Saputro, E. N. (2025). Pencak silat knockdown anticipation training model for student athletes. JSSF: Journal of Sport Science and Fitness, 11(2), 100–109. https://doi.org/10.15294/jssf.v11i2.32427

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)