



## Pencegahan Tindak Kekerasan dan Pelecehan Seksual pada Anak Melalui Pelatihan Pencak Silat dan Aktivitas Fisik Berwawasan Konservasi di SD Labschool UNNES

Ipang Setiawan<sup>1\*</sup>, Ricka Ulfatul Faza<sup>2</sup>, Agus Pujiyanto<sup>3</sup>, Mohamad Annas<sup>4</sup>, Supriyono<sup>5</sup>, Ranu Baskora Aji Putra<sup>6</sup>, Wahyu Ragil Kurniawan<sup>7</sup>, Sheli Putri Deswanti<sup>8</sup>, Amelia Fitriyani<sup>9</sup>, Lukman Aditya<sup>10</sup>, Nikita Asvia Puspa<sup>11</sup>

<sup>1-11</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang

Email koresponding: [Ipang\\_setiawan@mail.unnes.ac.id](mailto:Ipang_setiawan@mail.unnes.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberi bekal keilmuan dan keterampilan berupa Pencak Silat bagi siswa di SD Labschool UNNES dalam upaya pencegahan tindak kekerasan dan pelecehan seksual pada anak. Dewasa ini banyak anak mengalami perlakuan yang tidak wajar berupa tindak kekerasan dan pelecehan, yang dilakukan oleh orang-orang terdekat di lingkungannya seperti orang tua atau guru, yang sebenarnya harus memberikan perlindungan serta kasih sayang kepada mereka. Salah satu cara pencegahan tindak kekerasan dan pelecehan seksual terhadap anak yaitu dengan membekali anak dengan teknik beladiri Pencak Silat dan aktivitas fisik. Hal ini bertujuan agar anak dapat melawan dan menjaga diri serta memiliki kondisi fisik yang baik. Pengabdian ini dilakukan secara bertahap. Tahap pertama berupa sosialisasi dengan metode teori atau ceramah. Tahap kedua berupa memberikan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tahap ketiga yakni pelatihan Pencak Silat dan praktik langsung teknik yang telah diajarkan. Tahap keempat berupa refleksi kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan kegiatan berikutnya. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini merupakan siswa-siswi kelas 5A dan 5B SD Labschool Unnes dengan jumlah peserta sebanyak 40 siswa. Hasil yang didapat dalam kegiatan pelatihan ini yaitu siswa-siswi memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam pembelaan diri serta dapat melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pelatihan Pencak Silat dan aktivitas fisik berwawasan konservasi di SD Labschool UNNES mengalami peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan yang ditunjukkan pada peningkatan pengetahuan baik Pencak Silat dan aktivitas fisik.

**Kata kunci:** Pelatihan, Pencak Silat, Aktivitas Fisik.

### Abstract

*This activity aims to provide knowledge and skills in the form of Pencak Silat for students at Labschool UNNES in an effort to prevent acts of violence and sexual harassment against children. Nowadays, many children experience unreasonable treatment in the form of acts of violence and harassment, carried out by people closest to them in their environment, such as parents or teachers, who should actually provide protection and love to them. One way to prevent acts of violence and sexual harassment against children is by providing children with Pencak Silat techniques and physical activity. This aims to ensure that children can fight and protect themselves and have good physical condition. This dedication is carried out in stages. The first stage is in the form of socialization using theoretical or lecture methods. The second stage involves providing physical activity to improve physical fitness. The third stage is Pencak Silat training and direct practice of the techniques that have been taught. The fourth stage is a reflection of the activities that have been carried out. Participants students in classes 5A and 5B*



*at Labschool Unnes with a total of 40 students. The results obtained from this training activity are that students have knowledge and experience in self-defense and can carry out physical activities to improve physical fitness. Pencak Silat training and conservation-oriented physical activity at Labschool UNNES experienced a significant increase in the knowledge aspect as shown in increased knowledge of both Pencak Silat and physical activity.*

**Keywords:** Training, Pencak Silat, Physical Activity

## PENDAHULUAN

Dewasa ini marak terjadi tindak kekerasan di kehidupan sehari-hari baik di lingkungan keluarga, masyarakat maupun teman sebaya (Noviani et al., 2018) Penyebab terjadinya tindak kekerasan sangat bervariasi dan jenisnyapun bervariasi. Umumnya kekerasan terjadi pada orang-orang yang lemah, seperti anak, perempuan, dan orang tua (lansia). Kekerasan dikatakan melanggar hak-hak asasi karena kekerasan merampas hak-hak kebebasan, hak-hak untuk hidup dengan baik dan mendapatkan perlakuan yang baik pula (Rianawati, 2015). Perbuatan ini dilakukan dengan menggunakan paksaan, ancaman, suap, tipuan atau tekanan (Ningsih & Hennyati, 2018). Saat ini kekerasan dan pelecehan seksual pada anak dibawah umur terus mengalami peningkatan (Novrianza, Novrianza, & Santoso, 2022). Perlakuan tindak kekerasan terhadap anak sering kali dilakukan oleh orang dewasa yang seharusnya menjaga dan melindungi keamanan dan kesejahteraannya disebut child abuse (Maknun, 2018). Kondisi tersebut sungguh ironis dengan cukup memadainya peraturan perundang-undangan yang mengatur tentang perlindungan, kepentingan dan hak asasi anak (Sommaliagustina & Sari, 2018). Kenyataannya, masih banyak anak Indonesia yang belum memperoleh jaminan terpenuhi hak-haknya, antara lain banyak yang menjadi korban kekerasan.

Pengertian kekerasan (abuse) tidak hanya diartikan secara fisik, tetapi juga secara mental bahkan secara pasif (pengabaian). Kekerasan dapat diartikan sebagai perlakuan yang salah, perlakuan yang kejam. Terry E. Lawson mengatakan bahwa "kekerasan anak (*child abuse*), mulai dari pengabaian sampai pada pemerkosaan dan pembunuhan, yang dapat diklasifikasikan berupa emosional abuse (kekerasan emosional), *physical abuse* (kekerasan fisik), *sexual abuse* (kekerasan seksual). Ada beberapa alasan mengapa anak seringkali menjadi target kekerasan seksual yakni: anak selalu berada pada posisi yang lebih lemah dan tidak berdaya, moralitas masyarakat khususnya pelaku kekerasan seksual yang rendah, kontrol dan kesadaran orang tua dalam mengantisipasi tindak kejahatan pada anak yang rendah (Humaira et al., 2015). Kekerasan terhadap anak adalah semua bentuk tindakan menyakitkan secara fisik atau emosional, penyalahgunaan seksual, trafiking, penelantaran, eksploitasi yang mengakibatkan cedera/kerugian nyata ataupun potensial terhadap kesehatan anak, kelangsungan hidup anak, tumbuh kembang anak atau martabat anak, yang dilakukan dalam konteks hubungan tanggung jawab, kepercayaan atau kekuasaan (Margareta & Sari Jaya, 2020).

Salah satu cara untuk menghindari atau mencegah kekerasan dan pelecehan seksual pada anak adalah dengan membekali anak dengan beladiri. Salah satu beladiri asli warisan leluhur bangsa Indonesia adalah Pencak Silat (Rachman et al., 2021). Saat ini, Pencak Silat menjadi salah satu beladiri yang populer bukan hanya di Indonesia, tetapi juga di mancanegara (Susilo, 2020). Menurut asal suku kata, Pencak silat berasal dari kata pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada sebuah



peraturan. Silat memiliki arti gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian. Pencak Silat menjadi salah satu olahraga prestasi yang memiliki banyak peminat (Rahayuni et al., 2022). Sejarah mencatat bahwa pencak silat turut menghantar kemerdekaan Republik Indonesia melalui para pendekar-pendekar pilih tanding yang turut berjuang dalam memperebutkan dan mempertahankan kemerdekaan. Selain ditinjau dari historisnya, pencak silat merupakan cermin identitas masyarakat Indonesia yang cinta damai dan menjunjung tinggi persaudaraan (Ihsan et al., 2019).

Tindak kekerasan dan pelecehan seksual saat ini menjadi masalah yang menakutkan dan wajib untuk dilakukan tindakan pencegahan. Terutama di setiap tempat penyelenggara pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai dengan pendidikan tinggi. Ditingkat sekolah dasar, upaya pencegahan tindak kekerasan dan pelecehan seksual perlu dilakukan sebagai bentuk kesiapan sekolah dalam mencegah terjadinya segala bentuk tindakan yang tidak sesuai normanya. Salah satunya di Sekolah Dasar Labschool UNNES, dimana siswa di sekolah berasal dari beragam latar belakang, sehingga kepercayaan orangtua terhadap sekolah perlu dijaga dan dibuktikan dengan kegiatan kegiatan sekolah yang menunjukkan upaya sekolah dalam memebrikan pelayanan terbaiknya untuk peserta didik di sekolah. Salah satu permasalahan yang dirasakan mitra dalam hal ini adalah SD Labschool UNNES, tindakan *bullying*, yang mengarah ke tindak kekerasan yang ditakutkan terjadi di sekolah tanpa pengawasan guru. Untuk itu, salah satu upaya yang dilakukan sekolah adalah menjalin kerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang untuk melakukan kegiatan rutin bertajuk pengabdian kepada masyarakat dengan fokus kegiatannya adalah memberikan pelatihan bela diri yaitu pencak silat serta aktivitas fisik sederhana yang dapat digunakan semua siswa untuk membela diri jika terjadi hal hal yang dirasa tidak sesuai dengan norma, dan tidak terawasi oleh guru di sekolah.

Berdasarkan analisis kebutuhan dilapangan dan latar belakang masalah yang dialami oleh mitra, maka tim pengabdian FIK UNNES bersama dengan mitra memutuskan untuk mengusung program pengabdian bertajuk "Pencegahan Tindak Kekerasan dan Pelecehan Seksual pada Anak Melalui Pelatihan Pencak Silat dan Aktivitas Fisik Berwawasan Konservasi Di SD Labschool UNNES". Adapun rangkaian kegiatan disini adalah memberikan sosialisasi tentang bela diri dasar pencak silat, dan aktifitas fisik konservasi. Selain itu solusi untuk mengatasi masalah mitra, adalah dengan memberikan pelatihan bagi siswa untuk bela diri pencak silat dan aktifitas fisik konservasi guna menambah pengalaman dan keterampilan siswa dalam upaya membela diri ketika terjadi tindak kekerasan kepadanya tanpa adanya pengawasan dari guru.

Pendampingan pertahanan diri melalui pencak silat bertujuan untuk membantu anak mampu menguasai keterampilan dan pengetahuan teknik beladiri agar dapat melindungi dirinya dan terbentuk karakter dan jiwa konservasi yang sehat dan unggul serta mengarahkan siswa juga tuntutan pembentukan nilai karakter konservasi (seperti kemandirian, tanggungjawab, kepedulian, mawas diri, dan lain-lain). Selain untuk beladiri, pencak silat sebagai olahraga dapat membantu di dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Gerakan-gerakan silat melibatkan seluruh anggota tubuh seperti tangan, kaki dan badan, sehingga bila dilakukan secara tepat dan terarah tidak hanya akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak pada seseorang (Pratama, 2017)Selanjutnya



kegiatan aktivitas fisik bertujuan agar siswa siswa mempunyai pengetahuan tentang manfaat dan tujuan serta praktek latihan untuk menjaga kebugaran jasmaninya.

Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan pelatihan beladiri pencak silat dan aktifitas fisik pada siswa-siswi SD Labschool Unnes dengan tujuan dapat memberikan bekal keilmuan dan keterampilan berupa Pencak Silat dalam upacara pencegahan tindak kekerasan dan pelecehan seksual pada anak.

## **METODE**

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa-siswi kelas 5A dan 5B SD Labschool Unnes. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan Pencak Silat yakni 40 siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai kepelatihan ini dilaksanakan pada Rabu, 13 September 2023. Kegiatan dilakukan secara bertahap. Tahap pertama berupa sosialisasi dengan metode teori atau ceramah, tahap kedua berupa memberikan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tahap ketiga yakni pelatihan Pencak Silat dan praktik langsung teknik yang telah diajarkan, dan tahap keempat berupa refleksi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai kepelatihan Pencak Silat dan aktivitas fisik ini dilaksanakan di Lapangan SD Labschool Unnes. Sistem pengabdian yang dilaksanakan yaitu dengan memberikan pretest dan posttest kepada siswa siswi SD Labschool Unnes. Pretest disini berisikan wawancara kepada peserta yang bertujuan untuk mengukur kemampuan awal atau pengetahuan mengenai beladiri Pencak Silat dan dan aktivitas fisik. Adapun Posttest bertujuan mengukur kedalaman materi yang sudah dipahami selama menjalani kepelatihan Pencak Silat dan aktivitas fisik. Berikut merupakan tahap pertama berupa materi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan: (1) Materi tentang beladiri Pencak Silat, (2) Gerak dasar dalam Pencak Silat, (3) Prinsip-prinsip dasar latihan, dan (4) Macam-macam aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada pelatihan pelatihan Pencak Silat, diikuti oleh 40 siswa sebagai subjek model pelatihan. Diawal pelatihan dalam kepelatihan pencak silat ini diadakan semacam pretest. Hasil pretest yang diperoleh dari sejumlah peserta yaitu rendah dalam wawasan pengetahuan mengenai beladiri Pencak Silat dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pemberian materi sangat ditekankan kepada peserta untuk lebih fokus dan memperhatikan mengenai materi yang diberikan.

Pada tahap pertama sosialisasi dengan metode teori atau ceramah. Metode ceramah merupakan metode mengajar yang sangat populer digunakan guru sejak zaman dahulu. Hal tersebut dikarenakan penggunaan metode ceramah dirasa lebih mudah dilakukan dan tidak membutuhkan banyak perlengkapan (Amaliah et al., 2013). Metode ceramah dilakukan dengan cara menyampaikan materi secara langsung atau dengan secara lisan (Nurhaliza et al., 2021). Lisan dijadikan sebagai alat utama dalam menggunakan metode ceramah untuk mengajarkan sebuah materi (Tambak,



2014). Ceramah dimulai dengan menjelaskan tujuan yang ingin dicapai, menyingkap garis-garis besar yang akan dibicarakan, serta menghubungkan antara materi yang akan disajikan dengan bahan yang telah disajikan. Ceramah akan berhasil apabila mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh, disajikan secara sistematis, dan menggairahkan (Nurhaliza et al., 2021). Penggunaan metode ini sifatnya sangat praktis dan efisien bagi pemberian pengajaran yang bahannya banyak dan mempunyai banyak peserta didik. Teori yang diberikan berupa: 1) Sejarah Pencak Silat, 2) Macam-macam teknik beladiri Pencak Silat, 3) Aktivitas fisik yang berwawasan konservasi, dan 4) Penggunaan teknik ketika menghadapi lawan. Pada tahap ini. Pada tahap pertama, berjalan dengan interaktif. Siswa-siswi SD Labschool Unnes menyimak dengan baik, bertanya dan memberi tanggapan.



**Gambar 1.** Dr. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd., Memberikan Materi

Tahap kedua berupa memberikan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas fisik tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia, terutama bagi seseorang yang memiliki banyak aktivitas setiap harinya. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Oktriani, 2019). Anak-anak yang aktif secara fisik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada anak-anak yang pasif (Jeki & Isnaini, 2022).



**Gambar 2.** Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani



Tahap ketiga yakni pelatihan Pencak Silat dan praktik langsung teknik yang telah diajarkan. Metode praktek merupakan suatu cara yang dijadikan sebagai pedoman bagi instruktur untuk melaksanakan pembelajaran agar tercapai tujuan untuk mempermudah peserta pelatihan memahami materi lalu diaplikasikan melalui kegiatan praktik (Fitriani et al., 2019) Dengan penggunaan metode praktik langsung siswa akan lebih mengaplikasikan materi yang disampaikan oleh instruktur. Disamping itu siswa juga mampu membuktikan dan mempercayai sebuah teori setelah dia melakukan praktik (Fatimah, 2020). Metode praktik langsung merupakan suatu proses untuk meningkatkan keterampilan siswa dengan menggunakan berbagai metode yang sesuai dengan keterampilan yang diberikan dan peralatan yang digunakan (Setyawan, 2021) Pada tahap ini siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan langsung beberapa materi yang telah diajarkan yang meliputi: 1) Macam-macam teknik beladiri Pencak Silat, 2) Aktivitas fisik yang berwawasan konservasi, dan 3) Penggunaan teknik ketika menghadapi lawan. Ketika melakukan praktik, siswa didampingi oleh tim pengabdian. Hal ini bertujuan agar gerakan yang dipraktikkan oleh siswa sesuai dengan yang diajarkan. Macam-macam teknik beladiri yang dipraktikkan diantaranya adalah 1). Teknik Kuda-kuda, 2) Pukulan Dasar, 3) Pukulan Bandul, 4) Pukulan Tampar, 5) Tangkisan, 6) Guntingan, 7) Teknik Arah. 8) Tendangan, 9) Pola Langkah.



**Gambar 3.** Praktik Teknik Pencak Silat

Aktivitas fisik berwawasan konservasi yang dipraktikkan siswa yaitu permainan Gobak Sodor. Gobak Sodor merupakan permainan tradisional. Selain dapat digunakan sebagai aktifitas fisik, juga turut melestarikan warisan bangsa Indonesia. Gobak Sodor sangat efektif untuk menanamkan kebutuhan yang ada dalam olahraga Pencak Silat meliputi komponen biomotor antara lain kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Selain itu Gobak Sodor juga dapat mengembangkan ranah afektif seperti menanamkan unsur menyerang dan bertahan yang dibutuhkan dalam olahraga Pencak Silat. Gobak





Sodor membangun ranah kognitif seperti memunculkan ide baru, menemukan pengalaman dan hal penting yaitu bagaimana anak mempertahankan kemenangan dan cara apa yang harus dilakukan untuk mempertahankannya, tidak hanya mempertahankan kemenangan namun ranah kognitif seperti bagaimana anak untuk mencari kemenangan juga termuat dalam Gobak Sodor ini. Kesamaan yang terjadi antara Gobak Sodor dengan olahraga Pencak Silat meliputi jenis gerakan, konsep permainan mencerminkan adanya sebuah ikatan yang kuat antar keduanya sehingga dapat disimpulkan model sangat sesuai digunakan untuk melatih keterampilan gerak Pencak Silat anak usia 9-12 tahun (Iswana & Siswantoyo, 2013).



**Gambar 4.** Permainan Gobak Sodor

Penggunaan teknik ketika menghadapi lawan yang dipraktikkan diantaranya yaitu: 1) Mengelakkan pukulan dengan hanya menggunakan gerakan kepala di dalam tinju dikenal dengan nama "*slip*" (menyusup). Gerakan *slip* merupakan cara yang sangat bagus untuk menghindari pukulan tanpa menghabiskan banyak energi, 2) Menempatkan perlindungan tangan diposisi yang ideal untuk melontarkan pukulan atau serangan siku dengan cepat dan nyaman, 3) Apabila dijatuhkan lawan, atau tidak sengaja terjatuh, berdiri kembali secepat mungkin agar mempunyai peluang yang lebih baik untuk mengalahkan musuh bertubuh besar jika bertarung dengan posisi berdiri, 4) Apabila harus menerima pukulan, menerima pukulan tersebut pada bahu atau dahi karena bagian ini lebih keras dan kurang berbahaya daripada jika menerimanya pada rahang atau bagian wajah yang lain. Biarkan tubuh mengayun mengikuti arah pukulan untuk mengurangi dampaknya, 5) Selama melakukan perkelahian fisik, tubuh akan dipenuhi dengan adrenalin, yang bisa membuat tidak terlalu merasakan sakit apabila terkena pukulan atau tendangan, 6) Bergerak dengan gerakan melingkar mengelilingi lawan sambil tetap menjaga jarak di luar jangkauannya. Ketika ada pukulan yang mendekat, membungkuk atau mengelak, serta memastikan berada

dalam posisi yang cukup jauh dari jangkauan pukulan lawan, 7) Bergerak secara tiba-tiba setelah menghindari pukulan atau melakukan gerak tipu, atau ikuti gerakan lengan lawan yang ditarik kembali setelah dia melancarkan pukulan, dan 8) Strategi yang membuat lawan menjadi kelelahan sebelum mengalahkannya dikenal sebagai prinsip "*rope-a-dope*".



**Gambar 5.** Penggunaan Teknik Ketika Menghadapi Lawan

Tahap keempat berupa refleksi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Refleksi menguraikan tentang analisis terhadap hasil pengamatan yang berkenaan dengan proses dan akibat tindakan perbaikan yang akan dilakukan (Buasim, 2019) Refleksi digunakan untuk mengevaluasi hal-hal berkaitan dengan kegiatan yang telah dilakukan (Aulia, 2019). Penerapan refleksi bermanfaat untuk membantu tim pengabdian untuk mengevaluasi kegiatan dan menemukan solusi untuk memperbaiki kesalahan (Seco & Cendana, 2022). Harapannya dengan adanya refleksi akan ditemukan kelemahan dalam kegiatan pengabdian supaya dapat segera dilakukan perbaikan. Adanya perbaikan yang berkelanjutan dapat memperbaiki dan meningkatkan kenyamanan dalam kegiatan pengabdian selanjutnya (Yuliyanto et al., 2018).

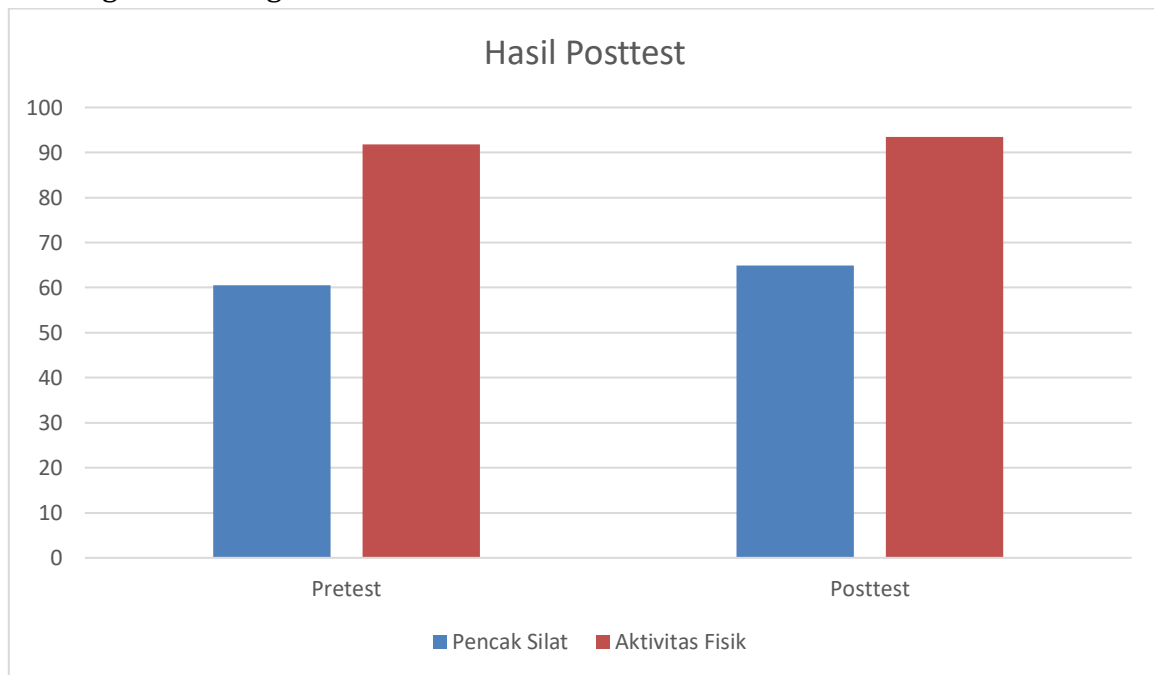


**Gambar 6.** Kegiatan Refleksi





Dalam hal ini, refleksi merupakan kendaraan penting untuk memenuhi keluasan dan kedalaman pengetahuan siswa terhadap materi yang telah diberikan oleh tim pengabdian (Rahman, 2014). Pada tahap refleksi ini, siswa menjalani sejumlah *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan mengenai beladiri Pencak Silat dan aktivitas fisik yang dikuasai selama menjalani pelatihan. Hasil yang didapat selama menjalani pelatihan dituangkan dalam gambar 7.



**Gambar 7.** Hasil *Post-test*

Berdasarkan hasil *posttest* diketahui bahwa selama menjalani pelatihan, pengetahuan peserta mengenai beladiri Pencak Silat dan aktivitas fisik mengalami peningkatan. Nilai mengenai beladiri Pencak Silat yang semula didapat hanya 60,5 poin dari rata-rata keseluruhan peserta meningkat hingga 91,8 poin sedangkan pengetahuan mengenai aktivitas fisik yang semula hanya 64,9 poin meningkat hingga 93,4 poin dari rata-rata keseluruhan. Hal ini menandakan pelatihan yang dilakukan pada siswa-siswi SD Labschool Unnes mengalami peningkatan yang signifikan.

## SIMPULAN

Pelatihan Pencak Silat dan aktivitas fisik berwawasan konservasi di SD Labschool UNNES mengalami peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan yang ditunjukkan pada peningkatan pengetahuan baik Pencak Silat dan aktivitas fisik.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Universitas Negeri Semarang mengucapkan terima kasih kepada Mitra yang tidak lain adalah Sekolah Dasar Labschool UNNES yang bersedia bekerjasama dalam mensukseskan program pengabdian kali ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, V. (2019). Refleksi Pelaksanaan Pembelajaran pada Praktik Mengajar Mahasiswa di jenjang SD sederajat Untuk Mata Pelajaran Bahasa Inggris. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 4(3), 359. <https://doi.org/10.28926/briliant.v4i3.355>
- Buasim, B. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Mengenal Satuan Jarak Dan Kecepatan Pada Mata Pelajaran Matematika Melalui Strategi Peer Lessons Siswa Kelas V SDN Kedungboto Kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Refleksi Pembelajaran (JRP)*, 4(1).
- Fatimah, C. (2020). Penggunaan Metode Praktik dalam Meningkatkan Keterampilan Teknik Budi Daya Tanaman Obat. *Jurnal Al-Azkiya*, 5(1).
- Fitriani, R. D., Hendrawijaya, A. T., & Ariefianto, L. (2019). Peran Metode Praktek Dalam Penguasaan Keterampilan Berbahasa Inggris Peserta Pelatihan Di Lkp Andi's English Course Buduan Kabupaten Situbondo. *Learning Community: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 3(1). <https://doi.org/10.19184/jlc.v3i1.13573>
- Humaira B, D., Rohmah, N., Rifanda, N., Novitasari, K., Diena H, U., & Nuqul, F. L. (2015). Kekerasan Seksual Padaanak: Telaah Relasi Pelaku Korban Dan Kerentanan Pada Anak. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2). <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6398>
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Sepriadi, S. (2019). Pelatihan Metode Latihan Pencak Silat Tradisi. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(1). <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v2i1.9130>
- Iswana, B., & Siswantoyo, S. (2013). Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2343>
- Jeki, A. G., & Isnaini, I. F. (2022). Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kegemukan; Sistematis Review. *Ikesma*, 18(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.24902>
- Maknun, L. (2018). Kekerasan Terhadap Anak Oleh Orang Tua Yang Stress. *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, 12(2). <https://doi.org/10.15408/harkat.v12i2.7565>
- Margareta, T. S., & Sari Jaya, M. P. (2020). Kekerasan Pada Anak Usia Dini (Study Kasus Pada Anak Umur 6-7 Tahun Di Kertapati). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(2). <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v18i2.4386>
- Ningsih, E. S. B., & Hennyati, S. (2018). Kekerasan Seksual Pada Anak Di Kabupaten Karawang. *Midwife Journal*, 4(02).
- Noviani P, U. Z., Arifah, R., CECEP, C., & Humaedi, S. (2018). Mengatasi Dan Mencegah Tindak Kekerasan Seksual Pada Perempuan Dengan Pelatihan Asertif. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i1.16035>
- Novrianza, Novrianza, & Santoso, I. (2022). Dampak Dari Pelecehan Seksual Terhadap Anak Di Bawah Umur. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 10(1).



- Nurhaliza, Lestari, E. T., & Irawani, F. (2021). Analisis Metode Ceramah dalam Pembelajaran IPS Terpadu di Kelas VII SMP Negeri 1 Selimbau Kabupaten Kapuas Hulu. *Jurnal Pendidikan Sejarah, Budaya Sosial*, 1(2).
- Oktriani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 4(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>
- Pratama, T. Y. (2017). Pembelajaran Seni Pencak Silat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni*, 2(2). <https://doi.org/10.30870/jpks.v2i2.2531>
- Rachman, J. B., Adityani, S., Suryadipura, D., Utama, B. P., Sutantri, S. C., & Novalini, M. R. (2021). Sosialisasi pelestarian pencak silat sebagai warisan budaya dan soft power indonesia. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(2). <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.3999>
- Rahayuni, K., Fadhli, N. R., & Indratno, S. (2022). Mendesain pelatihan mental skills untuk atlet pencak silat pelajar di wilayah Kabupaten Malang. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.17977/um075v2i12022p36-47>
- Rahman, B. (2014). Refleksi Diri dan Peningkatan Profesionalisme Guru. *Paedagogia*, 17(1), 1–12.
- Rianawati, R. (2015). Perlindungan Hukum Terhadap Kekerasan pada Anak. *Raheema*, 2(1). <https://doi.org/10.24260/raheema.v2i1.164>
- Seco, V. Y. R., & Cendana, W. (2022). Penerapan Refleksi Pribadi Untuk Membantu Guru Menjalankan Peran Sebagai Fasilitator Pada Pembelajaran Daring. *Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(02), 103–116. <https://doi.org/10.53977/ps.v1i02.371>
- Setyawan, T. Y. (2021). Primary school pre-service teachers competence level of computational concepts in programming using Dr. Scratch. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i2.36185>
- Sommaliagustina, D., & Sari, D. C. (2018). Kekerasan Seksual Pada Anak Dalam Perspektif Hak Asasi Manusia. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(2).
- Susilo, E. A. (2020). Pelatihan Pelatih Pencak silat Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*, 2(1).
- Tambak, S. (2014). Metode Ceramah: Konsep Dan Aplikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Tarbiyah*, 21(2).
- Yuliyanto, E., Hidayah, F. F., Istyastono, E. P., & Wijoyo, Y. (2018). Analisis Refleksi pada Pembelajaran: Review Reasearch. *Seminar Nasional Edusainstek FMIPA UNIMUS 2018*, 30–36.