



Ekstra Seni Bela Diri sebagai Upaya Guru dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik dan Pendidikan Akhlak Siswa Madrasah Melalui Pencak Silat Pagar Nusa

Oktafani Aulia^{1*}, Noor Annisa², Miftahurrohmah³, Fithrotun Nufus⁴, Syafrina Rahma Salsabiila⁵, Rakanita Dyah Ayu Kinesti⁶

¹⁻⁶Universitas Islam Negeri Sunan Kudus, Indonesia

Email: oktafaniaulia@gmail.com¹, noorlannisa@gmail.com², tamifta375@gmail.com³, fithrotunnufus@gmail.com⁴, syafrinarahmas@gmail.com⁵, rakanita@uinsuku.ac.id⁶

*Penulis Korespondens: oktafaniaulia@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the roles of teachers and coaches in implementing the Pagar Nusa Pencak Silat extracurricular program at MI Unggulan Sunan Kudus in terms of gross motor skill development and moral education. This research employed a descriptive qualitative approach using participatory observation and in-depth interviews. The results indicate that Pagar Nusa training provides effective stimulation of gross motor skills through basic techniques such as stances and movement patterns, which improve coordination, balance, and muscular strength. In addition, the program integrates religious moral values through the cultivation of adab, including the habit of drinking while sitting. This emphasis contributes to students' discipline, obedience to Islamic norms, and biological well-being, particularly in supporting digestive efficiency and preventing physical discomfort after intensive training. This study concludes that Pencak Silat Pagar Nusa functions as a medium for gross motor development and as a means of strengthening Islamic character in the madrasah context.*

Keywords: *Extracurricular Activities; Gross Motor Skills; Islamic Character Education; Islamic Adab; Moral Education.*

Abstrak. Penelitian ini difokuskan untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara komprehensif peran guru dan pelatih dalam mengimplementasikan program ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa di madrasah, yang ditinjau dari dua dimensi utama: pengembangan kemampuan motorik kasar dan penanaman pendidikan akhlak. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode observasi partisipatif dan wawancara mendalam di MI Unggulan Sunan Kudus, temuan menunjukkan bahwa program ini menawarkan stimulus motorik kasar yang unggul melalui latihan teknik dasar Pencak Silat, seperti kuda-kuda dan jurus, yang secara signifikan melatih koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot. Lebih jauh, program Pagar Nusa berhasil mengintegrasikan pendidikan akhlak religius, di mana aspek adab seperti kewajiban minum sambil duduk ditekankan. Analisis mendalam menunjukkan bahwa penekanan adab ini tidak hanya membentuk karakter kedisiplinan dan kepatuhan terhadap norma agama, tetapi juga memiliki implikasi positif pada aspek biologis (kesehatan) tubuh siswa, khususnya dalam efisiensi pencernaan dan pencegahan gangguan fisik pasca-latihan intensif. Studi ini menyimpulkan bahwa seni bela diri berfungsi ganda sebagai katalisator motorik dan pembentuk adab Islami yang berlandaskan pada kesadaran biologi-spiritual, menjadikannya model ideal bagi pendidikan karakter di madrasah.

Kata Kunci: Adab Biologi; Ekstrakurikuler; Motorik Kasar; Pendidikan Akhlak; Pendidikan Karakter Islami.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan di lingkungan madrasah, sebagai institusi yang mengedepankan integrasi antara ilmu pengetahuan umum dan nilai-nilai keagamaan Islam, memiliki tanggung jawab besar untuk mengembangkan potensi peserta didik secara holistik. Konsep holistik menuntut perhatian yang seimbang terhadap empat aspek utama: intelektual (aqliyah), spiritual (ruhiyah), emosional (nafsiyah), dan fisik (jasadiyah) (Zuhri, 2019). Dalam konteks pendidikan modern, seringkali fokus bergeser secara dominan pada aspek kognitif dan spiritual-ritual, sementara

pengembangan aspek fisik melalui kemampuan motorik dan pembentukan karakter praktis (akhlak) melalui kegiatan non-kurikuler menjadi kurang terstruktur.

Kemampuan motorik kasar pada siswa madrasah usia 7–12 tahun merupakan fondasi penting bagi perkembangan psikomotorik secara menyeluruh, karena pada tahap ini anak berada pada fase pematangan fungsi gerak yang sangat menentukan kesiapan mereka dalam mengikuti aktivitas belajar dan sosial. Menurut teori perkembangan motorik Gesell, rentang usia tersebut termasuk dalam fase konsolidasi, yaitu periode ketika anak mulai mampu mengoordinasikan gerakan tubuh yang lebih kompleks seiring dengan meningkatnya kematangan sistem saraf pusat. Motorik kasar mencakup kemampuan mengendalikan otot-otot besar yang meliputi keterampilan lokomotor seperti berlari dan melompat, keterampilan non-lokomotor seperti menjaga keseimbangan dan membungkuk, serta keterampilan manipulatif seperti melempar dan menangkap (Solehudin & Sumarna, 2018).

Penelitian lain menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak usia sekolah dasar berkaitan erat dengan keterlibatan dalam aktivitas fisik terstruktur seperti olahraga tim dan individu, yang mengukur kemampuan gerak dasar melalui tes lokomotor dan manipulatif, sehingga penting bagi siswa untuk distimulasi secara tepat di lingkungan pendidikan (Riyanto, Daluk, Lahindra, & Muslihin, 2023). Apabila aspek motorik kasar tidak distimulasi secara optimal, anak berpotensi mengalami hambatan dalam kepercayaan diri, kesulitan berpartisipasi dalam aktivitas kelompok, serta keterbatasan dalam adaptasi sosial dan emosional. Oleh karena itu, madrasah memerlukan sarana pendidikan yang mampu memberikan stimulasi fisik secara terarah, terstruktur, dan bermakna agar perkembangan motorik siswa dapat tumbuh sejalan dengan perkembangan kognitif dan sosialnya.

Pencak Silat Pagar Nusa: Jembatan Motorik, Spiritual, dan Budaya

Seni bela diri Pencak Silat hadir sebagai salah satu solusi ideal. Sebagai warisan budaya Indonesia yang telah diakui UNESCO, Pencak Silat tidak hanya berdimensi olahraga dan pertahanan diri, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis, etika, dan spiritual yang kental (Santoso, 2019). Dalam konteks madrasah, pemilihan ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa menjadi sangat relevan karena organisasi ini secara struktural menginternalisasikan nilai-nilai keislaman Ahlussunnah Wal Jama'ah sebagai bagian dari kurikulumnya. Pencak Silat Pagar Nusa bukan sekadar latihan fisik, tetapi juga arena pembinaan religiusitas melalui pengamalan nilai-nilai Islam seperti disiplin dalam ibadah, tanggung jawab sosial, serta pengembangan akhlak dan moral yang selaras dengan ajaran Ahlussunnah Wal Jama'ah yang moderat, seimbang, dan toleran, sehingga cocok dengan visi pendidikan Islam yang

menekankan keharmonisan antara keterampilan jasmani dan pembentukan karakter religius di lingkungan madrasah.

Penelitian tentang internalisasi nilai pendidikan Islam dalam Pagar Nusa menunjukkan bahwa pelatihan bela diri ini mengandung nilai-nilai keagamaan yang berimplikasi pada sikap dan perilaku peserta, seperti disiplin dalam latihan, ilustrasi taat beribadah, dan praktik etika yang mencerminkan nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari (Wakib Kurniawan, Lilik Susanti, & Zaidatul Inayah, 2024). Kurikulum Pagar Nusa secara inheren menuntut penguasaan gerak yang presisi, kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kemampuan motorik kasar siswa (Achmad Rizanul Wahyudi, 2022). Lebih dari itu, disiplin ketat, kepatuhan pada guru/pelatih (ta'dzim), dan ritual spiritual sebelum/sesudah latihan menjadi media tarbiyah (pendidikan) akhlak yang efektif (Mahfuzah, 2025).

2. METODE

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus deskriptif-analitis. Pendekatan kualitatif dipilih karena peneliti bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam, utuh, dan kontekstual, yaitu bagaimana ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa di madrasah diimplementasikan dan apa makna yang terkandung di dalamnya bagi pengembangan motorik dan akhlak siswa (Sugiyono, 2018). Studi kasus deskriptif berfokus pada analisis satu kasus tunggal (program ekstrakurikuler Pagar Nusa di satu madrasah) secara intensif.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi Penelitian: Penelitian dilaksanakan di MI Unggulan Sunan Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Lokasi ini dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa madrasah tersebut merupakan institusi pendidikan Islam yang aktif mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan ke dalam kegiatan non-kurikuler, termasuk memiliki program ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa yang terorganisir dengan baik.

Subjek Penelitian: Subjek penelitian terdiri dari informan kunci dan partisipan observasi: 1) Pelatih Utama Pencak Silat Pagar Nusa: Sebagai sumber informasi primer mengenai kurikulum teknis, metode latihan motorik, dan teknik penanaman akhlak. 2) Guru Pendamping/Pembina Ekstrakurikuler: Sebagai sumber informasi mengenai integrasi program dengan kurikulum madrasah dan evaluasi karakter siswa di lingkungan sekolah. 3) Siswa Peserta (Kelas IV-VI): Sebagai subjek observasi partisipatif untuk melihat manifestasi

kemampuan motorik dan akhlak di lapangan. 4) Teknik penentuan subjek menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan informan yang memiliki pengetahuan dan pengalaman mendalam terkait fokus penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

- 1) Observasi Partisipatif (Observasi Aktif): Peneliti terlibat langsung dalam beberapa sesi latihan, mulai dari pemanasan, latihan teknik dasar (jurus, kuda-kuda, tendangan), hingga sesi penutupan/pendinginan. Fokus observasi meliputi:
 - a) Pengukuran kualitatif kemampuan motorik kasar (keseimbangan statis dan dinamis, koordinasi tangan-mata-kaki).
 - b) Interaksi siswa dan pelatih, serta penerapan adab dan disiplin.
 - c) Pencatatan spesifik terkait ritual adab yang diajarkan, termasuk saat istirahat dan minum (Data primer untuk Tabel 1).
- 2) Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*): Dilakukan kepada pelatih dan guru pendamping menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur.
- 3) Dokumentasi: Mengumpulkan data tertulis yang relevan.

Teknik Analisis Data

Data kualitatif dianalisis menggunakan model interaktif (Moleong, 2017), yang meliputi Koleksi Data, Reduksi Data, Penyajian Data, dan Penarikan Simpulan/Verifikasi (Triangulasi sumber data).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Program dan Pengembangan Motorik Kasar

Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa di MI Unggulan Sunan Kudus dilaksanakan secara sistematis. Latihan inti Pagar Nusa dirancang untuk menstimulasi seluruh aspek motorik kasar siswa, sejalan dengan teori perkembangan motorik yang menyebutkan perlunya latihan gerak terstruktur untuk meningkatkan efisiensi neuromuskuler (Siswandi & Darmawan, 2020).

Selain aspek motorik kasar, struktur latihan yang ditetapkan dalam Pagar Nusa juga mendorong peningkatan kebugaran jasmani siswa secara umum. Kebugaran jasmani merupakan fondasi fisik yang penting dalam pencapaian performa gerak yang optimal karena berpengaruh terhadap kapasitas kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat melakukan gerakan kompleks. Penelitian lain mengenai kebugaran jasmani pada siswa pencak silat menunjukkan bahwa latihan teratur melalui

program ekstrakurikuler berpengaruh terhadap kebugaran fisik siswa, yang pada gilirannya mendukung peningkatan kemampuan gerak motorik kasar secara menyeluruh (Sub'han & Hamdani, 2020).

Komponen Motorik Kasar dalam Latihan Pagar Nusa (Data Observasi)

Hasil observasi lapangan terhadap materi latihan inti di Pagar Nusa menunjukkan keterkaitan erat antara teknik dasar Pencak Silat dengan peningkatan kemampuan motorik kasar siswa.

Tabel 1. Keterkaitan Teknik Pagar Nusa dengan Pengembangan Motorik Kasar Siswa.

No.	Aspek Motorik Kasar yang Dilatih	Teknik Pagar Nusa yang Diobservasi	Teknik Pagar Nusa yang Diobservasi Analisis Fungsional
1	Keseimbangan Statis & Dinamis	Kuda-kuda Tengah, Kuda-kuda Depan (Lama Holding)	Melatih otot core dan stabilitas sendi, menjaga pusat gravitasi tetap rendah saat bergerak.
2	Kekuatan Otot (Tungkai)	Variasi Tendangan (A, T, C) , Latihan <i>Deep Squat</i> Kuda-kuda	Meningkatkan kekuatan isometrik dan kekuatan eksplosif otot kaki (<i>quadriceps dan hamstring</i>).
3	Koordinasi Tub2uh (Tangan-Kaki)	Jurus Tunggal (Serangan dan Tangkisan), Pasangan Kembangan	Menuntut sinkronisasi gerakan tangan dan langkah kaki secara cepat dan presisi (koordinasi visuomotor)
4	Kelincahan (<i>Agility</i>)	Latihan Melangkah Bebas (Segitiga dan Zig-Zag), Lari Jeda	Kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan terkontrol (fleksibilitas gerak)
5	Kecepatan Reaksi	Latihan Sambut Serangan Pasif, Komando Pindah Kuda-Kuda	Menghubungkan stimulus (visual/pendengaran) dengan respons motorik yang cepat (<i>reaction time</i>).

Analisis Teori: Gerakan kuda-kuda yang menuntut *holding time* lama meningkatkan daya tahan otot (*endurance*) dan kekuatan isometrik, yang fundamental untuk postur tubuh yang baik (Hidayat, 2020). Koordinasi gerak yang kompleks pada jurus tunggal sangat penting bagi anak usia madrasah untuk mengintegrasikan sistem saraf dan otot, membentuk pola gerak yang efisien (Solehudin & Sumarna, 2018).

Penanaman Pendidikan Akhlak dan Karakter

Falsafah Pagar Nusa yang menjunjung tinggi Adab dan Ta'dzim menjadi fondasi kuat dalam penanaman karakter. Pendidikan akhlak diimplementasikan melalui kurikulum tersembunyi yang berfokus pada disiplin, kepatuhan, dan ritual ibadah.

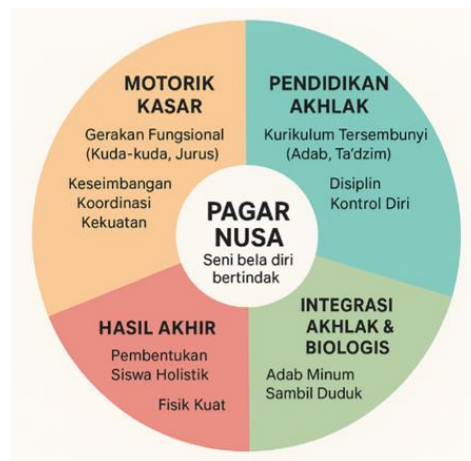
- a) Ta'dzim (Menghormati Guru/Pelatih): Prinsip ini diwujudkan melalui penghormatan formal sebelum/sesudah latihan dan kepatuhan mutlak terhadap instruksi. Ini membangun kerangka disiplin dan hierarki moralitas yang diperlukan pada usia madrasah (Darajat, 2017). Kedisiplinan dan *Self-Control*: Kedisiplinan diimplementasikan melalui ketepatan waktu dan kerapian. Lebih dari itu, seni bela diri secara inheren melatih *self-control* (pengendalian diri). Kekuatan yang dimiliki harus diimbangi dengan moralitas untuk tidak menyalahgunakannya, mencerminkan salah satu tujuan inti pendidikan karakter (Puspitasari & Purnomo, 2021).
- b) Integrasi Adab, Akhlak, dan Biologi: Studi Kasus Minum Sambil Duduk Hasil observasi paling signifikan adalah penekanan ketat pelatih Pagar Nusa terhadap adab minum sambil duduk saat istirahat latihan. Pelatih memberikan wejangan yang mengaitkan adab ini dengan tuntutan agama (Sunnah) sekaligus manfaat fisik (biologi). Ini adalah contoh nyata integrasi holistik di madrasah.
 - 1) Dimensi Akhlak dan Spiritual: Adab minum sambil duduk adalah perintah agama yang harus dipatuhi. Dalam konteks latihan fisik yang melelahkan, di mana dorongan biologis untuk minum cepat sangat kuat, penegasan adab ini berfungsi sebagai latihan mujahadah (perjuangan diri) dan penempatan prioritas spiritual di atas kebutuhan fisik mendesak.
 - 2) Implikasi Biologis (Fisiologi Tubuh): Penjelasan pelatih bahwa adab ini "berpengaruh pada biologi (tubuh) anak" didukung oleh prinsip-prinsip fisiologi. Posisi tubuh memengaruhi cara cairan masuk ke lambung (Syaiful & Sitorus, 2022). Minum sambil duduk memastikan saluran pencernaan berada dalam posisi anatomi yang lebih alami, di mana:
 - a. Relaksasi *Sphincter*: Saat duduk, otot-otot di sekitar esofagus dan lambung (termasuk *lower esophageal sphincter*) lebih rileks dan terbuka secara terkontrol (Amelia Nursyifa, Dinda Ayu Ramadhani Putri, & Maulidia Khairada Amalia, 2023).
 - b. Peristalsis Teratur: Air mengalir perlahan dengan bantuan gravitasi yang terkontrol, memicu gerakan peristaltik yang teratur di kerongkongan, mencegah shock air mendadak pada lambung.
 - c. Pencegahan Gangguan: Minum sambil berdiri, terutama setelah aktivitas berat, dapat menyebabkan cairan masuk terlalu cepat dan berpotensi menyebabkan ketegangan lambung, kembung, atau

reflux karena udara ikut tertelan. Minum perlahan sambil duduk membantu tubuh menyerap cairan dan melakukan rehidrasi dengan lebih efektif, meminimalisir risiko kram atau side stitch (Subagyo & Puspita, 2021).

Dengan demikian, penanaman akhlak ini secara tidak langsung mendukung kesehatan fisik (biologis) dan performa latihan siswa, menunjukkan bahwa adab dan ilmu (sains/biologi) dapat berjalan seiring, menciptakan kesadaran Biologi-Spiritual pada siswa.

Model Integrasi Holistik Pencak Silat Pagar Nusa

Berdasarkan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler Pagar Nusa berfungsi sebagai sebuah model integrasi pendidikan yang menggabungkan tiga dimensi krusial dalam pembentukan karakter siswa madrasah. Model ini divisualisasikan dalam diagram konseptual berikut:



Gambar 1. Model Integrasi Holistik Pencak Silat Pagar Nusa di Madrasah.

Penjelasan Diagram: Pusat (Pagar Nusa): Seni bela diri bertindak sebagai medium. Maksudnya yakni sebagai seni bela diri berbasis budaya dan nilai keislaman, Pagar Nusa tidak hanya memberikan keterampilan teknis, tetapi juga menjadi ruang internalisasi nilai melalui interaksi pelatih, aturan latihan, dan tradisi yang menyertainya. Dengan demikian, pencak silat bertindak sebagai *wadah pedagogis* yang memungkinkan proses pendidikan berlangsung secara kontekstual dan bermakna (Mahfuzah, 2025).

Motorik Kasar: Pengembangan motorik kasar dicapai melalui gerakan fungsional seperti kuda-kuda, jurus, dan langkah, yang menuntut keterlibatan otot besar secara simultan. Gerakan tersebut melatih keseimbangan postural, koordinasi antaranggota tubuh, serta kekuatan dan daya tahan otot, yang merupakan komponen utama motorik kasar. Latihan yang dilakukan secara berulang dan bertahap memberikan stimulus neuromuskular yang berdampak langsung pada peningkatan kemampuan fisik siswa.

Pendidikan Akhlak: Dicapai melalui kurikulum tersembunyi (Adab, Ta'dzim) yang menghasilkan disiplin dan kontrol diri. Maksudnya yakni pendidikan akhlak dalam Pagar Nusa tidak disampaikan secara formal sebagai mata pelajaran, melainkan melalui kurikulum tersembunyi (*hidden curriculum*). Nilai-nilai seperti adab kepada pelatih, ta'dzim, kepatuhan terhadap aturan, dan pengendalian emosi dibentuk melalui pembiasaan dalam latihan. Proses ini secara bertahap menumbuhkan disiplin dan kontrol diri, karena siswa belajar menaati aturan, menahan emosi, dan bertanggung jawab atas sikapnya selama latihan (Safitri, Muhtar, & Supriadi, 2021).

Integrasi Akhlak & Biologis: Integrasi antara aspek akhlak dan biologis terlihat pada praktik adab minum sambil duduk setelah latihan. Secara moral-spiritual, kebiasaan ini merupakan bentuk pembiasaan adab dan kepatuhan terhadap nilai agama. Secara fisiologis, praktik tersebut berkaitan dengan proses rehidrasi yang lebih efektif dan kenyamanan sistem pencernaan setelah aktivitas fisik. Kasus ini menunjukkan bahwa nilai spiritual yang diajarkan dalam latihan tidak berdiri terpisah dari manfaat kesehatan tubuh, melainkan saling menguatkan.

Hasil Akhir: pembentukan siswa holistik (fisik kuat, karakter mulia, dan sadar kesehatan). Sinergi antara pengembangan motorik kasar, internalisasi nilai akhlak, dan pembiasaan perilaku sehat menghasilkan pembentukan siswa secara holistik. Siswa tidak hanya berkembang secara fisik, tetapi juga memiliki karakter mulia dan kesadaran menjaga kesehatan tubuh. Model ini menegaskan bahwa Pagar Nusa tidak semata berorientasi pada output keterampilan bela diri, melainkan pada proses pendidikan menyeluruh yang berdampak pada aspek fisik, moral, dan kebiasaan hidup siswa di lingkungan madrasah (Saputra, Rahmat, & Carsiwan, 2022).

Model ini mengkonfirmasi bahwa Pagar Nusa tidak hanya fokus pada output keterampilan fisik, tetapi juga pada proses internalisasi nilai yang berdampak pada seluruh aspek kehidupan siswa.

Implikasi Teoritis dan Praktis

Temuan ini memperkuat Teori Pendidikan Karakter Komprehensif (Zuhri, 2019), yang menyatakan bahwa pendidikan karakter harus melibatkan tiga dimensi: *moral knowing* (pengetahuan moral), *moral feeling* (perasaan moral), dan *moral action* (tindakan moral). Dalam kegiatan Pencak Silat Pagar Nusa, ketiga dimensi tersebut terintegrasi secara nyata melalui pemahaman nilai kedisiplinan dan ta'dzim kepada pelatih (*moral knowing*), pembiasaan sikap hormat, pengendalian emosi, dan tanggung jawab selama latihan (*moral*

feeling), serta penerapan nilai tersebut dalam perilaku nyata seperti kepatuhan terhadap aturan dan konsistensi berlatih (*moral action*). Selain berfungsi sebagai media pembentukan karakter, rangkaian gerak dalam Pencak Silat Pagar Nusa juga melatih kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan siswa, sehingga menjadikannya sebagai laboratorium moral sekaligus laboratorium motorik yang efektif di lingkungan madrasah.

4. KESIMPULAN

Ekstrakurikuler seni bela diri Pencak Silat Pagar Nusa telah terbukti menjadi program pendidikan holistik yang sangat efektif di madrasah. Program ini secara nyata berhasil mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa (koordinasi, keseimbangan, kecepatan) melalui serangkaian latihan fisik yang terstruktur, seperti ditunjukkan dalam Tabel 1. Pagar Nusa juga berperan krusial dalam pendidikan akhlak dan karakter siswa, yang ditunjukkan melalui peningkatan kedisiplinan dan ta'dzim.

Temuan kunci penelitian terletak pada integrasi adab praktis, seperti praktik minum sambil duduk, yang dikaitkan langsung oleh pelatih dengan manfaat biologis tubuh. Model integrasi ini (Diagram 1) menunjukkan bahwa pendidikan karakter di madrasah tidak hanya bersifat normatif-agamis, tetapi juga rasional-ilmiah, di mana adab dipertanggungjawabkan secara kesehatan fisik (fisiologis). Keberhasilan ini menjadikan Pagar Nusa model ideal untuk mencetak siswa madrasah yang tidak hanya kuat secara fisik dan terampil motoriknya, tetapi juga memiliki akhlak mulia dan kesadaran terhadap kesehatan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rizanul Wahyudi, M. A. R. (2022). ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA PENCAK ORGANISASI Moch . Azhar Rizaldy A . P S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya Achmad Rizanul Wahyudi , S . Pd ., M . Pd ., 109–115.
- Amelia Nursyifa, Dinda Ayu Ramadhani Putri, & Maulidia Khairada Amalia. (2023). Analisis Hadis Larangan Minum Berdiri Dalam Kesehatan. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 1(6), 10–19. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v1i6.530>
- Endraswara, Suwardi. 2013. *Metodelogi Penelitian Sastra*. Yogyakarta: CAPS.
- Misnawati, M. (2023). Melintasi Batas-Batas Bahasa Melalui Diplomasi Sastra Dan Budaya: Crossing Language Boundaries Through Literary And Cultural Diplomacy. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 18(2), 185-193.
- Mahfuzah. (2025). Pendidikan Karakter Dalam Program Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilimiah Pgmi Stai Al-Amin Gresik*, 4(1), 86–97.
- Nasution, S. 1996. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.

- Ong, Aihwa and Donald Nonin. 1997. *The Cultural Politics of Modern Chinese Transnationalism*. New York & London: Routledge.
- Pateda, Mansoer. 201 Ratna, Nyoman Kutha. 2013. *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ricoeur, Paul. 2006. *Hermeneutik dan Ilmu Sosial*, terjemahan Muhammad Syukri. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Riyanto, P., Daluk, E., Lahindra, J., & Muslihin, H. yusuf. (2023). Perbandingan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia 6-8 Tahun Comparison of Gross Motor Development in Children Aged 6-8 Years Between Team and Individual Sports. *Jurnal Prestasi*, 7(2), 56. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>
- Safitri, H. J. T., Muhtar, T., & Supriadi, T. (2021). Upaya Meningkatkan Karakter Disiplin Dalam Pencak Silat Pada Siswa, 32(3), 167–186.
- Saputra, W. S., Rahmat, A., & Carsiwan. (2022). Pengaruh Ekstrakurikuler Pencak Silat Dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter Siswa Di Sekolah: Systematic Literature Review, 2338(1), 13–34.
- Sub'han, A., & Hamdani. (2020). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Kategori Tanding dan Seni Di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(01), 221–224. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/34243%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/34243/30471>
- Poerwadi, P., & Misnawati, M. P. Deder dan Identitas Kultural Masyarakat Dayak Ngaju. GUEPEDIA.
- Wakib Kurniawan, Lilik Susanti, & Zaidatul Inayah. (2024). Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Organisasi Pencak Silat Pagar Nusa. *Bustanul Ulum Journal of Islamic Education*, 2(2), 156–173. <https://doi.org/10.62448/bujie.v2i2.90>