



Pelatihan Bela Diri Sebagai Wadah Pengembangan Diri Anak-Anak di Desa Dongi, Kabupaten Sidenreng Rappang

Kaslam*, Muhammad Yusuf Pawellangi, Andi Tenri Sumpala, Wahyu Anugrah,
Nurul Istiqomah, Nursuci Islamiyah, Dwi Wahyuni

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

etos.kaslam@uin-alauddin.ac.id

Info Artikel	Abstrak
Dikirim 23 April 2025 Direvisi - Diterima 3 Mei 2025	<i>Pentingnya pembentukan karakter sejak dini melalui aktivitas fisik menjadi salah satu upaya strategis untuk menghadapi tantangan yang dihadapi anak-anak di Desa Dongi, Kabupaten Sidenreng Rappang. Program pelatihan bela diri dirancang tidak hanya untuk memberikan keterampilan fisik tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai karakter, seperti kedisiplinan, kerja sama, dan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program pelatihan bela diri Tapak Suci sebagai wadah pengembangan diri anak-anak Desa Dongi. Metode pelaksanaan meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan pelatihan dengan pendekatan interaktif, dan evaluasi perkembangan peserta melalui observasi serta tes kemampuan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan bela diri dasar, perubahan perilaku positif, dan penguatan hubungan spiritual anak-anak. Selain itu, pelatihan ini berhasil memberikan wawasan tentang perlindungan diri, khususnya terkait isu kekerasan seksual terhadap anak. Program pelatihan bela diri ini tidak hanya memberikan manfaat dalam aspek fisik dan teknis, tetapi juga menjadi media pembentukan karakter dan spiritual anak-anak. Dukungan masyarakat dan pendekatan adaptif menjadi faktor kunci keberhasilan program, menjadikannya model yang relevan untuk diterapkan di komunitas serupa.</i>
Kata Kunci	Pembentukan Karakter, Anak-anak, Pelatihan Bela Diri, Pengembangan Diri
Abstract	<i>The importance of character building from an early age through physical activities has become a strategic effort to address the challenges faced by children in Dongi Village, Sidenreng Rappang Regency. The self-defense training program is designed not only to provide physical skills but also to instill character values such as discipline, teamwork,</i>

and self-confidence. This study aims to evaluate the impact of the Tapak Suci self-defense training program as a medium for self-development among children in Dongi Village. The implementation methods include preparation stages, conducting training sessions with an interactive approach, and evaluating participants' progress through observation and skill tests. The results show significant improvements in basic self-defense skills, positive behavioral changes, and strengthened spiritual connections among the children. Additionally, the training successfully provided insights into self-protection, particularly concerning issues of sexual violence against children. This self-defense training program offers benefits not only in physical and technical aspects but also as a medium for character and spiritual development for children. Community support and adaptive approaches have been key factors in the program's success, making it a relevant model to be applied in similar communities.

Keywords

Character Building, Children, Self-Defense Training, Personal Development

Pendahuluan

Anak-anak adalah generasi penerus yang memegang peranan penting dalam keberlanjutan suatu bangsa. Sebagai aset masa depan, mereka memerlukan pembinaan yang tidak hanya berfokus pada pendidikan akademis, tetapi juga pengembangan karakter yang kuat. Pembentukan karakter sejak dini memainkan peranan penting dalam menciptakan individu yang tangguh secara mental, emosional, dan sosial (Putri, 2016). Karakter seperti kejujuran, kedisiplinan, dan keberanian menjadi fondasi utama yang harus ditanamkan sejak dini agar anak-anak mampu menghadapi tantangan hidup. Sayangnya, tidak semua anak memiliki akses terhadap pendidikan karakter yang efektif, terutama di daerah-daerah terpencil seperti Desa Dongi, Kabupaten Sidenreng Rappang.

Salah satu cara efektif untuk membentuk karakter anak adalah melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat kesehatan tubuh, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan emosional anak (Adit, 2022). Anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik, seperti olahraga, cenderung memiliki kemampuan manajemen stres yang lebih baik, tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, serta pola pikir yang lebih positif. Selain itu, aktivitas fisik juga menjadi sarana untuk mengajarkan nilai-nilai seperti kerja sama, tanggung jawab, dan daya juang. Dengan kata lain, aktivitas fisik adalah alat pendidikan yang tak ternilai untuk membentuk karakter anak secara menyeluruh.

Di tengah kemajuan teknologi, pola hidup anak-anak saat ini banyak berubah. Waktu yang seharusnya digunakan untuk bermain dan berinteraksi secara langsung

seringkali dihabiskan di depan layar gawai. Kebiasaan ini tidak hanya mengurangi aktivitas fisik mereka, tetapi juga memengaruhi kemampuan sosial dan emosional mereka (Faridatun, 2020). Anak-anak yang jarang bergerak cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan, seperti obesitas dan gangguan perkembangan motorik. Selain itu, mereka juga kehilangan kesempatan untuk belajar nilai-nilai kehidupan yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dalam aktivitas fisik.

Desa Dongi, Kabupaten Sidenreng Rappang, adalah salah satu wilayah di Sulawesi Selatan yang menghadapi tantangan serupa. Anak-anak di desa ini tumbuh di lingkungan yang memiliki keterbatasan akses terhadap program pendidikan karakter berbasis aktivitas fisik. Meski memiliki pendidikan formal yang cukup memadai, pendidikan informal yang berfokus pada pengembangan karakter melalui aktivitas fisik masih sangat minim. Hal ini membuat anak-anak di Desa Dongi kurang memiliki ruang untuk menyalurkan energi positif mereka dan mengembangkan potensi diri secara maksimal.

Keterbatasan fasilitas olahraga di Desa Dongi menjadi salah satu penghambat utama. Lapangan olahraga atau fasilitas serupa yang seharusnya dapat digunakan anak-anak untuk beraktivitas fisik tidak tersedia secara memadai. Selain itu, kurangnya program yang terstruktur dan berkualitas untuk membimbing anak-anak dalam kegiatan fisik membuat mereka kesulitan mendapatkan pembelajaran karakter di luar lingkungan sekolah. Akibatnya, anak-anak di Desa Dongi kurang mendapatkan stimulasi yang cukup untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan fisik mereka.

Untuk menjawab tantangan ini, pelatihan bela diri hadir sebagai solusi yang relevan. Bela diri adalah bentuk aktivitas fisik yang tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan bertahan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral dan etika (Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Indramayu, 2022). Bela diri mengajarkan anak-anak untuk disiplin, menghargai orang lain, dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap tindakan mereka (Aris, 2015). Selain itu, bela diri juga membantu anak-anak memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Dengan memadukan latihan fisik dan pembelajaran karakter, bela diri menjadi alat yang efektif untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi anak-anak di Desa Dongi.

Salah satu nilai utama yang diajarkan dalam bela diri adalah kedisiplinan (Febrilia et al., 2024). Dalam setiap sesi pelatihan, anak-anak diajarkan untuk mematuhi aturan, menghormati pelatih, dan menjalankan latihan dengan penuh tanggung jawab. Proses ini tidak hanya membangun kebiasaan disiplin, tetapi juga membentuk pola pikir yang terstruktur dan sistematis. Dengan belajar untuk disiplin melalui latihan bela diri, anak-anak dapat mengaplikasikan nilai ini dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di rumah maupun di sekolah.

Selain kedisiplinan, bela diri juga berperan penting dalam membangun kepercayaan diri anak-anak (Yulianto, 2021). Ketika mereka berhasil menguasai teknik-teknik tertentu atau menyelesaikan tantangan dalam latihan, rasa percaya diri mereka secara bertahap meningkat. Anak-anak yang percaya diri akan lebih berani untuk menghadapi situasi baru, mengatasi rasa takut, dan mengambil keputusan dengan lebih baik. Dalam konteks Desa Dongi, hal ini sangat penting mengingat anak-anak di wilayah ini seringkali kurang mendapatkan kesempatan untuk menonjolkan potensi diri mereka.

Bela diri juga mengajarkan nilai-nilai sosial yang penting, seperti kerja sama dan saling menghormati (Habsary et al., 2023). Dalam latihan kelompok, anak-anak belajar untuk bekerja sama dalam tim, mendukung satu sama lain, dan menghargai perbedaan di antara mereka. Interaksi ini tidak hanya memperkuat kemampuan sosial mereka, tetapi juga membantu mereka membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya. Nilai-nilai ini sangat relevan dalam membentuk karakter anak-anak yang siap menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

Desa Dongi memiliki potensi besar dalam menghasilkan generasi muda yang berkualitas. Namun, potensi ini hanya bisa diwujudkan jika anak-anak di desa tersebut mendapatkan akses yang memadai terhadap pendidikan karakter. Pelatihan bela diri memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengembangkan potensi diri mereka secara optimal melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Dalam pelaksanaannya, pelatihan bela diri juga melibatkan masyarakat setempat. Orang tua, guru, dan tokoh masyarakat dapat berperan aktif dalam mendukung program ini, baik sebagai pengawas, fasilitator, maupun motivator. Dengan melibatkan berbagai pihak, pelatihan bela diri menjadi sebuah gerakan bersama yang tidak hanya berdampak pada anak-anak, tetapi juga pada komunitas Desa Dongi secara keseluruhan.

Selain itu, program pelatihan bela diri juga menciptakan ruang positif bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri mereka (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2023). Dengan adanya pelatihan ini, anak-anak memiliki alternatif kegiatan yang produktif dan bermanfaat, sehingga mereka terhindar dari aktivitas yang kurang mendidik atau bahkan berisiko negatif (Berita Merdeka Online, 2023). Pelatihan bela diri juga memberikan pengalaman belajar yang berbeda dari pendidikan formal di sekolah. Melalui pendekatan yang dinamis dan penuh tantangan, anak-anak merasa lebih termotivasi untuk belajar dan berkembang. Hal ini menjadikan pelatihan bela diri sebagai alat pendidikan yang tidak hanya efektif, tetapi juga menyenangkan.

Nilai-nilai yang diajarkan dalam pelatihan bela diri, seperti tanggung jawab, kejujuran, dan keberanian, memiliki dampak jangka panjang (Mulyadi, 2017). Anak-anak yang tumbuh dengan nilai-nilai ini akan menjadi individu yang lebih siap menghadapi dinamika kehidupan, baik dalam konteks pribadi maupun profes-

sional (Hasanah et al., 2021). Dengan demikian, pelatihan bela diri tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter anak-anak yang berkualitas. Oleh karena itu, pelatihan bela diri untuk anak-anak di Desa Dongi merupakan langkah strategis untuk membentuk generasi muda yang tangguh, percaya diri, dan disiplin. Dengan dukungan yang tepat, program ini dapat menjadi model pendidikan karakter berbasis aktivitas fisik yang efektif, tidak hanya untuk Desa Dongi, tetapi juga untuk wilayah lainnya di Indonesia.

Metode

1. Desain Program

Tahap awal dalam pelaksanaan pelatihan bela diri untuk anak-anak di Desa Dongi adalah menentukan jadwal dan lokasi yang strategis. Jadwal pelatihan disusun dengan mempertimbangkan waktu luang anak-anak agar tidak mengganggu aktivitas sekolah mereka. Sesi pelatihan direncanakan pada sore hari setelah jam sekolah dan pada akhir pekan, sehingga anak-anak dapat mengikuti kegiatan ini dengan optimal.

Pemilihan lokasi pelatihan juga menjadi faktor penting. Sebagai desa yang memiliki keterbatasan fasilitas, lokasi pelatihan dipilih di tempat yang mudah diakses oleh anak-anak dan aman untuk kegiatan fisik, yakni halaman masjid. Selain itu, lokasi ini juga telah memenuhi standar keselamatan, seperti memiliki permukaan yang rata untuk menghindari risiko cedera. Melibatkan pihak desa, seperti kepala desa atau tokoh masyarakat, dalam menentukan lokasi memastikan adanya dukungan logistik dan administratif untuk kelancaran program.

Instruktur yang berkompeten memainkan peran kunci dalam keberhasilan pelatihan bela diri. Oleh karena itu, pemilihan instruktur dilakukan dengan sangat selektif. Instruktur yang dipilih harus memiliki keahlian teknis yang tinggi dalam bela diri, serta pengalaman dalam melatih anak-anak. Kemampuan instruktur untuk menyampaikan materi secara menarik dan mudah dipahami oleh peserta muda menjadi salah satu kriteria utama. Selain itu, instruktur juga harus memiliki pemahaman tentang psikologi anak, sehingga dapat menciptakan suasana latihan yang menyenangkan, mendukung, dan tetap disiplin. Dalam konteks Desa Dongi, instruktur yang memahami budaya lokal akan lebih efektif dalam membangun hubungan dengan anak-anak dan masyarakat.

Agar program pelatihan bela diri dapat berjalan dengan baik, dukungan dari orang tua dan masyarakat setempat sangatlah penting. Oleh karena itu, sosialisasi menjadi langkah krusial dalam desain program. Sosialisasi dilakukan dengan mengundang orang tua, tokoh masyarakat, dan perwakilan desa untuk menghadiri pertemuan khusus yang menjelaskan tujuan, manfaat, dan rencana pelatihan. Dalam sesi ini, tim pelaksana memaparkan bagaimana program ini dapat membantu anak-anak mengembangkan karakter yang tangguh, disiplin, dan percaya diri. Selain itu, masyarakat juga diberikan

kesempatan untuk memberikan masukan terkait program, sehingga pelatihan ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan lokal. Sosialisasi tidak hanya dilakukan melalui pertemuan tatap muka, tetapi juga menggunakan media komunikasi lokal, seperti pengumuman di tempat ibadah, papan informasi desa, dan media sosial komunitas setempat. Dengan melibatkan masyarakat secara aktif, program ini diharapkan dapat membangun rasa memiliki, sehingga pelaksanaannya mendapatkan dukungan penuh dari semua pihak yang terlibat.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Penyediaan Sarana dan Prasarana Pelatihan

Tahap pertama dalam pelaksanaan program pelatihan bela diri di Desa Dongi adalah mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Fasilitas yang diperlukan meliputi area latihan yang memadai, serta perlengkapan pendukung seperti matras, pelindung tubuh, dan peralatan latihan lainnya. Lokasi pelatihan dipastikan aman dan nyaman bagi anak-anak, dengan permukaan yang rata untuk mengurangi risiko cedera. Selain itu, diperlukan juga pengaturan logistik, seperti penyediaan air minum, papan informasi jadwal latihan, dan alat tulis untuk dokumentasi. Persiapan ini juga melibatkan tim pelaksana, termasuk instruktur dan relawan, yang bertanggung jawab memastikan kelancaran setiap sesi pelatihan. Persiapan yang matang akan menjadi dasar keberhasilan program, karena memastikan semua kebutuhan peserta terpenuhi sebelum pelatihan dimulai.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan terdiri dari beberapa kegiatan inti yang dirancang untuk memenuhi tujuan program, yaitu membentuk karakter anak-anak melalui bela diri.

1) *Materi Dasar Bela Diri*. Pada tahap ini, anak-anak diperkenalkan dengan teknik-teknik dasar bela diri, seperti posisi berdiri yang benar, cara memukul dan menendang yang aman, serta teknik bertahan diri. Selain itu, mereka diajarkan etika dalam bela diri, seperti menghormati lawan, menjaga keselamatan diri dan orang lain, serta mematuhi aturan pelatihan. Nilai-nilai kedisiplinan menjadi fokus utama dalam setiap sesi, di mana anak-anak diajarkan untuk datang tepat waktu, mengikuti instruksi dengan cermat, dan menyelesaikan latihan dengan sungguh-sungguh. Pendekatan ini tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga membentuk sikap mental yang kuat.

2) *Sesi Interaktif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Kerja Sama Tim*. Sesi interaktif dirancang untuk melibatkan anak-anak secara aktif dalam kegiatan yang menyenangkan dan mendidik. Dalam sesi ini, peserta diajak berlatih dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan teknik yang telah dipelajari. Aktivitas seperti simulasi pertandingan, permainan tim, atau latihan berpasangan digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan kerja sama. Interaksi antar peserta diharapkan dapat

membangun hubungan sosial yang positif, mengajarkan mereka pentingnya saling mendukung, dan memberikan pengalaman langsung tentang nilai solidaritas.

c. Penilaian Perkembangan Peserta

Tahap akhir dari pelaksanaan adalah evaluasi untuk menilai perkembangan peserta selama program. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung oleh instruktur selama sesi latihan serta melalui tes kemampuan yang disesuaikan dengan tingkat usia dan kemampuan anak-anak. Tes ini mencakup penilaian keterampilan dasar, seperti kemampuan melakukan teknik bela diri dengan benar, serta aspek non-teknis, seperti sikap kedisiplinan dan keberanian. Selain itu, feedback dari peserta dan orang tua juga dikumpulkan untuk mengevaluasi dampak program terhadap kepercayaan diri dan karakter anak-anak. Hasil evaluasi digunakan untuk mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan menjadi dasar untuk perencanaan program lanjutan.

Pembahasan

1. Peningkatan Keterampilan Bela Diri Anak-Anak

Hasil utama yang dicapai dari program pelatihan bela diri di Desa Dongi adalah adanya peningkatan yang dalam keterampilan dasar bela diri anak-anak. Sebelum mengikuti program, sebagian besar peserta belum memiliki pengalaman atau pengetahuan tentang bela diri. Melalui pelatihan yang sistematis, anak-anak dapat menguasai teknik-teknik dasar, seperti posisi bertahan, cara memukul dan menendang dengan benar, serta teknik melindungi diri dari serangan.

Gambar 1. Peningkatan Keterampilan Bela Diri Anak-anak Desa Dongi



Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024.

Kemampuan ini diperoleh melalui latihan rutin yang dirancang secara bertahap, mulai dari pengenalan teori hingga praktik langsung dalam situasi simulasi. Selain itu, anak-anak juga belajar memahami pentingnya keselamatan diri dan orang lain saat mempraktikkan bela diri, sehingga mereka tidak hanya memiliki keterampilan fisik tetapi juga sikap tanggung jawab yang tinggi. Peningkatan keterampilan ini memberikan kepercayaan diri kepada anak-anak untuk melindungi diri dalam situasi tertentu, sekaligus menanamkan rasa bangga terhadap pencapaian mereka.

2. Perubahan Perilaku Positif

Selain keterampilan teknis, pelatihan bela diri juga berhasil membawa perubahan positif dalam perilaku anak-anak. Salah satu perubahan yang paling mencolok adalah peningkatan rasa percaya diri. Anak-anak yang sebelumnya cenderung pemalu atau kurang berani kini lebih aktif berinteraksi dengan teman-temannya dan lebih berani menghadapi tantangan baru. Latihan yang membutuhkan konsentrasi dan dedikasi juga membantu mereka mengembangkan kedisiplinan. Anak-anak diajarkan untuk menghargai waktu, mengikuti aturan, dan menyelesaikan latihan dengan penuh tanggung jawab.

Kerja sama tim menjadi salah satu aspek yang ditekankan dalam sesi interaktif. Hasilnya, anak-anak menunjukkan peningkatan dalam kemampuan bekerja sama dan membangun hubungan sosial yang positif dengan teman-temannya. Mereka belajar untuk saling mendukung, memahami perbedaan, dan bekerja bersama untuk mencapai tujuan bersama. Perubahan perilaku ini tidak hanya dirasakan selama pelatihan, tetapi juga terbawa ke kehidupan sehari-hari, seperti dalam lingkungan keluarga dan sekolah. Orang tua melaporkan bahwa anak-anak menjadi lebih teratur dalam menjalankan rutinitas harian, lebih sopan dalam berinteraksi, dan menunjukkan rasa tanggung jawab yang lebih besar.

Hasil pelatihan tidak hanya memenuhi tujuan utama program, yaitu mengajarkan bela diri, tetapi juga memberikan dampak yang lebih luas dalam pembentukan karakter anak-anak di Desa Dongi. Perubahan ini menjadi indikator keberhasilan program dalam mendukung pengembangan anak-anak secara holistik, baik dari aspek fisik maupun mental.

3. Dampak Program terhadap Anak-Anak Desa Dongi

Program pelatihan bela diri ini memberikan dampak terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak di Desa Dongi. Secara fisik, pelatihan membantu meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh peserta. Anak-anak yang sebelumnya tidak terbiasa dengan aktivitas fisik menunjukkan peningkatan daya tahan tubuh dan kemampuan motorik. Secara mental, pelatihan ini berhasil menumbuhkan kepercayaan diri, keberanian, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan. Banyak peserta yang awalnya cenderung pemalu atau kurang percaya diri kini lebih aktif dan

berani mengemukakan pendapat. Dari sisi sosial, pelatihan ini menciptakan lingkungan yang mendukung kerja sama dan solidaritas. Anak-anak belajar untuk saling mendukung dalam latihan berpasangan atau kegiatan kelompok, sehingga terbangun rasa kebersamaan dan empati. Dampak positif ini tidak hanya dirasakan selama pelatihan, tetapi juga dibawa ke lingkungan keluarga dan sekolah, di mana anak-anak menjadi lebih disiplin dan sopan.

4. Faktor Pendukung Keberhasilan Pelatihan

Keberhasilan program ini tidak lepas dari beberapa faktor pendukung. Salah satunya adalah dukungan penuh dari masyarakat, terutama orang tua peserta. Sosialisasi yang dilakukan sebelumnya berhasil memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang manfaat program, sehingga mereka aktif berpartisipasi dengan mendorong anak-anak mereka untuk mengikuti pelatihan. Selain itu, motivasi peserta menjadi elemen penting. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi selama pelatihan, terutama karena pendekatan instruktur yang ramah dan menyenangkan. Instruktur yang kompeten juga menjadi kunci keberhasilan program, karena mereka mampu menyampaikan materi dengan cara yang sesuai untuk anak-anak, sambil tetap menanamkan nilai-nilai kedisiplinan dan tanggung jawab. Lingkungan pelatihan yang aman dan fasilitas yang memadai turut mendukung kelancaran program, memberikan ruang bagi anak-anak untuk belajar tanpa rasa khawatir.

5. Hambatan yang Dihadapi dan Solusi yang Diterapkan

Selama pelaksanaan, program ini juga menghadapi beberapa hambatan yang membutuhkan solusi. Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan sarana dan prasarana. Di awal program, tidak semua perlengkapan latihan, seperti matras atau alat pelindung, tersedia dalam jumlah yang cukup. Untuk mengatasi hal ini, tim pelaksana bekerja sama dengan pihak desa untuk menggunakan dana komunitas dan mendapatkan dukungan tambahan dari sponsor lokal. Hambatan lain adalah keberagaman tingkat kemampuan peserta. Beberapa anak menunjukkan kemajuan lebih cepat, sementara yang lain membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahami teknik. Untuk mengatasi ini, instruktur membagi peserta ke dalam kelompok sesuai kemampuan dan memberikan perhatian lebih kepada mereka yang memerlukan bimbingan tambahan. Selain itu, cuaca juga menjadi tantangan, terutama ketika pelatihan dilakukan di area terbuka. Solusinya adalah memanfaatkan aula desa sebagai alternatif saat cuaca tidak mendukung.

Kesimpulan

Program pelatihan bela diri di Desa Dongi terbukti menjadi wadah yang efektif dalam mendukung pengembangan diri anak-anak, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial.

Pelatihan ini berhasil meningkatkan keterampilan bela diri dasar peserta, seperti teknik bertahan dan menyerang, yang tidak hanya berguna untuk melindungi diri tetapi juga membangun rasa percaya diri mereka. Selain itu, nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja sama, dan keberanian berhasil ditanamkan melalui pendekatan pelatihan yang interaktif dan menyenangkan. Dampaknya terasa tidak hanya selama sesi pelatihan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, di mana anak-anak menunjukkan perilaku yang lebih positif, teratur, dan proaktif dalam lingkungan keluarga maupun sekolah.

Kesuksesan program ini juga tidak terlepas dari dukungan masyarakat, terutama para orang tua, dan pendekatan instruktur yang profesional. Meskipun menghadapi hambatan seperti keterbatasan fasilitas dan perbedaan tingkat kemampuan peserta, solusi yang adaptif berhasil memastikan kelancaran program. Selain memberikan keterampilan teknis, pelatihan bela diri ini juga menanamkan nilai spiritual melalui pendekatan bela diri Tapak Suci, yang mengajarkan anak-anak untuk lebih dekat dengan Sang Pencipta. Dengan hasil yang positif ini, pelatihan bela diri tidak hanya menjadi sarana untuk membangun keterampilan fisik tetapi juga menjadi media untuk membentuk karakter generasi muda Desa Dongi yang tangguh, disiplin, dan bermoral.

Referensi

- Adit, A. (2022, July 17). *Anak Sekolah Ikut Taekwondo: Ini Manfaat yang Diperoleh*. Kompas. <https://www.kompas.com/edu/read/2022/07/17/193925771/anak-sekolah-ikut-taekwondo-ini-manfaat-yang-diperoleh>
- Aris, L. O. (2015). Model Pengembangan Mangaho (Seni Bela Diri) pada Suku Wuna di Desa Wale-Ale Kecamatan Tongkuno Selatan Kabupaten Muna. *Etnorefika*, 4(1), 770–781.
- Berita Merdeka Online. (2023, March 7). *Danramil Sukamara Dukung Penuh Babinsa Latih Bela Diri Karate*. Berita Merdeka Online. <https://www.beritamerdeka-online.com/2023/03/danramil-sukamara-dukung-penuh-babinsa-latih-bela-diri-karate/>
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Indramayu. (2022, December 19). *Asah Kemampuan Sejak Dini, Siswa-siswi SD Negeri 4 Langut Dibekali Pencak Silat*. Dinas Komunikasi Dan Informatika Kabupaten Indramayu. <https://diskominfo.indramayukab.go.id/berita/detail/asah-kemampuan-sejak-dini-siswa-siswi-sd-negeri-4-langut-dibekali-pencak-silat>
- Faridatun, M. (2020, November 18). *10 Manfaat Taekwondo untuk Anak: Percaya Diri hingga Jantung Sehat*. Hai Bunda. <https://www.haibunda.com/parenting/20201118182208-61-174481/10-manfaat-taekwondo-untuk-anak-percaya-diri-hingga-jantung-sehat>
- Febriilia, Y., Puspitarini, D., Sahila, R. A., Fitriyanti, A. F., Triyanto, W., & Fadhilah, S. N. (2024). Pencegahan Kekerasan Seksual pada Anak melalui Bela Diri Tapak Suci Putra Muhammadiyah. *Eastasouth Journal of Positive Community Services*, 2(2), 102–113.

- Habsary, D., Bulan, I., Adzan, N. K., & Setiawan, A. Y. (2023). Pendidikan Seni dalam Seni Bela Diri. *JPKS (Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni)*, 8(1), 1.
- Hasanah, P. F. A., Hartati, S., & Yetti, E. (2021). Apakah Bela Diri Pencak Silat dapat Melatih Kedisiplinan pada Anak ? *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2082–2089. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1068>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2023, July 31). *Saat Silat Perisai Diri Pukau Masyarakat Canberra*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2023/07/saat-silat-perisai-diri-pukau-masyarakat-canberra2/2>
- Mulyadi, B. (2017). Keunikan Seni Bela Diri Jepang Shourinjikenpou. *Kiryoku*, 1(4).
- Putri, B. J. (2016, August 26). *Kapan Usia Tepat Kenalkan Seni Bela Diri pada Anak?* Liputan 6. <https://www.liputan6.com/health/read/2586356/kapan-usia-tepat-kenalkan-seni-bela-diri-pada-anak>
- Yulianto, H. S. (2021). *40 Kata-Kata Inspiratif dari Seni Bela Diri, Penuh Semangat*. Bola.Com. <https://www.bola.com/ragam/read/4617661/40-kata-kata-inspiratif-dari-seni-bela-diri-penuh-semangat>