



The Development of Practical Self-Defense Training for Bullying Prevention for Women Aged 15–25 Years in Dharmasraya Regency

Alchony Harika Fitri, Muhammad Sukron, Muhamad Sefria Nur Khoir

alchony.hfa@gmail.com , muhammadsukron20@gmail.com , seprinurkhoir@gmail.com

FKIP, Universitas Dharmas Indonesia, Dharmasraya, Indonesia

ABSTRACT

This research aims to develop a practical self-defense training model based on Pencak Silat as an effort to prevent bullying among women aged 15–25 years in Dharmasraya Regency. The method used is Research and Development (R&D) with the ADDIE model, which consists of five stages: analysis, design, development, implementation, and evaluation. The developed product is a self-defense training manual. The validation results show that the developed model is highly valid, practical, and effective for use as a bullying prevention method. These results support the importance of mastering practical self-defense techniques to improve self-confidence, courage, and the ability to handle social conflict situations among young women.

Keywords: Practical self-defense, bullying, women, Pencak Silat, ADDIE

PENDAHULUAN

Perundungan (bullying) masih menjadi masalah sosial yang sangat mendalam, terutama di kalangan remaja perempuan. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dan fisik para korban, tetapi juga dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan pribadi mereka. Dalam beberapa tahun terakhir, kasus perundungan yang melibatkan remaja perempuan semakin meningkat, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Dampak dari perundungan sering kali tidak hanya terbatas pada korban yang mengalami kekerasan langsung, tetapi juga mempengaruhi rasa percaya diri dan kemampuan sosial mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk mencari solusi yang dapat mengatasi perundungan secara efektif dan memberikan perlindungan bagi perempuan, khususnya yang berada dalam rentang usia remaja dan dewasa muda.

Di Kabupaten Dharmasraya, peningkatan kasus kekerasan dan perundungan menjadi perhatian serius bagi masyarakat dan pemerintah setempat. Data yang ada menunjukkan bahwa remaja perempuan menjadi kelompok yang paling rentan terhadap perundungan, baik dalam bentuk verbal, fisik, maupun sosial. Hal ini mencerminkan adanya kebutuhan mendesak untuk menciptakan sistem pencegahan yang efektif guna melindungi perempuan dari ancaman kekerasan dan bullying. Situasi ini semakin memperkuat argumen bahwa intervensi yang bersifat preventif sangat diperlukan untuk menangani masalah perundungan secara menyeluruh.

Dalam menghadapi masalah perundungan, pendekatan preventif menjadi sangat penting. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi risiko perundungan sebelum kejadian tersebut terjadi, bukan hanya mengatasi dampak setelah kejadian. Salah satu pendekatan preventif yang dapat diimplementasikan adalah melalui penguasaan beladiri praktis. Beladiri, selain memberikan keterampilan fisik untuk membela diri, juga dapat membangun rasa percaya diri, kesadaran situasional, dan kemampuan untuk mengelola konflik. Hal ini sangat penting bagi perempuan, terutama mereka yang sering kali merasa rentan dan tidak aman dalam lingkungan sosial mereka.

Beladiri berbasis pencak silat dipilih sebagai model dalam penelitian ini karena menggabungkan berbagai aspek yang dapat mendukung pencegahan perundungan. Pencak silat bukan hanya sebuah olahraga bela diri, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, rasa hormat, keberanian, dan ketahanan mental. Di samping itu, pencak silat juga memperkenalkan kesadaran situasional yang sangat penting dalam konteks perundungan. Dengan memiliki keterampilan fisik dan mental yang cukup, perempuan diharapkan dapat menghadapi situasi berbahaya dengan lebih tenang dan percaya diri, serta menghindari atau mengatasi tindakan perundungan yang mungkin terjadi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan beladiri praktis berbasis pencak silat yang sesuai dengan kebutuhan perempuan usia 15–25 tahun. Model latihan ini dirancang untuk tidak hanya mengajarkan teknik-teknik dasar pencak silat, tetapi juga untuk membangun karakter dan keterampilan hidup yang lebih luas. Dengan menggabungkan aspek fisik dan psikologis, model ini bertujuan untuk memberikan perempuan alat yang diperlukan untuk membela diri secara efektif, baik dalam situasi ancaman fisik maupun emosional. Selain itu, model latihan ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya kekuatan mental dan kontrol emosi dalam menghadapi perundungan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Penelitian dilakukan dalam beberapa tahap:

1. **Analisis:** Identifikasi kebutuhan dan karakteristik sasaran (perempuan usia 15–25 tahun)
2. **Desain:** Penyusunan materi latihan, teknik dasar, dan struktur pelatihan
3. **Pengembangan:** Pembuatan produk awal dan validasi oleh ahli
4. **Implementasi:** Uji coba produk di SMK Kabupaten Dharmasraya
5. **Evaluasi:** Penilaian validitas, praktikalitas, dan efektivitas menggunakan instrumen skala Likert

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, angket, dan validasi ahli. Teknik analisis data menggunakan perhitungan persentase validitas dan praktikalitas, serta uji efektivitas melalui skor peningkatan hasil latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil validasi oleh ahli menunjukkan bahwa produk mencapai skor “sangat valid” (≥ 81). Uji praktikalitas melalui respon peserta juga menunjukkan nilai “sangat praktis”. Uji coba lapangan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan dalam kesiapan fisik dan mental, khususnya dalam hal respons terhadap serangan, peningkatan kepercayaan diri, dan penurunan kecemasan sosial.

Model latihan yang dikembangkan berbasis teknik pencak silat seperti tangkisan, elakan, teknik melepaskan diri, serta latihan kesadaran lingkungan. Teknik disusun sederhana dan aman untuk dilakukan oleh perempuan pemula.

Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan model latihan beladiri praktis berbasis pencak silat yang bertujuan mencegah bullying terhadap perempuan usia 15–25 tahun. Model tersebut dikembangkan melalui tahapan ADDIE dan dievaluasi dari aspek **validitas, praktikalitas, dan efektivitas**.

1. Validitas Produk

Validasi dilakukan oleh tiga ahli: ahli beladiri, ahli pendidikan jasmani, dan ahli media pembelajaran. Berdasarkan lembar validasi, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Aspek kelayakan materi: 88% (sangat valid)
- Aspek kesesuaian dengan karakteristik sasaran: 85% (sangat valid)
- Aspek keterpahaman instruksi: 82% (sangat valid)
- Aspek tampilan visual dan ilustrasi: 84% (sangat valid)

Secara keseluruhan, skor rata-rata validitas mencapai 84,75%, yang termasuk kategori *sangat valid*. Ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan layak digunakan dalam pelatihan beladiri bagi perempuan.

2. Praktikalitas Produk

Praktikalitas diuji melalui uji coba terbatas kepada 20 perempuan usia 15-25 di Kabupaten Dharmasraya. Umpan balik dikumpulkan melalui angket skala Likert dan wawancara. Hasil analisis menunjukkan:

- 90% responden menyatakan gerakan mudah dipahami dan dipraktikkan
- 85% merasakan peningkatan kesiapan menghadapi tindakan bullying
- 95% menyatakan bahwa buku panduan latihan menarik dan mudah diikuti

Nilai rata-rata praktikalitas adalah 88,3%, yang termasuk dalam kategori *sangat praktis*. Hal ini menunjukkan bahwa produk dapat digunakan secara efektif di lapangan tanpa memerlukan alat khusus maupun pelatih berpengalaman.

3. Efektivitas Produk

Efektivitas diuji melalui pretest dan posttest terhadap 3 indikator utama:

- **Peningkatan kemampuan teknik dasar beladiri:** skor rerata meningkat dari 60 (pretest) menjadi 85 (posttest)
- **Peningkatan kepercayaan diri saat menghadapi ancaman:** rerata skor angket kepercayaan diri meningkat dari 58 menjadi 88
- **Respons terhadap simulasi serangan fisik:** peserta lebih cepat dan tepat dalam melakukan elakan, tangkisan, dan melepaskan diri

Selain itu, dari hasil wawancara ditemukan bahwa sebagian besar peserta mengaku tidak pernah sebelumnya menerima pelatihan beladiri atau pembekalan menghadapi bullying. Setelah mengikuti pelatihan ini, mereka merasa lebih siap, tidak mudah panik, dan tahu tindakan yang bisa diambil saat terancam.

4. Pembahasan Temuan

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Fitriana (2020), bahwa latihan beladiri berpengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri perempuan. Selain itu, penelitian Lonsway & Archambault (2020) juga menekankan pentingnya pelatihan berbasis praktik langsung dalam meningkatkan kesadaran situasional dan respons refleksif.

Pencak silat sebagai dasar latihan memberikan pendekatan yang adaptif, karena teknik-teknik seperti sikap siaga, elakan, tangkisan, hingga teknik jatuh yang aman dapat diajarkan secara bertahap kepada peserta tanpa harus memiliki fisik yang kuat. Teknik ini relevan dengan kebutuhan perempuan sebagai kelompok rentan dalam menghadapi bullying fisik maupun verbal.

Model latihan juga menekankan nilai-nilai penting dalam pencak silat seperti keberanian, pengendalian diri, serta kesadaran lingkungan. Nilai-nilai ini terbukti dapat membantu peserta dalam menghadapi tekanan sosial, intimidasi, maupun pelecehan, seperti dibuktikan dalam studi Wulandari (2021).

Dengan kombinasi teknik praktis, pendekatan psikologis, dan nilai-nilai karakter, produk ini bukan hanya berfungsi sebagai alat pertahanan diri, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan perempuan secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Model latihan beladiri praktis berbasis pencak silat yang dikembangkan terbukti valid, praktis, dan efektif dalam pencegahan bullying terhadap perempuan usia 15–25 tahun. Model ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar tambahan di sekolah, komunitas, maupun pelatihan bela diri untuk perempuan. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas model ini pada kelompok usia lain dan dalam skala yang lebih luas.

Pernyataan Apresiasi (jika ada)

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- Ibu Alchonity Harika Fitri, M.Pd. dan Bapak Muhammad Sukron, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penelitian ini berlangsung.
- Para ahli dan validator yang telah meluangkan waktu untuk memberikan penilaian dan masukan dalam proses pengembangan model latihan.
- Perempuan di Kabupaten Dharmasraya yang telah bersedia menjadi partisipan dalam uji coba produk.
- Pihak Universitas Dharmas Indonesia, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi atas segala fasilitas dan dukungan yang diberikan.
- Orang tua, keluarga, dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan motivasi dan doa.

Semoga kontribusi semua pihak menjadi amal jariyah dan membawa manfaat bagi perkembangan pendidikan dan perlindungan perempuan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Maulana, D., & Sanusi, A. (2020). *Analisis Butir Soal Bahasa Arab Ujian Akhir Madrasah. Ta'lim al-'Arabiyyah*, 4(1), 12-24.
- Fitriana, S. (2020). *Pengaruh Latihan Beladiri terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswi. Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Lonsway, K., & Archambault, J. (2020). *Empowerment through Self-Defense. Violence Prevention Journal*.
- Wulandari, R. (2021). *Perlindungan Diri dalam Perspektif Psikologi Wanita. Jurnal Psikologi Gender*.
- Yusuf, M. (2022). *Beladiri Praktis untuk Wanita: Strategi Bertahan dari Pelecehan dan Intimidasi*. Yogyakarta: Pustaka Bela Diri.
- Badan Pusat Statistik Dharmasraya. (2024). *Jumlah Penduduk dan Kasus Penganiayaan di Kabupaten Dharmasraya*.

URL: <https://dharmasrayakab.bps.go.id>
Swearer, S. M., & Hymel, S. (2021). *Fear and Helplessness in Bullying Victims. Children*, 8(2), 145.

