

**STUDI KASUS MUHASABAH PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN  
MAHASISWA (UKM) PAGAR NUSA UIN WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi salah satu syarat Guna Memeperoleh Gelar  
Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan  
Psikoterapi



Oleh :

**MUHAMMAD SYAIKHUL IBAD**

**NIM : 2004046006**

**TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2024**

**STUDI KASUS MUHASABAH PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN  
MAHASISWA ( UKM ) PAGAR NUSA UIN WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan  
Psikoterapi**



Oleh:

**MUHAMMAD SYAIKHUL IBAD**

**NIM: 2004046006**

Semarang, 23 Agustus 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing,

**Dr. H. Abdul Muhaya MA.**



**NIP.196210181991011001**

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Syaikhul Ibad

NIM : 2004046006

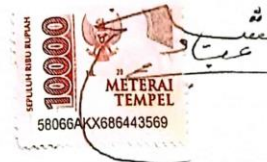
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Studi Kasus Muhasabah Pada Anggota Unit Kegiatan

Mahasiswa ( UKM ) Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang

Dengan penuh tanggung jawab, menyatakan bahwa skripsi ini seluruhnya merupakan murni hasil karya penulis sendiri dan tidak berisi pemikiran-pemikiran orang, terkecuali penulis sertakan sumber di dalamnya.

Semarang, 23 Agustus 2024



**Muhammad Syaikhul Ibad**

**NIM. 2004046006**

## NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Muhammad Syaikhul Ibad

NIM : 2004046006

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Studi Kasus Muhasabah Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa ( UKM ) Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang

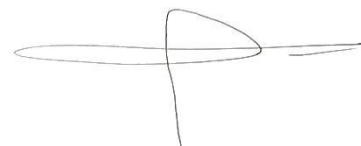
Dengan ini telah kami setuju dan segera untuk diujikan, demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Semarang, 23 Agustus 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing,



**Dr. H. Abdul Muhayya MA**

**NIP. 196210181991011001**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi saudara Muhammad Syaikhul Ibad dengan NIM 2004046006 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 26 Juni 2024. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 22 Agustus 2024


Ketua sidang

  
**Sri Rejeki S. Sos**  
NIP. 19790301010001

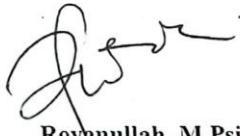
Penguji I

  
**Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi**  
NIP. 198804142019032011

Sekretaris Sidang

  
**Muhammad Sakdullah, S.Psi., M.Ag.**  
NIP. 198512232019031009

Penguji II

  
**Rovannullah, M.Psi. T.**  
NIP. 198812192018011001

Pembimbing

  
**Dr. H. Abdul Muhayva MA**

NIP. 196210181991011001

## MOTTO

فَاسْتَقِيمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Maka tetaplah ( di jalan yang benar ) sebagaimana engkau ( Nabi Muhammad ) telah diperintahkan. Begitu pula orang yang bertobat bersamamu. Janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya dia maha melihat apa yang kamu kerjakan.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah hal. 323

## TRANSILETERASI ARAB LATIN

Merujuk pada keputusan bersama pada pedoman transliterasi No. 158 Th. 1987 dan No. 0543b/U/1987. Transliterasi diartikan sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	ša'	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa'	ħ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge

ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	W
هـ	ha'	H	Ha
ء	hamzah	,	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

## 2. Vokal Tunggal

Vokal tunggal dalam transliterasi bahasa Arab diganti berupa tanda atau *harakat* sebagai berikut:

َ	Fathah (a)	تَبْرَكَ	Ditulis	<i>tabaaroka</i>
ِ	Kasrah (i)	إِيَّكَ	Ditulis	<i>Ilaika</i>
ُ	Dommah (u)	دُنْيَا	Ditulis	<i>Dunyaa</i>

## 3. Vokal Panjang

Vokal panjang atau juga disebut sebagai Maddah ditransliterasikan berupa tanda dengan huruf seperti berikut:

Fathah + alif	$\bar{a}$	عَذَاب	Ditulis	<i>'adzābin</i>
Fathah + ya' mati	$\bar{ā}$	وَعَلَى	Ditulis	<i>Wa'alā</i>
Kasrah + ya' mati	$\bar{i}$	جَمِيع	Ditulis	<i>Jamī'in</i>
Dammah + wawu mati	$\bar{ū}$	قُلُوبِنَ	Ditulis	<i>Qulūbana</i>

## 4. Vokal Rangkap

Dalam vokal rangkap maka dilambangkan dengan menggabungkan antara harakat dengan huruf, contohnya dilambangkan seperti dibawah ini:

Fathah + ya' mati (ai)	أَيْتَهُمْ	Ditulis	<i>Aitahum</i>
------------------------	------------	---------	----------------

Fathah + wawu mati (au)	يَوْمًا	Ditulis	<i>yauma-iziy</i>
-------------------------	---------	---------	-------------------

## 5. Ta' Marbutoh

- a. Apabila *ta' marbutoh* hidup atau dibaca dengan harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah* maka ditulis dengan (t):

عَاتٍ	Ditulis	<i>saa'atu</i>
بَغْتَةٍ	Ditulis	<i>Baghtatan</i>

- b. Apabila *ta' marbutah* mati atau di waqafkan maka ditulis dengan (h):

قِيَامَةٍ	Ditulis	<i>Qiyaamah</i>
رَحْمَةٍ	Ditulis	<i>Qohmah</i>

## 6. Kata Sandang

- a. Jika diikuti dengan huruf Syamsiyah maka ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiyah:

الرَّحْمَنِ	Ditulis	<i>ar-rohmaan</i>
الشَّمْسِ	Ditulis	<i>asy-syamsu</i>

- b. Bila diikuti dengan huruf Qamariyyah maka ditulis dengan "al":

الْقُرْآنِ	Ditulis	<i>al-qur'an</i>
الْإِنْسَانِ	Ditulis	<i>al-insan</i>

## 7. Syaddah

Tanda syaddah atau tasydid dilambangkan seperti contoh dibawah ini:

شَيْءٍ كَثْرًا	Ditulis	<i>kulla syaiin</i>
يَتَّخِذُ	Ditulis	<i>Yattahiz</i>

## 8. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof ketika berada di tengah maupun di akhir kata. Namun jika hamzah terletak di awal kata maka dilambangkan dengan alif:

يَأْتِي	Ditulis	<i>ya-tii</i>
لِيُطْفِئُوا	Ditulis	<i>liyuthfi-uu</i>
أَوْلِيَاءَ	Ditulis	<i>aulyyaaa-a</i>

### 9. Penulisan Kata dalam Rangkaian Kalimat

أَمَّنُوا الَّذِينَ يَهَبُ	Ditulis	<i>yaaa ayyuhalladziina aamanuu</i>
بَصِيرًا تَعْمَلُونَ بِمَا لَكُمْ	Ditulis	<i>wallohu bimaa ta'maluuna</i> <i>bashiir</i>

### 10. Tajwid

Transliterasi berkaitan erat dengan ilmu tajwid, sehingga penting untuk dipahami bagi seseorang yang menginginkan kefasihan dalam pembacaan al-Qur'an. Sebab itu, pedoman transliterasi Arab Latin (versi Indonesia) diresmikan dengan disertakan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

### *Bismillahirrahmanirrahim*

Segala Puji bagi Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Karena atas rahmat, taufiq dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pembentukan Karakter Kedisiplinan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pagar Nusa Komisariat UIN Walisongo Semarang”** disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam Penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, saran dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat berupa kesehatan Jasmani maupun Rohani sehingga penulis mampu menyelesaikan Penelitian ini.
2. Prof. Dr. Nizar, M.Ag, selaku rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si selaku Ketua Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
5. Dr. H Abdul Muhayya, MA selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing yang telah berkenan mendampingi penulis dari awal hingga masuk perkuliahan hingga akhir perkuliahan, dan selalu mendengarkan keluh kesah dan kesulitan yang dihadapi penulis dalam menyusun skripsi ini. Serta bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap ibu dan Bapak Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing penulis dan juga memberikan ilmu-ilmunya

kepada penulis serta segenap karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

7. Ibunda Mukayatun dan Bapak Moh. Su'udi selaku orang tua penulis, yang senantiasa selalu mendukung, memotivasi, memberikan nasehat baik dan memberikan cinta kasih sayang kepada penulis.
8. Segenap keluarga ibu Naimaton dan Bapak Zakariya, Mbak Kikiy, Mbak Sonia, Mas Herman, Mas Eko, dan Adek Chaca. Yang sudah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
9. Ketua UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang kang M. Ihsan Fikri yang sudah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian serta membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada para senior dan pelatih Kang Bagus Wahyudi, Kang Musyaffak, Kang Iqbal, Kang Mukhtafi, Kang Syarof yang sudah memberikan wejangan-wejangan yang baik kepada penulis
11. Segenap Keluarga Besar Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang yang menjadi tempat berprosesnya penulis.
12. Segenap Keluarga Besar DKM Masjid Miftahul Huda Purwoyoso Ngaliyan Semarang yang sudah memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis
13. Teman-Teman TP-A 2020 yang merupakan teman seperjuangan dalam mencari Ilmu di UIN Walisongo Semarang
14. Senior dan Teman-teman Halaqah Mahasiswa Alumni Tarbiyatut Tholabah Wilayah Semarang Mas Baidlowi', Paklek Muktasim, Faishol, Hadi, Cak Andis, Cak Patikin yang merupakan sedulur almamater pondok pesantren Tarbiyatut Tholabah.

Pada Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan yang mendalam. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan kemanfaatan bagi penulis sendiri khususnya dan juga para pembacanya dengan tujuan untuk membuka cakrawala keilmuan di bidang tasawuf.

Semarang, 23 Agustus 2024

Penulis



**Muhammad Syaikhul Ibad**

**NIM. 2004046006**

## ABSTRAK

Penelitian dengan judul “*Studi Kasus Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang*”. Dilatar belakangi oleh keinginan penulis untuk memberikan pemahaman terkait Muhasabah pada anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Muhasabah merupakan intropeksi, mawas, dan meneliti diri artinya mengevaluasi setiap perbuatan baik sebelum maupun sesudah melakukan apa yang menjadi kekurangan di dalam diri pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus pada anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Sumber data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder yang menjadi data primer pada penelitian ini adalah siswa UKM Pagar Nusa sedangkan yang menjadi data sekunder adalah pelatih, pengurus UKM Pagar Nusa. Peneliti menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Selanjutnya analisis data yang digunakan yaitu reduksi data dan verifikasi atau penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa muhasabah anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo yaitu adanya bentuk muhasabah sebelum berbuat, muhasabah dalam berbuat, dan muhasabah setelah berbuat yang didukung oleh adanya wejangan dari pelatih supaya siswa bisa berintropeksi diri dalam membenahi perilaku maupun jam terbang saat latihan. Adanya faktor pendukung muhasabah berupa keyakinan, motivasi dan pengaruh lingkungan yang dialami oleh siswa UKM Pagar Nusa. Selain itu ada faktor penghambat muhasabah yaitu jadwal perkuliahan yang tabrakan dengan jadwal latihan di UKM sehingga menimbulkan ketidakefektifan dalam latihan di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang.

***Kata Kunci*** : *Studi Kasus, Muhasabah, Pagar Nusa UIN Walisongo*

## DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
DEKLARASI KEASLIAN .....	iii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
TRANSLITERASI ARAB LATIN .....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	xi
ABSTRAK .....	xiv
DAFTAR ISI .....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAAAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Tinjauan Pustaka .....	4
F. Metode Penelitian .....	5
G. Teknik Pengumpulan Data .....	6
H. Sistematika Penulisan .....	8
BAB II .....	10
LANDASAN TEORI .....	10
A. MUHASABAH .....	10
1. Pengertian Muhasabah .....	10
2. Bentuk-Bentuk Muhasabah .....	13
3. Pengaruh dan Manfaat Muhasabah .....	15
B. PENCAK SILAT .....	15
1. Sejarah Pencak Silat .....	15
2. Pengertian Pencak Silat .....	17

3. Falsafah dan Kaidah Pencak Silat .....	18
4. Aspek-Aspek Pencak Silat .....	19
5. Teknik Dasar Pencak Silat .....	20
6. Hubungan Pencak Silat dengan Muhasabah .....	23
BAB III .....	24
PENYAJIAN DATA .....	24
A. Sejarah Pencak Silat NU Pagar Nusa .....	24
B. Profil UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang .....	25
1. Sejarah Singkat UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang .....	25
2. Struktur Kepengurusan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang .....	28
3. Visi dan Misi UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang .....	30
4. Tempat Latihan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang .....	31
C. Bentuk-Bentuk Latihan Pencak Silat Di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo .....	31
1. Pembukaan .....	31
2. Jurus Salam .....	32
3. Pemanasan .....	33
4. Latihan Fisik .....	34
5. Teknik Dasar .....	37
6. Istirahat/Sesi Wejangan .....	39
7. Sparing .....	40
8. Penutup .....	40
9. Mushafahah .....	41
10. Data Wawancara Kepada Siswa UKM Pagar Nusa .....	41
BAB IV .....	46
ANALISIS DATA .....	46
A. Analisis Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang .....	46
B. Faktor Pendukung dan Penghambat Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang .....	48
1. Faktor Pendukung .....	49
a. Keyakinan .....	49
b. Motivasi .....	49
c. Lingkungan yang Positif .....	49
2. Faktor Penghambat .....	50
a. Jadwal Perkuliahan .....	50
BAB V .....	51
PENUTUP .....	51
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52

LAMPIRAN .....	55
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	57

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pencak silat adalah salah satu seni bela diri tradisional yang kaya akan nilai-nilai budaya dan spiritual. Tidak hanya mengajarkan teknik pertahanan diri, pencak silat juga menanamkan etika, moral yang tinggi kepada para anggotanya, dalam praktiknya, pencak silat menekankan keseimbangan antara kemampuan fisik dan perkembangan spiritual dengan tujuan agar para pesilat tidak hanya tangguh secara fisik tetapi juga kuat secara mental dan emosional.

Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah Indonesia. Dengan aneka ragam situasi geografis dan etnologi serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya hingga berkembang sampai saat ini.<sup>2</sup> Pencak silat merupakan suatu seni bela diri Tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas sangat dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina bagian Selatan, dan Thailand bagian Selatan sesuai dengan penyebaran suku bangsa melayu. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) sedangkan organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat diberbagai Negara adalah persekutuan pencak silat antara bangsa (persilat), yang dibentuk oleh bangsa Indonesia, Singapura, Malaysia Dan Brunei Darussalam.<sup>3</sup>

Pencak silat adalah olah raga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi. Bisa dinilai Ada pengaruh budaya Cina, Agama Hindu, Buddha, dan Islam dalam Pencak Silat. Biasanya pada setiap daerah di Indonesia memiliki aliran Pencak Silat yang khas. Misalnya, di daerah Jawa Barat yang terkenal dengan aliran Cimande dan cikalong. Dan juga di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri. Setiap pada empat tahun di Indonesia diadakan pertandingan Pencak Silat tingkat Nasional dalam pekan

---

<sup>2</sup> Asikin, *Pelajaran Pencak Silat*, (Bandung: Terate, 1975) P.2

<sup>3</sup> Lily Turangan dll, *Seni Budaya dan Warisan Indonesia*, Jilid ke 5, (Jakarta: PT Aku Bisa 2015), p. 46-47

olahraga Nasional. Pencak Silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987. Bahkan diluar Indonesia juga ada banyak para penggemar Pencak Silat seperti di Negara-negara diluar Indonesia seperti Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika. Ditingkat nasional olah raga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu bangsa, bahkan alat untuk mengharumkan nama Bangsa, dan menjadi Identitas Bangsa. Olah raga pencak silat sudah dipertandingkan di skala Internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran dalam pencak silat. Banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada dikandungnya.<sup>4</sup>

Istilah silat dikenal secara luas di Asia Tenggara, akan tetapi khusus Indonesia istilah yang digunakan adalah pencak silat. Istilah pencak silat digunakan sejak 1948 untuk mempersatukan berbagai aliran seni beladiri Internasional yang berkembang di Indonesia. Nama pencak digunakan di Jawa, sedangkan silat digunakan di Sumatra, Semenanjung Malaya, dan Kalimantan. Dalam perkembangannya kini istilah pencak lebih mengedepankan unsur kesenian penampilan keindahan gerakan, sedangkan silat adalah inti ajaran bela diri dalam pertarungan. Tradisi silat diturunkan secara lisan dan menyebar dari mulut ke mulut dan diajarkan dari guru ke murid, sehingga catatan tertulis mengenai asal-mula silat sulit ditemukan. perkembangan silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum penyebar agama Islam pada abad ke-XIV di Nusantara. Kala itu, pencak silat diajarkan bersama-sama dengan pelajaran Agama di Surau atau Pesantren. Silat menjadi bagian dari latihan Spiritual.<sup>5</sup>

Salah satunya adalah muhasabah. Dalam bahasa arab, muhasabah berarti introspeksi atau evaluasi diri yang merupakan praktik refleksi yang sering digunakan dalam konteks spiritual dan pengembangan diri. Muhasabah bertujuan untuk menilai tindakan, pikiran, dan perasaan individu dalam rangka memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah.

---

<sup>4</sup> Lily Turangan Dll, *Seni Budaya dan Warisan Indonesia*, Jilid ke 5, (Jakarta: PT Aku Bisa 2015), p. 46-47

<sup>5</sup> Lily Turangan Dll, *Seni Budaya dan Warisan Indonesia*, Jilid ke 5, (Jakarta: PT Aku Bisa 2015), p. 46-47

Muhasabah merupakan sebuah bentuk untuk selalu menghadirkan kesadaran pada diri bahwa manusia pasti melakukan sebuah tindakan baik itu berupa perilaku, perkataan maupun perbuatan yang selalu diawasi oleh Allah SWT. Oleh karena itu muhasabah merupakan suatu metode yang sangat penting untuk mengoreksi diri terhadap setiap kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Karena diri sendirilah yang mengenal lebih jauh tentang diri sendiri.

Dalam konteks pencak silat muhasabah dapat berfungsi sebagai alat untuk mengendalikan emosi dan meningkatkan kesadaran diri pada anggota pencak silat baik itu dari segi latihan maupun diluar latihan. Dilihat dari segi latihan muhasabah ini berfungsi untuk mengevaluasi dari setiap gerakan atau jurus yang sudah diajarkan oleh pelatuhnya. Sehingga pesilat sadar bahwa memperoleh gerakan yang indah butuh pengulangan yang banyak dari pelakunya. Tidak hanya itu, muhasabah juga berfungsi untuk meningkatkan kesadaran diri dari para pelakunya yang awalnya seseorang malas menjadi disiplin melakukan sesuatu.

UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang adalah UKM Yang bergerak di bidang olahraga beladiri pencak silat yang ada di lingkungan UIN Walisongo Semarang. Selain sebagai olahraga beladiri, UKM Pagar Nusa sebagai wadah untuk belajar berorganisasi untuk para anggotanya sehingga anggotanya tidak hanya dibekali dengan ilmu beladiri yang hebat tetapi mempunyai pikirang yang cerdas juga.

Fenomena yang dapat ditemukan di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang adalah penerapan muhasabah dalam latihan pencak silat pada anggota UKM Pagar Nusa karena di UKM tersebut ada beberapa anak yang mengalami perubahan perilaku sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan di UKM Pagar Nusa. Pada awalnya anak tersebut merasa bahwa dirinya malas-malasan bahkan kuliah juga sering telat dan tidak memiliki semangat dalam mencari ilmu di kampus dan setelah ikut dan gabung di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang, anak tersebut mulai mengikuti kegiatan pencak silat di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo dan merasa bahwa ada perubahan dengan tindakannya, mempunyai motivasi semangat, introspeksi diri

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud untuk mengangkat masalah tersebut dengan penelitian yang berjudul **“STUDI KASUS MUHASABAH PADA ANGGOTA UKM PAGAR NUSA UIN WALISONGO SEMARANG”**.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Muhasabah pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang ?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk Mengetahui Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi wawasan dan pengetahuan mengenai muhasabah pada anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat di manfaatkan oleh semua anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo khususnya untuk para pelatih dalam mengajarkan kepada siswanya baik dari segi metode latihannya sehingga para siswa lebih bersemangat dan selalu membiasakan bermuhasabah dalam setiap keadaan

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Berikut adalah beberapa tinjauan pustaka dari beberapa penelitian relavan yang telah dilakukan untuk menunjukkan keaslian dari penelitian ini, yaitu :

1. Siti Shahilatul Arasy (2014) *“Urgensi Muhasabah (Intropeksi diri) di era Kontemporer (study ma’anil hadist)”* peneliti menyatakan bahwa salah satu sikap yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan adalah dengan muhasabah/intropeksi diri, mengingat latar belakang manusia yang tidak hanya sekedar memiliki akal, tetapi memiliki hawa nafsu dengan

karakternya yang cenderung cinta pada dunia. Oleh karena itu manusia diharuskan untuk intropeksi diri agar mengetahui posisi pada diri sendiri yang merupakan hak dan kewajibannya.

2. Fuad Helmi (4104048) “*Muhasabah dan Seks Bebas* (hubungan antara kegiatan muhasabah dalam meminimalisir seks bebas pada mahasiswa kelurahan plombokan kecamatan semarang utara kota semarang). Analisis pada penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode pengambilan data wawancara, observasi serta meneliti langsung dan treatment. Berdasarkan penelitiannya bahwa muhasabah mampu meminimalisir setidaknya 50% dari subjek penelitian yang berjumlah 40 orang sedangkan 30% nya masih ragu-ragu untuk memutuskan berhenti melakukan seks bebas dan sisanya 20% masih tahap berorientasi untuk melakukan di kemudian hari. hal ini menandakan bahwa muhasabah efektif untuk menjadikan remaja yang sehat seutuhnya dalam masalah moralitas dan spiritual.

## **F. Metodologi Penelitian**

Metode merupakan suatu alat yang digunakan untuk beraksi, dalam suatu tindakan memiliki tujuan upaya suatu kegiatan terlaksana secara masuk akal dan tertata supaya mencapai tujuan secara optimal. Istilah dalam metodologi merujuk pada suatu proses, prosedur serta prinsip yang kita gunakan dalam mendeteksi masalah serta mencari jawaban dari masalah tersebut.<sup>6</sup>

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Metode penelitian kualitatif, yaitu suatu penelitian yang di tunjukkan untuk mendeskripsikan dan menganalisa fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap,

---

<sup>6</sup> Dra. Nurul Zuriyah, M.Si, *metodologi penelitian sosial dan pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), hlm. 6-7

kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.<sup>7</sup>

Metode penelitian studi kasus meneliti suatu kasus atau fenomena tertentu yang ada dalam masyarakat yang dilakukan secara mendalam untuk mempelajari latar belakang, keadaan, dan interaksi yang terjadi. Studi kasus dilakukan pada suatu kesatuan sistem yang bisa berupa suatu program, kegiatan, peristiwa, atau sekelompok individu yang ada pada keadaan atau kondisi tertentu.<sup>8</sup>

## 2. Sumber data

### a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpul data. Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu 1 orang yang merupakan siswa anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang.

### b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang tidak langsung dikumpulkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini data sekundernya yaitu data yang di dapat dari pelatih, dan pengurus UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

### a. Wawancara

Wawancara merupakan suatu pertemuan antara dua orang atau lebih untuk saling berbincang dan juga bertukar informasi dan ide yang akan disampaikan melalui teknik tanya jawab, yang dapat dibahas dalam topik tertentu.<sup>9</sup>

Menurut S.Margono, wawancara dalam sebuah penelitian

---

<sup>7</sup> Sugiyono, *Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Bandung: alfabeta. 2017), h. 213

<sup>8</sup> Sugiyono. *Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*

<sup>9</sup> Dra. Zuriyah Nurul, M.Si, *Metodologi Penelitian sosial Dan Pendidikan* (Bumi Aksara, 2007), Cetakan 2, h 180

terdiri dari dua bagian yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur dilakukan dengan mempersiapkan instrumennya dalam pedoman suatu wawancara. Sedangkan wawancara tidak terstruktur dilakukan secara alamiah guna menggali informasi yang lebih dalam mengenai ide dan gagasan secara terbuka dan tidak menggunakan pedoman wawancara.<sup>10</sup> Dalam penelitian ini yang dijadikan objek wawancara adalah siswa UKM Pagar Nusa, pelatih dan pengurus UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang.

b. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan cara mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Pengamatan peneliti yaitu mengamati kegiatan siswa yang melakukan latihan di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu cara dalam pengumpulan data yang dapat mengumpulkan berupa dokumen sebagai sumber data tersebut.<sup>11</sup> Pengumpulan data dari berbagai macam sumber tertulis, gambar, dokumen dari tempat yang diteliti dan responden tersebut, dimana responden tersebut melakukan aktivitas di dalam UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Data tersebut dapat diperoleh melalui dokumen-dokumen, rekaman, dan foto-foto selama melakukan penelitian.<sup>12</sup>

4. Tempat dan waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang yang berada di Kampus 2 Gedung O

---

<sup>10</sup> Ibid, hl 35

<sup>11</sup> Imam Gunawan. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h. 162-163.

<sup>12</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, h. 270.

fakultas Usuluddin dan Humaniora. Adapun waktu dalam penelitian ini dimulai 18 juli – 19 Agustus 2024.

#### 5. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif merupakan proses pengaturan dan pelacakan secara sistematis dari hasil wawancara, catatan lapangan, serta bahan-bahan lainnya yang telah dikumpulkan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman terhadap suatu data yang telah diperoleh dari lapangan agar dapat diinterpretasikan kepada pihak atau orang lain.<sup>13</sup>

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif maka seorang peneliti mampu untuk mendeskripsikan dari data yang sudah dikumpulkan baik dari gambar, kata-kata, dan bukan angka. Data tersebut berasal dari naskah, catatan lapangan, wawancara, dokumentasi dan lain sebagainya, kemudian dapat dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap realitas dan sesuai dengan kenyataannya.<sup>14</sup>

#### G. Sistematika Penulisan

Sistematika Penulisan ini mempunyai maksud agar mempermudah para pembaca dalam mengartikan isi pada kandungan materi yang ada pada naskah skripsi ini. Adapun peneliti menyusun skripsi ini dengan menggunakan 5 bab. Berikut ini adalah sistematika dari penulisannya :

**Bab I** Berisi pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan dalam bagian akhir adalah sistematika penulisan untuk melancarkan penulis dalam menyusun skripsi ini.

**Bab II** Berisi landasan teori yang menjelaskan terkait Definisi Muhasabah dan bentuk-bentuk muhasabah, dampak dan manfaat Muhasabah agar dapat memberi pemahaman dalam berpikir serta agar

---

<sup>13</sup> Dra. Zuriyah Nurul,M.Si, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan* (Bumi Aksara,2007), Cetakan 2,h 219.

<sup>14</sup> Ibid, h 217-218.

fokus terhadap persoalannya. Selanjutnya, akan dijelaskan tentang pencak silat sebagai objek penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini.

**Bab III** Berisi tentang Sejarah Pagar Nusa, kemudian diuraikan terkait sejarah berdirinya UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Struktur kepengurusan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang dan lokasi tempat latihan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan tentang bentuk-bentuk Latihan Di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Dan juga percakapan wawancara

**Bab IV** Penulis akan mengkaji data dengan menguraikan hasil dari penelitian yang akan menjadi sumber dari permasalahan yang berlandaskan dengan teori yang sudah ada. Dalam sub ini lebih tepatnya membahas tentang analisis dari data yang telah dikaji maupun yang diterima. Bagian pertama yang akan dikaji adalah analisis Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Kemudian tentang faktor pendukung dan penghambat Muhasabah pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang.

**Bab V** Pada Bab ini merupakan tahap akhir dari pengkajian yang dilakukan oleh penulis yaitu melaksanakan suatu penelitian berupa studi kasus Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Pada bagian ini berisi mengenai akhir dari penelitian yang sudah diteliti tujuannya untuk menjawab seluruh rumusan masalah yang telah dijadikan sebagai sumber persoalan dalam penelitian ini selain itu pada bagian akhir, penulis juga memberi masukan untuk para pelatih UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang supaya menjadi pembelajaran untuk kedepannya agar menjadi lebih baik.

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### A. Muhasabah

##### 1. Pengertian Muhasabah

Secara etimologis muhasabah merupakan bentuk mashdar dari kata *hasaba-yuhasibu* yang awal bentuk katanya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang artinya menghitung.<sup>15</sup> Sedangkan menurut kamus Arab-Indonesia muhasabah memiliki arti perhitungan, atau intropeksi.<sup>16</sup>

Al-Muhasabah berasal dari satu akar yang memiliki arti perhitungan, mengundang seseorang untuk melakukan perhitungan, menggenapkan, dan menetapkan seseorang untuk bertanggung jawab.<sup>17</sup>

Muhasabah adalah intropeksi, mawas, dan meneliti diri. Artinya menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Dalam hal ini, muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun harus dilakukan setiap hari dan setiap saat.<sup>18</sup>

Muhasabah dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam surah Al-Hasyr : 18-19 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا

تَعْمَلُونَ

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

---

<sup>15</sup> Asad M. Al kali, Kamus Indonesia-Arab, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), h. 183.

<sup>16</sup> Ahmad Warson Munawir, Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984), h. 283.

<sup>17</sup> Hans Wehr, A Dictionary Of Modern Written Arabic, (London: Allen dan Unwin, 1966). H. 175

<sup>18</sup> Amin Syukur, Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan), (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka), 2006. H. 83

Artinya : Hai Orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk esok (hari akhirat) dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa keadaan mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik. (QS. Al-Hasyr: 18-19).

Dalil Ayat Al-Qur'an diatas merupakan suatu perintah untuk melakukan muhasabah atau intropeksi diri. Seperti yang dijelaskan oleh Thabathahai bahwa QS Al-Hasyr ayat 18-19 memberikan arahan untuk melakukan intropeksi diri sebagai bentuk mawas diri terhadap segala perilaku yang telah dikerjakan. Hal ini sesuai dengan perkataan dari Umar r.a, bahwa "lakukanlah muhasabah terhadap diri sendiri, sebelum dilakukannya muhasabah oleh orang lain dan implementasikan kepada dirimu sendiri sebelum dilakukan pertimbangan oleh orang lain."<sup>19</sup>

Penjelasan mengenai QS Al-Hasyr yang di paparkan di atas juga dijelaskan dalam kitab tafsir bahwasanya ayat tersebut memberikan pemahaman kepada seluruh orang muslim yang beriman agar selalu melaksanakan perintah Allah dan menjahui segala larangannya Allah, agar terciptanya tujuan menjadi hamba yang takwa kepada Allah. Sesungguhnya perbuatan baik itu tidak semua hamba bisa melaksanakannya. Hanya orang-orang yang selalu intropeksi diri yang mampu untuk terus berbuat baik dan mampu mengendalikan hawa nafsu dalam dirinya, sehingga mampu menjadi hamba yang taat kepada rabb-Nya.

Selain pengertian Muhasabah di atas, ada beberapa pengertian mengenai Muhasabah dari para tokoh-tokoh yang mahsur diantaranya sebagai berikut :

---

<sup>19</sup> Dapartemen Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, hal. 102

- a. Muhasabah Menurut Syekh Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali, beliau mengatakan muhasabah itu suatu upaya i'tisham ( sebuah metode atau cara untuk memelihara diri dan mempunyai prinsip untuk selalu melakukan syariat) dan istiqomah dalam melakukan sesuatu dan menghindar dari pengaruh negatif yang ada di sekeliling). Dan bisa disimpulkan bahwa Imam Al-Ghazali mengartikan muhasabah adalah seni untuk menata ulang kehidupan agar menjadi lebih baik dari segala aspek yang ada.<sup>20</sup>
- b. Muhasabah Menurut Isa Waley, beliau mengatakan arti dari muhasabah adalah refleksi atau mawas diri kepada dirinya sendiri dengan tujuan sebagai motivasi hidup untuk menjadi hamba yang takwa kepada Allah SWT.<sup>21</sup>
- c. Muhasabah Menurut Nusbakh, beliau mengatakan muhasabah adalah mempertimbangkan dari segala perbuatan mengenai nilai positif dan negatifnya dengan tujuan agar seseorang bisa melakukan aktualisasi diri untuk mengetahui siapa dirinya dan apa yang menjadi tujuan hidupnya selain insan yang takwa kepada Rabb-Nya.<sup>22</sup>
- d. Muhasabah Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, beliau mengatakan muhasabah itu proses untuk memberikan jeda dan waktu kepada diri sendiri sehingga mereka dapat merenungi apa yang sudah diperbuat apakah mempunyai manfaat atau sebaliknya muhdarat terhadap dirinya dan orang lain.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Puspa Arum Yasinatul, " Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Penderita Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2023), 32

<sup>21</sup> Saifuddin Bahcrun *Manajemen Muhasabah Diri* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), hal. 29.

<sup>22</sup> Abdul Aziz Ismail, *Muhasabah Diri* (Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher's 2004), al. 38.

<sup>23</sup> Al-Jauziyyah, *Managemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, hal. 60

- e. Muhasabah Dalam buku manajemen muhasabah diri yang ditulis oleh Bapak Saefuddin yaitu seorang penulis dan penceramah moderen. Beliau mengatakan muhasabah bertujuan untuk memberikan kualitas hidup yang lebih baik untuk insan yang melakukannya, karena muhasabah merupakan proses perenungan atau evaluasi terhadap diri sendiri baik dari perilakunya, pemikirannya, perasaanya dan juga segala bentuk yang kurang baik menjadi lebih baik, sehingga dengan muhasabah, seorang hamba bisa menjadi insan yang berkualitas dalam takwa kepada Allah SWT.<sup>24</sup>
- f. Muhasabah Menurut KH Toto Tasmoro, Muhasabah adalah melakukan perhitungan hubungan antara orang-orang di dunia dan akhirat atau di lingkungannya dan tindakan mereka sebagai manusia. Karena manusia selalu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.<sup>25</sup>

## 2. Bentuk-Bentuk Muhasabah

Seseorang yang melakukan muhasabah tidak lain bertujuan untuk selalu bertaqarrub kepada Allah SWT dan menjahui segala larangan yang di haramkan oleh Allah SWT. Adapun muhasabah juga memiliki bentuk-bentuk yang ditinjau dari penjelasan Ibnu Qayyim rahimahullah, muhasabah terbagi tiga bentuk yakni muhasabah sebelum berbuat, muhasabah saat berbuat, dan muhasabah setelah berbuat. Adapun penjelasan terkait bentuk-bentuk muhasabah sebagai berikut :

### a. Muhasabah Sebelum Berbuat

Muhasabah yang sebelumnya belum ada tindakan dari pelakunya, mereka bisa berfikir terlebih dahulu sebelum melakukan suatu tindakan seperti apa tindakan yang akan dilakukannya apakah positif atau justru negatif. Hal ini sesuai dengan kutipan dari Al-Hasan yaitu “semoga Allah selalu

---

<sup>24</sup> Bachrun, Manajemen Muhasabah Diri, hal. 43.

<sup>25</sup> Lina Lathifah, *Muhasabah and Sedona Method*. (Skripsi, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. 2013. h. 16.

memberikan keberkahan kepada seorang hamba yang senantiasa berfikir sejenak sebelum dirinya melakukan sesuatu”. Muhasabah sebelum berbuat bertujuan untuk mengendalikan diri, mengontrol diri dari perbuatan yang negatif dan menyimpang.<sup>26</sup>

b. Muhasabah Saat Berbuat

Muhasabah saat berbuat dilakukan dengan tujuan agar seseorang tidak terjerumus ke dalam perbuatan yang tercela. Sehingga muhasabah ini wajib dilakukan saat mengerjakan suatu amal agar terciptanya pengendalian diri.

Dalam hal ini, dibagi menjadi tiga macam yaitu: *pertama*, melakukan muhasabah atas keimnan yang dinilai belum baik dalam perintah Allah, sehingga seseorang tidak mengerjakan sesuatu yang tidak semestinya dikerjakan. Kedua, melakukan muhasabah atas segala tindakan yang sebaiknya tidak dilakukan, karena akan melalaikan ibadah yang seharusnya lebih diprioritaskan. Ketiga, melakukan muhasabah terhadap suatu pekerjaan yang baik hukumnya.<sup>27</sup>

c. Muhasabah Setelah Berbuat

Muhasabah setelah berbuat dapat merefleksikan diri dan bisa mengetahui tindakan apa yang kurang sesuai untuk dilakukan, apabila terdapat tindakan yang tidak baik, maka dapat diperbaiki agar menjadi lebih baik dan menyesali tindakan tersebut dan tidak mengulanginya. Salah satu nasehat dari seorang Tokoh Sufi, beliau berkata “salah satu hal yang paling berbahaya untuk diri sendiri adalah mempunyai perasaan meremehkan untuk melakukan muhasabah diri karena merasa paling benar dan lebih baik. Maka seseorang yang memiliki perasaan tersebut, dapat terjerumus ke dalam perilaku yang

---

<sup>26</sup> Muhammad Muhibbun, Terapi & Muhasabah Hati Mengarungi Makna Man Arafah Nafsu, “Arafah Rabbah. (Yogyakarta: Muezza, 2019), hal. 65

<sup>27</sup> Syaikh Shalih Al-Ulyawi, “Muhasabah (Inropeksi Diri) Maktub Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah,” Islamhouse.cpm, 2020, hal. 11.

berdosa. Ini bukti bahwa manfaat melakukan muhasabah setiap dan setelah melakukannya.<sup>28</sup>

### **3. Pengaruh dan Manfaat Muhasabah**

Adapun muhasabah juga mempunyai pengaruh dan manfaat yang luar biasa, adapun pengaruh dan manfaatnya sebagai berikut :

a. Mengetahui kelemahan atau aib diri sendiri

Sesungguhnya seseorang yang dapat mengetahui aib dalam dirinya sendiri sangatlah bermanfaat untuk membantu menutupi kekurangannya tersebut dengan kebaikan begitupun sebaliknya seseorang yang tidak memiliki kesempatan untuk bermuhasabah dengan dirinya dan tidak mengetahui kekurangan dalam dirinya, maka mereka melakukan sesuatu seperti seseorang yang selalu benar dan tidak salah.

b. Dapat memberikan motivasi untuk memperbaiki segala perilaku dan perbuatan dengan Allah SWT

Seseorang yang senantiasa bermuhasabah di berbagai waktu yang telah dilakukannya akan membantu seseorang untuk memperbaiki segala perilakunya, baik perilaku kepada manusia atau hubungannya dengan Allah SWT.

c. Muhasabah memberikan dan membantu seseorang untuk mencapai pada jiwa yang muraqabah apabila dirinya bersungguh-sungguh dalam melakukan ketaatan kepada Allah SWT.

## **B. Pencak Silat**

### **1. Sejarah Pencak Silat**

Bermula dari nenek moyang bangsa Indonesia yang memiliki cara dalam melindungi diri dan mempertahankan hidupnya dari tantangan alam, sehingga mereka menciptakan bela diri dengan menirukan gerakan binatang yang ada di alam sekitarnya, seperti : gerakan kera, harimau, ular, burung elang. Bela diri juga berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia dalam berburu dan berperang

---

<sup>28</sup> Sari Ika Atmala, "Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus pada salah satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)" (Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), hal. 42.

dengan menggunakan parang, perisai, dan tombak. Bela diri juga sudah ada sejak zaman kerajaan-kerajaan besar, seperti kerajaan Sriwijaya, dan Majapahit, yang mana memiliki pendekar-pendekar dan prajurit yang kemahirannya dalam pembelaan diri dapat diandalkan. Sedangkan menurut penilit silat Donald F. Draeger, untuk mengetahui sejarah dan berkembangnya silat dapat dilihat dari berbagai artefak senjata yang ditemukan dari masa klasik (Hindu-Budha) serta pahatan relief-relief yang berisikan sikap-sikap kuda silat di Candi Prambanan dan Borobudur. Sementara menurut Sheikh Shamsuddin bahwa terdapat pengaruh ilmu bela diri dari Cina dan India dalam silat. Hal ini karena sejak awal kebudayaan Melayu telah mendapat pengaruh dari kebudayaan yang dibawa oleh pedagang maupun perantau dari India, Cina, dan mancanegara lainnya.

Perkembangan silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum penyebar agama Islam pada abad ke-14 di nusantara. Kala itu pencak silat diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau atau pesantren. Silat menjadi bagian dari latihan spiritual. Menyadari pentingnya mengembangkan peranan pencak silat maka dirasa perlu adanya organisasi pencak silat yang bersifat nasional, yang dapat pula mengikat aliran-aliran pencak silat di seluruh Indonesia. Pada tanggal 18 Mei 1948, terbentuklah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Kini IPSI tercatat sebagai organisasi silat nasional tertua di dunia. Beberapa organisasi silat nasional maupun internasional mulai tumbuh dengan pesat. Seperti di Asia, Amerika Serikat dan Eropa. Silat kini telah secara resmi masuk sebagai cabang olah raga dalam pertandingan internasional, khususnya dipertandingkan dalam SEA Games.<sup>29</sup>

Pada masa perkembangan agama Islam ilmu beladiri dipupuk bersama ajaran yang bersifat kerohanian. Sehingga basis-basis agama Islam terkenal dengan ketinggian ilmu bela dirinya. Pada jaman kerajaan beladiri sudah dikenal untuk keamanan serta untuk

---

<sup>29</sup> Mizanudin, sugiyanto, saryanto, Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia Yang Mendunia,”

memperluas wilayah kerajaan dalam melawan kerajaan yang lainnya. Kerajaan-kerajaan pada waktu itu seperti: Kerajaan Kutai, Tarumanegara, Mataram, Kediri, Singasari, Sriwijaya, dan Majapahit mempunyai pasukan yang dibekali ilmu beladiri untuk mempertahankan wilayahnya, pada masa ini istilah pencak silat belum ada. Tahun 1019- 1041 pada jaman kerajaan Kahuripan yang dipimpin oleh Prabu Erlangga dari Sidoarjo, sudah mengenal ilmu beladiri pencak dengan nama “Eh Hok Hik”, yang artinya “Maju Selangkah Memukul”

Setelah organisasi pencak silat terbentuk, maka IPSI mengonsolidasikan anggota-anggota perguruan pencak silat di seluruh Indonesia. Tujuannya untuk memantapkan program sehingga pencak silat selain sebagai beladiri juga dapat dipakai olahraga, sehingga dibuatlah peraturan pertandingan pencak silat. Dengan terbentuknya peraturan tersebut maka pada PON VIII.<sup>30</sup>

## **2. Pengertian Pencak Silat**

Dalam Kamus besar Bahasa Indonesia istilah pencak silat mempunyai arti permainan (keahlian) dalam mempertahankan dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan senjata maupun tangan kosong.<sup>31</sup>

Menurut Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dan Badan Kordinasi Intelegen Negara (BAKIN) pencak silat merupakan hasil budaya Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut Abdus Syukur yang dikutip oleh O'ong maryono dalam bukunya yang berjudul merentang waktu. Bahwa pencak silat merupakan gerakan yang mempunyai keindahan dengan menghindar

---

<sup>30</sup> Erwin Setyo Kriswanto, Pencak Silat (Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat (Yogyakarta; Pustaka Baru Press, 2022), hlm. 2-4 di akses dari ([pencak-silat-upload.pdf \(uny.ac.id\)](http://pencak-silat-upload.pdf(uny.ac.id))), Pukul 23.26.

<sup>31</sup>Ibid, hal 14

yang didalamnya ada unsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan sedangkan silat adalah teknik bela diri untuk menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat dipertontonkan secara pertunjukan pada umumnya.<sup>32</sup>

Menurut Hasan Habuddin seorang tokoh pencak silat dari madura mengartikan bahwa pencak silat adalah seni bela diri yang di praktekkan dengan diatur, dalam suku madura pencak dianggap dihilangkan karena dalam suku madura disebut dengan *apengkarepeng laju aloncak*, yang artinya bergerak tanpa ada aturan sambil meloncat.

Menurut roni hidayat dalam bukunya seni bela diri pencak silat bahwa pencak silat didefinisikan sebuah gerakan dasar dalam beladiri yang didalamnya terikat pada aturan-aturan tertentu dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan.<sup>33</sup>

### **3. Falsafah dan Kaidah Pencak Silat**

#### **a. Falsafah Pencak Silat**

Falsafah pencak silat adalah falsafah budi pekerti luhur; yang mempunyai makna falsafah yang menempatkan budi pekerti luhur sebagai sumber dari keluhuran sikap, perilaku, dan perbuatan manusia yang diperlukan untuk mewujudkan cita-cita agama dan moral masyarakat. sedangkan Budi diartikan sebagai aspek kejiwaan yang mempunyai unsur cipta, rasa, dan karsa. Pekerti bermakna watak atau akhlak, sedangkan luhur bermakna mulia atau terpuji. Dari pengertian tersebut dapat diambil maknanya bahwa falsafah budi pekerti luhur mengajarkan manusia sebagai makhluk Tuhan, makhluk pribadi, makhluk sosial, dan makhluk alam semesta yang selalu mengamalkan pada bidang masingmasing sesuai dengan cipta, rasa, dan karsa yang mulia.<sup>34</sup>

#### **b. Kaidah Pencak Silat**

Kaidah pencak silat adalah aturan dasar yang mengacu pada cara melakukan atau mempraktekkan pencak silat. Di dalamnya

---

<sup>32</sup> O'ong Maryono, Pencak Silat Merentang Waktu, hlm. 4.

<sup>33</sup> Roni Hidayat, Seni Bela Diri Pencak Silat, (Bogor, PT Regina Eka Utama, 2010), hlm. 24

<sup>34</sup> Ibid., hlm. 17

terdapat ajaran moral dan juga nilai serta aspek yang terkandung di dalam pencak silat. Dalam aturan dasar pencak silat mengandung norma etika, logika, estetika, dan atletika. Kaidah ini dapat dipahami sebagai peraturan dasar yang mengatur pelaksanaan pencak silat secara etis, teknis, estetis, dan atletis sebagai satu kesatuan.

#### **4. Aspek-Aspek Pencak Silat**

Dalam pencak silat ada aspek-aspek yang harus di ketahui. Aspek pencak silat yang utama ada 4. Adapun aspek-aspeknya sebagai berikut :

##### **a. Aspek Mental Spiritual**

semua perguruan pencak silat di Indonesia mengajarkan pembentukan mental pada anggotanya yang tidak lain dengan kombinasi nilai-nilai agama. Sehingga tidak hanya belajar ilmu bela diri saja melatih mental juga harus diimbangi dengan pendekatan diri/Taqarrub kepada Allah swt supaya diharapkan akan lahir pesilat yang tangguh dan senantiasa menjaga hubungan dengan Sang Pencipta-Nya. Setiap pesilat memegang janji dan ikrar kepada perguruan tempat mereka belajar, hal ini diterapkan untuk menjaga tradisi yang akan ditanamkan kepada para pesilat agar tujuan dari masing-masing perguruan oencak silat dalam membentuk mental dan spiritual dapat terwujud dengan baik dalam menciptakan pesilat ynag tangguh, kuat, dan tetap berpegang teguh kepada norma dan agama.

##### **b. Aspek Seni**

Aspek seni dalam pencak silat lebih mengedepankan gaya keindahan/estetika dalam artian bagaimana agar dapat menyelaraskan dan menyeimbangkan dari setiap gerakan yang ditampilkan. Pencak silat yang ada didalam aspek seni biasanya gerakannya diiringi dengan musik tradisional. Sehingga setiap jurus yang dipraktekkan sesuai dengan tempo musiknya.

##### **c. Aspek Bela Diri**

Kepercayaan dan ketekunan diri merupakan hal yang sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri karena ini sesuai dengan nama pencak silat yang pasti belajar tentang ilmu bertarung, bertahan. Dalam aspek bela diri, pencak silat bertujuan untuk memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai macam ancaman dan bahaya. Aspek ini meliputi sifat dan sikap kesiagaan mental dan fisik yang harus didasari dengan sikap kesatria, tanggap, dan selalu mengamalkan ilmu bela diri dengan benar, dan menjauhkan diri dari ketidakbenaran.

d. Aspek Olahraga

Dalam aspek ini, setiap pesilat diwajibkan untuk mempunyai kesadaran dan kewajiban untuk berlatih dan melaksanakan pencak silat sebagai olahraga. Terutama melatih Fisik dalam pencak silat karena fisik menjadi pondasi yang paling utama untuk menjadi ksatria yang tangguh. Pesilat juga harus menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh, dan harus menjunjung tinggi sportifitas dalam pertandingan

## 5. Teknik Dasar Pencak Silat

Pencak silat merupakan bela diri tradisional yang didalamnya memiliki teknik-teknik mematikan. Meskipun pencak silat adalah bela diri tradisional tetapi pencak silat sudah mendunia.

Menurut Mulyono, teknik dan jurus pencak silat diciptakan sesuai dari pengamatan dari lingkungan sekitar baik itu menirukan gerakan hewan pada waktu bertarung dengan lawannya. Sehingga terbentuklah gerakan-gerakan yang indah. Biasanya masing-masing dari aliran perguruan mempunyai gerakan yang berbeda-beda yang berkaitan dengan keterampilan dasar. Maka dalam pencak silat mempunyai teknik dasar. Adapun teknik-teknik dasar dalam pencak silat sebagai berikut :

a. Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri.<sup>35</sup> Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki.

b. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif. Pengertian lain dari sikap pasang adalah sikap taktik untuk menghadapi musuh yang berpola menyerang atau menyambut.

c. Pola Langkah

Langkah adalah teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan. Menurut Ediyono & Widodo gerakan langkah, merupakan teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan belaan.

d. Bela

Bela adalah upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. tangkisan adalah suatu teknik bela untuk mengagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Sedangkan hindaran adalah suatu

---

<sup>35</sup> Ibid , h 43

teknik mengagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang).

e. Serangan

Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau bela-an yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai balaan atau pertahanan aktif. Menurut Lubis & Wardoyo serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkaran, tabasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki, terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping, dan lain-lain), sapuan, dan dengkulan.

f. Tangkapan

Tangkapan merupakan suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan an akan dilanjutkan dengan gerakan lain. Tangkapan adalah bela-an dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan

g. Jatuhan

Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Jatuhan langsung yaitu menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan. Jatuhan tak langsung yaitu jatuhan dari proses tangkapan yang dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.

## **6. Hubungan Pencak Silat dengan Muhasabah**

Pencak silat dan muhasabah memiliki hubungan yang sangat erat bahkan keduanya saling berkaitan satu sama lain. Pencak silat tidak hanya dipandang dari latihannya yang mengarah kepada fisik saja. Dengan adanya muhasabah pencak silat beralih kepada konteks spiritual yang mengarah terhadap pengembangan diri. Adapun hal yang menjadi keterkaitan antara pencak silat dengan muhasabah adalah

### **a. Kesadaran diri seorang pesilat**

Seorang pesilat diajarkan untuk selalu waspada, memahami kondisi yang ada disekitar, dan memahami dirinya sendiri. Ini merupakan bentuk muhasabah yang dilakukan oleh seorang pesilat karena mereka mengintrospeksi dirinya dan evaluasi diri. Dari sini bisa ditangkap bahwa seorang pesilat diajarkan untuk selalu mengevaluasi tindakan mereka baik didalam latihan maupun diluar latihan.

### **b. Pengendalian diri**

Pencak silat menekankan pengendalian emosi dan menjaga ketenangan pikiran dalam situasi sulit. Begitupun dengan Muhasabah yang menekankan pentingnya refleksi diri untuk memahami dan mengendalikan emosi. Dengan melakukan muhasabah, seorang pesilat dapat lebih baik mengendalikan emosi mereka, yang pada gilirannya meningkatkan efektivitas mereka dalam seni bela diri.

### **c. Perbaikan diri yang berkelanjutan**

Pencak silat itu menekankan anggotanya untuk selalu memperbaiki diri pada setiap proses. Seorang pesilat selalu di gebrak untuk meningkatkan keterampilan dan mengatasi kelemahan. Dan muhasabah memberikan kesempatan untuk evaluasi diri secara teratur.

## BAB 3

### PENYAJIAN DATA

#### A. Sejarah Pencak Silat NU Pagar Nusa

Berdasarkan sejarahnya, pesantren yang berakar pada tradisi Nahdlatul berbagai daerah Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, Banten dan berbagai daerah yang lainnya. Beberapa aliran pencak silat yang terkemuka yang berasal dari lingkungan pesantren ini antara lain *GASMI*, *Bambu Runcing*, *Harimau Putih*, *Cimande*, *PORSIGAL*, *NH Perkasya*, *Sapu Jagat*, *Ababil*, *Carang Kuning*, dan lain-lain. Untuk menghadapi keragaman aliran pencak silat yang bernaung di Nahdlatul Ulama dan untuk menyatukan visi dan pandangan yang sejalan, didirikannya Organisasi Pencak Silat NU Pagar Nusa. Pagar Nusa sebagai tempat wadah perkumpulan berbagai perguruan pencak silat yang terhubung dengan Nahdlatul Ulama.<sup>36</sup> Dengan berlandaskan pada nilai-nilai Islam, terbentuklah perguruan pencak silat NU Pagar Nusa. Yang awalnya para ulama dan para pesilat berkumpul di pondok pesantren Tebuireng di Jombang, Jawa Timur, untuk melakukan musyawarah dalam mendirikan sebuah wadah organisasi yang mengfokuskan diri pada perkembangan pencak silat dalam lingkungan Nahdlatul Ulama.

Pagar Nusa memiliki sejarah panjang dalam mengawal perjuangan Nahdlatul Ulama, berawal dari sebuah ide yang dirintis bersama para Kyai, para pendekar Nahdlatul Ulama. Pagar Nusa perlahan-lahan dapat menunjukkan jati dirinya menjadi sebuah lembaga Pencak Silat resmi Al-maghfurlah K.H. Maksum Jauhari (Lirboyo Kediri), Pagar Nusa memapaki dunia persilatan dengan semangat pengabdian kepada Nahdlatul Ulama dan bangsa.<sup>37</sup> Dalam Pagar Nusa sendiri banyak keragaman dan memberi keluasaan pada tiap-tiap perguruan untuk mengembangkan diri dan mempertahankan ciri khasnya masing-masing. Artinya, walaupun ada perbedaan dari segi aliran namun tetap satu saudara yaitu Pagar Nusa.<sup>38</sup>

Pagar Nusa adalah salah satu organisasi seni beladiri pencak silat yang bertanggung jawab dalam menggali, mengembangkan, dan melestarikan warisan

---

<sup>36</sup> Tim Pengelola Majalah MISYKAT Pondok Pesantren Lirboyo Kediri, "*Gus Maksum Sosok dan Kiprahnya*" Lirboyo Press, Kediri, 2004, Hal. 129.

<sup>37</sup> Kongres 3 2017, *Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa*, hlm 01

<sup>38</sup> Ahmad Ali Adhim *Gus Maksum Lirboyo*. Hal 29

budaya nenek moyang yang ada di Nusantara. Khususnya yang berasal dari para Kyai dan Ulama. Organisasi ini juga merupakan perwujudan budaya Indonesia, terutama dari Jawa. Tepatnya pada tanggal 3 Januari 1986, Pagar Nusa didirikan oleh berliu Al-Mahgfulah K.H Abdullah Maksu Jauhari dari Lirboyo, Kediri, Jawa Timur.

## **B. PROFIL UKM PAGAR NUSA UIN WALISONGO SEMARANG**

### **1. Sejarah Singkat UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang**

Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang terbentuk pertama kali pada tahun 2016 yang dibabat oleh Kang M. Baidhowi, S.H dan dibantu oleh Septian Bagus Wahyudi, S.H. pada mulanya pagar nusa di sana hanya sebatas perkumpulan atau komunitas orang yang pernah belajar pagar nusa dan kebanyakan orang-orangnya juga dari perantauan yang kuliah di UIN Walisongo Semarang. Awalnya mereka melakukan latihan kecil-kecilan. Dan pada waktu itu latihan dilaksanakan di bawah ANCAB ( Anak Cabang ) Ngaliyan.<sup>39</sup> Komunitas ini terlibat dalam berbagai kegiatan seperti latihan secara rutin, pembacaan wirid dan dzikir secara istiqomah, ziarah ke makam wali, sowan ke para kyai, menjalin hubungan sosial antara anggota pagar nusa. Kegiatan yang dilaksanakan ini mencerminkan nilai-nilai dan tradisi yang berakar dalam ajaran *Ahlussunnah Wal Jamaah*. Dan pada waktu itu organisasi ini belum secara resmi diakui sebagai bagian dari UIN Walisongo Semarang.

Seiring dengan berjalannya waktu, komunitas ini bisa berkembang secara pesat karena tingginya antusias dari para mahasiswa yang bergabung dan ikut mengembangkan komunitas Pencak Silat Pagar Nusa Ancab Ngaliyan. Dalam waktu yang sangat singkat Pagar Nusa Ancab Ngaliyan mampu melatih kader-kadernya menjadi pesilat yang profesional dan berprestasi dengan usaha yang keras dan juga doa dari para kyai. Komunitas ini tetap memegang teguh ajaran *Ahlussunnah Wal Jamaah* dan juga menjadi kader-kader dari Nahdlatul Ulama.

Pada waktu itu, komunitas ini juga digiring untuk menopang eksistensinya agar tetap berjalan dan berkembang ke tempat yang lebih baik. Dalam waktu yang terus berjalan, berbagai problematika mulai muncul di dalam komunitas tersebut seperti, tempat latihan yang terbatas, kelegalitasan

---

<sup>39</sup> Siddiky Ican Wijaya, skripsi: *Pembacaan Al-Qur'an Surat Al-Hasyr Ayat 21-24 Sebagai Wirid Perlindungan Rohani Di UKM Pagar Nusa Uin Walisongo Semarang (Studi Living Qur'an)*, (Semarang: UIN Walisongo, 2022), Hal. 38.

komunitas yang kurang, dan fasilitas-fasilitas penopang latihan yang kurang memadai dan lain-lain. Melihat dari komunitas ini yang kebanyakan dari mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang, mereka para Mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebagai pewaris semangat dalam menyebarkan nilai-nilai dan tradisi pencak silat Pagar Nusa. Pada waktu itu komunitas ini aktif dalam berbagai kompetisi mulai dari level lokal hingga nasional. Meskipun demikian, mereka tidak bisa mengikuti perlombaan sebagai kontingen dari UIN Walisongo karena belum mendapatkan pengakuan secara resmi dari pihak kampus. Sebagai gantinya, mereka menggunakan lembaga ANCAB Ngaliyan. Dan timbulnya situasi yang mengkhawatirkan dalam komunitas tersebut.

Berdasarkan dari situasi tersebut, rata-rata karena mayoritas anggota komunitas adalah mahasiswa aktif di UIN Walisongo Semarang, salah satu anggota komunitas Pencak Silat Pagar Nusa ANCAB Ngaliyan, Kang Ilham Wahyudi Suryanullah, S.H., yang juga merupakan mahasiswa Fakultas Syariah dan Hukum angkatan 2016, mengambil langkah pertama yakni melakukan rundingan bersama pengurus Cabang Pagar Nusa Kota Semarang pada tanggal 8 September 2020. Mereka membahas tentang pengajuan UKM dan pada hari berikutnya, menjalin hubungan dengan Bapak Rektor, Prof, Dr. Imam Taufiq, M. Ag.<sup>40</sup>

Adapun hasil dari pertemuan dengan Bapak Rektor Imam Taufiq tersebut adalah perihal persetujuan untuk Pagar Nusa mempromosikan diri saat acara PBAK 2021 dan perihal pengajuan diri sebagai UKM-U di kampus UIN Walisongo Semarang. Tujuannya adalah untuk menjadi platform bagi mahasiswa yang memiliki bakat yang dapat memberikan sumbangsi untuk kampus UIN Walisongo Semarang. Bapak Rektor Imam Taufiq juga memberikan masukan untuk selalu aktif komunikasi dengan DEMA dan SEMA Universitas untuk menyelesaikan prosedur pengajuan UKM.

Pada tanggal 14 Desember 2020, Kang Siddiky Ican Wijaya dan kang jajang Jalaluddin, yang merupakan anggota dari komunitas pagar nusa ANCAB Ngaliyan, diberi mandat untuk segera menyusun dan mengajukan proposal kepada pihak administrasi kampus UIN Walisongo Semarang. Dengan dukungan dan kerja keras dari berbagai pihak, akhirnya pada tanggal

---

<sup>40</sup> Tim Redaksi Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. 2022 <https://pagarnusauiws.or.id/2022/01/07/pagar-nusa-uin-walisongo/> (diakses tanggal 12 Februari 2024 )

10 Agustus 2021, Bapak Prof Imam Taufiq mengeluarkan surat keputusan yang menetapkan komunitas Pagar Nusa Rayon Ngaliyan sebagai BP-UKM ( Badan Persiapan Unit Kegiatan Mahasiswa ) Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Setelah itu, tidak berhenti berjuang para anggota BP-UKM masih melakukan perjuangan demi organisasi tercintanya dengan melakukan banyak pembuktian seperti lomba-lomba, ikut kejuaraan baik tingkat daerah, provinsi, nasional maupun internasional, karena syarat diakui menjadi UKM resmi adalah dengan bukti adanya prestasi yang banyak. Kemudian, pada tanggal 10 Desember 2022, BP-UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang secara resmi sudah di akui menjadi UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang.

Setelah resmi menjadi UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang, Kang Siddikiy Ican Wijaya menutup jabatannya sebagai ketua dan digantikan oleh Kang Muhammad Syaikhul Ibad sebagai mendetaris ketua UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang masa Khidmah 2023. Pada masa periode ini, UKM Pagar Nusa menjadi UKM yang sudah diberikan hak dan wewenang untuk melakukan kegiatan di dalam Kampus UIN Walisongo Semarang. mulai dengan melakukan latihan rutin di dalam kampus, diberikan dana dari kampus , terjalinnya hubungan baik antar UKM Universitas, terbukanya ruang akses yang luas dengan para Dosen UIN Walisongo Semarang dan lain-lain.

Adapun setelah resmi menjadi UKM, problematika dari segi penguatan pembina sangatlah kurang, pentingnya ada pembina adalah untuk membimbing dan mengarahkan gerak UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang dalam masa perjalanannya menjadi UKM. Pembina yang resmi di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang kini ada 2 yaitu : K.H Syaifuddin Zuhri SPd.i dan Dr. M. Rikza Chamami MS.i. setelah itu, pada tanggal 15 Maret 2023, Kang Muhammad Syaikhul Ibad mendapat saran dari Kang Ilham Wahyudi Suryanullah S.H untuk segera menyowani beberapa dosen UIN Walisongo Semarang untuk bisa dijadikan pembina UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Adapun Rekomendasi nama-nama dosen yang harus di sowani adalah :

1. Dr. H. Mohammad Arja Imroni, M.Ag.
2. Prof. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag.
3. Dr. H. Anasom M.Hum

#### 4. Dr. H. Ahmad Izzuddin M.Ag

Nama-nama dosen diatas termasuk rekomendasi yang harus disowani, seiring dengan berjalannya waktu, kang Muhammad Syaikhul Ibad mulai menjalin komunikasi dengan beliau-beliau itu, setelah disowani, dari 4 dosen tersebut tidak sanggup dijadikan pembina karena ada hal lain seperti banyaknya kesibukan, sudah menjadi pembina di organisasi yang lain, dan lain-lain. Akhirnya kang Muhammad Syaikhul Ibad mengambil langkah yang berikutnya dengan mencari dosen yang benar-benar bisa mengayomi UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Pada tanggal 23 juni kang Muhammad Syaikhul Ibad melakukan pertemuan dengan Dosen Abdullah Ibnu Thalhah yang bertempat di Gallery ISAI Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan membicarakan terkait kondisi UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang dengan tujuan silaturahmi sekaligus menawari beliau dan menetapkan beliau sebagai pembina UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Dan pada tanggal 18 Oktober kang Muhammad Syaikhul Ibad menetapkan Dr. Ibnu Farhan M.Hum sebagai pembina UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang.

Setelah resmi menjadi Pembina UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang, UKM Pagar Nusa sudah memiliki 4 pembina tetap dengan harapan agar kedepannya UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang bisa menjadi lebih baik dan lebih terarah baik itu dalam hal ke-organisasian, bidang administrasi dan lain-lain. Adapun daftar nama-nama pembina UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang sebagai berikut :

1. Dr. M. Rikza Chamami M.Si
2. K.H Syaifuddin Zuhri SPd.i
3. Abdullah Ibnu Thalhah M.Pd
4. Dr. Ibnu Farhan M.Hum.

2. Srtuktur Kepengurusan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang  
Struktur Kepengurusan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang Tahun 2024 adalah sebagai berikut:<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Wawancara dengan M. Ihsan Fikri Ketua UKM Pagar Nusa UIN Walisongo pada 26 Mei 2024.

<b>PELINDUNG</b>
<b>REKTOR UIN WALISONGO</b>

<b>PEMBIMBING</b>
<b>WAKIL REKTOR 3</b>

<b>PEMBINA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dr. M. Rikza Chamami M.Si</li> <li>2. K.H Syaifuddin Zuhri SPd.i</li> <li>3. Abdullah Ibnu Thalhah M.Pd</li> <li>4. Dr. Ibnu Farhan M.Hum</li> </ol>

<b>DPO/PENASEHAT</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ilham wahyudi suryanullah S.H</li> <li>2. Siddikiy Ican Wijaya S.Ag</li> <li>3. Bagus Setiono</li> <li>4. Faricha Azizah, S.Sos</li> <li>5. Jajang Jalaluddin, S.Si</li> </ol>

<b>KETUA</b>
<b>M. IHSAN FIKRI</b>

<b>SEKERTARIS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ISTIANAH</li> <li>2. MELLYNDA A.</li> </ol>

<b>WAKIL KETUA</b>
<b>M. RYAN RIYADHI NORENG</b>

<b>BENDAHARA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SITI MUAFANAH</li> <li>2. KAMALIA ZUHRIFA L</li> </ol>

<b>KEPELATIHAN</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AINUN GHUFRON</li> <li>2. M. ROHIB ISFAHANI</li> <li>3. IIN WULANDARI</li> <li>4. ARKHAN ZAHRI</li> <li>5. AMELIA ROSA R. Y</li> </ol>

<b>PPSDM</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. RIZAL ARYA ASH-SIDIQ</li> <li>2. NAHDZIYATI</li> <li>3. LUTHFI ZAKIYAH</li> <li>4. KHOTIBUL UMAM ROIS</li> </ol>

<b>PENGKADERAN</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. M. ASRORI BAIHAQI</li> <li>2. A. AGUNG TRI PRATAMA</li> <li>3. KAMILATUL MAHMUDAH</li> <li>4. AL HIQNA BIL- FAUZ</li> <li>5. ACHMAD MAULANA</li> </ol>

<b>KOMINFO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. FARIKHI IZZI</li> <li>2. LATHIFAH ARIFFIYANI</li> <li>3. FAZL MAWLA</li> <li>4. NUR RIZKI AMALIA</li> <li>5. FITRA RAHMADHANI</li> </ol>

KEWIRAUSAHAAN
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. M. HAFIZ JUTAWAN</li> <li>2. VINA AGHSINA AZKA</li> <li>3. M. FIRMAN KHOIRUDDIN</li> <li>4. FINTA AMALIA</li> </ol>

KEAGAMAAN
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. M. ANANG ADIB KARIM</li> <li>2. UMMI HABIBAH</li> <li>3. AHMAD SYAHRUL MUHKTAR</li> </ol>

HUMAS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AGUSTIN FAJARIAH ASIH</li> <li>2. SHALSHABELLA DEWI</li> <li>3. MELINA NOVITA SARI</li> </ol>

### 3. Visi dan Misi UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang

#### Visi

1. Sebagai wadah penyaluran potensi dan aspirasi mahasiswa dalam rangka mewujudkan hak dan kewajiban sebagai mahasiswa UIN Walisongo Semarang
2. Mempersiapkan Mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengikuti Pencak Silat Pagar Nusa agar berprestasi di bidang non akademik baik tingkat Lokal, Nasional, maupun Internasional.
3. Mempersiapkan mahasiswa agar memiliki sikap kritis, kreatif, inovatif dan religius.
4. Mengembangkan, melestarikan, membudidayakan, sekaligus memperkenalkan pencak silat tradisional di dalam IPSI.
5. mendorong mahasiswa untuk menjadi anggota yang mempunyai kemampuan akademik dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan, dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi serta kesenian yang bernuansa islam.

#### Misi

1. membina seluruh anggota agar memiliki akhlak mulia.
2. Mengembangkan potensi anggota, berupa kecakapan maupun wawasan.

3. Melestarikan serta mengembangkan seni bela diri Pencak Silat Pagar Nusa
4. Membentuk anggota yang peduli dengan kehidupan sesama, dengan menjalin tali kekeluargaan sekaligus jiwa menolong.
4. Tempat Latihan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang

Tempat yang digunakan untuk latihan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang yakni Halaman Gedung O Fakultas Ushuluddin dan Humaniora tepatnya di kampus 2 UIN Walisongo Semarang. Dan di kampus 3 UIN Walisongo Semarang tepatnya di gedung Parkir lantai 3. Dalam pelaksanaan latihan di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang dilakukan 1 minggu sebanyak 3 kali meliputi pada hari Rabu, Kamis dan Sabtu. Waktu pelaksanaan latihan di UKM Pagar Nusa adalah mulai pukul 13.30 sampai 17.00 WIB.

### **C. BENTUK-BENTUK LATIHAN PENCAK SILAT DI UKM PAGAR NUSA UIN WALISONGO SEMARANG**

UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang Memiliki berbagai bentuk-bentuk latihan dalam membentuk karakter kedisiplinan pada siswa. Di dalam UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang dalam pelaksanaan latihan pencak silat sudah terdapat SOP ( standar Operasional Prosedur ). Adapun Bentuk-bentuk latihan yang diterapkan sama halnya seperti latihan pencak silat pada umumnya seperti melatih kemampuan fisik, Teknik dasar dan jurus.<sup>42</sup>

Adapun bentuk-bentuk latihannya sebagai berikut :



#### **1. Pembukaan**

Pembukaan adalah suatu adat yang ada di dalam pencak silat. Pembukaan merupakan tanda awal bahwa latihan itu akan dimulai. Adapun kegiatan pembukaan terdiri dari :

---

<sup>42</sup> Wawancara dengan Ainun Ghofron kordinator Kepelatihan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang di Kampus 2 UIN Walisongo Semarang pada 25 April 2024.

- a. Semua siswa berkumpul dilapangan dengan menghadap kiblat
- b. Pelatih memasuki lapangan dan menyiapkan semua siswa dengan gerakan sikap dasar ( kedua tangan mengepal di pinggang )
- c. Pelatih memberikan aba-aba sikap duduk kepada para siswanya. Dalam hal duduk ini, adalah duduk bersila
- d. Pelatih memulai dengan membaca Tawasul. Adapun Tawasulnya terdiri dari : 1. Nabi Muhammad 2. Sayyidina Ali Karramallah hu wajhah, 3. Syekh Abdul Qodir Al- Jilani. 4. KH. Abdullah Maksu Jauhari, 5. Masyayikh Pondok Pesantren Lirboyo Kediri, 6. Bapak dan Ibu.
- e. Setelah itu membaca doa. Adapun doanya terdiri dari : Membaca Surah Al-Ikhlash 3 kali,. Surah Al-Falaq 1 kali. Surah An-Naas 1 kali. Dan ditutup dengan Ayat Kursi 1 kali.
- f. Setelah itu berdiri kembali dengan posisi siap dan sikap dasar.



## 2. Jurus Salam

Jurus salam adalah serangkaian gerakan yang di praktekkan sebelum latihan dimulai. Adapun gerakan-gerakan jurus salam terdiri dari 12 gerakan yaitu :

- a. Tangan diangkat posisi tangan seperti orang shalat, kepala menunduk ke bawah, posisi kaki dibuka
- b. Kedua tangan di angkat ke atas seperti orang berdoa, pandangan wajah ke atas, kedua kaki di buka
- c. Tangan kanan diluruskan ke depan seperti bentuk busur panah dan tangan kiri memegang tangan kanan posisi badan agak menunduk sedikit, posisi kaki kanan jinjit sejajar dengan kaki kiri.
- d. Kuda-kuda kiri samping posisi tangan ikut menyamping tangan kiri lurus tangan kanan ditekuk sedikit, pandangan wajah menghadap samping kiri

- e. Kaki kiri lurus dan kaki kanan di tekuk posisi tangan seperti menahan bangunan yang roboh tangan kiri membentuk 5 jari sedangkan yang kanan hanya 4 jari.
- f. Kaki kanan jinjit sejajar dengan kaki kiri posisi tangan dikaitkan sejajar dengan posisi perut pandangan kembali ke depan.
- g. Berdiri posisi kaki ditutup, tangan menyikut ke samping kanan pandangan ke arah sikutan.
- h. Posisi kuda-kuda tengah kedua tangan mengepal di samping pinggang pandangan lurus ke depan.
- i. Posisi kuda-kuda kedua tangan diangkat ke atas seperti membentuk tembok tangan tetap mengepal.
- j. Kaki kanan menutup posisi badan lurus kedua tangan ditutup dengan posisi yang lurus.
- k. Kaki kanan dibukak posisi badan masi lurus kedua tangan masih mengepal dan dibuka sedikit.
- l. Kaki kanan kembali menutup kek kiri posisi badan lurus dan kedua tangan menutup lurus. ( Selesai ).



### 3. Pemanasan

Pemanasan adalah serangkaian gerakan yang dilakukan di awal sebelum latihan atau aktivitas fisik yang ringan. Pada umumnya, sebelum latihan pencak silat, pemanasan menjadi salah satu hal yang penting dengan tujuan untuk mningkatkan kinerja pada otot agar terhindar dari cedera, pemanasan juga sebagai gerakan untuk melenturkan otot-otot pada badan, agar otot-otot yang digunakan bisa maksimal/tidak kaku.

### 4. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh semua badan dengan porsi yang lebih berat dibanding pemanasan. Pada umumnya, latihan fisik menjadi suatu hal yang wajib dilakukan oleh para pesilat, karena fisik menjadi pondasi yang paling utama dalam pencak silat. Adapun macam-macam latihan fisik meliputi :



a. *Jogging/lari*

Suatu bentuk berlari dengan kecepatan lambat atau santai. Jogging merupakan aktifitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan stamina pada seorang pesilat. Dalam pencak silat jogging merupakan latihan fisik yang berada pada awal latihan. Biasanya jogging dilakukan mulai dari gedung O Fuhum sampai dengan Gedung Rektorat Kampus 3 Uin Walisongo Semarang.



b. *Push-up*

Salah satu gerakan latihan fisik yang efektif untuk melatih kekuatan otot dada, bahu dan trisep. Tidak hanya itu, push-up juga berguna untuk meningkatkan kekuatan daya tahan otot secara keseluruhan. Gerakan push-up dilakukan dengan posisi tubuh terlengkup, bertumpu pada kedua tangan dan kaki. Adapun push-up yang dilakukan yaitu : push-up biasa 25 kali, push-up karatan 25 kali, push-up mengepal 25 kali, push-up cakaran 25 kali push-up balikan tangan 25 kali.



c. *Sit-up*

Latihan yang melibatkan gerakan mengangkat tubuh dari posisi terlentang hingga posisi duduk. Sit-up merupakan latihan untuk membentuk otot-otot perut. Untuk latihan sit-up hitungannya 25 kali.



d. *Angkat Kaki 90 derajat*

Latihan ini dengan posisi tidur lalu mengangkat kaki ke atas sampai lurus/90 derajat. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot perut. Latihan ini dilakukan 2 kali dengan 15 kali hitungan.



e. *Plank*

Latihan ini dengan posisi kedua siku dibawah pundak lalu otot bokong aktif dan sedikit arahkan panggul kedepan lalu kencangkan otot inti dan tahan perut, pantat dan punggung lurus dan punggung lurus tegap, tidak turun dan tidak terlalu naik kemudian tahan sampai selesai. Latihan ini dilakukan selama 20 kali hitungan.



f. *Back-up*

Latihan fisik yang melibatkan otot punggung. Back-up berguna untuk menjaga kesehatan otot punggung bawah, paha belakang, bokong, serta perut. Posisi latihan back up yaitu dengan badan tengkurap, lalu kedua tangan memegang kepala, setelah itu badan diangkat kebelakang menggunakan punggung. Back up dilakukan dengan 20 kali hitungan.



g. *Sikap Lilin*

latihan untuk melatih daya keseimbangan pada seorang pesilat. Gerakan ini sama dengan halnya bentuk lilin. Sikap lilin dilakukan dengan cara tidur terlentang dan posisi kaki tegak lurus ke atas. Sikap lilin dilakukan dengan 20 kali hitungan.



h. *Sikap Kayang*

Latihan untuk memperoleh kelenturan pada tubuh. Sikap kayang dilakukan dengan badan terlentang yang membusur, bertumpu pada kedua tangan dan siku-siku dan lutut lurus. Sikap kayang dilakukan dengan 20 kali hitungan.



*i. Sikap Taubat*

Sikap tobat dilakukan dengan posisi kepala berada di tanah, pantat diangkat tanpa lutut menyentuh tanah kemudian, kaki dan kedua tangan diletakkan di belakang pinggang seperti sedang melakukan istirahat. Sikap tobat dilakukan dengan 20 kali hitungan.

5. Teknik Dasar

Teknik dasar adalah serangkaian gerakan yang paling inti untuk digunakan latihan. Latihan ini melibatkan pengulangan gerakan dasar atau jurus yang merupakan inti dari pencak silat. Melalui latihan rutin dan berulang, pesilat belajar fokus, ketekunan, dan kesabaran. Adapun teknik-teknik dasar yang ada dalam pencak silat meliputi :



*a. Sikap kuda-kuda*

Teknik memperlihatkan kaki dalam keadaan statis. Kuda-kuda merupakan sikap yang paling penting dalam pencak silat karena didalamnya melibatkan kekuatan otot kaki yang berfungsi untuk mempersiapkan diri dalam segala kondisi. adapun gerakannya adalah : berdiri tegak posisi badan tegak lurus, kaki dibuka dengan posisi kuda-kuda, kedua tangan mengepal dipinggang.



*b. Sikap pasang*

Teknik sikap dan gerak kesiagaan dalam menghadapi lawan untuk melakukan pembelaan atau menyerang lawan. Sikap pasang merupakan kordinasi dari sikap kuda-kuda.



*c. Pukulan*

Gerakan serangan yang menggunakan tangan kosong. Pukulan juga memiliki beberapa jenis dan memiliki tujuan yang berbeda. Adapun pukulan yang digunakan adalah : pukulan depan, pukulan bandul.



*d. Tendangan*

Gerakan serangan yang menggunakan kaki. Tendangan merupakan gerak pelengkap dari pukulan dimana pesilat melakukan teknik serangan antara tangan kosong dan kaki/tendangan. Adapun tendangan yang digunakan adalah : tendangan A/lurus, tendangan C/sabit, tendangan T,



e. *Tangkisan*

Teknik yang berfungsi untuk menahan, menghalau dan menghindari dari serangan lawan. Tangkisan umumnya, menggunakan tangan dan kaki . tangkisan yang sering digunakan adalah tangkisan luar dan tangkisan dalam.

f. *Bantingan*

Teknik serangan jarak dekat dimana musuh melawan dan salah satu komponen tubuh dari lawan di tangkap, di dorong, di tarik, dan dijatuhkan. Bantingan biasanya ada pada kondisi reflek pada seorang pesilat.



6. *Istirahat/Sesi Wejangan*

Istirahat adalah berhenti sebentar atas latihan yang telah dilakukan. Istirahat disini bukan dalam artian istirahat secara total, melainkan sebagai jeda sebentar karena masuknya waktu Ashar, sehingga para anggota diperintah untuk melaksanakan shalat ashar di masjid kampus 2 UIN Walisongo Semarang. Dalam kaitannya dengan waktu istirahat para anggota diberikan wejangan-wejangan positif dari para pelatih baik itu wejangan yang sifatnya keilmuan, evaluasi dari latihan yang dilakukan, dan juga wejangan yang sifatnya kerohanian.



### 7. Sparring/bertarung

Sparring adalah latihan bertarung secara fisik di dalam lapangan. Sparring adalah latihan yang melibatkan seluruh fisik badan, baik itu untuk menyerang maupun bertahan. Sparring dilakukan dengan bentuk melingkar dan di saksikan bersama. Umumnya, sparring bertujuan untuk meningkatkan kekuatan mental keberanian pada pesilat agar mentalnya tidak lemah. Adapun tatacara dalam melakukan sparring terdiri dari :

- a. Semua siswa jogging mengelilingi lapangan dengan posisi melingkar
- b. Pelatih memberikan aba-aba sikap duduk posisi masih melingkar
- c. Siswa yang sudah siap sparring disuruh maju ke depan dan mencari lawannya dengan menyalami siswa yang lain atau warganya.
- d. Sparringan di mulai dari aba-aba wasit
- e. Waktu sparring sampai dengan 3 menit

### 8. Penutup

Penutup adalah tanda berakhirnya latihan yang mana semua anggota disuruh merapat seperti posisi waktu pembukaan, dalam hal ini semua aktifitas dalam pencak silat sudah selesai dan anggota bersiap-siap untuk pulang.

Adapun tatacaranya sebagai berikut :

- a. Pelatih memberi aba-aba untuk sikap dasar
- b. Pelatih menyuruh semua anggota untuk merapatkan barisan dan memberi aba-aba sikap duduk
- c. Pelatih duduk untuk memimpin doa setelah selesai latihan adapun doa yang dibaca :

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ۝  
 وَالْعَصْرِ ۝

- d. Setelah membaca doa, semua anggota melakukan gerakan salam Pagar Nusa dan Salam NU secara bersama-sama.

## 9. Mushafahah/salam-salaman

Mushafahah adalah berjabat tangan dengan sesama anggota dan para pelatih yang ada didepan. Tujuan dari mushafahah sendiri tidak lain adalah meminta maaf kepada para rekan-rekan dan juga para pelatih selama melakukan latihan dilapangan. Mushafahah dilakukan dengan berjabat tangan secara bergntian.

### **1. Data wawancara di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang** **a. Kondisi Siswa UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang sebelum melakukan muhasabah**

Dari hasil wawancara yang dilakukan di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang mendapati siswa yang bisa dijadikan objek dan dibutuhkan oleh data adalah :

1. MKT selaku siswa UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang mengutarakan pendapatnya pada saat saya pertama kali masuk di Unit Kegiatan Mahasiswa Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang ia merasa sedikit berbeda dengan kegiatan yang biasanya ia lakukan ia seringkali tidak melakukan aktivitas apapun karena selalu berdiamdiri di pondok. Ia merasa bahwa ikut UKM Pagar Nusa ada suatu tanggung jawab yang besar dan harus dipenuhi salah satunya seperti latihan rutin yang telah ditetapkan oleh UKM tersebut.

“saya masih bingung apakah saya bisa melaksanakan tanggung jawab dengan sepenuhnya. Takutnya saya tidak bisa karena latihan pencak silat itu butuh pengorbanan baik dari segi fisik, mental dan juga waktu. Sedangkan saya orangnya malas-malasan seperti ini”<sup>43</sup>

MIF, selaku ketua UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang mengungkapkan bahwa :

sebenarnya MKT ini merupakan anak yang nurut tetapi memang banyak magernya, ketika di kasih wejangan dia menyimak dengan baik. Tetapi kadang dia suka kebingungan saat mau mulai latihan karena mungkin masih siswa baru, ketika berangkat latihan pun suka malu-malu karena tidak banyak siswa yang dia kenal dia juga lebih suka

---

<sup>43</sup> Wawancara dengan M. Khalkan tsaqif siswa pagar nusa uinwalisongo

saat dipanggil pelatihnya secara personal untuk diberikan nasehat terkait evaluasi untuk dirinya.<sup>44</sup>

Kang GF, selaku Pelatih/kordinator divisi kepelatihan di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang mengungkapkan bahwa :

Tsaqif ini merupakan siswa pagar nusa yang mempunyai kemauan tinggi dalam berlatih mungkin faktor karena dia masih siswa baru saja sehingga dia berfikir takut tidak bisa menjalinnnya karena dia selalu curhat bahwa dia orangnya mageran. Menurut saya ketika latihan dia selalu bersungguh-sungguh di dalam lapangan terutama dalam masalah fisik selalu full power.<sup>45</sup>

Kang AN, selaku pelatih UKM Pagar Nusa yang pernah memegang latihan dilapangan Gedung O mengungkapkan bahwa :

Menurut saya, Tqasif merupakan siswa baru yang selalu konsisten dalam latihan. Meskipun berangkatnya selalu telat-telatan tetapi dia bertanggung jawab atas latihannya sendiri karena sejatinya siswa itu mencari pelatihnya. Ya sebenarnya lebih bagus lagi ketika ontime, tetapi ya sudah yang terpenting dia bertanggung jawab atas latihannya sendiri.<sup>46</sup>

**b. Kondisi Siswa UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang melakukan Muhasabah saat berbuat**

1. MKT selaku siswa UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang mengutarakan pendapatnya :

Peneliti : Bagaimana cara introprksi diri saat kamu melakukan latihan di lapangan ?

pada saat saya sudah memasuki semester 3 saya mulai untuk tidak telat-telatan. Berkat wejangan dari pelatih-pelatih saya, saya dapat merubah jam terbang saya terutama pada jam perkuliahan. Ya dulu memang saya suka telat dengan alasan memang jam kuliah saya tabrakan dengan jam latihan pencak silat disamping itu ada alasan yang tidak baik juga biar saya tidak ikut latihan dan lebih baik bersantai-santai. Saat saya semester 3 saya bisa KRS an dan memilih matkul yang jamnya tidak tabrakan dengan jadwal jam latihan sehingga saya bisa selalu tepat waktu dalam mengikuti latihan di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo.<sup>47</sup>

---

<sup>44</sup> Wawancara dengan M. Ihsan Fikri Ketua UKM Pagar Nusa UIN Walisongo

<sup>45</sup> Wawancara dengan Kang Ghuftron Korrd. Kepelatihan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo

<sup>46</sup> Wawancara dengan Kang Anang pelatih UKM Pagar Nusa UIN Walisongo

<sup>47</sup> Wawancara dengan M. Khalkan Tsaqif Siswa UKM Pagar Nusa

Peneliti : wejangan apa yang diberikan pelatih sehingga kamu bisa inropeksi diri ?

Sebenarnya para pelatih itu memberikan wejangan setiap selesai latihan baik ketika istirahat maupun sebelum penutupan latihan. Wejangan itu tidak hanya tentang pencak silat saja tetapi wejangan yang bersifat motivasi, memberikan semangat kepada para siswa-siswanya agar kedepannya bisa menjadi lebih baik. Salah satu wejangan yang paling saya ingat adalah wejangan dari kang Anang :

“sebagai pendekar pagar nusa yang terpenting kita memperbaiki hati kita karena setiap kita melangkah ke aktivitas yang lain *niat lillahitaala* harus kita tancapkan di dalam hati kita. Kita harus menyadari bahwa menjadi pesilat itu bukan ajang pamer ilmu tarung tetapi sebagai proses muhasabah diri agar kita tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang tercela, kita harus membiasakan untuk melihat diri kita sendiri agar kita bisa mengendalikan diri kita baik dari waktu kita dan perbuatan kita.<sup>48</sup>

Peneliti : sejauh ini apakah dengan melakukan intopeksi diri skill pencak silatmu ikut mengalami perubahan ?

Sangat mengalami perubahan. Dengan inropeksi diri tentunya tidak hanya dari sikap dan perbuatan saja yang mengalami perubahan, tetapi teknik yang kita pelajari di dalam pencak silatpun ikut menjadi lebih baik. Contoh saja ketika dilapangan pelatih memberikan intruksi tendangan A sebanyak 20 kali maka siswa pada saat dilapangan mengikuti apa yang di intruksikan pelatih, bahkan setelah selesai hitungan 20, hitungannya ditambah lagi menjadi 20 lagi. Saking banyaknya pengulang-ulangan gerakan, maka skill dan teknik akan menjadi lebih baik.<sup>49</sup>

Peneliti : Apakah ada Dampak positif saat kamu melakukan Muhasabah ?

Untuk dampak positifnya, saya lebih bisa mengetahui kelemahan saya sendiri, lebih berhati-hati dalam berbuat, lebih bisa merubah yang awalnya saya latihan selalu telat-telatan bisa on time. Tidak hanya berlaku saat latihan saja, tetapi seluruh aktivitas saya seperti kuliah, ngaji dan lain-lain ikut merasakan dampak positifnya. Intinya dengan muhasabah saya mendapatkan motivasi untuk selalu memperbaiki perilaku saya.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> Wawancara dengan M. Khalkan Tsaqif Siswa UKM Pagar Nusa

<sup>49</sup> Wawancara dengan M. Khlakan Tsaqif Siswa UKM Pagar Nusa

<sup>50</sup> Wawancara dengan M. Khalkan Tsaqif Siswa UKM Pagar Nusa

**c. Kondisi Siswa UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Sesudah Melakukan Muhasabah**

1. MKT selaku siswa UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang mengutarakan pendapatnya

“pembiasaan merubah jadwal jam terbang sangat memudahkan untuk saya agar selalu tepat waktu saat latihan di UKM, memang awalnya saya sering telat karena memang jadwal kuliah saya selalu tabrakan dengan jam latihan, tapi setelah saya memperbaiki jam kuliah saya dengan sistem KRS an, saya selalu tepat waktu dan tidak mengorbankan salah satu tanggung jawab saya yaitu tanggung jawab kuliah, dan tanggung jawab latihan. Saya menjadi lebih disiplin dengan pembiasaan inropeksi diri dengan tujuan agar menjadi lebih aktif dan tidak malas-malasan.

MKT juga mengutarakan pendapatnya yang lain yang berhubungan dengan perubahan saat latihan di lapangan “ternyata dampak melakukan muhasabah itu tidak hanya dari segi perilaku yang ikut berubah, tetapi kualitas latihan saya pun ikut mengalami perubahan yang awalnya tidak bisa mempraktekkan gerakan yang indah, menjadi indah. Inropeksi diri membuat saya untuk selalu mengulang-ulang gerakan saya baik waktu latihan rutin maupun latihan mandiri. Sehingga saya lebih percaya diri dan yakin terhadap apa yang saya lakukan. Dengan intropeksi diri saya bisa mengetahui kekurangan saya baik dari segi teknik, jurus maupun fisik saya.

2. Kang GF selaku pelatih/kordinator kepelatihan UKM Pagar Nusa UIN Walisongo mengungkapkan pendapatnya terkait Perubahan MKT setelah melakukan Muhasabah saya lihat MKT dilapangan semakin giat dalam berlatih, dibandingkan yang kemaren-kemaren selalu telat-telatan kadang juga banyak alasan yang dia sampaikan kepada saya, tapi sekarang saya melihat dia semakin aktif

latihan. Baik latihan rutin maupun latihan peminatan (atlit). Selain itu dia juga lebih sering bertanya kepada pelatih terkait kekurangannya baik dari tendangannya, pukulannya dan lain-lain.<sup>51</sup>

3. Kang AN selaku pelatih UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang mengungkapkan pendapatnya kepada MKT setelah melakukan muhasabah

Saya merasa senang sekarang bisa melihat MKT lebih percaya diri, padahal dulu dia sering mengeluh dan takut tidak bisa memenuhi tanggung jawabnya sebagai siswa UKM Pagar Nusa. Menurut saya, dia sekarang lebih berani di lapangan dan selalu menaati peraturan yang sudah diberikan oleh pelatihnya dan yang terpenting dia sudah mulai istiqomah dengan latihannya.<sup>52</sup>

4. Kang KU selaku pelatih UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang juga ikut mengungkapkan perubahan yang dialami oleh MKT setelah melakukan muhasabah

Saya sempat melihat MKT ini di lapangan, ya memang saya tidak terlalu sering dalam memantau, tetapi perubahan yang dialami oleh MKT ini sudah sangat baik, karena dulu jarang sekali melihat MKT hadir di tengah-tengah lapangan dengan jam yang sudah ditentukan, dia selalu hadir jam 4 sore padahal waktu latihan sudah mau penutupan. Menurut saya dia sekarang tanggung jawab apa yang sudah menjadi pilihannya dan sudah seharusnya siswa UKM Pagar Nusa mengetahui apa yang telah dipilihnya, karena semua itu adalah proses untuk menjadi pesilat sejati.

---

<sup>51</sup> Wawancara dengan kang Ghufon pelatih/koord.kepelatihan UKM Pagar Nusa

<sup>52</sup> Wawancara dengan kang Anang pelatih UKM Pagar Nusa

## BAB 4

### ANALISIS DATA

#### A. Analisis Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang

Muhasabah adalah inropeksi diri, mawas diri, atau meneliti diri dan juga bisa diartikan proses evaluasi diri. Muhasabah mampu untuk mengatasi masalah-masalah yang dialami oleh anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang seperti rasa tidak percaya diri. Di dalam latihan pencak silat siswa diharuskan untuk mengikuti peraturan sesuai dengan SOP ( Standart Operasional Prosedure ) yang telah di buat oleh UKM. Adapun rasa tidak percaya diri itu timbul dimana anggota sebelumnya mengalami kebingungan antara bisa melaksanakan tanggung jawabnya apa tidak

Kang Anang mengatakan bahwa muhasabah mampu membuat siswa UKM Pagar Nusa UIN Walisongo untuk mengevaluasi dirinya salah satunya dengan merenungi kekurangannya. Karena seringkali siswa UKM tidak menyadari apa yang menjadi kekurangannya dalam mengambil keputusan dan akan mempengaruhi pada apa yang akan dikerjakan. Sehingga dengan muhasabah diri, kang anang berharap agar siswa UKM pagar nusa mampu menjadi lebih baik lagi.<sup>53</sup>

Salah satu penghambat dari seringnya telat-telatan latihan adalah jadwal yang bertabrakan antara jam kuliah dan jam latihan, sehingga siswa UKM Pagar Nusa sulit untuk memilih mana yang harus di dahulukan karena keduanya juga menjadi tanggung jawab yang harus dipenuhi. Dan salah satu solusi yang terbaik adalah mengatur jadwal kembali terutama jadwal kuliahnya, supaya kedepannya tidak ada jadwal yang dikorbankan.

Dalam hal ini kang anang memberikan pendapatnya salah satu faktor yang membuat siswa sering telat-telatan adalah saat mengambil KRS an siswa tidak merenungkan terlebih dahulu antara jadwal latihan rutin dengan sistem KRS an, hal itu yang menjadi penyebab kesulitan dalam mengikuti latihan secara tepat waktu, telat berangkat latihan juga akan mempengaruhi pada penguasaan materi baik dari segi tekniknya, jurusnya dan lain-lain karena yang didapatkan sedikit. Sehingga siswanya yang rugi dan sulit untuk menjadi pesilat yang

---

<sup>53</sup> Wawancara dengan Kang Anang

berkualitas.<sup>54</sup> Hal ini sesuai dengan pendapat Imam Al-Ghazali bahwa muhasabah diartikan seni untuk menata ulang kehidupan agar menjadi lebih baik dari segala aspek yang ada.<sup>55</sup>

Kelebihan dari melakukan Muhasabah yaitu dapat melihat ke dalam dirinya untuk memastikan kebenaran dan peertnggungjawaban dalam satu perilaku yang sudah diambil. Mengetahui keburukan diri sendiri, seseorang yang tidak pernah memeriksa keburukan yang dimilikinya. Dengan bermuhasabah, seseorang akan menjadi kritis pada dirinya sendiri. Dengan muhasabah seseorang mampu menemukan cela diri dalam bentuk bersikap, sifat dan perilaku yang buruk. Dengan mengetahui kelemahan tersebut, maka seseorang akan berusaha untuk memperbaiki dalam kehidupan yang mendatang.

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Rahimahullah mengatakan muhasabah terbagi menjadi tiga bentuk yaitu :

- a. Muhasabah sebelum berbuat yakni muhasabah yang sebelumnya tidak ada tindakan dari pelakunya karena pelakunya bisa memfikirkan terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan
- b. Muhasabah saat berbuat ini dilakukan saat mengerjakan suatu aktivitas agar terciptanya pengendalian diri. Terbagi menjadi 3 macam :

*Pertama*, melakukan muhasabah atas keimanan yang dinilai belum baik dalam perintah Allah, sehingga pelaku tidak mengerjakan sesuatu yang tidak semestinya dikerjakan.

*Kedua*, melakukan muhasabah atas segala tindakan yang sebaiknya tidak dilakukan, Karena dampaknya akan melalaikan ibadah yang seharusnya lebih diprioritaskan.

*Ketiga*, melakukan muhasabah terhadap suatu pekerjaan yang baik hukumnya.

- c. Muhasabah setelah berbuat ini merefleksikan diri dan bisa mengetahui tindakan apa yang kurang sesuai untuk dilakukan.

Pembiasaan inropeksi diri ini menimbulkan siswa semakin disiplin dalam latihan dilapangan tidak hanya disiplin, tetapi siswa UKM Pagar Nusa mengetahui arti dari sebuah tanggung jawab yang

---

<sup>54</sup> Wawancara dengan kang anang

<sup>55</sup> Puspa Arum Yasinatul," Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Penderita Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2023), 32

dilakukannya. Sehingga siswa semakin aktif dan tidak malas-malasan. Selain itu, bermuhasabah juga mempengaruhi kualitas dari latihan pencak silat dilapangan, hal tersebut dibuktikan dengan pengulang-ulangan gerakan, sebuah gerakan yang indah itu terjadi dari banyaknya pengulang-ulangan yang banyak. Di samping itu muhasabah yang dilakukan Anggota UKM Pagar nusa UIN Walisongo juga dipengaruhi oleh banyaknya wejangan-wejangan yang sudah diberikan oleh pelatih. Wejangan tersebut biasanya disampaikan saat waktu istirahat yang didalamnya berisi mengenai motivasi semangat.

Pembiasaan muhasabah juga dilakukan sebelum memulai latihan dan sesudah latihan dimana siswa UKM setelah mendengarkan wejangan yang disampaikan oleh pelatih, siswa UKM Pagar Nusa bisa melakukan perenungan kembali agar kedepannya menjadi lebih baik. Salah satu ucapan wejangan dari kang anang yaitu sebagai pendekar pagar nusa yang terpenting kita memperbaiki hati kita karena setiap kita melangkah ke aktivitas yang lain *niat lillahitaala* harus kita tancapkan di dalam hati kita. Kita harus menyadari bahwa menjadi pesilat itu bukan ajang pamer ilmu tarung tetapi sebagai proses muhasabah diri agar kita tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang tercela, kita harus membiasakan untuk melihat diri kita sendiri agar kita bisa mengendalikan diri kita baik dari waktu kita dan perbuatan kita.<sup>56</sup> Hal ini selaras dengan arti Muhasabah menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah beliau mengatakan muhasabah adalah proses untuk memberikan jeda dan waktu kepada diri sendiri sehingga mereka dapat merenungi apa yang sudah diperbuat apakah mempunyai manfaat atau sebaliknya muhdarat terhadap dirinya dan orang lain.<sup>57</sup>

## **B. Faktor Pendukung dan Penghambat Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang**

Muhasabah yang dilakukan oleh anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang dalam memudahkan siswa-siswa-Nya untuk menghadapi

---

<sup>56</sup> Hasil Wawancara dengan Kang Anang

<sup>57</sup> Al-Jauziyyah, Managemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan, hal. 60

kesulitan seperti telat-telatan pada saat berangkat latihan, kurangnya rasa percaya diri, peneliti menumakan faktor pendukung dalam keberhasilan intropeksi diri yang dilakukan oleh anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo. Adapun faktor pendukung tersebut sebagai berikut :

1. Keyakinan

Keyakinan merupakan salah satu faktor yang paling utama yang mana hal tersebut dirasakan oleh dirinya sendiri tanpa ada ikut campur dari luar, mempunyai keyakinan bahwa Allah akan menghitung amal semua hambanya. Jika amalannya baik, maka Allah akan memberikan balasan yang baik, dan jika amalnya buruk sebaliknya ia mendapatkan balasan yang buruk. Penjelasan ini sesuai dengan surah Al-Hasyr yang dipaparkan di bab sebelumnya, memberikan pemahaman kepada seluruh orang muslim yang beriman agar selalu melaksanakan perintah Allah dan menjahui larangannya. Karena hanya orang-orang yang selalu intropeksi diri yang mampu untuk terus berbuat baik.

2. Motivasi

Dorongan motivasi dari para pelatih juga menjadi faktor pendukung yang efektif untuk siswa UKM bisa bermuhasabah, dalam hal ini, motivasi tersebut berbentuk wejangan yang dilakukan saat istirahat di lapangan , wejangan yang disampaikan berbentuk evaluasi terkait jalannya latihan dilapangan, dan juga evaluasi terhadap setiap personalnya, pembiasaan wejangan dapat membuat para siswa UKM Pagar Nusa merenungi perbuatannya selama di lapangan baik itu sebelum latihan maupun sesudah latihan.

3. Lingkungan yang positif

Lingkungan yang baik membantu seseorang untuk berkembang menjadi lebih baik, salah satunya adalah teman-teman yang ada disekitar, teman-teman yang memiliki disiplin yang tinggi juga akan mempengaruhi seorang pelaku untuk ikut disiplin, dan ketika seseorang tidak bisa menjadi disiplin, maka akan terjadi proses perenungan pada diri sehingga hal ini membantu siswa UKM Pagar Nusa untuk bermuhasabah.

Adapun faktor penghambat Muhasabah Pada Anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang adalah :

1. Jadwal Perkuliahan

Faktor penghambat yang paling utama adalah jadwal perkuliahan yang bertabrakan dengan jadwal latihan karena latihan di UKM Pagar Nusa dilaksanakan siang hari pada hari rabu, kamis, sedangkan banyak sekali siswa yang kuliah pada jam tersebut. Ini menyebabkan latihan tidak efektif dikarenakan banyak siswa yang telat-telatan. Sehingga siswa tidak banyak yang hadir di lapangan. Dan dampaknya akan menimbulkan malas dan tidak mau berangkat latihan dengan alasan kuliah.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pemaparan yang dijelaskan di atas, penulis dapat menarik suatu kesimpulan bahwasanya Muhasabah pada anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang adalah :

1. Muhasabah pada anggota UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang berdasarkan melihat fenomena yang terjadi di lapangan siswa melakukan 3 bentuk muhasabah yaitu muhasabah sebelum berbuat, muhasabah dalam berbuat dan muhasabah setelah berbuat. Muhasabah ini membantu siswa UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang untuk mengetahui kekurangan yang terjadi pada dirinya terutama dari perihal jam latihan yang selalu telat-telatan
2. Adanya 2 faktor yaitu faktor pendukung dan faktor penghambat
  - a. Faktor pendukung  
Melakukan evaluasi pada diri melalui dorongan motivasi yang diberikan pelatih, serta mempunyai keyakinan pada diri bahwa Allah akan menghitung semua amal hamba-Nya.
  - b. Faktor penghambat  
Mengambil jadwal Kuliah di sistem KRS yang waktunya tabrakan dengan jam latihan di UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang. Sehingga latihan menjadi tidak efektif dan tidak tertib.

#### **B. Saran**

1. Bagi pelatih  
Peneliti berharap kepada pelatih agar senantiasa selalu memberikan dukungan semangat serta motivasi kepada seluruh siswa UKM Pagar Nusa UIN Walisongo Semarang dalam membimbing dan membantu siswa UKM untuk selalu mengevaluasi pada setiap perbuatannya. Agar ke depannya siswa UKM Pagar Nusa menjadi lebih baik lagi dan mempunyai tanggung jawab atas apa yang sudah dipilihnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Ismail, (2004) *Muhasabah Diri* (Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher's )
- Ahmad Ali Adhim *Gus Maksum Lirboyo*
- Ahmad Warson Munawir, (1984) *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir
- Al-Jauziyyah, *Managemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*
- Amin Syukur, (2006) *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)* Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka
- Asad M. Al kali, (1989) *Kamus Indonesia-Arab*, Jakarta: Bulan Bintang
- Asikin, (1975) *Pelajaran Pencak Silat*, Bandung: Terate
- Bachrun, *Managemen Muhasabah Diri*
- Dapartemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*
- Dra. Nurul Zuriah, (2017) *metodologi penelitian sosial dan pendidikan* Jakarta:Bumi Aksara
- Erwin S.K (2022), *Pencak Silat (Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat Yogyakarta*; Pustaka Baru di akses dari ([pencak-silat-upload.pdf \(uny.ac.id\)](https://pencak-silat-upload.pdf.uny.ac.id))
- Hans Wehr, (1966) *A Dictionary Of Modern Written Arabic*, London: Allen dan Unwin
- Hasil Wawancara dengan Kang Anang
- Imam Gunawan (2013) *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik* Jakarta: Bumi Aksara
- Kongres 3 2017 , *Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa*,
- Lily Turangan (2015) *Seni Budaya dan Warisan Indonesia*, Jilid ke 5, Jakarta: PT Aku Bisa

- Lina Lathifah, (2013) *Muhasabah and Sedona Method*. Skripsi, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
- Mizanudin, sugiyanto, saryanto, *Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia Yang Mendunia,*”
- Muhammad Muhibbun, (2019) *Terapi & Muhasabah Hati Mengarungi Makna Man Arafah Nafsahu, “Arafah Rabbahu*. Yogyakarta: Muezza
- O’ong Maryono, *Pencak Silat Merentang Waktu*
- Puspa A.Y (2023),” *Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Penderita Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya* Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel
- Roni Hidayat, (2010) *Seni Bela Diri Pencak Silat*, Bogor, PT Regina Eka Utama
- Saifuddin Bahcrun, (2011) *Manajemen Muhasabah Diri* Bandung: PT Mizan Pustaka
- Sari I.A (2018), “*Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus pada salah satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)*” Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya
- Siddiky I.W, (2022) *Pembacaan Al-Qur’an Surat Al-Hasyr Ayat 21-24 Sebagai Wirid Perlindungan Rohani Di UKM Pagar Nusa Uin Walisongo Semarang (Studi Living Qur’an* Semarang: UIN Walisongo
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*
- Sugiyono, (2017) *Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif,kualitatif, dan R&D* Bandung:alfabeta
- Sugiyono. *Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*
- Syaikh Shalih Al-Ulyawi, (2020) “*Muhasabah (Inropeksi Diri) Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah,*” Islamhouse.cpm
- Tim Pengelola Majalah MISYKAT Pondok Pesantren Lirboyo Kediri, “*Gus Maksum Sosok dan Kiprahnya*” Lirboyo Press, Kediri, 2004
- Tim Redaksi Pagar Nusa UIN Walisongo semarang. 2022  
<https://pagarnusauinws.or.id/2022/01/07/pagar-nusa-uin-walisongo/>  
 (diakses tanggal 12 Februari 2024 )

Wawancara dengan Ainun Ghofron

Wawancara dengan Kang Anang

Wawancara dengan kang anang

Wawancara dengan kang Anang pelatih UKM Pagar Nusa

Wawancara dengan Kang Anang pelatih UKM Pagar Nusa UIN Walisongo

Wawancara dengan Kang Ghufron Korrd. Kepelatihan UKM Pagar Nusa UIN  
Walisongo

Wawancara dengan kang Ghufron pelatih/koord.kepelatihan UKM Pagar Nusa

Wawancara dengan M. Ihsan Fikri Ketua UKM Pagar Nusa UIN Walisongo

Wawancara dengan M. Ihsan Fikri Ketua UKM Pagar Nusa UIN Walisongo

Wawancara dengan M. Khalkan tsaqif siswa pagar nusa uinwalisongo

Wawancara dengan M. Khalkan Tsaqif Siswa UKM Pagar Nusa

Wawancara dengan M. Khalkan Tsaqif Siswa UKM Pagar Nusa

Wawancara dengan M. Khalkan Tsaqif Siswa UKM Pagar Nusa

Wawancara dengan M. Khlakan Tsaqif Siswa UKM Pagar Nusa

LAMPIRAN- LAMPIRAN





## DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

### A. Identitas Diri

Nama Lengkap : MUHAMMAD SYAIKHUL IBAD  
NIM : 2004046006  
Tempat tanggal lahir : Gresik, 26 Juli 2002  
Alamat : Desa Sumurber RT.02 RW.01 Kec. Panceng Kab. Gresik  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Agama : ISLAM  
No. HP : 085608444484  
Email : [Syai<sup>kh</sup>ulibad99@gmail.com](mailto:Syaikhulibad99@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

#### Pendidikan Formal

1. MI Tarbiyatul Athfal Sumurber Panceng Gresik
2. MTS Ma'arif NU Gresik
3. Madrasah Aliyah Keagamaan Tarbiyatut Tholabah Kranji Paciran Lamongan

#### Pendidikan Non Formal

1. Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Paciran Lamongan

Demikian Riwayat Hidup yang dibuat oleh Penulis buat dengan sebenar-benarnya dan digunakan semestinya.

Semarang, 23 Agustus 2024

Penulis



**Muhammad Syaikhul Ibad**

**NIM. 2004046006**

