

Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Peserta Didik Fase C Melalui Model Problem Based Learning

Achmad Syayyadi^{1✉}, Taufik Rahman¹, Winda Nuraisyah¹

¹STKIP PGRI Sumenep

Corresponding author*

Email: 23852013a003034.student@stkippggrisumenep.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Hasil Belajar; Tendangan Sabit; Pencak Silat; Model Problem Based Learning

Keywords:

Learning Outcomes; Crescent Kick; Pencak Silat; Problem Based Learning Model

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pencapaian hasil belajar keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat melalui penerapan model *Problem Based Learning* pada peserta didik FASE C (kelas 6) SDN Romben Rana 571 Kecamatan dungkek Kabupaten Sumenep tahun ajaran 2024–2025. Metode yang digunakan adalah *classroom action research* dengan pendekatan siklus yang meliputi tahapan observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil analisis pada tahap pra-siklus atau observasi awal, diketahui bahwa hanya 6 dari 16 peserta didik (38%) yang mencapai ketuntasan, sementara 10 siswa (63%) belum tuntas. Pada siklus 1 terjadi peningkatan, di mana 12 peserta didik (75%) mencapai ketuntasan dan 4 peserta didik (25%) belum. Kemudian pada siklus 2, hasil belajar menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, dengan seluruh peserta didik (100%) berhasil mencapai ketuntasan. Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa penerapan model *Problem Based Learning* efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Abstract

This study aims to determine the achievement of learning outcomes for crescent kick skills in pencak silat through the application of the model. Problem Based Learning for PHASE C students (grade 6) SDN Romben Rana 571, Dungkek District, Sumenep Regency academic year 2024–2025. The method used is classroom action research with a cycle approach that includes the stages of observation and reflection. Based on the results of the analysis at the pre-cycle stage or initial observation, it is known that only 6 out of 16 students (38%) achieved completion, while 10 students (63%) have not completed. In cycle 1 there was an increase, where 12 students (75%) achieved completion and 4 students (25%) had not. Then in cycle 2, learning outcomes showed a very significant increase, with all students (100%) successfully achieving completion. From these findings it can be concluded that the implementation of model Problem Based Learning effective in improving learning outcomes of straight kick skills in pencak silat.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:
STKIP PGRI Sumenep

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang berperan penting dalam mempersiapkan individu menghadapi kehidupan yang terus berkembang (Thana & Hanipah, 2023). Proses mendidik harus selaras dengan sifat alamiah manusia dan tuntutan zaman yang terus berubah. Melalui pendidikan, manusia memperoleh sikap, perilaku, pengetahuan, dan keterampilan sesuai kebutuhan. Pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup.

Pendidikan dapat diperoleh di mana saja, salah satunya di sekolah sebagai lembaga untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup. Di lingkungan sekolah, semua elemen saling berinteraksi melalui karakter masing-masing, baik dalam maupun luar pembelajaran.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah pelajaran yang berperan penting dalam menentukan kebugaran dan kesehatan peserta didik (Rachman & Kartiko, 2021). Seringkali beranggapan bahwa PJOK hanya mencakup aspek psikomotor saja, padahal PJOK merupakan pelajaran yang mencakup semua aspek yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif dalam pembelajarannya (Merma-Molina et al., 2023).

Segala bentuk yang dihasilkan dari proses pembelajaran akan bereaksi berbeda beda mulai dari kemampuan pengetahuan, keterampilan. ataupun psikologis setiap peserta didik dalam memahami atau mengenali serta mengelola sebuah emosi yang merupakan dari nilai sikap yang mereka hasilkan selama proses belajar (Syafi'i, 2021). Sedangkan Proses pembelajaran bertujuan untuk mengembangkan sebuah pemikiran pada diri peserta didik dengan tahapan peningkatan materi sesuai pada level atau jenjang peserta didik. Pembelajaran dikatakan layak untuk peserta didik apabila tenaga pendidikan mempunyai kualitas mutu yang baik dengan tujuan pembelajaran berlangsung efektif (Surahman, 2019).

Dapat disimpulkan dalam keberhasilan pada capaian pembelajaran berdampak berbeda pada tiap peserta didik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Keberhasilan belajar bergantung pada kualitas pendidik dan kesesuaian materi dengan jenjang peserta didik.

Problem Based Learning adalah metode pembelajaran yang mengutamakan pemecahan masalah nyata untuk melatih berpikir kritis, kerja sama, dan keterampilan problem solving secara mandiri maupun kelompok. Sedangkan menurut Setyo et al. (2020), menyatakan bahwa PBL adalah seperangkat model mengajar yang menggunakan masalah sebagai fokus untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, materi, dan pengaturan diri.

Menurut Cahyani et al. (2023) model problem based learning memiliki 5 sintak antara lain sebagai berikut: (1) Mengorientasi siswa pada masalah dan tujuan pembelajaran, (2) Mengorganisasikan siswa untuk belajar, (3) Membimbing penyelidikan individu dan kelompok, (4) Mengembangkan dan menyajikan hasil karya, (5) Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dalam model pembelajaran berbasis masalah, focus utama adalah mendorong siswa untuk aktif terlibat dalam proses belajar guna meningkatkan hasil belajarnya.

PBL adalah model pembelajaran yang di dasarkan pada masalah nyata. Dalam PBL, aktivitas peserta didik adalah kerja sama untuk mengungkap atau memecahkan masalah dalam kelompok (Ramadhan, 2021). Melalui pembelajaran berbasis masalah, peserta didik dapat mengevaluasi proses proses penyelidikan dari masalah nyata. Model ini dapat menarik peserta didik untuk lebih antusias dan aktif dalam proses pembelajaran dan dapat melatih peserta didik untuk berfikir kritis (Aini, 2021).

Dari beberapa pendapat di atas, Model Problem Based Learning adalah pendekatan pembelajaran yang menekankan pada pemberian masalah kepada siswa untuk mengembangkan berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah melalui pemanfaatan pengetahuan yang dimiliki.

Pencak silat adalah seni bela diri khas nusantara yang sarat dengan nilai-nilai spiritual dan budaya bangsa. Dalam hal ini, peran guru sangat krusial dalam mewariskan nilai-nilai

tersebut kepada generasi muda untuk membentuk kepribadian serta moral yang baik (Ediyono & Widodo, 2019).

Tendangan sabit dalam pencak silat adalah salah satu teknik menendang dengan gerakan melingkar dari samping yang bertujuan mengenai sasaran di bagian tubuh lawan. Dalam pembelajaran PJOK FASE C (kelas 6 SD), tendangan ini diajarkan untuk melatih koordinasi, kekuatan kaki, dan keseimbangan tubuh siswa dengan tetap memperhatikan aspek keselamatan dan sportivitas.

Tendangan sabit adalah salah satu teknik tendangan dalam pencak silat yang dilakukan dengan gerakan melengkung dari arah samping luar ke dalam, menyerupai bentuk sabit. Teknik ini biasanya menggunakan punggung kaki atau sisi dalam telapak kaki sebagai alat penyerang dan ditujukan ke bagian tubuh lawan seperti kepala, dada, atau pinggang. Tendangan sabit efektif digunakan karena memiliki jangkauan serangan yang luas (Rusdiani et al., 2024) dan mampu mengecoh lawan dengan arah datangnya yang tidak langsung.

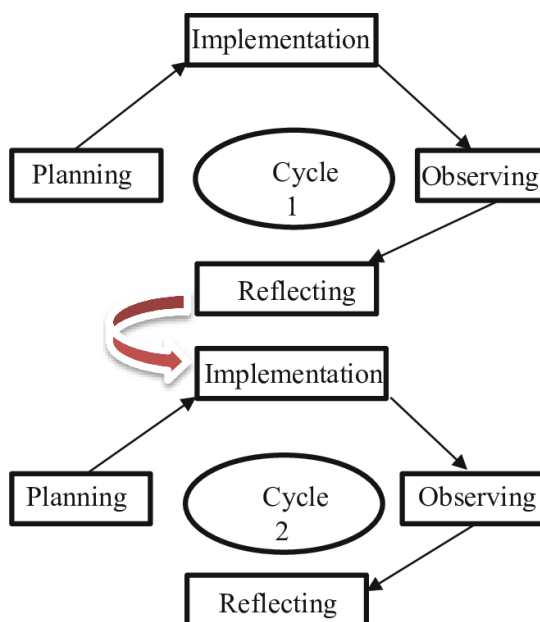
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap guru PJOK di UPT SDN Romben Rana 571 Kecamatan dungkek Kabupaten Sumenep, diketahui bahwa masih terdapat 10 dari 16 peserta didik (63%) yang belum mencapai ketuntasan dalam pembelajaran PJOK pada materi keterampilan tendangan lurus pencak silat. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan penerapan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik serta materi yang diajarkan. Berdasarkan teori yang mendasari dan hasil penelitian sebelumnya, penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) terbukti mampu meningkatkan pencapaian keterampilan tendangan lurus pencak silat sesuai dengan target yang diharapkan.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). PTK bertujuan untuk mengidentifikasi dan

menguraikan penyebab serta permasalahan yang muncul sebagai dampak dari suatu tindakan tertentu (Sinuraya, 2020), dengan tujuan utama untuk meningkatkan hasil belajar serta mutu kinerja peserta didik dan guru.

Subjek dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah peserta didik FASE C (kelas VI) yang berjumlah 16 orang, terdiri atas 9 laki-laki dan 7 perempuan peserta didik, pada semester genap tahun 2024-2025 dan akan dijadwalkan dengan 2 kali siklus dalam pembelajaran PJOK. Prosedur penelitian yang diterapkan mengacu pada model *Classroom Action Research* yang dilaksanakan dalam dua siklus dan masing-masing siklus terdiri atas 4 tahap seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Model *Classroom Action Research*

HASIL

Berdasarkan data hasil penelitian, tampak adanya peningkatan pada setiap siklus. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh penggunaan model pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*). Salah satu indikator yang mencerminkan peningkatan ini adalah meningkatnya keaktifan peserta didik selama proses pembelajaran. Sejalan dengan penelitian (Nuraisyah et al., 2025) yang berjudul “Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat Melalui Model *Problem Based Learning*”.

Penerapan model pembelajaran *problem based learning* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar mata pelajaran PJOK. Temuan penelitian lain juga mendukung hasil serupa, yakni dari Sholihah (2024). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Aktivitas Senam pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi.

Terdapat berbagai indikator yang dapat ditingkatkan melalui penerapan model problem based learning, salah satu contoh adalah untuk mengetahui Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbasis IT untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Bola Basket pada Peserta Didik Kelas XI Akuntansi B SMK Negeri 1 Singaraja (Ginting, 2024).

PRA SIKLUS

Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai nilai ketuntasan. Dari data yang ada, hanya 6 peserta didik (38%) yang berhasil mencapai nilai ketuntasan, sementara 10 peserta didik (63%) masih belum memenuhi kriteria ketuntasan. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik belum mampu mencapai hasil yang diharapkan dalam pembelajaran keterampilan tendangan sabit pencak silat.

Tabel 1. Data Hasil Pra Siklus

No	Status	Frekuensi	Presentase
1	Tuntas	6	38%
2	Tidak tuntas	10	63%
	Jumlah	16	100%

SIKLUS 1

Pada pelaksanaan siklus 1, terdapat peningkatan dalam proses pembelajaran melalui penerapan model Problem Based Learning. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 12 peserta didik (75%) berhasil mencapai nilai ketuntasan, mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil belajar pada tahap pra-siklus. Sementara itu, 4 peserta didik (25%)

masih belum mencapai ketuntasan, namun jumlah ini sudah menurun dibandingkan dengan kondisi sebelum siklus 1 dilakukan.

Tabel 2. Data Hasil Siklus 1

No	Status	Frekuensi	Presentase
1	Tuntas	12	75%
2	Tidak tuntas	4	25%
	Jumlah	16	100%

SIKLUS 2

Pada pelaksanaan siklus 2, tampak adanya peningkatan partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran dengan menerapkan model *Problem Based Learning*. Berdasarkan data yang dikumpulkan, seluruh peserta didik sebanyak 16 orang (100%) telah berhasil mencapai ketuntasan belajar.

Tabel 3. Data Hasil Siklus 2

No	Status	Frekuensi	Presentase
1	Tuntas	16	100%
	Jumlah	16	100%

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat melalui penerapan model *Problem Based Learning* (PBL). Proses analisis data dilakukan menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas yang difokuskan pada peserta didik. Dari hasil analisis diketahui bahwa penggunaan model PBL mampu mencapai tingkat ketuntasan belajar hingga 100%. Peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar keterampilan tendangan sabit terlihat dari perbandingan antara siklus 1 dan siklus 2. Pada penelitian Nuraisyah et al. (2025) yang berjudul "Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat Melalui Model *Problem Based Learning*". Berdasarkan hasil analisis dari pra siklus yaitu observasi awal diketahui nilai ketuntasan peserta didik kelas VI UPT SD Negeri 159 Gresik sebanyak 4 peserta didik (29%) yang tuntas sedangkan 10 peserta didik (71%) tidak tuntas dari total 14 peserta didik. Peningkatan hasil belajar keterampilan tendangan lurus pencak silat pada siklus 1 adalah 9 peserta didik (64%)

sudah tuntas namun 5 peserta didik (36%) belum tuntas. Pada siklus 2 mengalami peningkatan hasil belajar keterampilan tendangan lurus pencak silat sangat signifikan dimana seluruh peserta didik yang berjumlah 14 peserta didik (100%) sudah tuntas semua. Disimpulkan penerapan model problem based learning meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan lurus pencak silat.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan pada peserta didik kelas VI SDN Romben Rana 571 Kecamatan Dungkek Kabupaten Sumenep tahun ajaran 2024–2025 menunjukkan adanya peningkatan dalam hasil belajar keterampilan tendangan sabit pencak silat melalui penerapan model *Problem Based Learning*. Peningkatan ini dicapai melalui dua siklus, dengan persentase ketuntasan klasikal peserta didik yang berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Pada siklus pertama, sebanyak 12 siswa (75%) telah mencapai ketuntasan, sedangkan 4 siswa (25%) masih belum tuntas. Hasil pada siklus kedua menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, di mana seluruh siswa yang berjumlah 16 orang (100%) berhasil mencapai ketuntasan belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah SDN Romben Rana 571 kec dungkek, kepada dosen pembimbing STKIP, Almarhum Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang, juga dukungan penuh dan juga doa disetiap langkahku. Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah disetiap usaha kalian dalam membimbingku. Semua doa, dukungan dan kasih sayang adalah semangat untukku meraih keberhasilan.

REFERENSI

- Aini, S. L. (2021). *Pengembangan padlet berbasis model problem based learning untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis siswa Kelas V MI Miftahul Abror*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Cahyani, M. D., Wakhyudin, H., Rachmawati, Y., & Faizah, N. I. (2023). Peningkatan

Minat Belajar Peserta Didik dengan Model Problem Based Learning Berbantu Media Pot Penjumlahan Kelas II Sekolah Dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru*, Vol. 1, No. 2, pp. 1776-1787).

- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Ginting, F. A. (2024). *IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING (PBL) BERBASIS IT UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI BOLA BASKET PADA PESERTA DIDIK KELAS XI AKUNTANSI B SMK NEGERI 1 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2023/2024*. Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Merma-Molina, G., Urrea-Solano, M., González-Villora, S., & Baena-Morales, S. (2023). Future physical education teachers' perceptions of sustainability. *Teaching and Teacher Education*, 132, 104254.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104254>
- Nuraisyah, W., Wibowo, S., & Rofi, M. (2025). HASIL BELAJAR KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(1), 134–143.
- Rachman, A. W. N. A., & Kartiko, D. C. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif TGT (Teams Games Tournament) Terhadap Ketuntasan Belajar Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 193–203.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38113/33699>
- Ramadhan, I. (2021). Penggunaan Metode Problem Based Learning dalam meningkatkan keaktifan belajar siswa pada kelas XI IPS 1. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 358–369.
<https://doi.org/10.37329/cetta.v4i3.1352>
- Rusdiani, D., Hidayad, F., & Sari, P. S. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Dikapasita Desa Teluk Jaya Kecamatan Kelekar. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(2), 274–287.
<https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v>

4i2.3451

- Setyo, A. A., Fathurahman, M., & Anwar, Z. (2020). *STRATEGI PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING* (V. 1 (ed.)). YAYASAN BARCODE.
- Sholihah, M. (2024). *Penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi aktivitas senam pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur*. (Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi).
- Sinuraya, J. B. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan 3 Pos. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 20–24. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v1i1.609>
- Surahman, E. (2019). JINOTEP (Jurnal Inovasi Teknologi Pembelajaran) INTEGRATED MOBILE LEARNING SYSTEM (IMOLE) SEBAGAI UPAYA MEWUJUDKAN MASYARAKAT PEBELAJAR UNGGUL ERA DIGITAL. *Jinotep*, 5(2), 50–56.
- Syafi'i. (2021). MENERAPKAN MODEL PROJECT BASED LEARNING (PjBL) DALAM MEMAHAMI DAN MEMPRAKTIKKAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA. *Jurnal Ilmiah Pro Guru*, 7(3), 335–345.
- Thana, P. M., & Hanipah, S. (2023). Kurikulum Merdeka: Transformasi Pendidikan SD Untuk Menghadapi Tantangan Abad ke-21. *Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar*, 4, 281–288. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/KID>