

HASIL BELAJAR KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT MELALUI MODEL PROBLEM BASED LEARNING

Winda Nuraisyah^a, Spto Wibowo^b, Mokhamad Rofi'i Zakaria^c

^{ab}Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

^cUPT SD Negeri 159 Gresik, Jawa Timur, Indonesia

Email: ^a windanuraisyah123@gmail.com, ^b sptowibowo@unesa.ac.id, ^c yaya.zakaria611@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 27 Juli 2024

Revisi 4 Januari 2025

Diterima 5 Januari 2025

Online 10 Januari 2025

Kata kunci:

Hasil Belajar, Tendangan

Lurus, Pencak Silat Model

Problem Based Learning.

Keywords:

Learning Outcomes, Straight

Kicks, Problem Based Learning

Model Of Pencak Silat.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Winda Nuraisyah, Spto Wibowo, Mokhamad Rofi'i Zakaria. (2025). Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat Melalui Model Problem Based Learning. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11.1, 134-143.

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui hasil belajar keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui model *problem based learning* pada peserta didik kelas IV UPT SD Negeri 159 Gresik tahun ajaran 2024-2025. Metode yang digunakan *action research class* dengan model siklus observasi dan refleksi. 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.

ABSTRACT

The aim of the research is to determine the results of learning pencak silat straight kick skills through a problem based learning model in class IV students at UPT SD Negeri 159 Gresik, 2024-2025. The method used is action research class with a cycle model of observation and reflection. Based on the results of the analysis from the pre-cycle, namely initial observations, it is known that the completion score of class VI students at UPT SD Negeri 159 Gresik was 4 students (29%) who completed while 10 students (71%) did not complete out of a total of 14 students. The increase in learning outcomes for pencak silat straight kick skills in cycle 1 was that 9 students (64%) had completed it but 5 students (36%) had not yet completed it. In cycle 2 there was a very significant increase in learning outcomes for pencak silat straight kick skills where all 14 students (100%) had completed the straight. It was concluded that the application of the problem based learning model improved the learning outcomes of pencak silat straight kick skills.

1. Pendahuluan

Keberhasilan proses belajar mengajar diukur dari keberhasilan peserta didik yang mengikuti kegiatan tersebut. Keberhasilan ini dapat dilihat dari pemahaman penguasaan materi dan hasil belajar peserta didik. Pendidikan jasmani pada hakekatnya

adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Panggabean et al., 2021).

Proses pembelajaran di lembaga pendidikan dilakukan dengan cara interaktif, inspiratif, menyenangkan, dan menantang. Tuannya adalah untuk memotivasi peserta didik agar aktif berpartisipasi serta memberikan kesempatan yang luas untuk inisiatif, kreativitas, dan kemandiriansesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologi mereka. Menurut (Arifin, 2017), berpendapat bahwa pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional di definisikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Menurut konsep ini, pembelajaran dianggap berkualitas jika interaksi yang terjadi bersifat multidimensional, meliputi hubungan Antara guru dan peserta didik, peserta didik dengan sumber belajar, serta peserta didik dengan lingkungan belajar.

Pembelajaran *problem based learning* disebut juga sebagai pembelajaran berbasis masalah. Dalam pendekatan ini, peserta didik belajar melalui proses pemecahan masalah yang kompleks, yang relevan dengan dunia nyata, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilanberfikir kritis, kolaborasi, dan pemecahan masalah. Proses ini dirancang agar peserta didik secara mandiri dan berkelompok menemukan solusi dengan menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang mereka miliki, serta mencari informasi tambahan yang diperlukan.

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. 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). Sedangkan menurut (Setyo & Fathurahman, 2020), menyatakan bahwa PBL adalah seperangkan model mengajar yang

menggunakan masalah sebagai fokus untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, materi, dan pengaturan diri.

Menurut (Dwi 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. Model *problem based learning* ini memiliki tiga karakteristik utama yang menjadi ciri khasnya, yaitu: (1) permasalahan menjadi *starting point*, (2) permasalahan yang ada di dunia nyata, (3) permasalahan membutuhkan perspektif ganda (Kusuma, 2021).

Dari berbagai definisi yang telah di jelaskan di atas, model *problem based learning* adalah model pembelajaran yang menekankan pada pemberian masalah kepada siswa, sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan berpikir tingkat tinggi dan keterampilan dalam memecahkan masalah, model ini berfokus pada masalah yang disajikan oleh guru, yang kemudian diselesaikan oleh siswa dengan memanfaatkan pengetahuan dan keterampilan mereka. Pencak silat merupakan seni beladiri asli nusantara yang dipengaruhi oleh nilai-nilai spiritual dan budaya bangsa, guru memiliki peranan penting untuk mentransfer kepada generasi penerus bangsa guna membangun kepribadian dan moral yang baik (Ediyono & Widodo, 2019). Pada keterampilan tendangan lurus pencak silat belum tercapai ketuntasan, salah satu yang mendasar ketika digunakan untuk melakukan keterampilan di aktivitas bela diri pencak silat adalah tendangan lurus pencak silat (Amrullah et al., 2022; Nuraisyah et al., 2023). Menurut (Nurul Ihsan, 2018) tendangan adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat, tendangan sangat efektif untuk menyerang maupun mematahkan serangan lawan. Tendangan juga memiliki nilai yang lebih tinggi serta

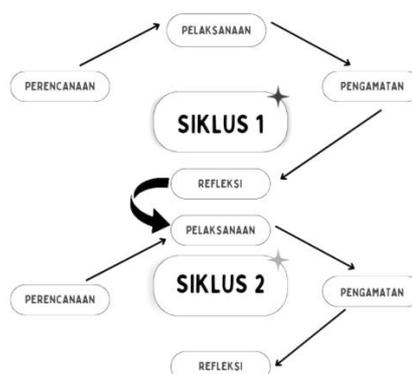
memiliki jangkauan yang jauh, dibandingkan dengan serangan tangan. Tendangan juga sangat mudah dilakukan dan dikombinasikan dengan jenis serangan-serangan lainnya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada guru PJOK di UPT SD Negeri 159 Gresik bahwa masih ada peserta didik yang tidak tuntas pada pembelajaran PJOK materi keterampilan tendangan lurus pencak silat sebanyak 10 peserta didik (71%) dari total 14 peserta didik. Untuk mengatasi masalah tersebut, perlu diterapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan materi yang akan dipelajari. Atas dasar teori pendukung dan penelitian terdahulu yang relevan, bahwa dengan menerapkan model pembelajaran *problem based learning* berhasil belajar keterampilan tendangan lurus pencak silat peserta didik tercapai sesuai dengan yang dikehendaki.

2. Metode

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dikembangkan dalam konteks pendidikan, khususnya sebagai Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Model tindakan kelas yang diterapkan yaitu model *Spiral* dari *kemmis* dan *Tanggart*, yang melibatkan langkah-langkah *Plan, Act, Observe, dan Reflect* (Machali, 2022). Penelitian ini dilakukan di UPT SD Negeri 159 Gresik yang terletak di Jalan Raya mulung, Rt.05/Rw.03, Bambe, Mulung, Kec. Driyorejo, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61177, pada semester ganjil tahun ajaran 2024-2025. Penelitian dijadwalkan dengan perlakuan berupa 2 kali pertemuan dalam pembelajaran PJOK untuk peserta didik kelas VI SD Negeri 159 Gresik. Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Hal ini dikarenakan teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Menurut (Coleman & Fuoss, 2019) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Subjek dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah peserta didik kelas VI yang berjumlah 14 orang, terdiri dari 5 peserta didik laki-laki dan 9 peserta didik perempuan. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti *Action Research Classroom* yang terdiri 2

siklus dan pada masing-masing siklus terdiri atas 4 tahap seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Kerangka Penelitian

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil data penelitian, terlihat adanya peningkatan di setiap siklus. Peningkatan ini dipengaruhi oleh penerapan model *problem based learning*. Salah satu indikator yang menunjukkan peningkatan adalah keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran. Sejalan dengan penelitian (Parwata, 2021) yang berjudul “Pengaruh Metode *problem based learning* Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Meta Analisis”.

Penerapan pembelajaran model *problem based learning* sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK. Hasil penelitian yang menunjukkan hasil yang sama yaitu (Darmawan, 2023) dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran *problem based learning* (PBL) dan *Teaching Game For Understanding* (TGFU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Kelas VIII SMP.

Banyak indikator yang dapat ditingkatkan dengan model *problem based learning* seperti salah satu contoh adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penerapan model *problem-based learning* berbasis media audio visual terhadap motivasi belajar siswa pada Mata Pelajaran PPKn kelas VIII di SMPN 1 Batukliang (Oktaviyati et al., 2023).

PRA SIKLUS

Pada observasi awal, terlihat bahwa banyak peserta didik belum mencapai nilai ketuntasan. Berdasarkan data yang diperoleh, hanya 4 peserta didik (29%) yang mencapai nilai ketuntasan, sedangkan 10 peserta didik (71%) lainnya tidak berhasil mencapainya. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum mampu mencapai nilai yang di harapkan dalam pemebelajaran keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Table 1. Data Hasil Prasiklus

No	Status	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas	4	29%
2	Tidak Tuntas	10	71%
Jumlah		14	100%

SIKLUS 1

Pada pelaksanaan siklus 1, terlihat adanya peningkatan dalam proses pembelajaran menggunakan model *problem based learning*. Hasil dari siklus 1 menunjukkan bahwa 9 peserta didik (64%) mencapai nilai tuntas yang merupakan peningkatan dibandingkan dengan hasil belajar pra-siklus. Sementara itu, 5 peserta didik (36%) masih belum mencapai ketuntasan, jumlah ini lebih sedikit dibandingkan dengan hasil pra-siklus.

Table 2. Data Siklus 1

No	Status	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas	10	64%
2	Tidak Tuntas	5	36%
Jumlah		14	100%

SIKLUS 2

Pada pelaksanaan siklus 2, terlihat adanya peningkatan dalam keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran *problembased learning*. Berdasarkan data yang diperoleh, 14 peserta didik (100%) sudah mencapai ketuntas semua.

Table 3. Data Siklus 2

No	Status	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas	14	100%
	Jumlah	14	100%

Hasil yang di bahas diatas dapat di jelaskan kembali berupa gambar grafik yang ada dibawah:



Gambar 2. Grafik Peningkatan Hasil Belajar

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui penerapan model problem based learning (PBL). Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas yang ditujukan untuk siswa. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa penerapan model PBL menghasilkan tingkat ketuntasan belajar yang mencapai 100%. Hasil belajar keterampilan tendangan lurus pencak silat menunjukkan peningkatan signifikan dari siklus 1 ke siklus 2. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa model problem based learning dapat meningkatkan hasil belajar secara efektif, karena siswa lebih aktif terlibat dalam pemecahan masalah yang relevan dengan materi yang dipelajari (Ridha & Arifin, 2013; Schiff, 2020; Suwiwa, 2021; Syarif et al., 2024). Penerapan model PBL dalam pembelajaran pencak silat, khususnya dalam keterampilan tendangan lurus, terbukti

meningkatkan hasil belajar siswa dari siklus pertama ke siklus kedua. Ini menunjukkan bahwa dengan memberikan konteks masalah yang relevan dan pembelajaran yang lebih interaktif, siswa dapat menguasai teknik tersebut dengan lebih baik. Proses ini juga memungkinkan siswa untuk berlatih secara berulang-ulang, yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan fisik dalam pencak silat. Secara keseluruhan, peningkatan keterampilan tendangan lurus dalam pencak silat melalui PBL tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis siswa, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan problem solving mereka, yang sangat penting dalam olahraga bela diri.

4. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan pada peserta didik kelas VI UPT SD Negeri 159 Gresik tahun ajaran 2024-2025 menunjukkan peningkatan hasil belajar keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan model *problem based learning*. Peningkatan ini tercapai dalam 2 siklus, dimana persentase ketuntasan klasikal peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran. Keberhasilan ini ditunjukkan 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 selurus peserta didik yang berjumlah 14 peserta didik (100%) sudah tuntas semua.

5. Referensi

- Darmawan, (2023), D. (n.d.). *Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) Dan Teaching Games For Understanding (Tgfu) Dan Terhadap Peningkatan Hasil Belajar PJOK.*
- Aini. (2021). *Pengembangan Padlet Berbasis Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Berfikir Kritis Siswa Kelas V.*
- Amrullah, A. M., DwiJayanti, K., & Srianto, W. (2022). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Bentuk Drop Jump Dan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler*

- Pencak Silat SMP Negeri 1 Jogorogo Tahun 2021. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(1), 14–26.
- Arifin, S. (2017). *Internalisasi Sportivitas pada Pendidikan Jasmani*. Zifatama Jawa.
- Coleman, B. D., & Fuoss, R. M. (2019). Statistik Deskriptif. *Journal of the American Chemical Society*, 77(21), 5472–5476. <https://doi.org/10.1021/ja01626a006>
- Dwi Cahyani, M., Wakhyudin, H., Rachmawati, Y., Isti Faizah, N., & Guru, P. (2023). Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik dengan Model Problem Based Learning Berbantu Media Pot Penjumlahan Kelas II Sekolah Dasar. *Jl. Klipang Raya No. 02 Kec. Tembalang Kota Semarang*, 24(November), 50272.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3), 300–313.
- Kusuma, Y. Y. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Siswa dengan Menggunakan Model Pembelajaran Problem Based Learning di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 1460–1467. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.753>
- Machali, I. (2022). Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru? *Indonesian Journal of Action Research*, 1(2), 315–327. <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>
- Nuraisyah, W., Hamdani, H., & Supriyanto, N. A. (2023). Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Di MTS Negeri 1 Sumenep. *PeKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 77–82.
- Nurul Ihsan, S. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
- Oktaviyati, A. H., Herianto, E., Fauzan, A., & Ismail, M. (2023). Implementasi Model Problem Based Learning Bebas Media Audio Visual dan Dampaknya Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PPKn. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(4), 2626–2631. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i4.1510>
- Panggabean, H. S., Hasanah, N. U., Ulfia, S., Hardiyanti, S. D., Astuti, P. W., Septianingsih, & Fitri, E. (2021). Upaya Guru PAI Menciptakan Suasana

- Pembelajaran yang Efektif. *Education & Learning*, 1(2), 6–11.
<https://doi.org/10.57251/el.v1i2.52>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pengaruh Metode Problem Based Learning Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Meta-Analysis. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(1), 1–9.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4781835>
- Ridha, C., & Arifin, S. (2013). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Lurus Pencak Silat Menggunakan Media Palang Melalui Pendekatan Metode Demonstrasi. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 12(2).
- Schiff, N. T. (2020). Implementasi model pembelajaran project based learning untuk meningkatkan kreativitas gerakan jurus prasetya. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 9–22.
- Setyo, A. A., & Fathurahman. (2020). *Strategi Pembelajaran Problem Based Learning* (Vol. 1). Yayasan Barcode.
- Suwiwa, I. G. (2021). Effectiveness of Project Based Learning in Blended Learning to Increase Student Knowledge and Skill in Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 262–267.
- Syarif, M., Irwami, A. A., & Susanti, E. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Lurus Melalui Media Karet Elastis dan Kursi pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1105–1114.