

## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan, Pukulan, Elakan Pencak Silat Menggunakan Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Siswa Kelas VII SMPN 8 Satui

Jhoni Aldi Rio Komatsu<sup>1</sup>, Mu'arifin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia

E-mail: [jhoni.aldi.2106116@students.um.ac.id](mailto:jhoni.aldi.2106116@students.um.ac.id)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2025-08-05 Revised: 2025-09-12 Published: 2025-10-07	Choosing an inappropriate learning model can reduce student effectiveness, especially in implementing martial art learning. The aim of this research is to use a problem-based learning model to determine whether seventh grade students at SMPN 8 Satui have improved their learning outcomes in front kicks, punches, and dodges. The researcher collaborated with a Physical Education, Sports and Health teacher to conduct Classroom Action Research (CAR). The planning, implementation, observation, and reflection stages of this study are divided into two cycles. Data from this study were obtained from tests, documentation, interviews, and observations. Subsequently, the data went through three analysis steps: data reduction, data presentation, and conclusion drawing. With an average score of 69.43, student learning outcomes in Cycle I showed a completion rate of 24%. However, some students still struggle with practicing the basic methods of martial art and understanding questions related to these techniques. Nevertheless, the completeness of learning outcomes significantly increased to 92% with an average score of 84.25 after the implementation of the problem-based learning model in cycle II. Therefore, this research concludes that the problem-based learning model can enhance learning outcomes in basic martial art techniques, such as punches, blocks, and front kicks.
<b>Keywords:</b> <i>Learning Outcomes;</i> <i>Problem Based Learning.</i>	
<b>Artikel Info</b> <b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2025-08-05 Direvisi: 2025-09-12 Dipublikasi: 2025-10-07	<b>Abstrak</b> Pemilihan model pembelajaran yang kurang tepat dapat menurunkan efektivitas siswa, terutama dalam melaksanakan pembelajaran pencak silat. Tujuan dari penelitian ini yaitu menggunakan model <i>problem based learning</i> untuk meningkatkan hasil belajar tendangan depan, pukulan, dan elakan pada siswa kelas VII di SMPN 8 Satui. Peneliti bekerja sama dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi dari studi ini dibagi menjadi dua siklus. Data dari studi ini diperoleh dari tes, dokumentasi, wawancara, dan observasi. Setelah itu, data melalui tiga langkah analisis: pengurangan data, penyajian data, dan pembuatan kesimpulan. Dengan nilai rata-rata 69,43, hasil belajar siswa pada Siklus I menunjukkan tingkat penyelesaian sebesar 24%. Namun, beberapa siswa masih kesulitan dalam mempraktikkan metode dasar pencak silat dan memahami pertanyaan yang berkaitan dengan teknik-teknik ini. Namun, ketuntasan hasil belajar secara signifikan meningkat menjadi 92% dengan nilai rata-rata 84,25 setelah penerapan model problem based learning di siklus II. Oleh karena itu, penelitian ini mengarah pada kesimpulan bahwa model problem based learning dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar pencak silat, seperti pukulan, elakan, dan tendangan depan.
<b>Kata kunci:</b> <i>Hasil Belajar;</i> <i>Problem Based Learning.</i>	

### I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan terorganisir untuk membantu siswa mengembangkan potensi fisik dan spiritual mereka, yang diberikan kepada mereka oleh guru, dengan tujuan akhir memberdayakan mereka untuk melaksanakan aktivitas mereka secara mandiri (Hidayat et al., 2019). Pendidikan sendiri menuntut peserta didik dalam perkembangan kepribadian, kemampuan berfikir, pengetahuan, dan pertumbuhan siswa menjadi lebih dewasa. Menurut Karya Ki Hadjar Dewantara (1977) pendidikan untuk

memberikan sarana anak menjadi pemimpin untuk memimpin rakyatnya dan mendorong agar dia mendapatkan pendidikan yang adil yang dapat bermanfaat bagi semua orang. Pendidikan adalah upaya yang dilakukan secara sengaja untuk mentransfer budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya (Nasori et al., 2024).

Dengan membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik, fisik, kognitif, penalaran, dan pemahaman nilai-nilai (mental, emosional, spiritual, dan sosial), pendidikan jasmani bertujuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang, serta

kebiasaan menjalani gaya hidup sehat (Totales et al., 2021). Salah satu komponen kurikulum yang memiliki kekuatan untuk membentuk kepribadian anak-anak, mengajarkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta membentuk sportivitas siswa adalah pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani, anak-anak diharapkan dapat belajar tentang gerakan manusia, meningkatkan dan menjaga kesegaran fisik mereka, serta mendapatkan berbagai pengalaman pribadi yang akan mengarah pada kesan yang menyenangkan, kreatif, inovatif, dan terampil (Rahmat et al., 2018).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Sulastri, 2018).

Dalam pendidikan jasmani terdapat pembelajaran bela diri, bela diri adalah satu olahraga fisik yang mungkin membantu siswa tumbuh dan berkembang, bela diri dalam pendidikan jasmani untuk melatih kekuatan, kelentukan dan keseimbangan, dalam bela diri terdapat beberapa cabang seperti pencak silat, tekowndo, karate, dan judo. Dalam budaya Indonesia, pencak silat merujuk pada praktik membela atau melindungi lingkungan hidup atau alam untuk menciptakan harmoni dalam kehidupan dan memperkuat pengabdian kepada Tuhan yang Maha Esa (Wahyudi et al., 2024). Pencak silat olahraga yang melibatkan seluruh tubuh untuk meyerang dan bertahan. Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa, banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor (Sasmita et al., 2023).

Berdasarkan hasil belajar siswa yang diperoleh saat melakukan kegiatan pra-tindakan di SMPN 8 Satui didapatkan nilai rata-rata ketuntasan siswa sebesar 51,91 dengan hanya 1 siswa dari 25 siswa yang memenuhi ketuntasan belajar  $\geq 75$ . Serta dari hasil wawancara bersama

guru SMPN 8 Satui, menyebutkan guru hanya menggunakan model pembelajaran demonstrasi, yang membuat siswa susah memahami dan mempraktikan teknik dasar pencak silat, serta siswa tidak memiliki keseriusan dan keaktifan dalam pembelajaran pencak silat. Dalam observasi dilapangan menunjukkan bahwa siswa banyak yang tidak memahami materi yang disampaikan oleh guru, banyaknya siswa yang tidak memperhatikan guru asik berbicara sendiri dengan teman saat guru menjelaskan maupun mempraktikkan gerakan. Oleh karena itu, seharusnya guru dapat menerapkan model pembelajaran yang efektif, proses belajar olahraga yang menyenangkan dan efektif akan membantu siswa dalam peningkatan hasil belajar yang diharapkan.

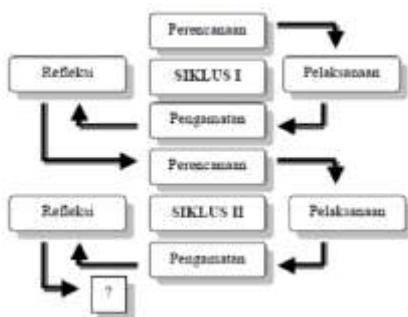
Pembelajaran berbasis masalah atau PBL, adalah salah satu strategi pengajaran yang membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis mereka, yang melibatkan pemberian tantangan kepada mereka dan membiarkan mereka menggunakan pengetahuan mereka untuk menyelesaiannya. Pembelajaran dengan berbasis masalah dapat menambah keterampilan berpikir siswa, kemandirian siswa dan dapat meningkatkan kepercayaan siswa dengan di hadapkan masalah yang nyata yang dihadapi dalam kehidupan (Garcia et al., 2023). Menurut Fitrianti et al., (2020) pendekatan pembelajaran berbasis masalah menggunakan sebuah isu tertentu untuk membantu siswa mempelajari informasi yang mereka butuhkan guna memahami dan menemukan solusi untuk masalah yang mereka hadapi.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh (Nuraisyah et al., 2025) yang berjudul "Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Lurus Melalui Model Problem Based Learning". Hasil studi menunjukkan bahwa penggunaan model *problem based learning* dapat meningkatkan tendangan lurus. Dan penelitian yang dilakukan (Syayyadi et al., 2025) yang berjudul "Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Peserta Didik Fase C Melalui Model *Problem Based Learning*", mengemukakan bahwa hasil pembelajaran dari keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat dapat ditingkatkan dengan menggunakan model *problem based learning*.

## II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penelitian tindakan kelas (PTK) digunakan. Empat komponen model penelitian PTK oleh Winarno (2013) meliputi

tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi digunakan dalam metodologi penelitian ini. Gambar 1 di bawah ini menggambarkan desain penelitian.



Gambar 1 Bagan Prosedur Penelitian Tindakan  
Sumber: (Arikunto et al., 2015)

Penelitian ini dilakukan selama 2 siklus, pada siklus pertama terdiri dari 3 pertemuan dan siklus kedua terdiri dari 3 pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 8 Satui, kabupaten tanah bumbu, provinsi kalimantan selatan pada tanggal 16 April – 28 Mei 2025. Penelitian ini menggunakan purposive sampling. Teknik sampling ini digunakan peneliti untuk memilih kelas secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, jika peneliti mempunyai penentuan sampel untuk tujuan tertentu (Saefullah, 2024). Populasi dari penelitian ini berjumlah 51 siswa yang terdiri dari kelas VII A 26 siswa dan kelas VII B 25 siswa, sampel yang digunakan berjumlah 25 siswa yang di ambil dari kelas VII B. Kehadiran peneliti pada penelitian ini sebagai praktikan yang berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani untuk memecahkan masalah yang ada pada peserta didik kelas VII SMPN 8 Satui. Data untuk studi ini dikumpulkan melalui pengujian, catatan lapangan, observasi, dan dokumentasi. Menurut Winarno, (2013) tes adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang keterampilan atau pengetahuan seseorang.

Studi ini melibatkan dua pengamat yang berprofesi sebagai guru pendidikan jasmani. Mereka ditugaskan untuk mengawasi proses pembelajaran dan mengevaluasi hasil belajar siswa. Afektif, kognitif, dan psikomotor adalah tiga komponen yang digunakan untuk mengevaluasi hasil belajar. Tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin adalah tiga indikator yang akan digunakan untuk menilai. Sepuluh pertanyaan yang berkaitan dengan materi teknik dasar pencak silat tendangan depan, pukulan, dan elakan digunakan untuk menilai aspek kognitif.

Baik metode kuantitatif maupun kualitatif digunakan dalam analisis data studi ini. Hasil akan disajikan dalam gaya naratif dan presentasi data untuk memudahkan pemahaman analisis. Menentukan apakah penggunaan PTK telah meningkatkan hasil belajar siswa adalah tujuan dari analisis data. Dokumen dari wawancara guru dan catatan refleksi guru digunakan sebagai data kualitatif guna mengidentifikasi peningkatan proses pembelajaran (Budiwanto, 2017). Adapun data kuantitatif dimanfaatkan dengan tujuan mengolah data dalam bentuk deskriptif persentase Menurut (Sudijono, 2014), tentang data deskriptif kuantitatif dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$P=f/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = angka persentase

f = frekuensi atau jumlah nilai

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Pra Tindakan

Sebelum tindakan pembelajaran diterapkan, observasi awal dilakukan untuk mengevaluasi hasil pembelajaran teknik dasar pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan elakan. Berdasarkan hasil belajar siswa yang diperoleh saat melakukan kegiatan pra tindakan di SMPN 8 Satui didapatkan nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa sebesar 51,91 dengan hanya 1 siswa dari 25 siswa yang memenuhi ketuntasan belajar. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa banyak tidak serius dalam melakukan pembelajaran, dan banyak siswa yang berbicara sendiri sehingga tidak memperhatikan guru. Hal ini menunjukkan siswa memerlukan bimbingan yang lebih efektif untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Peneliti menggunakan model problem based learning (PBL) untuk mengatasi perbedaan antara hasil belajar siswa di SMPN 8 Satui dengan harapan mereka.

##### 2. Siklus I

###### a) Perencanaan

Tindakan direncanakan selama tahap perencanaan berdasarkan temuan identifikasi masalah yang diperoleh dari pengamatan awal sebelum dimulainya

penelitian. Peneliti akan menerapkan model PBL selama fase perencanaan. Langkah-langkah dari model *problem based learning*, seperti orientasi masalah, organisasi kelompok, membantu mengarahkan penyelidikan kelompok, mengembangkan dan presentasi hasil karya, serta analisis dan evaluasi proses pemecahan masalah, semua termasuk dalam modul pengajaran yang dibuat oleh peneliti. Sebuah lembar pengamatan juga dibuat untuk melacak kegiatan guru dan mengevaluasi hasil belajar siswa. Tiga sesi akan diadakan untuk melakukan Siklus I.

b) Tindakan

Model *Problem Based Learning* digunakan dalam proses tindakan guru. Selama pertemuan pertama, guru membahas konten model problem based learning sambil menjelaskan dasar-dasar tendangan depan, pukulan, dan elakan dalam pencak silat. Guru membentuk peserta didik menjadi 3 kelompok, setiap kelompok maju mengamati video gerakan teknik dasar yang salah, lalu diskusi untuk mencari gerakan yang benar melalui buku. Guru mengamati keterlibatan peserta didik dalam mencari solusi gerakan yang benar pada teknik dasar pencak silat. Setiap kelompok melakukan presentasi pada kelompok lain guru memberikan evaluasi kepada setiap kelompok yang sudah dipresentasikan. melakukan refleksi terkait materi yang sudah dilakukan hari ini, pendinginan bersama lalu ditutup dengan doa.

Pada pertemuan kedua melaksanakan pemanasan dan Melanjutkan materi minggu sebelumnya, guru menjelaskan materi yang harus dilakukan oleh kelompok yaitu mempraktekan semua teknik dasar dengan benar. Setelah itu siswa melakukan praktek bersama kelompok dan diawasi oleh guru dalam pelaksanaan praktek kelompok. Setelah semua kelompok melakukan praktek, setiap kelompok melakukan praktek didepan kelompok lain dengan menjelaskan gerakan yang dilakukan, siswa yang lain dapat mengevaluasi anggota kelompok yang melakukan kesalahan dalam gerakan, guru

mengevaluasi seluruh kegiatan yang sudah berlangsung. Melakukan refleksi terkait materi hari ini, pendinginan lalu ditutup dengan doa.

Pada pertemuan ketiga melaksanakan pemanasan dan melanjutkan materi minggu sebelumnya, guru menjelaskan materi dan permasalahan yang harus dipecahkan oleh kelompok dengan masalah membuat 1 variasi gerakan dengan teknik dasar sesuai yang didapat pada kelompoknya masing-masing dan bebas menggunakan alat modifikasi. Siswa melakukan diskusi kelompok dan mempraktikkan variasi gerakan sebelum mempresentasikan hasil diskusi. Setelah melakukan diskusi kelompok dan mempraktekan gerakan bersama kelompok, kelompok bergantian mempresentasikan gerakan pada kelompok lain secara bergantian. Guru mengevaluasi variasi yang sudah dibuat oleh kelompok, setelah mendapatkan evaluasi siswa mempraktekan gerakan variasi kelompok lain secara bergantian. Setelah melakukan evaluasi, guru melakukan penilaian psikomotor dan kognitif kepada peserta didik secara individu.

c) Observasi

Pembelajaran pada pertemuan 1 seluruh peserta didik hadir di sekolah dan mengikuti kegiatan pemanasan tepat waktu. Namun, terdapat 4 siswa yang tidak menggunakan baju olahraga dan beberapa siswa yang masih bercanda selama pemanasan berlangsung, yang mengganggu fokus mereka. Selain itu, ketika guru menjelaskan materi beberapa siswa terlihat berbicara sendiri, menunjukkan kurangnya perhatian terhadap penjelasan. Dalam sesi diskusi juga masih banyak siswa yang bercanda tidak fokus pada kelompoknya masing-masing. Dalam mempraktekan gerakan, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan teknik dasar tendangan, pukulan, dan elakan. Dalam sesi presentasi, beberapa siswa terlihat diam saja tidak memahami materi yang didapat kelompok. Ketika sesi pendinginan dilakukan, beberapa siswa juga masih terlihat bercanda dalam melakukan pendinginan. Secara keseluruhan,

pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan modul ajar, tetapi guru dinilai kurang tegas dalam mengelola kelas, sehingga beberapa siswa kurang terkontrol saat pelajaran berlangsung.

Pembelajaran pada pertemuan 2 seluruh peserta didik hadir di sekolah dan mengikuti kegiatan pemanasan tepat waktu. Namun, terdapat 2 siswa yang tidak menggunakan baju olahraga dan beberapa siswa yang masih bercanda selama pemanasan berlangsung, yang mengganggu fokus mereka. Selain itu, ketika guru menjelaskan materi beberapa siswa terlihat berbicara sendiri, menunjukkan kurangnya perhatian terhadap penjelasan. Dalam sesi diskusi dan mempraktekan gerakan juga masih banyak siswa yang bercanda tidak fokus pada kelompoknya masing-masing. Dalam mempraktekan gerakan, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan teknik dasar tendangan, pukulan, dan elakan. Dalam sesi presentasi, beberapa siswa terlihat diam saja dan tidak mempragakan gerakan yang sedang dipresentasikan oleh kelompok. Ketika sesi pendinginan dilakukan, beberapa siswa juga masih terlihat bercanda dalam melakukan pendinginan. Secara keseluruhan, pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan modul ajar, tetapi guru dinilai kurang tegas dalam mengelola kelas, sehingga beberapa siswa kurang terkontrol saat pelajaran berlangsung.

Pembelajaran pada pertemuan 3 semua peserta didik hadir dan hadir mengikuti pemanasan dengan tepat waktu. Meskipun demikian, beberapa siswa masih terlihat bergurau selama pemanasan, yang mengindikasikan kurangnya fokus. Ketika guru memberikan penjelasan materi terdapat siswa yang berbicara sendiri, menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya berkonsentrasi. Dalam sesi diskusi peserta didik sudah mulai fokus pada kelompoknya dan materi yang di diskusikan meskipun ada beberapa siswa yang bercanda, namun tidak sebanyak pertemuan sebelumnya. Dalam sesi presentasi semua siswa sudah dapat mempraktekan gerakanya

sesuai dengan diskusi kelompok, meskipun ada beberapa siswa belum dapat menjelaskan materi yang dipraktekan. Setelah materi pembelajaran selesai diberikan, dilanjutkan dengan melakukan tes psikomotor dan tes kognitif siklus I guna melakukan refleksi keseluruhan dari siklus I, mulai dari pertemuan 1-3.

#### d) Refleksi

Setelah dilaksanakan pembelajaran pada siklus I sebanyak 3 kali pertemuan yaitu pada tanggal 16 april 2025, 23 april 2025, dan 30 april 2025. Dengan mengimplementasikan model problem based learning, refleksi dapat dilihat dari hasil kegiatan guru dan hasil belajar siswa. Penilaian kegiatan guru diamati dan dinilai oleh 2 observer serta untuk hasil belajar dari aspek afektif yang terdiri dari tiga sikap yaitu sikap tanggung jawab, sikap kerja sama, dan sikap disiplin yang dilakukan oleh 2 observer selama 3 kali pertemuan. Penilaian aspek kognitif yang terdiri dari 10 pilihan ganda dilakukan pada pertemuan ke 3, dan penilaian aspek psikomotor terdiri dari teknik dasar tendangan depan, pukulan, dan elakan dilakukan pada pertemuan ke 3 oleh 2 observer. Hasil dari proses dan penilaian pembelajaran dapat dilihat sebagai berikut:

Kegiatan	Observer			Jumlah skor	Rata-rata keseluruhan deskriptor	%
	1	2	3			
Pertemuan 1	17	18	35	52	67,30%	
Pertemuan 2	19	28	39	52	75%	
Pertemuan 3	20	22	42	52	80,20%	

Hasil tabel 3.1 menunjukkan bahwa perolehan skor deskriptor yang muncul pada kegiatan guru yang dilakukan oleh dua pengamat dalam menerapkan model pembelajaran problem based learning pada pertemuan pertama adalah 17 dan 18 dari jumlah skor keseluruhan deskriptor yakni 26. Tingkat ketersediaan kegiatan guru pada pertemuan pertama siklus I sebesar 35 dari jumlah total perolehan dengan persentase 67,30%

Sedangkan pada pertemuan kedua jumlah skor perolehan deskriptor yang muncul pada kegiatan guru saat

menerapkan model problem based learning adalah 19 dan 20 dari jumlah skor keseluruhan deskriptor yakni 26. Tingkat keterlaksanaan kegiatan guru pada pertemuan kedua siklus I sebesar 39 dengan persentase 75%. Lalu untuk pertemuan ketiga skor yang diperoleh yaitu 20 dan 22. Dengan jumlah total skor 42 persentase sebesar 80,76%.

Tabel 3.1.2 Hasil pembelajaran siklus 1						
Kategori	Jumlah siswa	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Rata-rata	Siswa tuntas	Siswa belum tuntas
Siklus 1	25	92,05	52,22	69,43	6	24%

Dari hasil belajar siklus I ini mendapat nilai rata-rata 69,43 dengan kategori baik. Tingkat ketuntasan siswa sebanyak 6 siswa atau 24% sedangkan yang tidak tuntas 19 siswa atau 76%. Siswa yang belum mencapai ketuntasan pada pembelajaran di siklus I disebabkan oleh pencapaian yang masih rendah di setiap aspek penilaian, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Berangkat dari hasil pembelajaran siklus pertama, kategori yang sangat baik dengan rata-rata skor 69,34 telah dicapai. Enam siswa, atau 24% dari total keseluruhan, mencapai tingkat ketuntasan, sedangkan 19 siswa, atau 76% dari total keseluruhan, tidak tuntas. Ketidak tuntasan hasil belajar yang didapatkan oleh peserta didik pada pembelajaran siklus pertama disebabkan oleh pencapaian yang masih rendah pada beberapa aspek meliputi kognitif, afektif, dan psikomotor. Hal tersebut mengindikasikan bahwasannya mereka masih memerlukan pendampingan lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman konsep, sikap, serta keterampilan dalam melakukan teknik dasar tendangan depan, pukulan, dan elakan.

Dapat disimpulkan dari temuan pengamatan dan refleksi siklus I bahwa pendekatan *problem based learning* telah meningkatkan keterlibatan dan antusiasme siswa. Namun, masih ada sejumlah aspek yang membutuhkan perbaikan, terutama terkait pemahaman siswa terhadap teknik dasar pencak silat. Setelah berdiskusi bersama mitra peneliti disepakati bahwa akan melanjutkan pada siklus II, meskipun

model problem based learning telah berhasil meningkatkan antusiasme dan partisipasi siswa, masih ditemui beberapa hal yang perlu dilakukan peningkatan untuk memastikan hasil belajar yang lebih optimal. Oleh karena itu, pada siklus II, peneliti melanjutkan tindakan dengan beberapa penyesuaian, seperti memperbanyak demonstrasi teknik, memberikan penjelasan lebih mendalam, serta menerapkan penge-lolaan kelas yang lebih tegas untuk memastikan seluruh siswa fokus dan mematuhi aturan. Diharapkan dengan perbaikan ini, pemahaman siswa dalam aspek kognitif, psikomotor, dan afektif akan semakin meningkat sehingga seluruh siswa dapat mencapai ketuntasan belajar secara lebih merata.

### 3. Siklus II

#### a) Perencanaan

Untuk menciptakan peningkatan dari hasil belajar dalam teknik dasar pencak silat, seperti tendangan depan, pukulan, dan elakan, peneliti dan guru mulai menerapkan tindakan perbaikan yang lebih efektif pada siklus II selama tahap perencanaan setelah meninjau data dari hasil siklus 1 dan refleksi yang dilakukan.

Oleh karena itu, pada siklus II peneliti tetap mengimplementasikan model problem based learning. Menyiapkan modul ajar seperti siklus 1 dengan merubah permasalahan pada siklus II yang lebih menekankan terhadap keterampilan dan pemahaman siswa. Guru harus lebih tegas dalam memperhatikan siswa agar siswa dapat tetap fokus pada saat pembelajaran berlangsung. Pada saat diskusi berlangsung diharapkan ketua kelompok dapat memperhatikan anggotanya yang dimana agar seluruh siswa dapat ikut serta dalam diskusi tentang materi yang sedang dipelajari. pada saat melakukan evaluasi di akhir setiap pertemuan akan membahas hasil gerakan dan mengevaluasi materi pembelajaran. Pelaksanaan siklus II akan dilakukan selama 3 kali pertemuan.

b) Tindakan

Model problem based learning digunakan dalam proses tindakan guru, selama pertemuan pertama, guru menanyakan tentang materi yang telah dibahas di siklus 1, lalu guru menyuruh 1 peserta didik yang dinilai masih melakukan kesalahan pada tiap materi teknik dasar tendangan, depan, pukulan dan elakan, yang akan di analisi dan di diskusikan oleh kelompok. Kelompok melakukan diskusi jika terdapat kesalahan dalam gerakan dan jika kelompok sedikit kesusahan dapat menanyakan kepada guru. Setelah semua kelompok slesai berdiskusi, setiap kelompok bergantian kedepan untuk melakukan gerakan yang sudah di diskusikan bersama kelompok. guru mengevaluasi gerakan dan guru sedikit memberikan penjelasan terkait teknik dasar yang sudah di praktikan. Melakukan refleksi materi hari ini, melakukan pendinginan dan diakhiri doa.

Pada pertemuan kedua melakukan pemanasan lalu melanjutkan materi pada pertemuan yang pertama, guru menjelaskan materi yang dimana setiap kelompok membuat 1 variasi kombinasi gerakan teknik dasar mulai dari pukulan, tendangan dan elakan. Selanjutnya siswa berkumpul pada kelompoknya masing-masing untuk melakukan diskusi dan mempraktikan sebelum melakukan presentasi pada kelompok lain. Setelah semua kelompok siap, kelompok bergantian mempresentasikan gerakan pada kelompok lain, lalu guru mengevaluasi gerakan variasi pada tiap kelompok, dan siswa dapat bertanya kepada guru terkait materi yang di evaluasi. Setelah dievaluasi dan dibenarkan oleh guru, siswa kembali mempraktikan variasi kelompok yang paling baik secara bersama-sama. Melakukan refleksi materi hari ini, pendinginan dan diakhiri doa.

Pada pertemuan ketiga melakukan pemanasan Guru memberikan penjelasan terkait materi yang akan di pelajari pada pembelajaran hari ini, guru sedikit mengulas materi yang sudah dilakukan siswa selama pertemuan awal hingga pertemuan minggu ke 5 siklus 2

pertemuan 2, selanjutnya guru memberikan instruksi kepada semua siswa untuk mencari kelompok yang berjumlah 1 kelompok 3-4 orang, setiap kelompok membuat kombinasi gerakan secara berjalan minimal 5 gerakan setiap kelompok tidak boleh sama, semua kelompok diberikan waktu 30 menit untuk melakukan gerakan yang sudah mendapatkan gerakan langsung mempraktikan gerakan pada guru, setelah semua kelompok menyertorkan gerakan dilanjutkan dengan penilaian psikomotor dan kognitif pada setiap siswa secara individu.

c) Observasi

Pembelajaran pada pertemuan 1 terdapat 1 siswa tidak hadir namun siswa lain mengikuti kegiatan pemanasan tepat waktu. Namun, beberapa siswa yang masih bercanda selama pemanasan berlangsung, yang mengganggu fokus mereka. Selain itu, ketika guru menjelaskan materi beberapa siswa terlihat berbicara sendiri, menunjukkan kurangnya perhatian terhadap penjelasan. Dalam sesi diskusi juga masih banyak siswa yang bercanda tidak fokus pada kelompoknya masing-masing. Dalam mempraktekan gerakan, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan teknik dasar tendangan, pukulan, dan elakan, meskipun tidak sebanyak pada siklus 1. Pada sesi presentasi, semua siswa sudah mempraktekan gerakan sesuai dengan diskusi kelompok, meskipun banyak siswa yang belum dapat menjelaskan materi yang sedang dilaksanakan. Ketika sesi pendinginan dilakukan, beberapa siswa juga masih terlihat bercanda dalam melakukan pendinginan. Secara keseluruhan, pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan modul ajar.

Pembelajaran pada pertemuan 2 terdapat 3 siswa tidak hadir di sekolah, meskipun demikian, siswa yang lain mengikuti kegiatan pemanasan tepat waktu. Namun, beberapa siswa yang masih bercanda selama pemanasan berlangsung, yang mengganggu fokus mereka. Selain itu, ketika guru menjelaskan materi beberapa hamper

semua siswa sudah memperhatikan guru, meskipun ada 1-2 siswa yang belum fokus. Dalam sesi diskusi juga sudah terlihat perubahan pada seluruh siswa sudah mulai memberikan pendapatnya kepada kelompok masing-masing. Pada sesi presentasi, semua siswa sudah mempraktekan gerakan sesuai dengan diskusi kelompok, meskipun banyak siswa yang belum dapat menjelaskan materi yang sedang dilaksanakan. Ketika sesi pendinginan dilakukan, beberapa siswa juga masih terlihat bercanda dalam melakukan pendinginan. Secara keseluruhan, pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan modul ajar.

Pembelajaran pada pertemuan 3, seluruh peserta didik hadir di sekolah dan mengikuti kegiatan pemanasan dengan disiplin dan tepat waktu, yang menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan waktu. Meskipun demikian, Saat guru menjelaskan materi masih terdapat sejumlah siswa yang masih berbicara dengan temannya. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya perhatian mereka terhadap penjelasan perlu diperbaiki lebih lanjut. Pada sesi diskusi kelompok semua siswa terlihat sangat aktif dibandingkan pertemuan sebelumnya. Pada sesi diskusi semua siswa dapat mempraktekan gerakan dengan baik dan sudah dapat menjelaskan materi yang digerakkan. Pembelajaran pada pertemuan ini berlangsung dengan baik dan sesuai dengan modul ajar yang telah ditetapkan, memberikan landasan yang kuat bagi perkembangan keterampilan mereka ke depannya. Secara keseluruhan, siklus II pertemuan 3 menunjukkan kemajuan yang positif dalam keterlibatan dan sikap peserta didik. Dilanjutkan dengan melakukan tes psikomotor dan tes kognitif siklus II guna melakukan refleksi keseluruhan dari siklus II, mulai dari pertemuan 1-3.

#### d) Refleksi

Setelah melakukan pembelajaran siklus II sebanyak 3 pertemuan yang dilaksanakan pada tanggal 14 mei 2025, 21 mei 2025, dan 28 mei 2025. Dengan mengimplementasikan model problem

based learning, refleksi dapat diketahui melalui hasil dari kegiatan guru dan hasil belajar. Penilaian kegiatan guru diamati dan dinilai oleh 2 observer serta untuk hasil belajar dari aspek afektif yang terdiri dari tiga sikap yaitu sikap tanggung jawab, sikap kerja sama, dan sikap disiplin yang dilakukan oleh 2 observer selama 3 kali pertemuan. Penilaian aspek kognitif yang terdiri dari 10 pilihan ganda dilakukan pada pertemuan ke 3, dan penilaian aspek psikomotor terdiri dari teknik dasar tendangan depan, pukulan, dan elakan dilakukan pada pertemuan ke 3 oleh 2 observer. Hasil dari proses dan penilaian pembelajaran dapat dilihat sebagai berikut:

Kegiatan	Tabel 3.1.3 Hasil observasi kegiatan guru siklus II		Jumlah	Skor	Keseluruhan	%
	Observer 1	Observer 2				
Pertemuan 1	23	23	46	52	88,46%	
Pertemuan 2	23	24	47	52	90,38%	
Pertemuan 3	20	21	41	52	78,84%	

Tabel 3.1.3 diatas menunjukkan bahwa jumlah skor perolehan deskriptor yang muncul pada kegiatan guru yang dilaksanakan oleh dua orang pengamat dalam penerapan model problem based learning pada pertemuan pertama adalah 23 dan 23 dari jumlah skor keseluruhan deskriptor yakni 26. Tingkat keterlaksanaan kegiatan guru pada pertemuan pertama siklus II sebesar 46 dari jumlah total perolehan dengan persentase 88,46%

Sedangkan pada pertemuan kedua jumlah skor perolehan deskriptor yang muncul pada kegiatan guru saat mengimplementasikan model problem based learning adalah 23 dan 24 dari jumlah skor keseluruhan deskriptor yakni 26. Tingkat keterlaksanaan kegiatan guru pada pertemuan kedua siklus II sebesar 47 dengan persentase 90,38%. Lalu untuk pertemuan ketiga skor yang diperoleh yaitu 20 dan 21. Dengan jumlah total skor 41 persentase sebesar 78,84%.

Kegiatan	Jumlah	Tabel 3.1.4 Hasil pembelajaran siklus II			Nilai rata-rata	Nilai rata-rata	Siswa tertinggi	Siswa terendah
		Nilai tertinggi	Nilai terendah	Jumlah				
Total	23	97,61	67,93	84,25	23	91%	2	10%

Rata-rata skor untuk siklus pembelajaran kedua adalah 84,25, masuk ke kategori sangat baik. Dua

siswa, atau 8% dari total, tidak tuntas, dibandingkan dengan 23 siswa, atau 92%, yang mencapai ketuntasan. Pencapaian yang masih rendah dalam komponen penilaian kognitif dan psikomotor adalah alasan mengapa siswa di siklus kedua belum menguasai materi.

Berdasarkan hasil refleksi dan diskusi dengan mitra, kami sepakat untuk menghentikan penelitian pada siklus ini. Ketuntasan belajar sudah tercapai, ditunjukkan oleh peningkatan keterlaksanaan kegiatan guru yang semakin baik yang mencapai rata-rata 85,89%, serta pencapaian aspek sikap, kognitif, serta aspek psikomotor yang memuaskan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa efektivitas model problem based learning dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Untuk menjamin bahwa setiap siswa menerima dukungan yang mereka butuhkan, pendekatan pembelajaran ini akan digunakan ke depan dengan evaluasi yang berkelanjutan.

## B. Pembahasan

Temuan dari penelitian yang sudah dilaksanakan menyatakan bahwa observasi awal yang dilakukan di SMPN 8 Satui pada tahun 2024 menunjukkan bahwa guru PJOK hanya menggunakan model pembelajaran demonstrasi seperti ceramah, Dengan rata-rata skor 51,91, ini menyebabkan hasil belajar yang rendah bagi para siswa. Model pembelajaran ini menunjukkan betapa banyak murid yang kurang fokus saat dan tidak adanya keseriusan dalam pembelajaran. Kurangnya fokus, antusiasme, serta saat dilaksanakan kegiatan belajar mengajardi kelas masih terdapat beberapa siswa yang mengobrol dengan teman sejawatnya selama penjelasan materi oleh guru. Fokus siswa saat pembelajaran untuk dapat memperhatikan dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan (Atmowardoyo, 2023). Ini menunjukkan bahwa agar siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif. Menurut Soulisa et al. (2022) hasil pembelajaran adalah keterampilan yang diperoleh siswa setelah menyelesaikan perjalanan pendidikan mereka, evaluasi dapat digunakan untuk mengukur seberapa baik

siswa telah mencapai tujuan pembelajaran ini. Menurut Suhery et al. (2020) Hasil pembelajaran dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh pelajar dari pengalaman belajar. Proses ini mengakibatkan transformasi yang berarti dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, yang menunjukkan secara keseluruhan dalam kemampuan dan sikap mereka. Belajar merupakan suatu proses secara mental internal yang memungkinkan untuk mendapatkan dan atau membuat pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baru yang disimpan didalam memori sehingga hasilnya dapat dilihat melalui perubahan perilaku baik kognitif, afektif, psikomotorik, dimana perubahan tersebut bersifat relative tetap/permanent (Kurniawan, 2014).

Menurut Fitrianti et al.(2020) Problem based learning menggunakan permasalahan nyata sebagai latar belakang bagi siswa guna mengembangkan kemampuan bernalar kritis dan memecahkan masalah serta basis pengetahuan mereka. Menggunakan permasalahan sebagai titik awal untuk mengumpulkan dan menggabungkan informasi baru dikenal sebagai problem based learning. Problem Based Learning (PBL) adalah pendekatan pembelajaran yang memulai pembelajaran dengan suatu permasalahan (Dahri, 2022).

Setelah mengimplementasikan problem based learning, hasil pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan, dimana tingkat ketuntasan mencapai 24%, dengan rata-rata nilai 69,34. Masih terdapat banyak kendala dalam keterampilan, pemahaman, serta sikap yang tergolong rendah. Oleh karena itu, pembelajaran memerlukan arahan dan motivasi yang lebih mendalam. motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan seseorang. Motivasi belajar mengacu pada dorongan dari dalam individu yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas belajar dengan tujuan mencapai hasil belajar (Maharani et al., 2024). Dengan tingkat ketuntasan sebesar 92% dan rata-rata nilai 84,12 pada siklus II, hasil belajar siswa meningkat secara masif. Peningkatan ini menunjukkan seberapa baik pendekatan problem based learning meningkatkan tujuan pembelajaran siswa. Pendekatan problem based learning mendorong siswa untuk berpartisipasi lebih aktif di kelas, yang meningkatkan antusiasme mereka dan memudahkan pemahaman mereka terhadap

materi pelajaran. Namun, terdapat 2 siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan hasil belajar, hal ini menjadi perhatian yang mendalam bagi guru, hal ini terjadi karena siswa masih belum dapat memahami materi yang di laksanakan selama pembelajaran, serta memiliki kesulitan dalam mempraktikkan teknik dasar, hal ini terjadi karena siswa tidak memiliki motivasi dan keaktifan yang lebih dibandingkan siswa yang lain. Meskipun model pembelajaran problem based learning meningkatkan hasil belajar siswa namun kendala-kendala yang terjadi pada siswa harus tetap diperhatikan. Kendala belajar merupakan suatu keadaan tertentu yang dialami oleh seorang peserta didik dan keadaan tersebut dapat menghambat kelancaran proses belajarnya (Situmorang, Z.R. et al., 2024).

Hasil temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu, seperti oleh Nuraisyah et al.(2025) yang menunjukkan bahwa tendangan lurus dapat ditingkatkan melalui penerapan metodologi problem based learning. Keberhasilan di siklus pertama, di mana 9 siswa (64%) mencapai ketuntasan dan 5 siswa (36%) tidak tuntas menjadi bukti akan hal ini. Hasil pembelajaran untuk tendangan lurus dalam pencak silat meningkat secara signifikan di siklus 2, dengan semua 14 siswa (100%) mencapai penguasaan. Sejalan dengan hal ini, Syayyadi et al.(2025) disimpulkan bahwa hasil pembelajaran untuk keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat secara efektif ditingkatkan dengan menggunakan model problem based learning.. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya persentase siswa yang berhasil memenuhi tujuan pembelajaran dalam hal kelengkapan klasik selama dua siklus. Empat siswa (25%) belum tuntas pada siklus pertama, sedangkan 12 siswa (75%) telah tuntas. Dalam siklus kedua, semua 16 siswa (100%) berhasil menyelesaikan pembelajaran, yang menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa dengan mengimplementasikan model problem based learning pada proses pembelajaran siswa kelas VII SMPN 8 Satui dapat meningkatkan hasil belajar mereka untuk tendangan depan, pukulan, dan elakan. Dalam pendidikan jasmani, pendekatan

problem based learning dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap serta meningkatkan keterlibatan siswa. Studi ini menekankan betapa pentingnya memilih model pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan hasil belajar siswa, peran guru dalam memilih model pembelajaran untuk menjaga keterlibatan siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani, dan yang paling utama peran guru dalam membina lingkungan belajar yang mendukung dan mendorong pertumbuhan siswa.

##### B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dalam menggunakan model pembelajaran problem based learning dalam berbagai konteks dan materi pembelajaran lainnya, serta untuk mengeksplorasi model pembelajaran lain yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Afdylah, R. (2024). DASAR DASAR. Sumatra Barat: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Atmowardoyo, H. (2023). BELAJAR & PEMBELAJARAN (Teori dan Implementasi 2020) (Issue March). Yogyakarta: Samudra Biru
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Dahri, N. (2022). Problem and Project Based Learning (PPjBL) Model pembelajaran abad 21. CV. Muharika Rumah Ilmiah, 1, 1–110. <https://repo.unesp padang.ac.id/id/eprint/34/1/BUKU MODEL PPjBL 2022.pdf>
- Dieny, F. F. (2020). Buku Panduan Problem-Based Learning Gizi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Fitrah, H. (2024). Motivasi Belajar dalam Pendidikan Konsep, Teori, dan Faktor yang Memengaruhi. Malang: Litnus, 7, 115.
- Jasmalinda. (2020). Studi Pengaruh Daring Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas Iv. Jurnal Inovasi Penelitian, 1(3), 1–4. <https://www.neliti.com/publications/325432/studi-pengaruh-daring-learning-terhadap-hasil-belajar-matematika-kelas-iv>

- Karya Ki Hadjar Dewantara: Pendidikan. Bagian pertama. (1977). Majelis Luhur Persatuan Taman Siswa. <https://books.google.co.id/books?id=oX1dmgEACAAI>
- Kurniawan, A.W. (2014). Pengembangan Pembelajaran Judo Teknik Bantingan Kyu 4 Dengan Media VCD Untuk Pejudo PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia). Jurnal, 65125(2), 25-37. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/03.PROCEEDIN GS-PERTEMUAN-ILMIAH-ILMU-KEOLAHRAGAAN-NASIONAL-2014-MALANG.Ari-Wibowo-K.pdf>
- Nuraisyah, W. (2025). SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Peserta Didik Fase C Melalui Model Problem Based Learning. 6(2), 210-215. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/730>
- Padli, P. (2023). Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia. Journal on Education, 5(2), 2869-2880. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.935>
- Pd, M. (2019). Buku Ilmu Pendidikan Rahmat Hidayat & Abdillah. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI)
- Putera, S. H. P. (2024). Buku Ajar Pencak Silat. In A. M. Sholikhah (Ed.), . Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Ramos, G. (2023). Modul Pembelajaran Problem Based Learning. Mojokerto: insight mediatama.
- Rofi, M. (2025). Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat. JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran), 11(1), 134-143. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/4137>
- Saefullah, A. (2024). Statistik untuk Penenlitian. Banten: Pusat Penerbit STIE Ganesha, xiii-310 hlm. <https://adoc.pub/statistik-untuk-penelitian.html>
- Situmorang, Z. R. (2024). permasalahan dan solusi belajar. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Sudijono. (2014). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sulastri, S. (2018). Upaya Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Melakukan Passing Bawah dengan Modifikasi Pembelajaran Permainan Bola Voli dengan Menggunakan Bola Gantung untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Kelas IV SDN 2 Ketandan Kecamatan Klaten Utara Tahun Pelajaran 2017/2018. Jurnal Pendidikan Dasar, 7(2), 122-127. <https://jurnal.uns.ac.id/JPD/article/view/44459>
- Supardi. (2015). Penelitian Tindak Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. JUARA: Jurnal Olahraga, 3(2), 96. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Winarno, M. E. (2013). Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Yenni, A. S. (2022). Evaluasi Pembelajaran. Bandung: In Widina bhakti persada bandung (Vol. 5, Issue 3).