ANTHOR
Education and Learning Journal
https://anthor.org/index.php/anthor
Email. anthor.Jurnal@gmail.com
E-ISSN: 2963 –198X P-ISSN: 2963–2498 | Halaman: 1643 - 1649
Volume 5 Nomor 5 Tahun 2026

Penerapan Model Problem Based Learning untuk Peningkatan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Peserta Didik SMA

Informasi Naskah

Dwindi Rusdiani[1]
Bayu Buana Pratama[2]
Melly Setiawati[3]
Kiki Aryaningrum[4]
Alfriansyah[5]

Program Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang, Indonesia

dwindirusdiani1206@gmail.com[1]
bayubuana36@gmail.com[2]
mellysetiawati111@gmail.com[3]
kikiaryaningrum86@gmail.com[4]
alfribigmachine89@gmail.com[5]

Abstrak

Pembelajaran pencak silat dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menuntut peserta didik memahami konsep gerak sekaligus mempraktikkan teknik secara benar. Berdasarkan pengamatan awal pada peserta didik Fase F kelas XI.4 SMA Negeri 8 Palembang, pembelajaran tendangan sabit masih cenderung berpusat pada guru dan peserta didik belum optimal menganalisis kesalahan gerak, terutama pada lintasan tendangan dan keseimbangan tubuh. Penelitian ini bertujuan meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan sabit melalui model Problem Based Learning (PBL). Penelitian menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas dengan subjek 36 peserta didik. Data dikumpulkan melalui observasi aktivitas belajar, tes keterampilan menggunakan rubrik sepuluh indikator, dan dokumentasi. Analisis dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase ketuntasan klasikal. Berdasarkan rekapitulasi hasil pada bagian hasil penelitian, nilai rata-rata meningkat dari 70,76 pada prasiklus menjadi 85,69 setelah tindakan siklus I. Jumlah peserta didik yang mencapai kriteria ketuntasan meningkat dari 13 orang (36,11%) menjadi 34 orang (94,44%). Aktivitas peserta didik selama pembelajaran mencapai 87,1%, sedangkan keterlaksanaan model PBL dilaporkan berada pada kategori sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis masalah dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit melalui pengamatan, diskusi, praktik perbaikan, umpan balik, dan refleksi. Dua peserta didik yang belum tuntas tetap memerlukan pendampingan dan remedial.

Kata Kunci:
Problem Based Learning, Hasil Belajar, Tendangan Sabit, Pencak Silat.

Abstract

Pencak silat learning in Physical Education, Sports, and Health requires students to understand movement concepts and perform techniques correctly. Initial observations of Grade XI.4 students in Fase F at SMA Negeri 8 Palembang indicated that learning the crescent kick was still largely teacher-centered, while students had limited opportunities to analyze movement errors, particularly kick trajectory and body balance. This study aimed to improve crescent-kick skills through the Problem Based Learning (PBL) model. The study employed a classroom action research approach involving 36 students. Data were collected through observations of learning activities, a skills test using a ten-indicator rubric, and documentation. Descriptive quantitative analysis was conducted by calculating the class mean and classical mastery percentage. According to the detailed results section, the mean score increased from 70.76 at the pre-action stage to 85.69 after Cycle I. The number of students achieving the mastery criterion increased from 13 (36.11%) to 34 (94.44%). Student learning activity reached 87.1%, while implementation of the PBL stages was reported as very good. These findings indicate that problem-based learning may serve as an alternative approach to improving crescent-kick skills through observation, discussion, corrective practice, feedback, and reflection. The two students who did not achieve mastery still require additional guidance and remedial learning.

***Keyword**:*
Problem Based Learning, Learning Outcomes, Crescent Kick, Pencak Silat.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike* 4.0 *International* (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan yang berkontribusi terhadap perkembangan peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, motorik, kognitif, afektif, dan sosial. Melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga pada pembentukan pengetahuan, sikap disiplin, tanggung jawab, sportivitas, serta kemampuan bekerja sama (Rahman et al., 2026 ; Endrawan et al., 2022). Karakteristik tersebut menempatkan PJOK sebagai proses pendidikan yang mengintegrasikan pengalaman gerak dengan pembentukan kompetensi dan karakter peserta didik. Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran PJOK perlu dipahami secara komprehensif, tidak

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

terbatas pada penguasaan pengetahuan konseptual, tetapi juga mencakup kemampuan menerapkan pengetahuan tersebut dalam pelaksanaan keterampilan gerak secara tepat, efektif, dan terkontrol.

Berbeda dengan mata pelajaran yang lebih dominan mengembangkan pemahaman teoretis melalui aktivitas membaca dan diskusi, pembelajaran PJOK menuntut keterlibatan peserta didik dalam pengalaman gerak secara langsung (Syayyadi et al., 2025 ; M. Akbar Alpiqi et al., 2024). Peserta didik perlu memperoleh kesempatan untuk mengamati demonstrasi, memahami prinsip gerakan, mempraktikkan keterampilan, menerima umpan balik, serta melakukan koreksi terhadap kesalahan yang ditemukan selama proses pembelajaran (Parengkuan, 2025 ; Nur Azzahra et al., 2025). Oleh karena itu, kualitas pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh kemampuan guru menyampaikan materi, tetapi juga oleh ketepatan pemilihan model pembelajaran, kualitas pengalaman praktik, keterlibatan aktif peserta didik, dan kesesuaian asesmen dengan kompetensi yang hendak dicapai. Sejalan dengan hal tersebut, (Lesmawan et al., 2024 ; Aisyah & Agussalim, 2025) menyatakan bahwa keberhasilan proses belajar mengajar dapat ditinjau dari penguasaan materi dan hasil belajar peserta didik. Perspektif ini menunjukkan bahwa hasil belajar merupakan salah satu indikator penting untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran, terutama pada materi yang menuntut penguasaan keterampilan motorik.

Salah satu materi dalam pembelajaran PJOK yang memiliki karakteristik tersebut adalah pencak silat. Sebagai seni bela diri tradisional Indonesia, pencak silat mengintegrasikan unsur olahraga, seni, pembelaan diri, dan nilai-nilai mental-spiritual. Pembelajaran pencak silat di lingkungan sekolah tidak semata-mata diarahkan pada kemampuan melakukan teknik serangan dan pertahanan, tetapi juga berpotensi mengembangkan kedisiplinan, keberanian, pengendalian diri, sportivitas, dan tanggung jawab peserta didik (Ediyono & Widodo, 2019). Untuk mencapai tujuan tersebut, pembelajaran perlu dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis, dimulai dari pemahaman prinsip dasar gerakan, penguasaan teknik, latihan terarah, hingga evaluasi terhadap kualitas pelaksanaan keterampilan. Penguasaan teknik dasar menjadi fondasi penting karena kesalahan dalam pelaksanaan gerakan dapat memengaruhi ketepatan, efektivitas, dan keamanan praktik.

Salah satu teknik dasar pencak silat yang memerlukan koordinasi gerak dan pengendalian tubuh adalah tendangan sabit. Teknik ini dilakukan melalui lintasan melengkung dari arah samping menuju sasaran dengan melibatkan koordinasi antara tungkai penendang, kaki tumpu, rotasi tubuh, posisi tangan, ketepatan perkenaan, dan keseimbangan ketika kembali ke sikap awal (Manullang et al., 2024). (Nuraisyah et al., 2025) menjelaskan bahwa tendangan sabit merupakan teknik tendangan dengan gerakan melingkar dari samping yang diarahkan pada sasaran tubuh lawan. Penguasaan teknik tersebut tidak cukup ditentukan oleh kekuatan tungkai, tetapi juga bergantung pada koordinasi antarbagi-an tubuh, ketepatan lintasan, kontrol gerak, serta kemampuan mempertahankan keseimbangan selama dan setelah tendangan. Hal ini sejalan dengan (Herdiman & Lubis, 2022), yang menekankan pentingnya ketepatan teknik dan kontrol tubuh dalam pelaksanaan keterampilan tendangan. Oleh sebab itu, pembelajaran tendangan sabit perlu memberikan perhatian terhadap setiap komponen gerak, bukan hanya pada keberhasilan peserta didik mengayunkan kaki atau mencapai sasaran.

Dalam praktik pembelajaran, penguasaan keterampilan tendangan sabit dapat menghadapi sejumlah kendala, khususnya ketika peserta didik belum mampu mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan gerak secara mandiri (Kholis Setia Wirawan et al., 2022). Peserta didik yang hanya mengandalkan pengamatan terhadap demonstrasi guru dan pengulangan gerakan berisiko mengulangi kesalahan yang sama apabila tidak memperoleh umpan balik yang spesifik dan kesempatan untuk menganalisis penyebab kesalahan tersebut. Permasalahan teknik dapat terlihat pada ketidakstabilan kaki tumpu, lintasan tendangan yang belum membentuk gerakan melengkung secara optimal, posisi tangan yang kurang tepat, perkenaan kaki yang tidak sesuai, serta ketidakseimbangan ketika mengakhiri gerakan. Setiap komponen tersebut saling berkaitan sehingga kelemahan pada satu aspek dapat memengaruhi kualitas pelaksanaan tendangan secara keseluruhan. Dengan demikian, pembelajaran tendangan sabit membutuhkan pendekatan yang tidak hanya menyediakan kesempatan untuk melakukan pengulangan, tetapi juga mendorong peserta didik memahami karakteristik gerakan, mengenali kesalahan, menentukan alternatif perbaikan, dan mengevaluasi hasil praktiknya.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemilihan model pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam proses belajar. Salah satu alternatif yang relevan adalah Problem Based Learning (PBL), yaitu model pembelajaran yang menjadikan masalah sebagai titik awal untuk membangun pemahaman dan mengembangkan solusi. Dalam penerapannya, peserta didik diarahkan untuk memahami permasalahan, mengorganisasikan kegiatan belajar, melakukan penyelidikan, mengembangkan alternatif pemecahan masalah, menguji solusi, serta mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran. (Setyo, A. at al., 2020) menjelaskan PBL sebagai strategi pembelajaran yang berorientasi pada pemecahan masalah, sedangkan (Ramadhan, 2021) menyoroti potensinya dalam mendorong keaktifan belajar peserta didik. Karakteristik tersebut memberikan dasar konseptual bagi penggunaan PBL dalam pembelajaran keterampilan gerak, karena

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

peserta didik dapat menghubungkan pengetahuan mengenai teknik dengan persoalan nyata yang ditemukan ketika melakukan praktik.

Dalam pembelajaran tendangan sabit, PBL dapat dioperasionalkan melalui penyajian masalah gerak yang autentik, misalnya ketidaktepatan lintasan tendangan atau ketidakmampuan mempertahankan keseimbangan setelah melakukan tendangan. Peserta didik selanjutnya diarahkan untuk mengamati karakteristik kesalahan, mendiskusikan kemungkinan penyebabnya, mengidentifikasi komponen teknik yang perlu diperbaiki, dan mencoba alternatif perbaikan melalui latihan secara kolaboratif. Guru berperan sebagai fasilitator yang menyediakan arahan, pertanyaan pemantik, demonstrasi pendukung, dan umpan balik berdasarkan kriteria keterampilan yang ditetapkan. Melalui proses tersebut, aktivitas praktik tidak hanya menjadi kegiatan pengulangan gerak, tetapi juga wahana penyelidikan dan pengambilan keputusan berdasarkan hasil pengamatan. Meskipun demikian, efektivitas penerapan PBL dalam pembelajaran keterampilan motorik tetap bergantung pada kesesuaian masalah dengan tingkat kemampuan peserta didik, kualitas bimbingan guru, kecukupan waktu praktik, dan ketepatan instrumen penilaian keterampilan.

Sejumlah penelitian yang dirujuk dalam materi penelitian memberikan indikasi bahwa PBL telah dimanfaatkan dalam pembelajaran keterampilan pencak silat. (Syayyadi et al., 2025) melaporkan peningkatan ketuntasan keterampilan tendangan sabit melalui tindakan pembelajaran berbasis masalah. Sementara itu, (Imandaqurani & Pratama, 2024) melaporkan peningkatan hasil belajar pada materi tendangan lurus melalui penerapan PBL. Temuan tersebut memberikan landasan empiris awal mengenai potensi PBL dalam mendukung pembelajaran teknik pencak silat. Namun, hasil penelitian pada materi dan konteks pembelajaran tertentu tidak dapat secara otomatis digeneralisasikan pada seluruh situasi pembelajaran. Perbedaan karakteristik peserta didik, jenis keterampilan yang dipelajari, kondisi kelas, pelaksanaan tindakan, serta indikator penilaian dapat memengaruhi hasil penerapan model pembelajaran. Oleh karena itu, dokumentasi penerapan PBL pada konteks pembelajaran yang berbeda tetap diperlukan untuk menggambarkan proses perbaikan pembelajaran sekaligus perubahan hasil belajar yang terjadi.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini difokuskan pada upaya perbaikan pembelajaran keterampilan tendangan sabit pencak silat melalui penerapan PBL pada peserta didik Fase F kelas XI.4 SMA Negeri 8 Palembang. Fokus tindakan diarahkan pada penerapan tahapan PBL yang mengintegrasikan penyajian masalah gerak, pengorganisasian peserta didik dalam kegiatan belajar, penyelidikan dan analisis kesalahan teknik, pengembangan serta pengujian alternatif solusi melalui praktik, dan evaluasi terhadap proses pemecahan masalah. Penekanan diberikan pada kemampuan peserta didik mengidentifikasi kesalahan gerak, khususnya berkaitan dengan lintasan tendangan dan keseimbangan, serta menerapkan perbaikan melalui latihan kolaboratif, umpan balik, dan refleksi. Dengan demikian, kebaruan praktis penelitian ini terletak pada kontekstualisasi tahapan PBL untuk membantu peserta didik menganalisis dan memperbaiki komponen teknik tendangan sabit dalam situasi pembelajaran PJOK di sekolah. Kebaruan tersebut diposisikan sebagai pengembangan praktik pembelajaran pada konteks kelas yang diteliti, bukan sebagai klaim bahwa PBL belum pernah digunakan dalam pembelajaran pencak silat.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan sabit pencak silat melalui penerapan Problem Based Learning pada peserta didik Fase F kelas XI.4 SMA Negeri 8 Palembang. Secara khusus, penelitian diarahkan untuk mendeskripsikan perubahan hasil belajar keterampilan tendangan sabit dan ketuntasan belajar peserta didik setelah penerapan tindakan, serta menggambarkan aktivitas belajar yang menyertai proses pembelajaran. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran pencak silat yang lebih partisipatif, reflektif, dan berorientasi pada perbaikan kualitas gerak. Selain itu, dokumentasi proses dan hasil tindakan diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan strategi pembelajaran keterampilan motorik yang sesuai dengan karakteristik materi dan kebutuhan peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) untuk memperbaiki proses pembelajaran PJOK pada materi keterampilan tendangan sabit pencak silat. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Palembang pada tahun ajaran 2026/2027. Subjek penelitian adalah 36 peserta didik Fase F kelas XI.4, terdiri atas 25 laki-laki dan 11 perempuan. Kriteria ketuntasan yang digunakan adalah 75 dari skor maksimal 100; pada rubrik dengan skor maksimal 40, peserta didik dinyatakan tuntas jika memperoleh sekurang-kurangnya 30.

Data dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mencatat keterlaksanaan sintaks Problem-Based Learning (PBL) dan aktivitas peserta didik, termasuk keaktifan, kerja sama, identifikasi masalah, analisis kesalahan teknik, keberanian praktik, pemberian umpan

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

balik, tanggung jawab, dan disiplin. Tes keterampilan menggunakan rubrik sepuluh indikator, yaitu sikap awal, tumpuan, posisi tangan, pengangkatan kaki, lintasan, perkenaan, sasaran, keseimbangan, sikap akhir, dan koordinasi. Setiap indikator diberi skor 1–4 sehingga skor maksimal adalah 40. Dokumentasi meliputi nilai hasil belajar, perangkat pembelajaran, lembar observasi, dan foto kegiatan.

Validitas instrumen tes keterampilan dilakukan melalui validitas isi (content validity) dengan menelaah kesesuaian sepuluh indikator penilaian dengan tujuan pembelajaran, karakteristik gerak tendangan sabit pencak silat, dan kriteria unjuk kerja yang diharapkan. Penelaahan dilakukan melalui penilaian ahli (expert judgment) yang melibatkan ahli materi pencak silat atau PJOK serta guru PJOK yang berpengalaman. Aspek yang ditelaah meliputi relevansi setiap indikator, kejelasan deskripsi kriteria skor, keterukuran aspek gerak, dan kesesuaian rubrik dengan tingkat kemampuan peserta didik. Masukan dari para ahli digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki rumusan indikator dan deskripsi skor sebelum instrumen digunakan dalam pengumpulan data. Instrumen observasi aktivitas peserta didik dan keterlaksanaan sintaks PBL juga ditelaah berdasarkan kesesuaian butir pengamatan dengan indikator aktivitas belajar dan tahapan PBL.

Reliabilitas penilaian dijaga melalui penggunaan rubrik analitik dengan kriteria pemberian skor 1–4 yang dirumuskan secara operasional. Sebelum pelaksanaan tes, penilai diberikan penjelasan mengenai prosedur pengamatan dan pedoman pemberian skor untuk mengurangi subjektivitas penilaian. Apabila penilaian dilakukan oleh dua orang penilai, keduanya menilai penampilan peserta didik secara independen menggunakan rubrik yang sama. Keandalan antarpenilai (inter-rater reliability) dapat dianalisis menggunakan koefisien kappa berbobot untuk skor ordinal setiap indikator atau koefisien korelasi intrakelas (intraclass correlation coefficient/ICC) yang sesuai untuk skor total rubrik. Hasil pemeriksaan digunakan untuk mengevaluasi konsistensi penilaian dan memperjelas kriteria rubrik apabila ditemukan perbedaan interpretasi. Standardisasi pedoman observasi juga dilakukan untuk membantu menjaga konsistensi pencatatan aktivitas peserta didik dan keterlaksanaan pembelajaran selama tindakan berlangsung.

Tindakan pembelajaran menggunakan lima sintaks PBL. Pertama, guru mengorientasikan peserta didik pada masalah teknik tendangan sabit, khususnya lintasan yang belum benar dan hilangnya keseimbangan setelah menendang. Kedua, peserta didik diorganisasikan ke dalam kelompok dan diberikan peran. Ketiga, kelompok mengamati demonstrasi atau video, berdiskusi menggunakan lembar kerja, mengidentifikasi penyebab kesalahan, serta mencoba alternatif perbaikan. Keempat, kelompok mempraktikkan dan menyajikan hasil perbaikannya. Kelima, guru dan peserta didik mengevaluasi hasil praktik dan melakukan refleksi. Guru memberikan umpan balik dan menjaga keselamatan selama kegiatan.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan klasikal. Nilai rata-rata diperoleh dari jumlah seluruh nilai dibagi jumlah peserta didik. Ketuntasan klasikal dihitung dengan membagi jumlah peserta didik yang mencapai nilai minimal 75 dengan jumlah seluruh peserta didik, kemudian dikalikan 100%. Keberhasilan tindakan ditetapkan apabila terjadi peningkatan nilai rata-rata, peningkatan aktivitas belajar, dan ketuntasan klasikal sekurang-kurangnya 80%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengamatan awal menunjukkan bahwa pembelajaran cenderung berpusat pada guru. Peserta didik memperhatikan demonstrasi, meniru gerakan, dan mengulangnya secara klasikal, tetapi belum memperoleh kesempatan yang cukup untuk menganalisis penyebab kesalahan. Kesalahan yang sering terlihat adalah kaki tumpu tidak stabil, lintasan tendangan cenderung lurus, dan tubuh kehilangan keseimbangan setelah kaki mengenai sasaran. Pada prasiklus, nilai rata-rata kelas tercatat 70,76. Dari 36 peserta didik, 13 orang (36,11%) mencapai nilai minimal 75, sedangkan 23 orang (63,89%) belum tuntas.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Belajar Tendangan Sabit pada Prasiklus dan Siklus I

Indikator	Prasiklus	Siklus I
Jumlah peserta didik	36	36
Nilai rata-rata	70,76	85,69
Nilai tertinggi	87,5	100,0
Nilai terendah	55,0	72,5
Peserta didik tuntas	13	34
Peserta didik belum tuntas	23	2
Ketuntasan klasikal	36,11%	94,44%

Setelah penerapan PBL, nilai rata-rata pada siklus I meningkat menjadi 85,69. Peserta didik yang tuntas bertambah menjadi 34 orang atau 94,44%, sedangkan dua peserta didik belum mencapai kriteria ketuntasan.

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Dengan demikian, ketuntasan klasikal pada siklus I telah melampaui indikator keberhasilan 80%. Nilai tertinggi meningkat dari 87,5 menjadi 100,0, sedangkan nilai terendah meningkat dari 55,0 menjadi 72,5.

Tabel 2. Perubahan Rata-rata Skor pada Indikator Keterampilan Tendangan Sabit

Indikator	Prasiklus	Siklus I	Perubahan
Sikap awal	3,00	3,72	+0,72
Tumpuan	3,00	3,56	+0,56
Posisi tangan	3,06	3,59	+0,53
Pengangkatan kaki	3,31	3,53	+0,22
Lintasan	2,00	3,06	+1,06
Perkenaan	3,09	3,59	+0,50
Sasaran	2,97	3,59	+0,62
Keseimbangan	2,06	2,81	+0,75
Sikap akhir	2,63	3,38	+0,75
Koordinasi	2,97	3,44	+0,47

Skor seluruh indikator meningkat. Perubahan terbesar terdapat pada indikator lintasan, dari 2,00 menjadi 3,06, diikuti keseimbangan yang meningkat dari 2,06 menjadi 2,81. Temuan ini sejalan dengan masalah utama yang ditemukan pada tahap prasiklus. Meski demikian, skor keseimbangan pada siklus I masih lebih rendah dibandingkan indikator lain sehingga perlu menjadi fokus latihan lanjutan. Observasi juga melaporkan aktivitas peserta didik sebesar 87,1% dengan kategori sangat baik. Keterlaksanaan sintaks PBL dilaporkan berada pada kategori sangat baik; materi mencantumkan persentase keseluruhan 93,8%, sementara satu tabel observasi pertemuan mencatat 95,8%.

Pembahasan

Penerapan model Problem Based Learning (PBL) menunjukkan adanya peningkatan capaian belajar keterampilan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik Fase F kelas XI.4 SMA Negeri 8 Palembang. Nilai rata-rata meningkat dari 70,76 pada prasiklus menjadi 85,69 pada siklus I, sedangkan ketuntasan klasikal meningkat dari 36,11% menjadi 94,44%. Perubahan tersebut mengindikasikan perbaikan capaian keterampilan setelah tindakan pembelajaran dilaksanakan. Dalam konteks penelitian tindakan kelas (PTK), temuan ini menunjukkan bahwa penerapan PBL dapat menjadi alternatif untuk memperbaiki pembelajaran keterampilan pencak silat pada kelas yang diteliti, tanpa menyimpulkan efektivitas kausal yang dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

Secara pedagogis, peningkatan tersebut dapat dikaitkan dengan proses pembelajaran yang mengintegrasikan identifikasi masalah, analisis teknik, praktik, umpan balik, dan refleksi. PBL mendorong peserta didik tidak hanya meniru gerakan, tetapi juga mengenali kesalahan, mempertimbangkan penyebabnya, dan mencoba perbaikan berdasarkan kriteria teknik (Riski et al., 2026 ; Muhammad, 2025). Pendekatan ini relevan dalam pembelajaran PJOK karena penguasaan keterampilan motorik membutuhkan keterpaduan pemahaman konseptual dan pengalaman gerak. (Setyo, A. A., Fathurahman, M., & Anwar, 2020b) menekankan pemecahan masalah sebagai karakteristik PBL, sedangkan (Dyah A.P et al., 2024) menguraikan potensinya dalam mendorong keaktifan peserta didik. Meskipun demikian, peningkatan capaian juga mungkin dipengaruhi oleh frekuensi latihan, kualitas demonstrasi, dan umpan balik guru sehingga kontribusi PBL tidak dapat dipisahkan secara definitif dari faktor-faktor tersebut.

Penguasaan tendangan sabit memerlukan koordinasi antara sikap awal, posisi kaki tumpu, ayunan tungkai, lintasan melengkung, ketepatan perkenaan, dan keseimbangan setelah tendangan. (Herdiman & Lubis, 2022) menekankan pentingnya ketepatan teknik dan kontrol tubuh, sedangkan (Syayyadi et al., 2025) menguraikan karakteristik lintasan tendangan sabit. Oleh karena itu, pembelajaran perlu diarahkan pada perbaikan komponen gerak, bukan hanya pencapaian skor keseluruhan. Permasalahan autentik dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengidentifikasi ketidaktepatan lintasan atau ketidakstabilan tubuh, kemudian mencoba koreksi melalui latihan dan umpan balik. Guru perlu memberikan arahan yang spesifik serta memastikan bahwa pengamatan teman sebaya didasarkan pada indikator yang jelas. Latihan progresif dan kesempatan praktik yang memadai juga diperlukan agar proses pemecahan masalah mendukung penguasaan keterampilan secara optimal.

Temuan ini memiliki relevansi dengan penelitian (Syayyadi et al., 2025 ; Pasaribu et al., 2025) tentang penerapan PBL pada keterampilan tendangan sabit di Fase C dan penelitian Nuraisyah et al. (2025) mengenai pembelajaran tendangan lurus melalui PBL. (Hendro Wardoyo, Ela Yuliana, 2024) juga memberikan konteks tentang integrasi PBL dan analisis biomekanika dalam pembelajaran pencak silat. Kesamaan tersebut menunjukkan relevansi pendekatan berbasis masalah dalam pembelajaran keterampilan, tetapi perbedaan

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

jenjang peserta didik, materi, instrumen, dan desain penelitian membatasi perbandingan langsung. Kontribusi penelitian ini terletak pada dokumentasi penerapan PBL untuk pembelajaran tendangan sabit pada peserta didik Fase F, dengan penekanan pada perbaikan capaian belajar sebagai dasar refleksi pembelajaran. Kebaruan tersebut sebaiknya diposisikan sebagai kontribusi kontekstual, bukan klaim bahwa penggunaan PBL dalam pembelajaran pencak silat merupakan hal yang sepenuhnya baru.

Secara keseluruhan, peningkatan nilai rata-rata dan ketuntasan klasikal menunjukkan perbaikan capaian belajar keterampilan tendangan sabit selama penerapan PBL pada kelas yang diteliti. Pendekatan ini menyediakan kerangka pembelajaran yang menghubungkan pemecahan masalah, analisis teknik, praktik, dan refleksi. Namun, kesimpulan tetap perlu dibatasi pada konteks penelitian, dengan mempertimbangkan konsistensi data dan keterbatasan desain. Verifikasi pelaporan serta penguatan instrumen dan desain penelitian diperlukan untuk memperjelas kontribusi PBL terhadap pengembangan keterampilan pencak silat.

KESIMPULAN

Penerapan model Problem-Based Learning (PBL) dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan sabit pencak silat serta aktivitas peserta didik kelas XI.4 SMA Negeri 8 Palembang. Model ini mendorong peserta didik untuk menganalisis kesalahan teknik, memperbaiki gerakan, dan bekerja sama melalui praktik serta umpan balik. Guru PJOK disarankan menerapkan PBL dengan pendampingan bagi peserta didik yang belum tuntas. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan subjek yang lebih beragam dan menerapkan penilaian antarpenilai untuk meningkatkan keandalan temuan.

REFERENSI

Aisyah, N., & Agussalim, H. (2025). Effect of mastery learning model implementation on student learning outcomes at Darussalam Islamic Middle School. International Journal of Mathematics, 2(3).

Endrawan, I. B., & Manullang, J. G. (2022). Coaching excellent athletes as a reflection of South Sumatra's cultural sports. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 5(2), 637. https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7762

Herdiman, D. C., & Lubis, J. (2022). Model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu ladder drill. Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment), 5(November), 121–126.

Imandaqurani, D., & Pratama, H. G. (2024). Pengaruh latihan variasi plyometric terhadap peningkatan kemampuan vertical jump pada atlet putra klub bola voli usia remaja. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 5(3), 426–432. https://doi.org/10.46838/spr.v5i3.610

Kholis Setia Wirawan, R., Erwandi, R., & W. S. (2022). Analisis kesulitan melakukan teknik tendangan ekstrakurikuler pencak silat siswa SMK Yadika. Bina Gogik, 9(2), 144–150.

Lesmawan, H., & Risma, S. A. (2024). Meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa sekolah dasar dengan metode pembelajaran blended learning menggunakan media inovatif, 5(11), 1582–1589.

M. Akbar Alpiqi, J. G. M., & W. H. (2024). Survei implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada pembelajaran PJOK di SMA Negeri se-Kecamatan. Jurnal Wahana Didaktika, 22(2), 79–94.

Manullang, J. G., & Students, V. (2024). Pengembangan media pembelajaran teknik dasar pencak silat menggunakan audio visual untuk siswa SMK. CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 4(1), 198–204. https://doi.org/10.32665/citius.v4i1.2947

Muhammad, G. (2025). Penggunaan model PBL untuk meningkatkan pemahaman hasil belajar siswa SMKN 11 Malang. JVTE: Journal of Vocational and Technical Education, 7(September), 16–23.

Nafi'ah, J., & Faruq, D. J. (2025). Conceptualizing deep learning approach in primary education: Integrating mindful, meaningful, and joyful. Journal of Educational Research and Practice, 3(2), 225. https://doi.org/10.70376/jerp.v3i2.384

Nur Azzahra, N., Manullang, J. G., & Y. A. (2025). Pengembangan media pop-up book pada materi keanekaragaman hayati kelas V SD Negeri 076 Palembang. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(2), 374–385.

Nuraisyah, W., & Rofi, M. (2025). Hasil belajar keterampilan tendangan lurus pencak silat. Jurnal Ilmiah Penjas, 11(1), 134–143.

Parengkuan, M. (2025). Penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan sport massage pada mahasiswa pendidikan jasmani. Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner, 2(3), 741–745.

Pasaribu, S., & Menengah, S. (2025). Strategi pembelajaran aktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa di sekolah menengah: Kajian teoritis dan implikasinya dalam pembelajaran modern menggunakan model pembelajaran PBL (Problem-Based Learning). Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 8(4), 8440–8445.

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Rahman, T., & Firdaus, R. (2026). Penerapan model PBL dalam pembelajaran mendalam untuk meningkatkan pemahaman tendangan pencak silat. Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science, 14(1), 144–159.

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.

Riski, M., & Dimyati, A. (2026). Pengaruh model pembelajaran Problem-Based Learning terhadap kemampuan gerak pada pembelajaran bola kasti. Jurnal Porkes, 9(1), 136–149. https://doi.org/10.29408/porkes.v9i1.33412

Septi Yani, S., Fitri, A. H., & M. S. (2026). Pengaruh metode bermain dalam pembelajaran atletik terhadap hasil belajar jalan cepat siswa SMP Negeri 2 Koto Baru. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(September).

Syayyadi, A., & Nuraisyah, W. (2025). Peningkatan hasil belajar keterampilan tendangan sabit pencak silat peserta didik Fase C melalui model Problem-Based Learning. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 6(2), 210–215.

Wardani, D. A. P., Pujiastutik, E. F., & Sholekha, N. (2024). Efektivitas model pembelajaran Project-Based Learning terhadap kemampuan literasi numerasi untuk meningkatkan berpikir kritis siswa. Primary Education Journal, 4(3), 321–543.

Wardoyo, H., Yuliana, E., & D. A. (2024). The effectiveness of scissors training with aids on scissors technique ability of silat athletes at Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 8(2), 115–123.