



**PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN BAGIAN DAN
KESELURUHAN TERHADAP KEMAMPUAN
RENANG GAYA BEBAS**

Indra Setia Adi Saputra¹⁾, Ribut Wahidi²⁾

¹⁾STKIP Muhammadiyah Kuningan

²⁾STKIP Muhammadiyah Kuningan

Info Artikel

Abstract

Sejarah Artikel:

Dipublikasikan

Keywords:

*part, overall, freestyle
swimming.*

The selection of learning methods is influenced by several factors, some of which are the selection of learning methods according to the characteristics of the class and also the existing facilities and infrastructure. Application of Part and Overall Learning Methods to Free Style Swimming Ability, Health and Recreation Physical Education Study Program, 2020, 43 pages. The purpose of this study was to determine the ability to master the specific motion of freestyle swimming through the application of part method and whole method. This research is a non-experimental method (ex post facto). The study population was 23 students of PJKR semester 1 class C STKIP Muhammadiyah Kuningan. The sample set in this study was 23 people. The research instrument used in this study was the critical swim speed, using the CSS calculation format. The data analysis technique used the t test at the 5% significance level. To fulfill the assumptions, this research was conducted by using the analysis prerequisite test, namely the normality test, homogeneity test, t score test, and hypothesis testing. The results showed that the part method learning method had a significant effect on the freestyle swimming ability of the 1st semester PJKR students class C STKIP Muhammadiyah Kuningan. This is evidenced by the results of the calculation of the final freestyle swimming test, namely $t_{count} 22.024 > t_{table} 1.71714$ with a significance level of 5%.

© 2020 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Indra Setia Adi Saputra

Prodi PJKR

STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: indrasetiadi@gmail.com

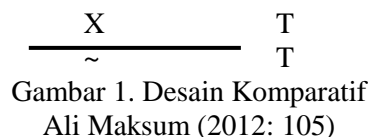
PENDAHULUAN

Proses interaksi antara guru dan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dari beberapa pelajaran lainnya, pembelajaran penjasorkes cenderung pada peningkatan kemampuan psikomotor siswa (Abdul Malik, 2015). Berkaitan dengan psikomotor, Sudijono (2011: 57) berpendapat bahwa “Ranah psikomotor adalah ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu”. Keberhasilan interaksi antara guru penjas dan siswa dalam pembelajaran renang, salah satunya adalah renang gaya bebas ditentukan oleh kemampuan siswa dalam mendemonstrasikan kembali gerakan-gerakan dasar yang telah diajarkan dan keberhasilan ini juga ditunjang oleh ketepatan guru penjas tersebut dalam memilih metode (Abdul Malik, 2015). Dalam pemilihan metode pembelajaran dipengaruhi oleh beberapa faktor, beberapa diantaranya adalah pemilihan metode pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik kelas dan juga sarana dan prasarana yang ada. Faktor tersebut sangat penting dalam memilih metode pembelajaran karena tidak semua metode pembelajaran dapat digunakan. Peranan metode dalam proses pembelajaran sangat penting karena metode dapat menjadi cara guru untuk membangun hubungan dengan siswanya (Rianto, 2016: 679).

Metode sangat berperan dalam keberhasilan belajar mengajar, penerapan metode pembelajaran bagian dan keseluruhan terhadap kemampuan renang gaya bebas adalah untuk mengetahui kemampuan dalam menguasai gerak spesifik renang gaya bebas melalui penerapan metode pembelajaran Bagian dan Keseluruhan. Menurut Muhajir (2004: 168), renang gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang. Gaya bebas menyerupai cara berenang binatang, oleh sebab itu disebut *crawl* yang artinya merangkak. Giar Wiarto (2015:105) menyatakan bahwa “Metode bagian yaitu suatu metode yang mengajarkan kepada siswanya bagian perbagian dari setiap materinya”. Sedangkan menurut Agus Mahendra (2007: 273-275) metode keseluruhan adalah suatu cara yang mengajarkan umum ke yang khusus. Dari kedua metode yang diterapkan, didapati bahwa kemampuan penguasaan renang gaya bebas yang dilakukan mahasiswa PJKR semester 1 kelas C STKIP Muhammadiyah Kuningan cenderung kepada penerapan metode pembelajaran bagian. Hal ini dikarenakan dalam metode keseluruhan beranjak dari yang umum ke yang khusus, dimana dalam pelaksanaannya terdapat lima tahapan yaitu preview, percobaan, review, retrial, dan pematapan. Sedangkan pada penerapan metode bagian diberikan lebih spesifik dalam setiap gerakan renang gaya bebas. Penelitian ini dilaksanakan kepada mahasiswa PJKR semester 1C STKIP Muhammadiyah Kuningan, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang 23 mahasiswa 20 laki-laki dan 3 perempuan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode *ex post facto* (non-eksperimen) yang merupakan penelitian dimana variabel-variabel bebas telah terjadi ketika peneliti mulai dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian (Sukardi, 2003). Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Perbandingan (*Comparative Research*). Penelitian Perbandingan (*Comparative Research*) adalah suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Ali Maksum 2012: 74).



Keterangan :

- X : Kelompok Metode Bagian
- ~ : Kelompok Metode Keseluruhan
- T : Sampel

Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan tes *Critical Swim Speed* (CSS), dirancang oleh Ginne E pada tahun 1993, dapat digunakan untuk memantau kapasitas aerobik atlet. Hasil tes juga bisa digunakan untuk menentukan waktu target yang tepat untuk setiap pengulangan sesi latihan aerobik perenang. CSS didefinisikan sebagai “maksimum kecepatan berenang yang secara teoritis dapat dipertahankan terus menerus tanpa kelelahan”(Brian Mackenzie 2005: 17-19). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan langkah-langkah sebagai berikut: Analisis hasilnya adalah dengan membandingkannya dengan hasil tes sebelumnya. Ini berharap bahwa, dengan pelatihan yang tepat di antara setiap tes, analisis akan dilakukan menunjukkan peningkatan. Perhitungan CSS Perhitungan CSS perenang, berdasarkan pada 400m dan 50m kali mereka, dan adalah sebagai berikut : $CSS = (D2 - D1) / (T2 - T1)$. Dimana D1 = 50, D2 = 400, T1 = waktu untuk 50 m dalam detik dan T2 = waktu untuk 400 m dalam hitungan detik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa PJKR STKIP Muhammadiyah Kuningan semester 1C yang berjumlah sebanyak 23 orang yang terdiri dari 20 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Adapun teknis pelaksanaannya sample dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok metode bagian dan kelompok metode keseluruhan. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data dilakukan dengan *posttest* (uji akhir) dengan menggunakan tes renang gaya bebas 20 meter.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Metode Bagian dan Keseluruhan

	Metode Bagian	Metode Keseluruhan
Mean	31.7543	52.7600
Median	32.3400	53.3500
Mode	27.11 ^a	41.09 ^a
Std. Deviation	2.34755	3.87897
Minimum	27.11	41.09
Maximum	34.48	58.37
Sum	730.35	1213.48

Hasil analisis statistik deskriptif metode bagian, didapat nilai minimal =27,11, nilai maksimal =34,48, rata-rata (mean) =31,7543, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) =2,34755, sedangkan untuk metode keseluruhan nilai minimal = 41,09, nilai maksimal = 58,37, rata-rata (mean) = 52,7600, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 3,87897.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Metode Bagian	0.083	0.05	Normal
Metode Keseluruhan	0.175	0.05	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (sig.) > 0,05, maka variable terdistribusi normal. Dikarenakan semua data *terdistribusi normal*, maka analisis data dapat dilanjutkan

Tabel 4. Hasil Uji Data *Paired Sample T-Test Sit and Reach Test*

Kelompok	Rata-rata	<i>T test for equality of means</i>
----------	-----------	-------------------------------------

		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih
Metode Bagian	59.4774	22.024	1.71714	0000	18.95473
Metode Keseluruhan	40.5226				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 22,024 dan t_{tabel} (df 9) sebesar 1,71714, dan nilai signifikansi 0,000. Karena t_{hitung} 22,024 > t_{tabel} 1,71714, dan nilai signifikan 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis pada *part method* memiliki rerata 59,4774, dan pada metode keseluruhan memiliki rerata 40,5226. Besarnya peningkatan kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata dengan selisih sebesar 18,95473, dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode bagian dan keseluruhan terhadap kemampuan renang gaya bebas”, diterima. Artinya metode pembelajaran bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa PJKR semester STKIP Muhammadiyah Kuningan.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini, metode bagian lebih efektif digunakan pada renang gaya bebas dibandingkan metode keseluruhan. Karena dalam metode bagian, peserta didik diajarkan dari bagian perbagian atau dari gerakan yang paling mudah ke gerakan yang sulit. Dari hasil pengujian yang signifikan dengan menggunakan uji t didapatkan hasil $t_{hitung} = 22,024$ $t_{tabel} = 1,71714$, artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $22,024 > 1,71714$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan metode bagian dan keseluruhan terhadap kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa PJKR semester 1C STKIP Muhammadiyah Kuningan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat walafiat, Ibunda dan Ayahanda tersayang yang selalu memberikan dukungan dan do'a yang tiada hentinya, adik, pembimbing, serta sahabat seperjuangan PJKR 2016 A yang senantiasa mendukung terselesaikannya peneliti ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Pribadi, Benny. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Abdul Malik. 2015. *Perbedaan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Antara Metode Bagian Dengan Keseluruhan Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UNSYIAH Angkatan 2010*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. Volume 1, Nomor 1: 54-63.
- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Arif, M. S. 2011. *Pengertian Strategi, Metode, Teknik [Online]*. <http://blog.elearning.unesa.ac.id/m-saikhul-arif?p/>.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Budiningsih, Annayanti. 2010. *Berenang Gaya Bebas*. Kudus: PT. Pura Barutama.
- Brian, Mackenzie. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. Inggris : Electric World plc.
- Dede Yusup, Indra Safari, dan Yogi Akin. 2018. *Pengaruh Whole Method and Part Method Terhadap Keaktifan Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SDN 1 Jemaras Lor*. Prosiding Seminar Nasional “Membangun Generasi Emas 2045 yang Berkarakter dan Melek”.
- Dyo Rizky Hadi Soekirno. 2017. *Pengaruh Metode Small Sided Games dan Metode Bagian Terhadap Hasil Belajar Passing- Control Sepakbola*. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2017, 125-137.
- Farida Mulyaningsih, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kelas V*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Firdaus, Hidir. 2014. *Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Method) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) terhadap Kemampuan Siswa dalam Melakukan Smash Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014, 363-369.
- Galih, Setiawan. 2013. *Perbedaan Metode Latihan Keseluruhan Dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Mini Pada Peserta Ekstrakurikuler Siswa Putra Usia 9-12 Tahun SD Negeri Wonosido Pituruh Purworejo*. Yogyakarta : Skripsi FIK UNY.

- Haller, David. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Hamzah B. Uno dan Nurdin Muhammad. 2011. *Belajar Dengan Pendekatan PAILKEM*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Jiwa, I. K. 2019. *Penerapan Metode Belajar Part and Whole untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskes Materi Senam Lantai (Lompat Kangkang)*. Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran, 2(1): 65-71.
- Kasiram, Moh. 2008. *Metodologi Penelitian*. Malang: UIN-Malang Pers.
- Muhajir. 2004. *Pengertian Renang dan Gaya Bebas*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.
- Prastowo, Gurit. 2014. *Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 747-749.
- Putro, Bijak Laksono. 2015. *Perbandingan Metode Par Practice dengan Metode Whole Practice dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 02 Nomor 02 Tahun 2015, 586-590.
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Referens.
- Ramadan, G. 2017. *Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola*. JUARA: Jurnal Olahraga, 2(1), 1-10.
- Rianto, H. 2016. *Perbandingan Metode Pembelajaran Part Practice dan Whole Practice Terhadap Hasil Belajar Service Bawah Bola Voli (Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Arjasa Sumenep Tahun Ajaran 2014-2015)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 3(3), 678-685.
- Rima Anindiyah P. 2017. *Perbandingan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Shooting Dalam Permainan Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 490-495.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Sudijono, Anas. 2011. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, Nana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sutikno, M. S. 2009. *Belajar dan Pembelajaran “Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil”*. Cetakan Kelima, Bandung: Prospect.
- W. James Popham dan Baker, Eva L. 2005. *Tekhnik Mengajar Secara Sistematis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wiarto, Giri. 2015. *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.
- Yanuarti, Nina. 2016. *Penerapan Metode Bagian dan Metode Keseluruhan (Part Method and Whole Method) Dalam Pembelajaran Penjas Untuk Meningkatkan Kemampuan Konsep Gerak Anak Tunanetra Kelas IV Di SLB-A Yaketunis Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Zuriah, Nurul. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.