



Perbandingan *Part Method* dan *Whole Method* untuk Meningkatkan Keterampilan Seni Nomor Tunggal pada Cabang Olahraga Pencak Silat

Annisa Nur Halimah^{1*}, Ira Purnamasari¹, Muhammad Tafaqur¹

¹ Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Correspondence: E-mail: annisahalimah21@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine “Comparison of Part Method and Whole Method to Improve Single Number Art Skills in Pencak Silat Sports”. The research method used is an experimental research method. The population in this study were Pencak Silat athletes in Cimahi city as many as 10 people. The sample that the researcher uses is 8 people using a purposive sampling approach with the criteria determined in this sampling technique. The sample is a Pencak Silat Athlete in Cimahi City in the single art category. The instrument used in this research is a single category Pencak Silat Scoring Sheet. The data analysis test used the paired sample t test and to find the difference in the average used the independent sample t test. It can be concluded that there is an effect of the Part Method on increasing single number art skills in the sport of pencak silat, then there is no effect of the whole training method (Whole Method) on increasing single number art skills in the sport of pencak silat, and the final result there is a difference in the effect of the Part Method and the Whole Method on the improvement of single number art skills in the sport of pencak silat.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 25 May 2022

Revised 30 June 2022

Accepted 05 July 2022

Available online 14 August 2022

Publication Date 1 September 2022

Keyword:

Part Method,
Whole Method, Skills,
Single Art Category,
Pencak Silat.

1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri asli dari Indonesia yang sudah ada sejak zaman penjajahan dahulu. Seiring berkembangnya zaman, pencak silat mulai dikenal masyarakat luas dalam berbagai kalangan dan usia. Pencak silat di Indonesia mulai menampilkan eksistensinya dengan pesat, mulai dari pencak silat untuk olahraga atau kebugaran, dan pencak silat untuk prestasi. Pencak silat mulai banyak diminati serta didukung salah satunya di bidang prestasi. Pencak silat juga sudah banyak membawa nama Indonesia harum hingga kancan Internasional, salah satu contohnya yaitu Indonesia menjadi juara umum di ajang Internasional *Asian Games* 2018 di cabang Pencak Silat dengan membawa 14 emas dari total 16 emas, bukan hanya itu masih banyak ajang nasional dan internasional lainnya pun yang menjadikan cabang olahraga pencak silat Indonesia menjadi juara umum. Pencak silat tidak hanya sekedar olahraga yang membuat kita sehat dan bugar tetapi ada beberapa hal yang dapat kita rasakan dalam melakukan gerakan pencak silat yaitu ada olah raga, olah rasa, dan olah pikiran. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga khas yang memiliki pakaian seragam dan dilengkapi sabuk. Selama berlatih atlet memakai pakaian yang serasi. Pencak silat merupakan cabang olahraga perorangan dan beregu. Pada umumnya, olahraga ini menggunakan pakaian serba hitam dengan ikat pinggang yang menyatakan tingkatan.

Dan dewasa ini dalam dunia pertandingan pencak silat, hampir seluruh daerah di setiap pertandingan dalam kategori seni tunggal dilihat dari beberapa unsur seluruh kemampuannya sudah merata. Berdasarkan hasil observasi awal melalui wawancara dan pengamatan dengan pelatih hingga wasit juri Jawa Barat hingga Internasional pada hari Kamis tanggal 23 Desember 2021 di Gor Sangkuriang Kota Cimahi menyatakan bahwa prestasi kategori tunggal khususnya tingkat pra remaja di Kota Cimahi mengalami penurunan terutama pada tahun 2021. Seperti dalam wawancara bersama Kang Heri Suheri selaku Pelatih besar spesialis kategori TGR Tadjimalela Kota Cimahi sekaligus Wasit Juri Jawa Barat menyatakan bahwa ada penurunan prestasi khususnya pada kategori jurus tunggal pra remaja yang notabennya masih banyak pertandingan yang harus diikuti seperti Pekan Pelajar Daerah (POPDA) hingga Pekan Olahraga Remaja Daerah (PORDA) masih ada kekurangan karena beberapa faktor salah satunya karena kurangnya pembinaan pada atlet pencak silat khususnya kategori TGR, lalu melihat pada kategori tunggal yang paling banyak pembaharuan, Kang Heri mengatakan bahwa jurus tunggal itu semuanya baku sudah ada sejak dulu, dan semua teknik TGR khususnya kategori jurus tunggal itu harus logis. hanya selama perkembangan banyak muncul jurus tunggal versi Jawa Barat dan Nasional yang membuat pelatih harus selalu update dengan kebenaran tekniknya, karena harus sesuai dengan keinginan wasit juri.

Kemudian hasil wawancara bersama Bapak Harry Wibisono selaku Pelatih Tadjimalela Kota Cimahi sekaligus wasit juri Internasional juga menyimpulkan bahwa prestasi pencak silat tadjimalela Kota Cimahi khususnya TGR itu sudah bagus dan merata hanya saja para pelatih harus selalu mengikuti keinginan wasit juri dan selalu memperluas ilmu kepelatihannya dalam melatih atletnya, bahkan perlu diadakannya *coaching clinic* khususnya untuk pelatih pencak silat di Kota Cimahi agar seluruh pelatih pencak silat di Kota Cimahi mempunyai panduan atau patokan yang sama dan selaras dalam gerakan jurus kategori seni tunggal. Berikutnya wawancara terakhir dengan pelatih spesialis TGR Kota Cimahi Bapak Syarif Hidayatullah, M.Pd mengemukakan bahwa, ada penurunan prestasi umumnya pada kategori TGR dan khususnya kategori tunggal. Dikarenakan faktor sarana dan prasarana yang masih kurang dari pemegang kebijakan di Kota Cimahi. Sehingga ini dapat menghambat keberlangsungan pembinaan atlet yang akan bertanding. Dan untuk kendala intern atau pada atlet kategori tunggal yaitu pada proses latihan selama menjelang pertandingan, dan pembaharuan teknik kebenaran jurus sesuai dengan keinginan wasit juri di setiap pertandingan. Dan harapannya kedepan agar pemegang kebijakan di Kota Cimahi mendukung dan memfasilitasi seluruh kegiatan pembinaan atlet pencak silat yang akan mengikuti pertandingan. Dan bagi pelatih harus banyak variasi dan metode latihan selama proses latihan, juga selalu *update* dengan kebenaran jurus dalam setiap pertandingan agar selaras dengan keinginan wasit juri.

Dilihat dari beberapa hasil penelitian terdahulu, bahwa ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan bagian (*Part Method*) dan metode latihan keseluruhan (*Whole Method*), sebagian besar metode latihan bagian (*Part Method*) lebih berpengaruh terhadap teknik atau dalam meningkatkan keterampilan pada beberapa cabang olahraga.

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik penelitian eksperimen, Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya sebab dan akibat dari treatment yang akan diterapkan oleh peneliti terhadap sampel yang akan diteliti. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-test-Post- Test Control Group Design*. Instrument penelitian ini menggunakan penilaian/scoringsheet kategori tunggal yang sudah valid.

2.1. Subjek Penelitian

Populasi yang peneliti gunakan pada penelitian ini yaitu Atlet Pencak Silat Tadjimalela Kategori Tunggal Kota Cimahi. Jumlah populasi yang peneliti gunakan berjumlah 10 orang. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang memiliki kategori tertentu sehingga peneliti menggunakan 8 sampel dari 10 populasi yang ada.

2.2. Prosedur Penelitian

Menjelaskan prosedur penelitian dan tindakan yang diberikan kepada sampel mulai dari perencanaan, tahapan penelitian dan parameter yang diukur, tahapan pelaksanaan penelitian, dan tahapan akhir penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa proses, yaitu:

1. Persiapan Pengumpulan Data
 - a. Mendeskripsikan dan merumuskan masalah yang akan diteliti.
 - b. Melakukan observasi awal untuk memperoleh informasi yang berhubungan dengan permasalahan keterampilan dalam kategori tunggal pencak silat
 - c. Merumuskan hipotesis, yaitu pernyataan yang bersifat sementara tentang masalah yang akan diteliti.
 - d. Membuat proposal penelitian.
 - e. Menyusun instrumen penelitian.
2. Teknik Pengumpulan Data
 - a. Studi pustaka, peneliti menggunakan beberapa buku dan jurnal internet sebagai sumber informasi.
 - b. Menentukan subjek penelitian.
 - c. Melakukan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan untuk mengetahui keterampilan teknik jurus tunggal atlet Pencak Silat Tadjimalela Kota Cimahi.
 - d. Memberikan perlakuan (*treatment*) kepada atlet yang dibagi ke dalam 2 kelompok berupa kelompok A dan B yang diberi perlakuan (*treatment*) berbeda.
 - e. Melakukan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan untuk mengetahui keefektifan penerapan latihan keterampilan jurus tunggal atlet Pencak Silat Tadjimalela Kota Cimahi.
 - f. Membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui seberapa besar perbedaan hasil tes.
 - g. Menganalisis dan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji-t.
3. Pengolahan Data
 - a. Memeriksa hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kemudian nilai atlet dikalkulasikan sehingga dapat mengetahui rata-rata nilai atlet, standar deviasi dan varian kelas yang dijadikan sebagai kelas eksperimen.
 - b. Melakukan uji normalitas data dan homogenitas sampel, kemudian uji signifikansi perbedaan rata-rata dengan melakukan uji-t, yang bertujuan untuk mencari perbedaan antara hasil awal (*pretest*) dan hasil akhir (*posttest*).

3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan berbagai data yang siap diolah dan dianalisis serta disimpulkan. Data tes awal ditujukan untuk mengetahui kemampuan awal dari kedua kelompok yang digunakan sebagai subjek penelitian. Sementara itu pemberian *posttest* dimaksudkan untuk mengukur kemampuan atlet setelah memperoleh:

Tabel 1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Masing-Masing Descriptive Statistics Kelompok

	N	Mean	Std. Deviation
Pretest kelompok part method	4	395.50	11.790
Posttest kelompok part method	4	427.75	8.655
Pretest kelompok whole method	4	417.00	9.695
Posttest kelompok whole method	4	427.25	12.121

Berdasarkan Tabel 1 data yang diperoleh dalam melakukan tes awal dan tes akhir, dapat diperoleh nilai rata-rata *pretest* kelompok *whole method* sebesar 417.00 dengan simpangan baku 9.695, untuk nilai rata-rata *posttest* kelompok *whole method* sebesar 427.25 dengan simpangan baku sebesar 12.121. Sedangkan data yang diperoleh dari *pretest* kelompok *part method* sebesar 395.50 dengan simpangan baku 11.790, untuk nilai rata-rata *posttest* kelompok *part method* sebesar 427.75 dengan simpangan baku sebesar 8.655.

Tabel 2 Hasil Pretest dan Posttest Masing-Masing Kelompok

a. Kelompok *Whole Method*

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	A1	431	440	9
2	A2	411	411	0
3	A3	410	431	21
4	A4	416	427	11

b. Kelompok *Part Method*

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	B1	413	436	23
2	B2	389	427	38
3	B3	388	416	28
4	B4	392	432	40

Setelah melakukan deskriptif data ini melanjutkan mengolah data untuk mencari hipotesis dengan diawali uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 3 Hasil Pengujian Homogenitas Dua *Varians Test Of Homogeneity of Variance*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.203	1	6	.668

4. PEMBAHASAN

Pelatihan menggunakan whole method and part method memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan keterampilan seni nomor tunggal pada pada atlet pencak silat. Perlu diketahui bahwa keterampilan seni nomor tunggal adalah teknik dasar dalam cabang pencak silat. Dalam proses pelaksanaan latihan tersebut siswa kelompok A diberikan treatment whole method sebelum diberikan tes keterampilan seni nomor tunggal, sedangkan kelompok B diberi treatment part method lalu diberikan tes keterampilan seni nomor tunggal. Secara tidak langsung atlet dapat menganalisis gerakan teknik keterampilan seni nomor tunggal sebenarnya yang diperlihatkan dan dilanjutkan latihan menggunakan *whole method* dan *part method*. Metode latihan yaitu salah satu cara yang memfokuskan pada kebiasaan tertentu agar memperoleh unsur-unsur seperti ketangkasan, ketepatan, dan keterampilan. Seiring berkembangnya zaman dan kemajuan teknologi, pengetahuan dalam bidang olahraga berkembang begitu pesat. Tidak hanya mengandalkan pengalaman saja, para atlet juga harus dilatih berdasarkan teknik yang didasari oleh pengetahuan ilmiah. Kemampuan pelatih untuk melatih berdasarkan penelitian sangat penting untuk keberhasilan dalam melatih pencak silat. Untuk mengatasi masalah tersebut ada banyak metode latihan untuk meningkatkan keterampilan pencak silat kategori tunggal ini, hanya peneliti tertarik untuk mencoba menggunakan metode bagian (*Part Method*) dan metode keseluruhan (*Whole Method*) yang dimana metode ini masih jarang diterapkan atau digunakan pelatih pada proses latihan yang intensif, khususnya di Kota Cimahi. Seperti yang dikemukakan oleh Gani (2010) bahwa metode bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan, sehingga dapat di simpulkan bahwa metode bagian (*Part Method*) adalah metode yang diterapkan dengan cara memecah suatu pembelajaran menjadi bagian bagian dan menggabungkannya lagi setelah siswa berhasil menguasainya dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam memahami suatu pembelajaran, 67 dan metode keseluruhan (*Whole Method*) adalah metode dengan penerapan pembelajaran yang dilakukan secara utuh keseluruhan dan dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa paham dan menguasai betul materi yang di ajarkannya. Lalu ada penjelasan dari beberapa ahli yang mengemukakan tentang metode keseluruhan (*Whole Method*) oleh Lumintuarso (2007) bahwa metode pelatihan keseluruhan adalah keadaan melatih dimana materi belajar yang berupa rangkaian beberapa gerakan diajarkan secara keseluruhan sekaligus Sedangkan penjabaran tentang metode latihan bagian (*Part Method*) dikemukakan Djoko Pekik Irianto) 2002) bahwa metode pelatihan bagian (*Part Method*) adalah cara melatih gerak demi gerakan secara bertahap.

Selanjutnya berdasarkan dari hasil beberapa penelitian yang menggunakan metode latihan bagian dan keseluruhan, diantaranya ada hasil penelitian dari Mawar Sari , dkk, tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Part Method*., *Whole Method* Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Hasil Latihan Seni Baku Tunggal” mengemukakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan 68 daya tahan cardiovascular terhadap hasil latihan seni baku tunggal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Kemudian dilanjutkan dengan uji tukey pada kelompok A1B1 dan A2B1 dimana $Q_h = 14,36$ dan $Q_t = 2,92$ dapat disimpulkan bahwa hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat siswa dengan daya tahan cardiovascular rendah yang dilatih dengan menggunakan metode part method lebih baik dari pada whole method. Kemudian dilanjutkan dengan uji tukey pada kelompok A2B2 dan A1B2 dimana $Q_h = 7,18$ dan $Q_t = 2,92$ dan berdasarkan hasil ini dapat ditarik kesimpulan bahwa whole method lebih baik dari pada part method terhadap hasil latihan seni baku tunggal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada kelompok siswa daya tahan cardiovascular rendah. Lalu ada hasil penelitian dari Ni Luh Putu Sphyanawati and Ni Wayan Mudariani pada tahun 2015 dengan judul penelitian “Pengaruh Metode Pelatihan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat Pada Atlet Pemula (10-12 Tahun) Di Perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar” dengan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan pengaruh keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat antara metode pelatihan keseluruhan dan metode bagian, dimana metode pelatihan keseluruhan lebih baik daripada metode pelatihan bagian terhadap keterampilan jurus tunggal tangan kosong pencak silat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulannya agar melalui pemahaman yang lebih dalam, focus pada teknik dasar, eksplorasi aspek yang lebih luas, dan penelitian yang lebih luas, olahraga pencak silat dapat terus berkembang dan mencapai prestasi yang lebih tinggi.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga pencak silat. Saran dari peneliti adalah sebagai berikut: (1) Bagi para pelatih dan praktisi olahraga pencak silat, agar lebih banyak menggali ilmu mengenai teknik dalam pencak silat terutama whole method dan part method. (2) Bagi para atlet menjadi referensi proses saat latihan agar lebih memperhatikan teknik dasar yang baik dan benar. (3) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pencak silat, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya pada cabang olahraga pencak silat seperti teknik, fisik, dan psikologis. (4) Untuk penelitian selanjutnya bagi yang berkenan, disarankan agar sampel penelitian lebih banyak agar hasil data lebih signifikan

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adiesta, R. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Keterampilan Dribble Dan Shooting Per Menit Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas Xi Mipa 4 Di Sma Negeri 4 Sidoarjo Tahun Ajaran 2016/2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 483-489.
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (jurnal olahraga prestasi)*, 11(2), 1-12.
- Hadjarati, H., and Gani, R. (2010). Meningkatkan Penguasaan Rangkaian Jurus Tunggal Melalui Metode Bagian-Keseluruhan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa Kelas V SD Negeri 33 Kota Selatan. *Jurnal Health and Sport*, 1(1), 33.
- Hidayati, N., Irmawati, F., and Prayitno, T. A. (2019). Peningkatan keterampilan berpikir kritis mahasiswa biologi melalui multimedia stem education. *JPBIO (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 4(2), 84-92.
- Lestari, D. S. (2017). Pengaruh Metode Bagian terhadap Kemampuan Jurus 3 Seni Tunggal Golok di Sekolah Dasar Kartika. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 6(9), 1-12.
- Ramadhan, N., and Darmawan, G. (2013). Pengaruh metode whole practice terhadap hasil belajar keterampilan gerak pada aspek ketepatan servis bahwa dalam pembelajaran bola voli (Studi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 2 Dawarblandong Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1, 655-658.
- Saputra, I. S. A., and Wahidi, R. (2020). Penerapan metode pembelajaran bagian dan keseluruhan terhadap kemampuan renang gaya bebas. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 7-11.
- Sari, M., Kasih, I., and Supriadi, A. (2020). Pengaruh Metode Latihan Part Method, Whole Method Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Hasil Latihan Seni Baku Tunggal. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 6(1), 11-18.
- Spyanawati, N. L. P., and Mudariani, N. W. (2015). Pengaruh Metode Pelatihan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat Pada Atlet Pemula (10-12 Tahun) di Perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(1), 1-12.
- Wulf, G., and Lewthwaite, R. (2016). *Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. Psychonomic bulletin and review*, 23, 1382-1414.