

PEMBERIAN METODE **PART-PRACTICE** dan **METODE WHOLE-PRACTICE** PADA **TEKNIK OPEN SMASH BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER** (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Pelaosan)

Budi Haryanto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Taufik Hidayat

1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Sekolah merupakan tempat untuk membina dan mengembangkan suatu pengetahuan dan bakat minat siswa. Didalam sebuah sekolah terdapat satu kegiatan yang biasanya menjadi wadah untuk menyalurkan minat dan bakat siswa yaitu sebuah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang diadakan sekolah seperti aktifitas keolahragaan maupun non-keolahragaan. Ekstrakurikuler khususnya olahraga dapat menjadi wahana membangun karakter dan membina perkembangan individu. Banyak metode pembelajaran yang digunakan agar dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai gerakan smash pada bolavoli. Akan tetapi dalam kenyataan dan praktik di lapangan masih terdapat banyak siswa yang masih belum paham dan mampu melakukan apa yang telah di sampaikan pada saat pembelajaran. Untuk itu di perlukan sebuah metode pembelajaran yang tepat agar siswa bisa lebih mudah dalam menguasai gerakan-gerakan smash pada bolavoli. Tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan smash bolavoli saat penerapan metode bagian dan keseluruhan. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan sampel semua siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah SMAN 1 Plaosan. Berdasarkan hasil penelitian dan melalui perhitungan data menggunakan *SPSS 20.0* menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan tetapi tidak signifikan pada kemampuan smash bolavoli siswa setelah penerapan metode pembelajaran sebagian dan keseluruhan, sehingga tidak terdapat metode yang lebih baik antara metode pembelajara sebagian dan keseluruhan. Hal itu dibuktikan dengan nilai $t_{hitung}(1,21) < t_{tabel}(1,633)$ dengan taraf signifikan 0,05.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran Bagian Dan Keseluruhan, Kemampuan Smash Bolavoli.

Abstract

School is a place to educate and develop knowledge and the student's interest. There is a common activity to develop the student's interest and talent, which is named as extracurricular. Extracurricular is an activity which is organized by each school, such as sport activity or non-sport activity. Extracurricular, especially sport, can be a place to build character and individual's development. Many learning methods that are used to increase student's ability in volleyball smash. However, in fact and practical, there are some students who still do not understand and able to do what have been delivered in the learning activities. Therefore, it is necessary to find a proper learning to make the students are easier to master the volleyball smash. The aim of this study: to know the on student's ability in doing volleyball smash with part-method and whole-method. Research samples are 10th and 11th graders who join in volleyball extracurricular in State Senior High School of 1 Plaosan. Based on research result and data calculation using *SPSS 20.0* shows that there are differences in volleyball smash ability after the applying of part-method and whole-method but it does not significant, so there are no better method in part-method and whole-method. This is showed by count value $(1,21) < T\text{-table}(1,633)$ with significant degree 0.05.

Keywords: Part-method and whole-method, volleyball smash ability.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah bekal untuk mengarungi sebuah kehidupan, tanpa adanya pendidikan orang akan kesulitan untuk mengarungi kemajuan jaman oleh karena itu pendidikan sangat diperlukan dalam kehidupan. Begitu pula dengan sebuah pembelajaran di dalam sekolah, pembelajaran yang hanya dilakukan di dalam sekolah bias tidak menjadi efektif tanpa adanya

penerapan dan latihan di luar sekolah khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan adanya kegiatan di luar sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu siswa untuk lebih mengembangkan bakatnya dan hobinya.

Dunia remaja merupakan dunia dimana mereka masih aktif dan mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, dengan adanya ekstrakurikuler disini maka dapat

membantu siswa dalam mendapatkan rasa penasaran itu dengan cara mengikuti dan mengembang kanapa yang menjadi hobi mereka pada saat di sekolah.

Banyak macam-macam kegiatan ekstrakurikuler disekolah yang dapat diikuti oleh siswa, salah satunya yaitu bolavoli, bolavoli disini banyak diminati oleh para siswa karena permainannya yang cukup simple dan menarik. Tetapi pada saat kegiatan ekstrakurikuler bolavoli berlangsung masih banyak siswa yang belum bisa menerapkan dan melakukan gerakan-gerakan dengan baik, sehingga banyak siswa yang masih belum bisa dan mampu melakukannya dengan benar seperti halnya pada saat melakukan pukulan *smash* pada bolavoli.

Menurut pengamatan penulis dalam melakukan pukulan *open smash* bolavoli kadang masih banyak kesalahan-kesalahan yang terjadi pada siswa sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri pada diri siswa, dengan adanya penerapan metode latihan yang baik dan tepat maka akan memperkecil terjadinya suatu kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan pukulan *smash*, seperti halnya dalam melakukan langkah awalan pada saat akan melakukan gerakan lompatan.

Banyak siswa yang takut dan kurang percaya diri saat akan melakukan lompatan ketika akan memukul bola, hal itu disebabkan karena pada saat melompat mereka melakukan gerakan-gerakan yang salah sehingga rasa kurang percaya diri pada mereka berkurang.

Banyaknya metode pengajaran gerak olahraga menuntut seorang guru harus cermat dalam memilih dan menentukan metode latihan. Metode latihan keseluruhan dan bagian merupakan metode latihan gerak olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda. Penerapan metode latihan tersebut di dasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsure gerakan yang sulit atau sederhana. Selain itu, keberadaan siswa juga merupakan faktor yang penting dan harus diperhatikan dalam menerapkan metode latihan, apakah siswa telah memiliki keterampilan yang baik ataukah belum. Metode latihan keseluruhan dan bagian merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga termasuk pukulan *open smash* pada bolavoli. Kedua metode latihan tersebut masing-masing memiliki cirri dan penekanan yang berbeda, sehingga belum diketahui tingkat efektifitasnya terhadap peningkatan kemampuan *open smash* pada bolavoli. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Plaosan untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian ini. Ditinjau dari latihan di ekstrakurikuler yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil belajar yang

optimal, sehingga kemampuan *open smash* bolavoli pada ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Plaosan masih rendah dan perlu ditingkatkan. Masih rendahnya kemampuan *smash* tersebut diasumsikan bahwa dalam metode latihannya masih kurang tepat. Berdasarkan pengamatan penulis, ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Plaosan dalam pertandingan selalu kalah, baik level daerah maupun sekaresidenan. Sudjana(2013:45) menyatakan bahwa dalam proses belajar-mengajar, tipe hasil belajar yang diharapkan dapat dicapai siswa sangatlah penting diketahui oleh seorang guru, agar guru dapat merancang / mendesain pengajaran secara tepat dan baik.

Menurut Yunus (1992 : 68), Permainan bolavoli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Dari pendapat dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan secara beregu dimana tiap regu terdiri dari enam orang pemain dan bola dimainkan dengan cara memantulkan sebanyak tiga kali, kemudian bola dinyatakan mati dan masuk ketika sudah menyentuh lantai.

Menurut Roestiyah (2001), metode latihan adalah suatu cara mengajar dimana peserta ekstrakurikuler melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar peserta ekstrakurikuler memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Hasil latihan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar seseorang yaitu, kemampuan pelatih dalam mengelola proses latihan dengan metode-metode yang tepat, yang memberi kemudahan bagi peserta ekstrakurikuler untuk mempelajari materi latihan, sehingga menghasilkan peningkatan yang lebih baik. Metode latihan merupakan salah satu faktor penting dalam kegiatan ekstrakurikuler voli di SMA Negeri 1 Plaosan..

1. Metode bagian (*Part-Practice*)

Metode bagian merupakan metode yang diterapkan dengan cara membelah-belah latihan menjadi bagian-bagian. Gani, (2010: 29) mengatakan bahwa Metode bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan.

Dengan kata lain metode bagian disini dapat disimpulkan bahwa, metode bagian ialah metode yang diterapkan dengan cara memecah suatu pembelajaran menjadi bagian-bagian dan menggabungkannya lagi

setelah siswa berhasil menguasainya dengan tujuan untuk mempermudah peserta ekstrakurikuler dalam memahami suatu latihan.

2. Metode keseluruhan (*Whole-Practice*)

Metode keseluruhan merupakan metode yang diterapkan dengan cara menyampaikan seluruh materi latihan secara keseluruhan.

Metode keseluruhan adalah metode mengajarkan suatu keterampilan gerak sebagai suatu unit yang utuh dan tidak dipecah-pecah dalam beberapa bagian, dengan kata lain metode ini mengutamakan keutuhan dalam suatu pembelajaran (Gani, 2010: 29).

Dari pendapat ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode keseluruhan adalah metode dengan penerapan latihan yang dilakukan secara utuh keseluruhan dan dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa paham dan menguasai betul materi yang diajarkannya.

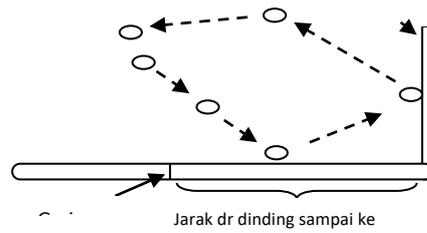
METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan randomized control group pretest-posttest Tempat penelitian ini di SMPN 2 Buduran Sidoarjo.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas (Maksum, 2012: 53). Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Pelaosan.

Instrument penelitian merupakan alat bantu yang digunakan untuk mendapatkan data peneliti yang berupa hasil belajar peserta ekstrakurikuler yang diperoleh dari menggunakan tes smash dari Stanly (Stanly, 1967 dalam Yunus, 1992: 203). Jenis tes itu sendiri ialah memukul bola kearah dinding dengan pembatas garis yang sudah disediakan. Pemilihan jenis tes ini dikarenakan tes ini berlaku bagi siswa berdasarkan kelompok umur 9 tahun sampai dengan 22 tahun. Untuk tes smash itu sendiri penilaian diambil dari jumlah pukulan yang diambil selama satu menit yang memenuhi syarat.

Tes yang dilakukan ini bertujuan untuk mengukur kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan pukulan smash.



Jarak dr dinding sampai ke

Gambar 1. Tes Stanly

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Berikut ini adalah hasil perhitungan deskripsi data yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS for Windows 20.00, selanjutnya dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel dan grafik sebagai berikut:

a. **Data Kelompok Sebagian**

Hasil tes kemampuan smash bolavoli yang dilakukan selama satu menit pada saat sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran dengan metode sebagian adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data Kelompok Sebagian

Deskripsi Data	Kelompok Sebagian	
	Pretest	Posttest
Mean	34	59
Median	32,5	55
Std. Deviasi	19,4	19,11
Maksimum	70	90
Minimum	10	40

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa hasil kemampuan smash bolavoli siswa sebelum diberikan perlakuan metode sebagian pada *pre-tes* adalah rata-rata skor sebesar 34,00, *standart deviation* sebesar 19,4, skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 10 dan 70 .

Sedangkan untuk hasil kemampuan smash siswa sesudah diberikan perlakuan metode sebagian pada *post-test* adalah rata-rata skor sebesar 59,00, *standart deviation* sebesar 19,11, skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 40 dan 90.

b. **Data Kelompok Keseluruhan**

Hasil tes kemampuan smash bolavoli yang dilakukan selama satu menit pada saat sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran dengan metode keseluruhan adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Data Kelompok Keseluruhan.

Deskripsi Data	Kelompok Keseluruhan	
	Posttest	Posttest
Mean	33,5	47
Median	32,5	40
Std. Deviasi	20,68	17,66
Maksimum	70	80
Minimum	10	30

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa hasil kemampuan *smash* bolavoli siswa sebelum diberikan

perlakuan metode keseluruhan pada *pre-test* adalah rata-rata skor sebesar 33,50, *standart deviation* sebesar 20,68, skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 10 dan 70.

Sedangkan untuk hasil kemampuan *smash* siswa sesudah diberikan perlakuan metode keseluruhan pada *post-test* adalah rata-rata skor sebesar 47,00, *standart deviation* sebesar 17,66, skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 30 dan 80

2. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *one sample Kolmogorov-Smirnov test*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 22. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas data keterampilan dan pengetahuan:

Tabel 3 Uji Normalitas

Status		Kolmogrov-Smirnov Z		
		Nilai Signifikan	α	Keterangan
Pretest	Sebagian	0,2	0,05	Normal
	Keseluruhan	0,2	0,05	Normal
Posttest	Sebagian	0,2	0,05	Normal
	Keseluruhan	0,67	0,05	Normal

Untuk tes normalitas disini menggunakan *kolmogorov-smirnov* dengan koreksi signifikan *lilliefors*.

Berdasarkan pada Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa:

Nilai *pre-test* pada sebagian dan keseluruhan sebesar $0,20 > 0,05$ dan *post-test* pada kelompok sebagian dan keseluruhan sebesar $0,20 > 0,05$ dan $0,67 > 0,05$. Bila di lihat sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data pada kedua kelompok tersebut memang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah data yang disajikan bersifat homogen atau tidak. Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah data yang diambil dari suatu populasi bersifat homogen atau tidak. Untuk melakukan uji homogenitas, maka terlebih dahulu data harus terbukti berdistribusi normal. Dalam penelitian ini data yang akan dilakukan uji homogenitas telah dinyatakan sebagai data yang berdistribusi normal.

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas

	N	F	sig.
PRETEST	20	0,003	0,956
POSTTEST	20	2,125	0,162

Dengan Uji Homogenitas, didapatkan nilai signifikan $(0,956) > \alpha (0,05)$. Dengan demikian maka

Ho diterima. Kesimpulan : Tidak ada perbedaan variasi data pada metode latihan *part-practice* dan metode latihan *whole-practice*.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya peningkatan kemampuan *open smash* pada bolavoli pada peserta ekstrakurikuler (studi pada SMA Negeri 1 Plaosan). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t. Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Plaosan dapat dilihat dari Tabel 5 berikut.

Tabel 5 Hasil rangkuman pre-test dan post-test open smash.

	N	Mean	t-hitung	t-tabel	sig	Alph a	Ket.
pre-test	20	33,7	9,341	1,633	0,03	0,05	signifikan
post-test		53					

Berdasarkan uji-t diketahui bahwa mean *pre-test* adalah 33,75, sedangkan mean *post-test* adalah 53. Nilai t-hitung sebesar 9,341 dengan signifikansi 0,03. Nilai t-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, df 19 adalah 1,633. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($9,341 > 1,633$) maka hipotesis yang menyatakan ada peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *open smash* bolavoli saat pemberian metode latihan keseluruhan dan bagian (studi pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Plaosan)

PENUTUP
Simpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan; terdapat perbedaan yang bermakna pada data pre test – post test hasil belajar Open Smash bolavoli dengan penerapan metode *whole practice* dan *part practice*.

Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi sekolah

Bagi pihak sekolah, agar memberikan perhatian terhadap potensi-potensi yang terdapat dalam diri siswa dengan memberikan wadah berekspresi dan memberikan sarana dan prasarana yang memadai sehingga siswa tidak hanya mampu berprestasi di bidang akademik melainkan juga pada kegiatan olahraga.

2. Bagi Guru

Bagi guru mata pelajaran, pembina dan pelatih ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli agar lebih memberikan metode dan gerakan-gerakan yang lebih kompleks dan mudah dicerna oleh siswa, agar siswa lebih mudah untuk memahami disetiap gerakan yang dilakukannya khususnya pada saat melakukan gerakan smash, sehingga melalui kegiatan ekstrakurikuler yang terstruktur dan terprogram dapat mengembangkan potensi siswa hingga mampu berprestasi dibidangnya.

3. Bagi siswa

Bagi siswa, agar meningkatkan partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler serta mengambil nilai-nilai positif guna meningkatkan kemampuannya saat melakukan pukulan smash bolavoli, keterampilan dan karakter yang menjadi poin penting dalam nilai-nilai olahraga serta pada peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Gani, Hartono Hadjarati Rohmad. 2010. Meningkatkan Penguasaan Rangkaian Jurus Tunggal Melalui Metode Bagian-Keseluruhan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa Kelas V SD Negeri 33 Kota Selaian,

(<http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JHS/article/view/59/54>, diunduh tanggal 15 november 2013)

Irianto, Agus (2010). Statistik, Konsep dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup

Irsyada, Machfud. (1999/2000). Bolavoli. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Maksum, Ali (2012). METODOLOGI PENELITIAN. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali (2009). Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Nana Sudjana. 2013. Dasar- Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Pardijono dan Hidayat, Taufik. 2009. Buku Ajar Bolavoli.

Yunus, M. (1992). Olahraga Pilihan Bolavoli. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.