
**PERBEDAAN PENGARUH PART PRACTICE DAN WHOLE PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN MAEGERI CHUDAN PADA RANTING INKANAS KAB. PANGKEP**

***DIFFERENCES IN THE EFFECT OF PART PRACTICE AND WHOLE PRACTICE ON THE ABILITY OF
MAEGERI CHUDAN KICKS AT THE INKANAS BRANCH KAB. PANGKEP***

Isrika

Program Studi PGSD, Universitas Negeri Makassar

*isrikanasar@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Untuk mengetahui pengaruh model part practice terhadap kemampuan tendangan maegri chudan pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep, (2) Untuk mengetahui pengaruh model whole practice terhadap kemampuan tendangan maegri chudan pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep, dan (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh model part practice dan whole practice terhadap kemampuan tendangan maegri chudan pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet karateka Ranting Inkanas Kab. Pangkep dengan jumlah sampel penelitian 30 atlet yang dipilih secara purposive sampling. Kemudian sistem pembagian kelompok menggunakan matching ordinal. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji persyaratan, teknik analisis uji t berpasangan dan analisis uji t tidak berpasangan dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau 0,05. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh model latihan part practice terhadap kemampuan tendangan maegri chudan pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep, terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 4,1000 meningkat menjadi 6,0000; (2) Ada pengaruh model latihan whole practice terhadap kemampuan tendangan maegri chudan pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep, terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 4,2000 meningkat menjadi 7,5000; dan (3) Ada perbedaan model latihan part practice dan whole practice terhadap kemampuan tendangan maegri chudan pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep. Kemampuan tendangan maegri chudan dalam olahraga karateka pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep sebesar $6,0000 < 7,5000$. Kesimpulan bahwa model latihan whole practice memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan model latihan part practice terhadap kemampuan tendangan maegri chudan pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep.

Kata Kunci: Part Practice, Whole Practice, Tendangan Maegri Chudan

Abstract

This study aims to: (1) To determine the effect of the part practice model on the ability of maegri chudan kicks at the Inkanas Branch of Pangkep Regency, (2) To determine the effect of the whole practice model on the ability of maegri chudan kicks at the Inkanas Branch of Pangkep Regency, and (3) To determine the difference in the effect of the part practice and whole practice models on the ability of maegri chudan kicks at the Inkanas Branch of Pangkep Regency. This study is an experimental research type. The population of this study was all karate athletes of the Inkanas Branch of Pangkep Regency with a sample size of 30 athletes selected by purposive sampling. Then the group division system used ordinal matching. The data analysis techniques used were descriptive analysis, requirement testing, paired t-test analysis techniques and unpaired t-test analysis using the SPSS Version 16.00 system at a significance level of 95% or 0.05. Based on the results of data analysis, this study concludes that: (1) There is an influence of the part practice training model on the ability of maegri chudan kicks at the Inkanas Branch of Pangkep Regency, as evidenced by an increase from an average value of 4.1000 to 6.0000; (2) There is an influence of the whole practice training model on the ability of maegri chudan kicks at the Inkanas Branch of Pangkep Regency, as evidenced by an increase from an average value of 4.2000 to 7.5000; and (3) There is a difference between the part practice and whole practice training models on the ability of maegri chudan kicks at the Inkanas Branch of Pangkep Regency. The ability of maegri chudan kicks in karate sports at the Inkanas Branch of Pangkep Regency is $6.0000 < 7.5000$. The conclusion is that the whole practice training model has a greater influence compared to the part practice training model on the ability of maegri chudan kicks at the Inkanas Branch of Pangkep Regency.

Keywords: Part Practice, Whole Practice, Maegri Chudan Kick

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang lebih luas, yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek dalam diri peserta didik, seperti kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, serta penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam rangka intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia sepanjang hayat, peran Pendidikan Jasmani sangat penting, terutama dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman ini bertujuan untuk membina dan membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Rismayanthi, 2011).

Salah satu komponen penting dalam pendidikan jasmani adalah olahraga bela diri, seperti karate, yang tidak hanya mengutamakan keterampilan teknis, tetapi juga pengembangan karakter dan fisik. Dalam olahraga karate, salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah tendangan *maegeri* (tendangan lurus ke depan). Teknik ini, terutama *maegeri chudan* (sasaran perut), menjadi salah satu elemen kunci dalam menentukan kemenangan dalam pertandingan. Tendangan *maegeri* menuntut kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kelenturan tubuh yang sangat tinggi, terutama pada kaki yang digunakan untuk menendang, serta pada waktu dan akurasi gerakan yang dilakukan. Oleh karena itu, menguasai teknik ini sangat penting bagi setiap atlet karate, yang membutuhkan pelatihan yang efektif dan efisien.

Dalam proses pengajaran teknik tendangan *maegeri*, metode latihan yang digunakan oleh pelatih sangat mempengaruhi keberhasilan penguasaan teknik tersebut. Terdapat dua pendekatan utama dalam pengajaran keterampilan motorik, yaitu metode *part practice* dan metode *whole practice*. Metode *part practice* adalah pendekatan yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dipelajari, sebelum akhirnya digabungkan menjadi keterampilan utuh. Rismayanthi (2011) menyatakan bahwa metode ini sangat efektif untuk keterampilan yang kompleks, seperti tendangan *maegeri*, yang memerlukan pemahaman gerakan secara bertahap.

Sebaliknya, metode *whole practice* mengajarkan keterampilan secara keseluruhan, tanpa memisahkannya menjadi bagian-bagian kecil. Metode ini lebih cocok diterapkan pada keterampilan yang lebih sederhana dan mudah dipahami. Alnedral (2014) menjelaskan bahwa metode ini sangat efektif untuk keterampilan yang sudah relatif dikuasai oleh atlet, memungkinkan mereka untuk mempraktikkan gerakan secara utuh dalam satu rangkaian.

Tendangan *maegeri*, baik itu *maegeri chudan* (sasaran perut) maupun *maegeri jodan* (sasaran kepala), memerlukan keterampilan yang tinggi dalam hal kekuatan, kecepatan, serta kelenturan tungkai. Hal ini menjadi alasan mengapa penguasaan teknik ini sangat penting bagi atlet karate, baik pada tingkat dasar maupun lanjut. Menurut Urban (2011), tendangan *maegeri* harus dilakukan dengan cepat dan mendadak, menggunakan bagian bawah tungkai untuk menghasilkan serangan yang efektif dan tajam. Pawlett (2008) juga menambahkan bahwa *maegeri* merupakan teknik bela diri

yang menggunakan bagian kaki yang keras dan sistematis sehingga menjadi senjata yang sangat efektif.

Namun, bagaimana pengaruh antara metode *part practice* dan *whole practice* terhadap penguasaan teknik *maegeri chudan* di kalangan atlet karateka di Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep masih belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap kemampuan tendangan *maegeri chudan*, serta untuk mengetahui perbedaan tingkat efektivitas keduanya dalam meningkatkan keterampilan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karateka di Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep.

Pendidikan jasmani, sebagai bagian integral dari pendidikan, memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik dan fisik melalui olahraga. Dalam konteks karate, penguasaan teknik *maegeri* tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk pola hidup sehat, stabilitas emosional, dan keterampilan sosial. Dengan demikian, pengajaran yang efektif dalam teknik-teknik dasar karate, seperti *maegeri chudan*, akan memberikan kontribusi terhadap perkembangan fisik dan mental siswa, sekaligus memperkuat nilai-nilai positif yang terkandung dalam olahraga bela diri.

Adapun masalah yang segera dijawab dalam penelitian ini adalah (1) apakah ada pengaruh metode Part Practice terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep?, (2) apakah ada pengaruh metode Whole Practice terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep? dan apakah ada perbedaan pengaruh metode Part Practice dan Whole practice terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Ranting Inkanas Kab. Pangkep?

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian eksperimen dengan lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan sekolah SMA Negeri 2 Pangkajene. Yang menjadi variable dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas (Independen/yang mempengaruhi) yaitu:
 - 1) Part Pactice
 - 2) Whole Practice
- b. Variabel terikat(dependen/yang dipengaruhi) yaitu
Hasil belajar tendangan *maegeri chudan*

Desain Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk one stop pretest posttest design. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep. Selanjutnya sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 atlet karate Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep. Teknik pengambilan sampelnya adalah "*Porpositive Sampling*".

Setelah sampel-sampel tersebut diperoleh, kemudian dilakukan tes awal tendangan *Maegeri Chudan* dalam olahraga Karate, dan selanjutnya hasil tes awal tersebut disusun menurut rangking kemudian dibagi kedalam dua kelompok yang seimbang yang masing-masing terdiri dari 10 atlet setiap kelompok.

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang

digunakan dalam penelitian ini, yaitu: (1) Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum, (2) Analisis secara infreansial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t. Keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer dan program spss versi 16.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data deskriptif diperlihatkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil analisis data deskriptif

Latihan	Deskriptif	Tes awal	Tes akhir
Metode Part practice (Kelompok A)	N	10	10
	Sum	41,00	60,00
	Mean	4,1000	6,0000
	Std. Deviasi	1,19722	1,15470
	Range	4,00	4,00
	Min	2,00	4,00
	Max	6,00	8,00
Metode Whole Practice (Kelompok B)	N	10	10
	Sum	42,00	75,00
	Mean	4,2000	7,5000
	Std. Deviasi	1,13529	1,26930
	Range	4,00	4,00
	Min	2,00	5,00
	Max	6,00	9,00

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

- Hasil data deskriptif tes awal (*pretest*) metode *Part Practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 41,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 4,1000 dengan hasil standar deviasi 1,19722. Untuk nilai range diperoleh 4,00 dari nilai minimal 2,00 dan nilai maksimal 6,00.
- Hasil data deskriptif tes akhir (*posttest*) metode *Part Practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 60,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 6,0000 dengan hasil standar deviasi 1,15470. Untuk nilai range diperoleh 4,00 dari nilai minimal 4,00 dan nilai maksimal 8,00.
- Hasil data deskriptif tes awal (*pretest*) metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 42,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 4,2000 dengan hasil standar deviasi 1,13529. Untuk nilai range diperoleh 4,00 dari nilai minimal 2,00 dan nilai maksimal 6,00.
- Hasil data deskriptif tes akhir (*posttest*) metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, dari 10 jumlah

sampel diperoleh total nilai sebanyak 75,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 7,5000 dengan hasil standar deviasi 1,26930. Untuk nilai range diperoleh 4,00 dari nilai minimal 5,00 dan nilai maksimal 9,00.

Selanjutnya data tes awal antara kedua kelompok dianalisis dengan pengujian normalitas sampel dan uji homogenitas. Hasil perhitungan uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 2 rangkuman berikut :

Tabel 2. Hasil uji normalitas data

Kelompok	Kolmogorov Smirnov		α	Ket
	Statistik	P		
Metode <i>Part Practice</i>	0,550	0,923	0,05	Normal
Metode <i>whole practice</i>	0,728	0,665	0,05	Normal

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Hasil dalam pengujian normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, maka metode *Part Practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test diperoleh 0,550 dengan tingkat probabilitas (P) 0,923 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data metode *Part Practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Hasil dalam pengujian normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, maka metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test diperoleh 0,728 dengan tingkat probabilitas (P) 0,665 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Sedangkan hasil homogenitas dalam pengujian sampel digambarkan berikut ini

Tabel 3. Hasil uji homogenitas data variabel

Tendangan maegeri chudan dalam permainan sepakbola pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep	Levene Statistik	Df 1	Df 2	Sig
<i>Pretest</i> kelompok metode <i>Part Practice</i> dan metode <i>whole practice</i>	0,064	1	18	0,803

Berdasarkan tabel di atas, uji homogenitas data *pretest* kelompok metode *Part Practice* dan kelompok metode *whole practice* untuk tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep dengan levene test adalah 0,064 dengan

nilai signifikan 0,803. Karena nilai probabilitas lebih besar dari pada $\alpha 0,05$ atau taraf signifikan 95%, maka dari itu *pretest* kelompok metode *Part Practice* dan kelompok metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep bagi kedua kelompok latihan adalah homogen atau berasal dari kelompok yang sama.

Pengujian hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan uji -t. Uji -t yang digunakan untuk menguji pengaruh perlakuan kelompok metode *Part Practice* dan metode *whole practice*. Rangkuman hasil analisis uji-t secara berpasangan maupun uji -t tidak berpasangan kelompok metode *Part Practice* dan metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep.

Rangkuman analisis data *pretest* dan *posttest* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, dengan uji -t berpasangan pada kelompok metode *Part Practice*. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok metode *Part Practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, diperoleh nilai $t_{\text{observasi}} -10,585$ lebih besar dari pada nilai $t_{\text{tabel}} 2,262$ ($-10,585 > 2,262$) dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode *Part Practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep.

Pengujian hipotesis kedua dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, diperoleh nilai $t_{\text{observasi}} -11,000$ lebih besar dari pada nilai $t_{\text{tabel}} 2,262$ ($-11,000 > 2,262$) dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep.

Pengujian hipotesis ke 3 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok metode *part practice* dan kelompok metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, diperoleh nilai $t_{\text{observasi}} -2,764$ lebih besar dari pada nilai $t_{\text{tabel}} 2,101$ ($-2,764 > 2,101$) dengan nilai signifikan $0,013 < \alpha 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh antara tes akhir (*posttest*) kelompok metode *Part Practice* dan metode *whole practice*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *Part Practice* dan metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep.

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Hasil tersebut, pengaruh metode *Part Practice* dan metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah di kembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Untuk mencapai kebermaknaan hasil data yang telah diuji kebenarannya dalam penelitian ini, selanjutnya akan dibahas lebih lanjut, yakni (1) Ada pengaruh yang signifikan metode *Part Practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka

Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep pada kelompok metode *Part Practice*, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan metode *Part Practice* secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan tendangan *maegeri chudan*. Ini membuktikan bahwa metode *Part Practice* berperan dalam peningkatan kemampuan tendangan *maegeri chudan*. Metode pembelajaran part practice atau metode bagian merupakan salah satu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Caranya mulai dengan mengajarkan bagian bagian terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya di gabung menjadi suatu keterampilan yang utuh. Menurut Andi Suhendro (2004) bahwa, "Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran". Sedangkan menurut Harse (2008) menyatakan, "Pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method*, hal ini disebabkan karena: (1) siswa belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, (2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru". Metode ini efektif untuk meningkatkan penguasaan gerakan karena siswa dapat fokus pada bagian-bagian tertentu yang menjadi prioritas latihan (Park, et al., 2004). Jadi, metode *Part Practice* adalah suatu aktivitas diaman para siswa di ajarkan mulai dari yang termudah sampai yang tersulit. Oleh karena, atlet harus melakukan tendangan *maegri chudan* dengan menggunakan salah satu kaki terkuat dengan sasaran pada perut dan hulu hati. Kaitan dalam gerakan metode *Part Practice* dalam melakukan gerakan tendangan *maegeri chudan* dalam olahraga karateka yaitu gerakan yang digunakan dalam tendangan *maegeri chudan* adalah mengangkat salah satu kaki terkuat kemudian menendah dengan sasaran perut, dengan menggunakan latihan metode part practice secara terprogram maka akan meningkatkan kemampuan tendangan *maegeri chudan* pada atlet tersebut. Dengan metode *part practice* yang dilakukan secara terprogram, atlet dapat meningkatkan kemampuan tendangan secara sistematis (Perry, 2014). Dengan demikian metode *Part Practice* mempunyai pengaruh signifikan terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep.

(2) Ada pengaruh yang signifikan metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep pada kelompok metode *whole practice*, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan metode *whole practice* secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan tendangan *maegeri chudan*. Ini membuktikan bahwa seorang siswa melakukan gerak metode *whole practice* dalam mencapai tendangan *maegeri chudan*. Hasil tersebut memberikan penjelasan bahwa metode *whole practice* pada seorang siswa sangat mempengaruhi gerak dalam melakukan tendangan *maegeri chudan*. Sugiyanto (dalam prasetyo, 2011) menyatakan, "Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari". Metode *Whole Practice* juga mendukung penyatuan gerakan dan koordinasi

tubuh secara menyeluruh, sehingga siswa dapat mengembangkan keterampilan kompleks secara utuh (Magill & Anderson, 2014). Sedangkan menurut Andi Suhendro (2004) bahwa, "Metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan". Dalam olahraga karateka khususnya teknik dasar tendangan *maegeri chudan*, seorang siswa dituntut untuk dapat melakukan dengan cepat agar lawan akan sulit mengantisipasi hasil tendangan *maegeri chudan*. Untuk itu gerak metode *whole practice* merupakan gerakan yang dimana seorang siswa di ajar bagaimana cara agar dalam melakukan tendangan *maegeri chudan* dengan cepat agar serangan yang dilakukan akan sempurna. Oleh karena itu dikaitkan dalam gerakan tendangan *maegeri chudan* dalam olahraga karateka, maka siswa harus selalu bergerak dengan cepat sambil melakukan tendangan *maegeri chudan*. Tendangan *maegeri chudan* merupakan salah teknik dasar dalam olahraga karateka yang sangat penting dipelajari oleh siswa atau atlet. Dengan latihan *Whole Practice*, siswa diajarkan untuk mengintegrasikan semua elemen teknik dalam satu rangkaian gerakan (Schmidt, et. al, 2018). Dengan demikian metode *whole practice* mempunyai pengaruh signifikan terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep.

(3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *Part Practice* dan metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep. Sesuai hasil uji-t data tes akhir tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep pada kedua kelompok, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Metode *whole practice* lebih baik dalam peningkatan tendangan *maegeri chudan* dari pada metode *part practice*. Di dalam melakukan tendangan *maegeri chudan* pada olahraga karateka, siswa melakukan latihan berulang-ulang agar mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Oleh karena itu, dalam melakukan tendangan *maegeri chudan* yang bagus perlu latihan secara berulang-ulang. Analisa gerak yang terjadi disaat siswa melakukan tendangan *maegeri chudan* adalah siswa atau atlet harus melakukan latihan tendangan *maegeri chudan* secara berulang-ulang agar menghasilkan tendangan yang dapat memiliki reaksi yang bagus pada saat pertandingan. Metode *Part Practice* dan metode *whole practice* merupakan bentuk latihan yang hampir sama, tetapi yang membedakan adalah metode *Part Practice* merupakan metode pembelajaran bagian merupakan salah satu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Caranya mulai dengan mengajarkan bagian bagian terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya di gabung menjadi suatu keterampilan yang utuh. Sedangkan metode *whole practice* adalah cara mengajar yang dilakukan dengan menampilkan keterampilan secara utuh. Kedua materi yang dijadikan fokus dalam penelitian yaitu metode *Part Practice* dan metode *whole practice* memiliki fungsi dalam latihan dalam meningkatkan tendangan *maegeri chudan* dalam olahraga karateka. *Maegeri chudan* merupakan tendangan sasaran uluh hati dan perut, untuk melakukan tendangan *maegeri chudan* dapat dilakukan dengan posisi kuda-kuda gedan braai (zenkutzu-daci). Proses gerakan ini, pertama mengangkat kaki sehingga paha mengarah lueus kedepan dan kaki sejajar dengan lutut sebagai tumpuan dengan jari-jari kaki di tekuk ke atas kemudian di lepas lurus kedepan sasaran uluh hati dan kaki kembali keposisi semula. Sedangkan metode *whole Practice* berfungsi untuk meningkatkan kemampuan tendangan *maegeri chudan* secara menyeluruh. Agar memudahkan siswa atau atlet dalam mempelajari tendangan *maegeri chudan*, maka diperlukan metode *whole Practice* dalam program latihan yang digunakan. Oleh karena itu kedua bentuk latihan tersebut merupakan rangsangan syaraf yang dapat membantu

melakukan tendangan *maegeri chudan* dalam olahraga karateka. Atau biasa diartikan sebagai kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Dengan demikian metode *Part Practice* dan metode *whole practice* mempunyai perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep. Dan metode *whole Practice* lebih baik dalam peningkatan tendangan *maegeri chudan* dari pada bentuk metode *part practice*.

SIMPULAN

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh metode *Part Practice* dan metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, maka di tarik kesimpulan, yakni (1) Ada pengaruh yang signifikan metode *Part Practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, (2) Ada pengaruh yang signifikan metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep, (3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *Part Practice* dan metode *whole practice* terhadap tendangan *maegeri chudan* pada Karateka Ranting Inkanas Kabupaten Pangkep. Dan metode *whole Practice* lebih baik dalam peningkatan tendangan *maegeri chudan* dalam olahraga karate dari pada metode *part practice*. Selanjutnya disarankan (1) Bagi para pembina dan pelatih olahraga karateka, bahwa kiranya dalam peningkatan tendangan *maegeri chudan*, maka harus melakukan metode *Part Practice* dan metode *whole practice* secara terartur, (2) Pihak Inkanas perlu memfasilitasi sarana dan prasarana latihan di tempat latihan, agar tidak terjadi permasalahan-permasalahan yang dapat menghambat proses latihan, (3) Bagi yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agara melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

REFERENSI

- Alnedral, A. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
- Harse, H. (2008). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Educacion*.
- Hidayat Cakrawijaya, M. (2023). Latihan Shuttle Run dapat meningkatkan teknik tendangan mawashi Geri Karate pada mahasiswa di Universitas Megarezky. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 3(1), 31-41. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v3i1.35>
- Magill, R., & Anderson, D. I. (2010). *Motor learning and control*. New York: McGraw-Hill Publishing.
- Park, J. H., Wilde, H., & Shea, C. H. (2004). Part-whole practice of movement sequences. *Journal of motor behavior*, 36(1), 51-61.
- Pawlett, R. (2008). *The karate handbook*. The Rosen Publishing Group, Inc.
- Perry, S. B. (2014). Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 38(3), 202.
- Prasetyo, A. (2011). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Belajar Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2009/2010.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinansiswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmaniolahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human kinetics
- Suhendro, A. (2004). *Fundamentals of Coaching*. Jakarta: Open University.
- Urban, P. (2011). *Karate Dojo: Traditions and Tales of a Martial Art*. Tuttle Publishing.