

PENGARUH METODE LATIHAN *PART METHOD*, *WHOLE METHOD* DAN DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR* TERHADAP HASIL LATIHAN SENI BAKU TUNGGAL

Mawar Sari¹, Indra Kasih², Amir Supriadi³

¹Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

^{2,3}Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: *mawarsari9012@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk melihat hasil latihan seni baku tunggal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 1 Medan. Metode latihan yang digunakan adalah *part method* dan *whole method*. Tahapan penelitian ini meliputi pengumpulan data tentang daya tahan *cardiovascular*, dan pengumpulan data tentang hasil latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Hasil penelitian : 1) Berdasarkan hasil analisis varian pada daftar lampiran, pada taraf $\alpha=0,05$ maka diperoleh $F_h > F_t$ yaitu $76,64 > 4,09$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan keseluruhan bahwa terdapat perbedaan hasil latihan seni tunggal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yang dilatih dengan *part method* dan *whole method*. 2) Berdasarkan hasil analisis varian pada daftar lampiran, pada taraf $\alpha=0,05$ maka diperoleh $F_h > F_t$ yaitu $191,40 > 4,09$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan keseluruhan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil latihan seni baku tunggal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. 3) Kemudian dilanjutkan dengan uji tukey pada kelompok A_1B_1 dan A_2B_1 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*. 4) Kemudian dilanjutkan dengan uji tukey pada kelompok A_2B_2 dan A_1B_2 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.

Keywords: *Pencak Silat, Metode Latihan, Cardiovascular.*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia. Adalah menjadi kewajiban kita untuk melestarikannya, dan mengembangkannya. Salah satu usaha pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan melalui jalur sekolah (Nusufi, M. 2017), (Albadi Sinulingga, E. 2016), (Didit Supriadi, M. 2017). Di dalam Kurikulum 2013 dicantumkan adanya materi pencak silat, hingga saat ini masih dibuat didalam silabus guru pendidikan jasmani. Namun kenyataannya tidak semua sekolah memasukan olahraga pencak silat sebagai mata pelajaran yang dipraktikkan. Sebagian sekolah hanya memberitahukan teori dari olahraga pencak silat. Pencak silat banyak diberikan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan, meningkatkan prestasi, menyalurkan minat, dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini masih ada kekurangan dan kelemahan yaitu kurangnya perhatian dan dukungan dari kepala sekolah, guru penjas, ataupun yang lainnya.

Berdasarkan observasi melalui video pertandingan kejuaraan daerah kategori pelajar Tahun 2018 khususnya cabang olahraga pencak silat seni tunggal, dan kemudian peneliti melakukan observasi lanjutan di SMP Muhammadiyah 1 Medan dengan melihat dan mengamati program latihan di SMP Muhammadiyah 1 Medan, dan beberapa siswa SMP Muhammadiyah 1 Medan juga ikut dalam pertandingan kejuaraan daerah tersebut, dimana pesilat menampilkan gerakan seni tunggal dengan keadaan sebagai berikut:

1. Dievaluasi melalui observasi pada video pertandingan bahwa gerakan yang ditampilkan pesilat mulai melemah disaat akhir pertandingan ini disebabkan karena kondisi fisik yang menurun.

2. Kemudian pada saat menampilkan gerakan seni tunggal dimana terdapat jeda waktu beberapa detik antara jurus yang satu dengan jurus berikutnya.
3. Pada saat menampilkan gerakan seni baku tunggal, pesilat melompati beberapa gerakan jurus sehingga gerakan itu tidak sesuai dengan urutan seni tunggal yang sebenarnya. Hal ini dikarenakan pesilat merasa kelelahan sehingga tidak konsentrasi dan melompati gerakan dalam penampilan jurus baku tunggal, dan ini juga diakui pesilat dan pelatih pada saat peneliti wawancara dengan pesilat dan pelatih.
4. pesilat mendapat pengurangan nilai karena tidak dapat melakukan jurus pada waktu yang ditentukan yaitu 3:00 menit. Hal ini juga menyangkut pada kondisi fisik karena jika atlet mempunyai daya tahan yang baik maka dia dapat melakukan teknik yang baik dan sesuai target waktu yang ditentukan.

Hasil observasi tersebut merupakan salah satu data yang diperoleh peneliti pada saat latihan dan data pertandingan hasil kejurda tingkat pelajar tahun 2018 di GOR Lubuk Pakam. Program ekstrakurikuler pencak silat ini diharapkan melahirkan suatu prestasi olahraga pencak silat dan dapat melahirkan atlet-atlet yang berbakat dari usia dini. Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan SMP Muhammadiyah 1 Medan mengharapkan siswa-siswanya agar mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat supaya dapat membawa nama baik sekolah melalui kejuaraan – kejuaraan tingkat sekolah maupun kejuaraan besar lainnya. Dengan melihat permasalahan tersebut, seharusnya menjadi tanggung jawab bersama antara guru olahraga dan kepala sekolah selaku pemegang kebijakan. Namun kenyataannya siswa belum berprestasi dan banyak yang tidak aktif sehingga kurang terampil.

Untuk mengatasi masalah tersebut peneliti melakukan *treatment* bentuk latihan *part method* (metode bagian) dan *whole method* (metode keseluruhan). *Part- whole method* adalah latihan dari bagian-bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan dan metode ini sesuai untuk latihan teknik dasar. Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dilatih. Bentuk keterampilan yang dilatih dipilah-pilah kedalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekannya secara keseluruhan. Pernyataan ini artinya tidak berbeda jauh jika diterapkan pada pesilat sehingga pesilat akan lebih mudah memahami suatu gerakan.

Berbeda dengan pernyataan diatas bahwa Agus (2007:273-275) menyatakan bahwa metode global atau disebut metode keseluruhan (*whole method*) adalah suatu cara melatih yang meranjak dari yang umum ke khusus. Dalam melatih keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan dilatih terlebih dahulu kemudian dipecah. Yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dilatih yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan serta tingkat banyaknya gerakan sehingga dapat juga mempengaruhi daya tahan”.

Secara terminologi unsur yang sangat mempengaruhi gerakan seni baku tunggal pada pesilat adalah kondisi fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Sajoto (1988:57). Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pesilat, bahkan landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Pada latihan seni baku tunggal cabang pencak silat dibutuhkan kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi. Semua dipadukan dengan latihan teknik agar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler mampu melakukan gerakan seni tunggal yang maksimal.

Unsur-unsur fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat adalah daya tahan (aerobik, anaerobic), ,daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan,

keseimbangan, ketepatan dan koordinasi, dan ketangkasan. Kondisi fisik pesilat menjadi sumber bahan pengamatan dan peningkatan kualitas seorang pesilat agar dapat memenuhi standar kondisi fisik pesilat tingkat nasional maupun internasional.

Daya tahan aerobic disebut juga daya tahan *cardiovascular* karena mendorong kerja jantung, darah, dan paru-paru untuk periode waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan dan keadaan tubuh. Daya tahan *cardiovascular* adalah kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama. Pekik Irianto (2004:4) menyatakan bahwa daya jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung dalam mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.

Menurut Rusli Lutan (2001:45) secara teknis *cardio* (jantung), *vascular* (pembuluh dara), respirasi (paru-paru dan ventilasi), dan *aerobic* (bekerja dengan oksigen) memang berbeda tapi istilah ini berkaitan satu sama lain. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebugaran *aerobic* merupakan komponen kerja jantung untuk memompa darah yang kaya akan oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyelesaikan dan memulihkan dari aktivitas jasmani. Bila ditinjau secara khusus bahwa daya tahan di butuhkan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang di geluti. Hampir semua cabang olahraga yang bersifat *open skill* atau *body kontak* langsung memerlukan daya tahan, oleh karena itu pola latihan yang pas sangat menentukan kualitas pesilat dalam mengembangkan daya tahan.

Dan berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengadakan penelitian yang berjudul : Pengaruh Metode Latihan *Part Method*, *Whole Method* Dan Daya Tahan *Cardiovascular* Terhadap Hasil Latihan Seni Baku Tunggal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2019.

METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Eksperimen (percobaan) adalah suatu tuntutan dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi agar menghasilkan suatu produk yang dapat dinikmati masyarakat secara aman dan dalam pelaksanaan melibatkan siswa dengan mengalami dan membuktikan sendiri proses dan hasil percobaan itu. Dalam penelitian ini adalah dengan membandingkan dua metode latihan yang berbeda, yaitu metode *part method* dan metode *whole method* dengan variabel atribut daya tahan *cardiovascular* siswa yang terdiri dari daya tahan *cardiovascular* tinggi dan daya tahan *cardiovascular* rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Terdapat perbedaan hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat antara siswa yang dilatih dengan metode bagian (*part method*) dan metode keseluruhan (*whole method*).**

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa ada perbedaan hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat antara siswa yang dilatih dengan metode bagian dan metode keseluruhan. Jika kita lihat dari pengujian hipotesis dilampiran jelas terjawab. Didalam hasil penelitian *part method* memiliki hasil latihan lebih tinggi daripada *whole method*. Metode bagian atau *part method* dilaksanakan dengan melatih atau menyampaikan materi masing-masing unsur yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian di sampaikan satu demi satu sampai mendetail. Bagian yang dimaksud merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian bahwa pendekatan latihan bagian dapat diartikan suatu cara

pendekatan pemberian latihan, mula-mula pemain diarahkan untuk melakukan gerakan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerak, dan setelah sebagian-sebagian tersebut dikuasai diteruskan gerakan secara keseluruhan.

Sementara latihan *whole method* suatu cara pendekatan pemberian latihan yang dilakukan dari sejak awal pemain diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian yang dipelajari. Dalam pelaksanaan metode bagian dan metode keseluruhan biasanya sangat berkaitan. Makanya kenapa pada penelitian sebelumnya antara metode bagian dan keseluruhan saling berkaitan. Kegiatan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari semua aspek kehidupan manusia yang dipengaruhi langsung oleh aspek biologis, psikis, dan lingkungan sosial budaya”. Oleh karena itu, siswa berhak mendapatkan latihan untuk meningkatkan kemampuan gerakannya agar dikuasai secara optimal (Huda, S., Sunarno, A., & Akhmad, I. 2019), (Atiq, D., & Hetami, M. 2019). Untuk melatih pencak silat khususnya seni baku tunggal dapat menggunakan metode yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya yaitu metode bagian dan metode keseluruhan (*part method and whole method*).

Dalam penelitian ini jika dilihat pada hasil penelitian maka *part method* yang memberikan pengaruh sangat besar dibanding *whole method*. Penerapan *whole method* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat menurut peneliti sedikit kewalahan, karena tetap terjadi kesalahan gerakan dalam rangkaian gerakan keseluruhan dan untuk mengingat kembali gerakan biasanya sedikit kesulitan. Berbeda dengan penerapan *part method* dimana siswa dengan perbagian melakukan gerakan sehingga terjadi fase otomatisasi gerakan berulang yang lebih maksimal.

Hasil penelitian di atas didukung oleh teori Sugiyanto (1996:67) menyatakan, “metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan, sedangkan metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari, jika respon terhadap stimulus diulang-ulang, maka akan memperkuat hubungan antara respon dengan stimulus, sebaliknya jika respon tidak digunakan, hubungan dengan stimulus semakin lemah”.

Dalam hal ini, peneliti menyarankan untuk penelitian berlanjut bahwa pelaksanaan *part method* dan *whole method* ini sangatlah tepat jika dilaksanakan untuk olahraga bela diri, sehingga perlu diingat bahwa pelaksanaan harus benar-benar terlaksana. Serta harus memperhatikan *part* gerakan yang dipisah.

b. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat.

Daya tahan *cardiovascular* merupakan komponen dasar dari kondisi fisik seseorang. Daya tahan *cardiovascular* (daya tahan paru jantung) merupakan komponen kebugaran yang kompleks karena menyangkut fungsi jantung, paru-paru, dan kemampuan pembuluh darah dan pembuluh kapiler untuk mengirim oksigen ke seluruh bagian tubuh untuk membentuk energi guna menjaga rutinitas latihan. Dalam pengukuran tes daya tahan *cardiovascular*, aspek yang diukur meliputi denyut nadi dan tekanan darah. Kedua aspek tersebut merupakan indikator yang menggambarkan mengenai kemampuan daya tahan *cardiovascular* seseorang.

Denyut jantung dan nadi seseorang akan meningkat disebabkan ada peningkatan aktivitas dari orang itu. Peningkatan denyut jantung orang yang mempunyai kondisi fisik yang kurang akan lebih cepat daripada orang yang memiliki kondisi fisik yang baik dan terlatih. Bisa diartikan apabila orang yang kondisi fisiknya kurang akan cepat mengalami kelelahan dari pada orang yang terlatih.

Bila ditinjau secara khusus bahwa daya tahan di butuhkan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang di geluti. Hampir semua cabang olahraga yang bersifat open skill atau

body kontak langsung memerlukan daya tahan, oleh karena itu pola latihan yang pas sangat menentukan kualitas pesilat dalam mengembangkan daya tahan. Latihan ketahanan memiliki pengaruh terhadap kualitas *system cardiovascular*, pernafasan, dan sistem peredaran darah. Dengan demikian proses pemenuhan energi selama beraktivitas dapat berlangsung dengan lancar. Catatan kepada pelatih untuk melatih atau meningkatkan ketahanan para atletnya. Dalam pencak silat seni baku tunggal ketahanan sangat berguna dalam pertandingan, karena dalam penampilan atlet harus memperagakan 100 gerakan selama 3.00 menit dengan baik tanpa berhenti dari jurus seni baku tunggal tersebut.

Agar memiliki peningkatan latihan seni baku tunggal yang baik adalah dengan meningkatkan daya tahan *cardiovascular*. Sehingga terdapat keterkaitan antara metode latihan yang diterapkan oleh pelatih terhadap peningkatan latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal dengan daya tahan *cardiovascular*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan daya tahan *cardiovascular* terhadap peningkatan latihan seni baku tunggal. Dimana kajian statistik sudah sesuai prosedur yang dilaksanakan. Sistem *cardiovascular* dikenal juga sebagai sistem jantung-pembuluh darah. Sangatlah penting menjaga kesehatan sistem *cardiovascular* sebab pembuluh darah dan darah adalah penting untuk kesehatan yang baik. Hal ini sebagai ukuran untuk tingkat kesehatan yang dimiliki oleh seseorang. Semakin orang semakin terjaga kesehatannya maka siswa akan semakin aktif dalam menjalani kehidupannya.

Apabila siswa memiliki daya tahan *cardiovascular* yang baik maka proses latihan akan baik pula. Hal ini dikarenakan latihan merupakan sebuah proses dari yang tidak bisa menjadi bisa. Sehingga membutuhkan pendorong yang baik agar proses latihan dapat berjalan dengan baik yang akan mempengaruhi hasil latihan. Pendorong tersebut bisa berasal dari dalam diri siswa maupun faktor yang datang dari luar siswa seperti keterampilan dalam metode melatih, alat bantu serta sarana dan prasarana. Keterampilan pengemasan latihan yang diberikan oleh pelatih mampu mengubah suasana latihan menjadi aktif sehingga pengaruh kurang baiknya dari faktor intern dapat diminimalisir dengan kegiatan yang menarik.

Jika dianalisis, daya tahan *cardiovascular* memang erat kaitannya dengan pencak silat, dimana jika kita lihat bahwa durasi dalam penampilan seni terbatas, gerakan-gerakan juga membutuhkan daya tahan yang baik sehingga mampu menghasilkan performa yang baik.

c. Hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode bagian (*part method*) lebih baik dari pada metode keseluruhan (*whole method*).

Untuk melakukan seni baku tunggal dibutuhkan salah satu unsur kondisi fisik dominan yaitu daya tahan *cardiovascular*. Jika siswa memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dapat diprediksi mampu melakukan seni baku tunggal dengan baik. Dalam melatih siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi, metode bagian (*part method*) dinilai lebih baik. Bila ditinjau secara khusus bahwa daya tahan di butuhkan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang di geluti. Hampir semua cabang olahraga yang bersifat *open skill* atau *body* kontak langsung memerlukan daya tahan, oleh karena itu pola latihan yang pas sangat menentukan kualitas pesilat dalam mengembangkan daya tahan. Metode bagian (*part method*) ini mengurangi dominasi pelatih, melimpahkan beberapa tanggung jawab dan siswa diberikan melalui per bagian atau bertahap sehingga siswa akan lebih maksimal dalam menghafal dan melakukan jurus. Metode bagian merupakan cara melatih suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagianbagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan.

Kemudian dengan siswa yang diterapkan metode keseluruhan (*whole method*), pasti memiliki penalaran dalam latihan yang berbeda pula. Dalam metode keseluruhan, siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana.

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan”. Harsono (1988:142) 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”. Dari teori ini dapat disimpulkan bahwa *part method* lebih baik dari *whole method* apalagi terhadap siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi.

Apabila siswa memiliki daya tahan *cardiovascular* yang baik maka proses latihan akan baik pula. Hal ini dikarenakan latihan merupakan sebuah proses dari yang tidak bisa menjadi bisa. Sehingga membutuhkan pendorong yang baik agar proses latihan dapat berjalan dengan baik yang akan mempengaruhi hasil latihan. Pendorong tersebut bisa berasal dari dalam diri siswa maupun faktor yang datang dari luar siswa seperti keterampilan dalam metode melatih, alat bantu serta sarana dan prasarana. Keterampilan pengemasan latihan yang diberikan oleh pelatih mampu mengubah suasana latihan menjadi aktif sehingga pengaruh kurang baiknya dari faktor intern dapat diminimalisir dengan kegiatan yang menarik.

Sehingga dalam penelitian ini sudah terjawab hipotesis bahwa hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode bagian (*part method*) lebih baik dari pada metode keseluruhan (*whole method*).

d. Hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah yang dilatih dengan menggunakan metode keseluruhan (*whole method*) lebih baik dari pada metode bagian (*part method*).

Hipotesis ini sudah terjawab di pengujian hipotesis. Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat dilatih secara khusus apabila atlet seringkali melakukan kesalahan. Dari persepsi di atas, dapat diduga bahwa siswa dengan daya tahan kardiovaskular rendah biasanya sangat sulit beradaptasi dengan konsep latihan keseluruhan.

Hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah yang dilatih dengan menggunakan metode keseluruhan (*whole method*) lebih baik daripada metode bagian (*part method*). Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”. Metode keseluruhan pada umumnya dapat diterapkan terhadap siswa manapun dan pada dasarnya sangat cocok untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:85) “metode bagian dan metode keseluruhan (*part method and whole method*) adalah metode yang mempelajari gerak demi gerakan secara bertahap dan melatih rangkaian gerak pada teknik secara langsung dan keseluruhan”. Berdasarkan pendapat tersebut metode keseluruhan (*whole method*) merupakan cara pendekatan yang mula-mula siswa diarahkan

untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian gerakan secara bertahap dan setelah bagian atau komponen dikuasai, baru mempraktikkan rangkaian gerakannya secara keseluruhan. teori di atas menyatakan bahwa pendekatan yang mula-mula siswa diarahkan, sehingga dengan kondisi *cardiovascular* yang rendah pun siswa masih bisa tetap melakukannya. Maka hipotesis keempat ini terjawab, proses belajar/latihan dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri siswa dan faktor yang berasal dari luar. Faktor dari dalam seperti halnya faktor jasmaniah, kelelahan dan faktor psikologis. Sehingga dapat disimpulkan dengan *cardiovascular* rendah tidak ada halangan untuk tidak melakukan yang terbaik, karena banyak faktor yang mempengaruhi hasil latihan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah yang dilatih dengan menggunakan metode keseluruhan (*whole method*) lebih baik dari pada metode bagian (*part method*).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: a) terdapat pengaruh pada hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat antara siswa yang dilatih dengan metode bagian (*part method*) dan metode keseluruhan (*whole method*), b) terdapat interaksi antara metode latihan dengan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat. 3. Hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat, siswa dengan daya tahan *cardiovascular* tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode bagian (*part method*) lebih baik dari pada metode keseluruhan (*whole method*). 4. Hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah yang dilatih dengan menggunakan metode keseluruhan (*whole method*) lebih baik dari pada metode bagian (*part method*).

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Atiq, D., & Hetami, M. (2019). Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Trapping Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(1), 26-37. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v4i1.11962>
- Didit Supriadi, M. (2017). Peningkatan Teknik Shooting Melalui Model Pembelajaran Tai. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 3(1), 1-14. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v3i1.8194>
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Harsono. (1988). *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma Jakarta.
- Huda, S., Sunarno, A., & Akhmad, I. (2019). Evaluasi Program Pelatda Hockey Putri Sumatera Utara Menuju Pon Jawa Barat Ke Xix Tahun 2016. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(1), 10-25. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v4i1.11961>

- Nusufi, M. (2017). Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v2i1.4504>
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sinulingga, A. E. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Dan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Umur 14 – 16. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 56-76. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v2i1.4509>
- Sinulingga, A., Hardinoto, N., & Karo-Karo, A. A. P. (2020). Differences in Character of Competitive Sports Athletes (Comparative Study: Individual Sports and Team Sports). In *1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)*, 21-23. Atlantis Press.
- Sugiyanto. (1996). *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.