

Pengaruh Metode *Part and Whole* (PnW) terhadap Hasil Latihan Renang Gaya Bebas

Wiranto¹, Januar Abdilah Santoso^{2*}, Jeane Betty Kurnia Jusuf¹

¹Universitas Muahmmadiyah Kalimantan Timur

*Corresponding Author: jas970@umkt.ac.id

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

2024-04-30

Kata Kunci

Metode *Part and Whole*

Hasil Latihan

Renang Gaya Bebas

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) tingkat kemampuan renang gaya bebas siswa SMP IT BBS. 2) apakah metode *part and whole* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil latihan renang gaya bebas siswa SMP IT BBS. 3) seberapa besar sumbangan efektif metode *part and whole* terhadap hasil latihan renang gaya bebas siswa SMP IT BBS. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP IT BBS sebanyak 231 siswa. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *purposive* yaitu dengan kriteria tertentu sehingga jumlah sampel penelitian sebanyak 32 siswa SMP IT BBS. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan *pretest* dan *posttest*. Pengambilan data yang dilakukan menggunakan instrument tes renang gaya bebas 25 meter dengan item-item tes yang ditentukan serta menggunakan bantuan dua *expert judgment*. Metode PnW efektif dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas dengan membagi keterampilan kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dipelajari. Dari perspektif kognitif, metode ini mengurangi beban kognitif dan memfasilitasi pembelajaran bertahap. Dari perspektif motorik, metode ini memperkuat keterampilan dasar sebelum digabungkan. Diketahui bahwa mean *pretest* mendapat nilai 11,5938, mean *posttest* dengan nilai 25,9375, nilai minimum *pretest* 06,00 dan nilai minimum *posttest* 20,00, berdasarkan dari hasil analisis terdapat signifikansi 0,000, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, data dinyatakan signifikan bila hasil lebih kecil dari 0,05. Pada hasil latihan renang gaya bebas peningkatan dibuktikan dengan perhitungan persentase 76%. Secara keseluruhan, PnW memberikan peningkatan signifikan pada keterampilan renang siswa SMP dibandingkan siswa SD.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan dapat menjadi proses memanusiakan seseorang, yakni membentuk manusia seutuhnya yang dapat berevolusi dari masa kebodohan menuju evolusi dari waktu ke waktu, karena evolusi merupakan suatu siklus yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan (Sasmarianto & Kamarudin, 2023). Pendidikan sekolah merupakan sarana yang dilalui oleh anak untuk dapat tumbuh dan berkembang menjadi orang dewasa yang cerdas, berakhlak mulia dan berguna bagi bangsa dan negara (Sumantri et al., 2023). Sekolah adalah suatu proses pendidikan melalui kegiatan untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya; merupakan salah satu dari subsistem pendidikan yang dirancang untuk mencapai tujuan pendidikan melalui latihan dan mempunyai peranan penting dalam pengembangan mutu pendidikan bangsa Indonesia (Daryanto & Effendi, 2023). Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pendidikan yang terbukti mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas gerak (Salahudin et al., 2023). Beberapa teori mengatakan bahwa olahraga atau gerak dalam pendidikan jasmani dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan akademik (Hasmarita, 2022).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui latihan untuk mencapai tujuan pendidikan. Pentingnya suatu Pendidikan adalah bertujuan untuk menjadikan prioritas peningkatan mutu pendidikan, dan guru merupakan salah satu komponen yang meningkatkan mutu pendidikan. Guru pendidikan jasmani harus kreatif, disiplin dan mengajar dengan cerdas agar mampu membawa peserta didik pada situasi belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan. Komponen-komponen yang menentukan keberhasilan proses belajar mengajar adalah: guru, siswa, wilayah dan sarana prasarana, pembelajaran, materi pembelajaran, lingkungan belajar. Pendidikan jasmani diselenggarakan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yang meliputi aspek jasmani, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Salah satu upaya untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas adalah melalui pembelajaran formal, informal, dan nonformal, yang melaluinya personel yang berkualitas dapat dipersiapkan untuk dikembangkan seiring berjalannya waktu. Selain itu, orang yang berkualitas dituntut harus memiliki berprestasi dalam profesinya termasuk pada bidang olahraga (Friyadi, 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia khususnya dalam dunia pendidikan. Pada jurusan olahraga kita mengenalnya dengan sebutan (PJOK) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang bertujuan untuk melatih kemampuan motorik, afektif, psikomotorik, serta cara-cara pola hidup sehat, yang diselenggarakan secara sistematis dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan nasional. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang pembelajarannya hampir seluruhnya berbasis gerak. Olah raga dianggap sebagai mata pelajaran wajib dan penting untuk meningkatkan kebugaran (Satriawan, 2021). Dalam dunia Pendidikan, PJOK dianggap penting karena tujuan mempelajari PJOK adalah untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta motorik peserta didik. Pada mata pelajaran PJOK, siswa diberikan kesempatan untuk aktif secara fisik di lingkungan sekolah dan menerapkan pengetahuan kebugaran jasmani sebagai pedoman untuk menerapkan pola hidup sehat di luar lingkungan sekolah (Firmansyah & Hartoto, 2023).

Pendidikan jasmani sebaiknya mencakup materi tentang ranah jasmani dan psikomotorik, tetapi tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif (1) gerak, keterampilan motorik dasar, (2) kebugaran jasmani, kegiatan jasmani seperti permainan, gerak berirama, tari dan senam, (3) latihan jasmani, permainan dan olahraga yang dimodifikasi serta keterampilan luar ruangan, (4) olahraga perorangan, berpasangan dan beregu, (5) keterampilan hidup mandiri di luar ruangan dan (6) gaya hidup aktif dan sportivitas (Susanto et al., 2023). Secara umum pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan umum. Tujuannya membantu anak tumbuh dan berkembang secara alami sesuai tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut diawali dengan merencanakan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak (Alfian Mahardhika et al., 2018).

Proses interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan jasmani, olah raga dan pendidikan kesehatan lebih tinggi dibandingkan tingkat kesulitan banyak kelas lainnya. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa (Priyambada et al., 2022). Terkait psikomotor, wilayah psikomotorik adalah wilayah yang berkaitan dengan keterampilan atau kemampuan bertindak setelah seseorang memperoleh pengalaman belajar tertentu (Darussalam, 2023). Keberhasilan komunikasi antara guru pendidikan jasmani dan siswa dalam pembelajaran renang salah satunya renang gaya bebas ditentukan oleh kemampuan siswa dalam mengulangi gerakan-gerakan dasar yang diajarkan, dan keberhasilan tersebut juga didukung oleh ketelitian guru dalam pendidikan jasmani ketika memilih metode (Endrawan et al., 2020). Pemilihan metode pengajaran dipengaruhi oleh beberapa faktor, beberapa di antaranya adalah pemilihan metode pengajaran yang disesuaikan dengan karakteristik kelas, serta ketersediaan wilayah dan sarana prasarana. Faktor ini sangat penting dalam memilih metode pembelajaran, karena tidak semua metode pembelajaran dapat digunakan. Peranan metode dalam pembelajaran sangatlah penting,

karena metode dapat menjadi cara seorang guru dalam membangun hubungan dengan siswanya (Rahmadini diveti arsa & Hartoto setiyo, n.d., 2020).

Dari berbagai masalah yang ada dilapangan tersebut, dapat diatasi dengan memanfaatkan IPTEKS yang tepat guna. Pemanfaatan IPTEKS tepat guna dapat membantu pengembangan usaha jasa kursus renang. Beberapa solusi yang dapat diambil antara lain adalah dengan membuat layanan yang lebih bervariasi untuk memenuhi kebutuhan pengguna jasa. Untuk mendukung variasi layanan dalam kursus renang tersebut juga harus membangun SDM yang ada dengan membekali para pelatih renang dengan metode-metode terbaru (Santoso et al., 2019).

Keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh hasil latihannya, tetapi juga oleh pelatihnya. Apabila pelatihan dilakukan dengan baik maka akan tercapai hasil yang diharapkan, maka sebelum pelatihan pelatih harus mempersiapkan materi yang akan diajarkan pada pelatihan agar dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Dalam hal ini pelatihan keterampilan renang pada hakekatnya mempunyai dasar yaitu terpeliharanya nilai-nilai olahraga yang telah ditetapkan. Selain itu, untuk mencapai hasil terbaik, pelatih juga harus memperhatikan metode latihan yang tepat bagi atlet yang dilatihnya (Edi Wahyudi, 2022).

Motivasi merupakan dorongan yang hakiki bagi setiap orang untuk bertindak sesuai keinginannya dalam segala situasi yang ditemuinya. Selain itu, motivasi juga berperan penting dalam memperkuat keyakinan individu dalam menentukan permasalahan penting dalam proses belajar mengajar. Semakin kuat motivasi belajar seseorang maka semakin besar pula kemauannya untuk berusaha, tekun, pantang menyerah dan berkomitmen untuk meningkatkan hasil belajarnya. Motivasi belajar juga menjadi faktor penting dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Secara umum, seorang siswa dengan motivasi belajar yang cukup tinggi pasti akan lebih fokus menerima pembelajaran yang ditawarkan dan menunjukkan reaksi positif dalam proses pembelajaran (Kartiningtya et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas, banyak sekali metode yang bisa langsung diterapkan dalam bidang pembelajaran. Dengan semakin banyaknya metode pelatihan yang tersedia, maka guru atau pelatih harus lebih cermat dalam memilih dan menentukan metode yang tepat pada saat proses pembelajaran dan pelatihan. Komponen pembelajaran yang perlu diperhatikan adalah kehadiran guru dan siswa. Kegiatan pembelajaran memerlukan interaksi antara guru dan siswa. Guru harus menguasai berbagai metode mengajar dan mampu menentukan metode mengajar yang sesuai dengan keadaan siswa, karena pemilihan metode yang tepat mempengaruhi hasil belajar siswa. Salah satu metode yang tepat dalam pelatihan adalah metode part and keseluruhan. Karena metode latihan bagian dan keseluruhan merupakan metode pengajaran gerak olahraga yang mempunyai karakteristik berbeda-beda. Penerapan metode latihan didasarkan pada keterampilan yang akan dipelajari, yang mempunyai unsur gerak sulit atau mudah. Selain itu, kehadiran peserta didik menjadi faktor penting dan harus diperhatikan dalam penerapan metode pelatihan. Untuk menjelaskan hal tersebut, diperlukan kajian yang mendalam, baik secara teoritis maupun praktis melalui studi eksperimental (Hidayat Suharto et al., 2017).

Pemilihan metode pembelajaran yang tepat, efisien dan efektif merupakan hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Mengajar dengan metode part and whole merupakan metode pengajaran gerak olahraga dengan karakteristik yang berbeda-beda. Penerapan metode pembelajaran ini didasarkan pada keterampilan yang dipelajari dengan unsur gerak sederhana atau sulit. Metode *part and whole* merupakan pendekatan motor learning yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klarifikasi dan informasi yang diterima. Metode bagian dan keseluruhan cocok untuk mempelajari teknik dasar, yaitu dari bagian teknik hingga keseluruhan Teknik (Trimizi et al., 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya bebas siswa SMP IT Bunga Bangsa Samarinda. Kemudian untuk mengetahui apakah metode *part and whole* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil latihan renang gaya bebas siswa SMP IT Bunga Bangsa

Samarinda dan ingin mengetahui seberapa besar sumbangan efektif metode *part and whole* terhadap hasil latihan renang gaya bebas siswa SMP IT Bunga Bangsa Samarinda.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur statistik atau cara lain dari pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah eksperimental *One group pretest post-test desain*. Desain penelitian tersebut menggunakan satu kelompok yang dipilih kemudian dilakukan pengukuran sebelum dan sudah di berikan perlakuan. Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Januari 2024 sampai dengan Maret 2024.

Obyek pada penelitian ini adalah metode *part and whole* dan keterampilan renang gaya bebas. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP IT Bunga Bangsa Samarinda sebanyak 231 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang tidak lulus ujian berenang dan memiliki tingkat keberhasilan yang sangat rendah. Jumlah siswa yang tidak lulus ujian berenang sebanyak 32 siswa. Sehingga jumlah sampel penelitian ditentukan sebanyak 32 siswa. Penelitian ini dilakukan selama 12 kali, 1 kali pertemuan memakan waktu 90 menit.

Teknik pengumpulan data yang digunakan: 1) melaksanakan observasi awal, 2) menyusun instrument penelitian berupa tes keterampilan dasar, 3) melaksanakan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal siswa, 4) uji prasarat analisis mengetahui uji normalitas dan uji homogenitas, 5) pelaksanaan treatment selama 12 kali pertemuan menggunakan metode *part and whole*, 6) melaksanakan *posttes* menggunakan instrument tes keterampilan renang 25 meter dengan dibantu *expert judgment*.

Pengambilan data yang dilakukan menggunakan instrument tes renang gaya bebas 25 meter serta menggunakan bantuan dua *expert judgment*. Tujuan dari dilakukannya tes ini adalah untuk mengukur kemampuan siswa dan untuk mengetahui hasil berenang gaya bebas siswa setelah diberikan treatment dengan metode *part and whole*.

Table 1. Hasil Analisis *Pretest* dan *Posttest*

Deskripsi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	11.5938	25.9375
<i>Standar deviasi</i>	2.47386	2.73493
<i>Varian</i>	6.120	7.480
<i>Minimum</i>	6.00	20.00
<i>Maksimum</i>	16.00	30.00

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini: 1) deskripsi data *pretest* dan *posttest*, 2) Uji t/perbedaan dengan Paired Sample t Test, 3) uji hipotesis untuk mengetahui hasil perbedaan pengaruh yang signifikan, 4) uji efektivitas pengujian yang dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan penggunaan metode *part and whole* dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk melihat hasil uji normalitas nilai keterampilan renang gaya bebas dapat di lihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.128	32	.200	.972	32	.549
<i>Posttest</i>	.151	32	.061	.942	32	.086
This is a lower bound of the true significance						
Lilliefors Significance Correction						

Pada penelitian ini sampel yang digunakan sampel sebanyak 32 peserta, sehingga uji normalitas yang digunakan adalah *Saphiro Wilk*. Pada uji ini pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, jika nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai sig pada data *pretest* sebesar 0,549 dan nilai sig *posttest* sebesar 0,086 dimana kedua nilai sig tersebut lebih besar dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Untuk hasil uji homogenitas nilai keterampilan renang gaya bebas ini berdasarkan nilai sig. jika nilai sig > 0,005 maka data dinyatakan homogen. Dari hasil uji homogenitas dapat dilihat bahwa nilai sig sebesar 0,752 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data homogen.

Untuk melihat uji deskripsi data statistik nilai mean keterampilan renang gaya bebas dapat di lihat di tabel 4.

Tabel 3. Deskripsi Data Statistik *Pretest dan Posttest*

			Statistic	Std. Error
<i>Pretest</i>	Mean		11.5938	.43732
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.7018	
		Upper Bound	12.4857	
	Median		12.0000	
	Variance		6.120	
	Std. Deviation		2.47386	
	Minimum		6.00	
	Maximum		16.00	
<i>Posttest</i>	Mean		25.9375	.48347
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	24.9515	
		Upper Bound	26.9235	
	Median		26.5000	
	Variance		7.480	
	Std. Deviation		2.73493	
	Minimum		20.00	
	Maximum		30.00	

Berdasarkan dari uji deskripsi statistic tabel 3, nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi pretest dan posttest dapat kita liat distribusi data yang di dapat oleh peneliti.

Pretest nilai minimum nilai terendah yang diperoleh siswa dalam pretest adalah 6.00. nilai maksimum: nilai tertinggi yang diperoleh siswa dalam pretest adalah 16.00. mean: rata-rata nilai

pretest adalah 11.5938. standar deviasi: nilai standar deviasi untuk pretest adalah 2.47386, yang menunjukkan seberapa besar variasi nilai pretest siswa dari rata-rata.

Posttest nilai minimum nilai terendah yang diperoleh siswa dalam posttest adalah 20.00. Nilai Maksimum: Nilai tertinggi yang diperoleh siswa dalam posttest adalah 30.00. Mean: Rata-rata nilai posttest adalah 25.9375. Standar Deviasi: Nilai standar deviasi untuk posttest adalah 2.73493, yang menunjukkan variasi nilai posttest siswa dari rata-rata. Untuk melihat hasil Uji korelasi keterampilan renang gaya bebas dapat di lihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

<i>Paired Samples Correlations</i>				
		N	Correlati on	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	32	.640	.000

Pengambilan keputusan pada uji homogenitas ini berdasarkan nilai sig. jika nilai sig < 0,05 maka data dinyatakan berkorelasi. Dari data perhitungan diatas diperoleh nilai sig sebesar 0,000 < 0,05, sehingga data pretest dan posttest dapat dinyatakan berkorelasi. Kemudian melihat nilai korelasi dari tabel sebesar 0,640 dapat disimpulkan bahwa arah hubungan positif dan memiliki korelasi “kuat”.

Untuk melihat hasil Uji hipotesisi t test keterampilan renang gaya bebas dapat di lihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Pair 1	Pretest - Posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
					-	14.34375			

Dasar pengambilan keputusan pada paired samples test berdasarkan pada nilai Sig.(2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara Hasil latihan renang gaya bebas pada data pretest dan posttest. Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara Hasil latihan renang gaya bebas pada data Pretest dan Posttest. Untuk melihat hasil uji Efektivitas (N Gain score) keterampilan renang gaya bebas dapat di lihat di tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Efektivitas N-Gain Score

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Skor	3	-1.00	-.56	-.7876	.12648
Ngain_Perse n	3	-100.00	-55.56	-	12.64766
	2			78.75	
				78	
Valid (listwise)	N	3			
		2			

Dapat dilihat nilai Mean N-Gain score sebesar 0,78 dimana jika dilihat pada table 6 kategori nilai 0,78 > 0,7 maka termasuk dalam kategori “Tinggi”. Sedangkan jika dilihat dengan nilai N-Gain

dalam persen, nilai rata-rata sebesar $78.76\% > 76\%$, sehingga dapat disimpulkan nilai N-Gain dalam persen termasuk dalam kategori “Efektif”. Secara keseluruhan hasil dari penelitian eksperimen ini menetapkan bahwa metode PnW efektif meningkatkan kemampuan renang gaya bebas siswa. Telah terbukti bahwa metode PnW dalam pembelajaran renang gaya bebas mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Pembahasan lebih dalam mengenai metode ini dan alasan efektivitasnya dapat dilihat dari beberapa sudut pandang yaitu kognitif dan motorik. Dari sudut pandang kognitif, tugas metode *part and whole* adalah mengurangi beban kognitif. Ketika siswa mempelajari keterampilan kompleks seperti renang gaya bebas, mereka harus memproses banyak informasi sekaligus. Metode *part* (parsial) membantu mengurangi beban kognitif dengan memecah keterampilan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola. Penelitian menunjukkan bahwa pengurangan beban kognitif dengan metode parsial dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran motorik (H'mida cyrine et al., 2020).

Selain itu, metode PnW juga dapat memfasilitasi pembelajaran inkremental. Dengan mempelajari satu bagian pada suatu waktu, siswa dapat menguasai sepenuhnya setiap komponen sebelum menggabungkannya menjadi suatu gerakan yang utuh. penelitian ini mengkaji bagaimana pembelajaran tambahan dapat meningkatkan efektivitas perolehan keterampilan yang kompleks (Bungawati Bungawati, 2022). Aspek gerak pada metode *part and whole* juga memantapkan keterampilan dasar setiap bagian renang gaya bebas, seperti gerakan tangan, tendangan, dan teknik pernapasan, yang dapat dipelajari dan dikembangkan secara terpisah sebelum digabungkan. Ini membantu memperkuat keterampilan dasar secara individu. penelitian ini menyoroti pentingnya membangun keterampilan inti sedikit demi sedikit (Febrita Yolanda & Ulfah Maria, 2019).

Metode *part and whole* juga dapat membuat siswa merasa lebih termotivasi dan percaya diri ketika melihat kemajuan dalam penguasaan bagian-bagian suatu keterampilan. Hal ini dapat meningkatkan motivasi internal dan kepercayaan diri mereka. Penelitian ini menjelaskan bagaimana mencapai tujuan-tujuan kecil dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa (Kharis Ahmad, 2022). Kelebihan metode *part and Whole* terlihat pada fleksibilitas pembelajarannya. Metode *part and whole* menawarkan fleksibilitas dalam pembelajaran, memungkinkan guru untuk menyesuaikan metode agar paling sesuai dengan kebutuhan siswa dan karakteristik materi. Siswa dapat memulai dengan bagian-bagian yang lebih sulit dan kemudian melihat bagaimana bagian-bagian tersebut disatukan menjadi satu kesatuan (Friyadi Tedy, 2023).

Metode *part and whole* memiliki efisiensi yang lebih tinggi, sehingga menggabungkan kedua metode ini dapat meningkatkan kecepatan pembelajaran. Dengan terlebih dahulu mengkaji bagian-bagian yang kompleks secara mendetail (metode parsial) kemudian menggabungkannya untuk melihat konteks umum (metode umum), maka siswa memperoleh pemahaman yang lebih utuh dan mendalam (Friyadi Tedy, 2023). Penggunaan metode *part and whole* memungkinkan pengulangan apa yang telah dipelajari sebagian sebagai satu kesatuan, yang berkontribusi pada penguatan dan retensi jangka panjang (Swiartha Agus Wahyu et al., 2023). Mengenai faktor penghambat latihan gaya bebas, kita tahu ada beberapa faktor. Teknik yang salah menyebabkan kesalahan pada teknik dasar seperti gerakan lengan, tendangan dan posisi tubuh, sehingga dapat mengurangi efisiensi dan kecepatan berenang. Kurangnya koordinasi tubuh antara lengan, kaki, dan gerakan pernapasan dapat menyebabkan kelelahan dan kurangnya kecepatan (Darmawan Ibnu et al., 2017).

Kondisi fisik sangat menentukan kualitas renang seorang siswa. Kekuatan dan daya tahan adalah metrik di mana kurangnya kekuatan dan daya tahan otot dapat membatasi kemampuan berenang dalam jangka waktu lama atau dengan intensitas tinggi. Cedera otot atau sendi dan kesehatan yang buruk dapat sangat menghambat olahraga (Renato Adrian et al., 2022). Kurangnya motivasi atau rasa percaya diri dapat mengurangi efektivitas latihan. Stres dan kecemasan terkait kinerja dapat memengaruhi fokus dan konsentrasi selama berolahraga (Suwanto. F, 2017).

Lingkungan dan cuaca dapat menentukan kualitas saat latihan. Kolam yang tidak memadai seperti air yang terlalu dingin atau panas, kebersihan yang buruk, dan ruang yang terbatas dapat menghalangi latihan. Kepadatan kolam banyaknya perenang dalam satu kolam dapat membatasi ruang gerak dan menurunkan kualitas latihan (Renato Adrian et al., 2022). Kurangnya pelatihan yang terstruktur berarti program latihan tidak terencana dengan baik dan pengembangan keterampilan renang tidak maksimal. Pelatih yang tidak berpengalaman atau tidak kompeten mungkin memberikan latihan yang tidak tepat atau kurang efektif (Maryani Tevi, 2020).

Metode *part and whole* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada siswa SMA dan atlet pemula. Berdasarkan beberapa penelitian, efektivitas metode ini terlihat dari peningkatan yang signifikan di berbagai bidang teknik renang gaya bebas setelah diperkenalkannya metode ini (Novitasari Septiana, 2018). Peningkatan efektivitas metode parsial dan penuh pada siswa SMA ditunjukkan pada penelitian Galih Yoga Neviantoko pada atlet pemula Klub Oscar Kabupaten Malang. Studi tersebut menunjukkan peningkatan keterampilan renang gaya bebas dari 78,1% menjadi 93,7% pada berbagai aspek seperti gerakan meluncur, kaki, gerakan tangan, pernafasan dan koordinasi umum. Penelitian lain yang dilakukan Septiana Novitasari di Klub Renang Tirta Nirwana Kota Malang menunjukkan bahwa keterampilan renang parsial dan total meningkat pada gaya bebas, sehingga 90% atlet berada pada kategori “sangat baik” setelah sesi latihan kedua (Novitasari Septiana, 2018). Metode PnW efektif dalam meningkatkan hasil keterampilan karena melibatkan pembelajaran inkremental. Metode *part and whole* memecah keterampilan kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana, memungkinkan siswa untuk fokus dan menguasai setiap komponen secara terpisah sebelum menggabungkannya. Membantu memahami dan memperbaiki kesalahan pada setiap tahapan (Novitasari Septiana, 2018).

Pembelajaran ini dilaksanakan secara bertahap, latihan dilakukan dalam beberapa siklus dengan evaluasi secara berkala. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi sehingga metode dapat terus diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta (Rusmayani Putu Eka, 2021). Motivasi dan kepercayaan diri bahwa siswa akan melihat keterampilan mereka meningkat secara signifikan pada setiap tahap. Hal ini meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mereka, yang berkontribusi terhadap efektivitas metode secara keseluruhan (Rahayu.S, 2017).

Secara keseluruhan, beberapa metode telah terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, dengan beberapa penelitian menunjukkan peningkatan hingga 90%. Keberhasilan ini terutama disebabkan oleh pendekatan langkah demi langkah, yang memungkinkan peserta untuk fokus pada bagian tertentu sebelum menggabungkannya menjadi satu keterampilan komprehensif (Novitasari Septiana, 2018). Faktor pendukung pertumbuhan signifikan tersebut dapat dijelaskan oleh aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif terutama dibandingkan dengan siswa sekolah dasar. Penyebab peningkatan yang signifikan dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif. Dari segi kognitif, siswa sekolah menengah memiliki kapasitas kognitif yang lebih besar dibandingkan siswa sekolah dasar, sehingga memungkinkan mereka memahami instruksi yang lebih kompleks dan mengintegrasikan bagian-bagian keterampilan renang dengan lebih baik (Jaelani Abdurrahman et al., 2023). Analisis dan evaluasi, siswa sekolah menengah lebih mampu menganalisis gerakan mereka dan menerima masukan yang membantu meningkatkan teknik dan meningkatkan performa (Maiti Misratun et al., 2023).

Aspek psikomotorik, koordinasi dan motorik anak sekolah menengah biasanya lebih berkembang dibandingkan anak sekolah dasar, sehingga dapat melatih gerakan-gerakan yang lebih kompleks dengan lebih efektif (Novitasari Septiana, 2018). Kekuatan dan daya tahan anak SMP mempunyai kekuatan dan daya tahan yang lebih baik, hal ini penting dalam latihan renang yang memerlukan energi tinggi dan konsistensi latihan (Budiarto Mega Teguh et al., 2023). Aspek afektif,

motivasi dan kepercayaan diri siswa SMP cenderung memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dan lebih fokus pada prestasi. Melihat peningkatan yang signifikan pada metode *part and whole* dapat sangat meningkatkan kepercayaan diri mereka (Pertiwi Maharani, 2017). Kemandirian dan tanggung jawab bagi siswa sekolah menengah merupakan masa dimana anak mulai belajar kemandirian dan tanggung jawab, yang meningkatkannya dalam proses pendidikan dan pengembangan diri (Budiarto Mega Teguh et al., 2023).

Perbandingannya dengan siswa SD dapat dilihat dari segi kognitif. Keterampilan kognitif anak usia sekolah dasar masih dalam tahap perkembangan, sehingga mungkin akan lebih sulit bagi mereka untuk memahami dan mengingat teknik renang yang rumit. Sebaliknya, siswa sekolah menengah memahami konsep abstrak dan instruksi yang lebih kompleks (Jaelani Abdurrahman et al., 2023). Dari segi psikomotorik, kemampuan motorik anak sekolah dasar belum berkembang sempurna sehingga menyulitkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan koordinasi yang baik. Siswa SMP memiliki pengendalian motorik yang lebih baik sehingga memungkinkan mereka melakukan gerakan dengan lebih akurat dan efisien (Suryaningsih Lestari, 2017). Sisi yang mengesankan adalah motivasi siswa sekolah dasar biasanya lebih didasarkan pada permainan dan kesenangan, sedangkan siswa sekolah menengah lebih termotivasi oleh prestasi dan pengakuan, yang membuat mereka lebih serius dalam berlatih (Hernama Hendra & Maharani Anggita, 2023). Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat melihat mengapa metode *part and whole* sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas, terutama pada siswa SMP.

4. KESIMPULAN

Metode *Part and Whole* (PnW) efektif dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas dengan membagi keterampilan kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dipelajari. Dari perspektif kognitif, metode ini mengurangi beban kognitif dan memfasilitasi pembelajaran bertahap. Dari perspektif motorik, metode ini memperkuat keterampilan dasar sebelum digabungkan. PnW juga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa. Hambatan seperti teknik yang salah, kondisi fisik, dan motivasi rendah dapat diatasi dengan pelatihan yang terstruktur. Secara keseluruhan, PnW memberikan peningkatan signifikan pada keterampilan renang siswa SMP dibandingkan siswa SD.

Daftar Pustaka

- Alfian Mahardhika, N., Betty, J., Jusuf, K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan Orangtua Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SKOI Kalimantan Timur Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani. In *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Vol. 14, Issue 2).
- Budiarto mega teguh, Wijayanti pradnyo, & Susanah. (2023). Menilai Kualitas Soal Setara Akm Komponen Literasi Numerik Buatan Guru Smp Di Kabupaten Madiun Berdasarkan Konten, Konteks, Level Kognitif, Dan Variasi Soal. *Menilai Kualitas Soal Setara Akm Komponen Literasi Numerik Buatan Guru Smp Di Kabupaten Madiun Berdasarkan Konten, Konteks, Level Kognitif, Dan Variasi Soal*.
- Bungawati Bungawati. (2022). Peluang dan Tantangan Kurikulum Merdeka Belajar Menuju Era Society 5.0. *Peluang Dan Tantangan Kurikulum Merdeka Belajar Menuju Era Society 5.0*.
- darmawan ibnu, winarno.M, & kurniawan agung. (2017). Penerapan Metode Part-whole untuk Meningkatkan Ketrampilan Senam Ketangkasan Gerakan Round-off pada Siswa Kelas XI RPL-3 SMK Negeri 5 Malang. *Penerapan Metode Part-Whole Untuk Meningkatkan Ketrampilan Senam Ketangkasan Gerakan Round-off Pada Siswa Kelas XI RPL-3 SMK Negeri 5 Malang*.
- Darussalam, I. (2023). Hubungan Keterampilan Motorik, Teknik Dasar Futsal dengan Motivasi Berprestasi Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.

- Daryanto, Z. P., & Effendi, A. R. (2023). Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 1–5.
- Edi Wahyudi, M. (2022). Pengembangan model TABATA training untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(4), 1191. <https://doi.org/10.29210/020232151>
- Endrawan, I. B., Martinus, Satriawan, R., & Amar, K. (2020). The relationship of running agility and speed with the ability to dribble the student participants in the extracurricular futsal activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 68–72. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080712>
- Febrita Yolanda, & Ulfah Maria. (2019). Peranan Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Peranan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*.
- Firmansyah, B., & Hartoto, S. (2023). Pengaruh Metode Part And Whole Drill Jarak Pendek Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Kupu-Kupu. 11. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2/3072>
- Friyadi, T. (2023). Penerapan Metode Pembelajaran Part and Whole untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Materi Kebugaran Jasmani. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(3), 639–653. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i3.200>
- Friyadi Tedy. (2023). Penerapan Metode Pembelajaran Part and Whole untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Materi Kebugaran Jasmani. *Penerapan Metode Pembelajaran Part and Whole Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Materi Kebugaran Jasmani*.
- Hasmarita, S. (2022). The Effect of Overall Method and Part Method on Table Tennis Forehand Service Skills. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 4, Issue 1).
- Hernama Hendra, & Maharani Anggita. (2023). Pengaruh Perhatian Orang Tua, Motivasi Belajar, Dan Lingkungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Smp. *Pengaruh Perhatian Orang Tua, Motivasi Belajar, Dan Lingkungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Smp*.
- Hidayat Suharto, T., Metode Latihan Dan Kecemasan, P., Eksperimen Siswa Islam Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara, S. S., & Hidayat Suharto STIKIP Setia Budhi Rangkasbitung, T. (2017). *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Vol. 16, Issue 2).
- H'mida cyrine, degrene olivier, souissi nafaa, rekik ghazi, trabelsi khaled, jarraya mohamed, luiqi bragazzi nicola, & khacharem aimen. (2020). Learning a Motor Skill from Video and Static Pictures in Physical Education Students—Effects on Technical Performances, Motivation and Cognitive Load. *Environ Res Public Health*.
- Jaelani Abdurrahman, Ilhamuddin Ilhamuddin, & Syamsuadi Ahmad. (2023). Deskripsi Kemampuan Menyelesaikan Masalah Spasial Siswa Smp Berdasarkan Gaya Kognitif Impulsif Dan Reflektif. *Deskripsi Kemampuan Menyelesaikan Masalah Spasial Siswa Smp Berdasarkan Gaya Kognitif Impulsif Dan Reflektif*.
- Kartiningtya, E., Betty, J., & Jusuf, K. (2024). Hubungan Motivasi Belajar Dan Dukungan Orangtua Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas Viii Smp It Nurul Ilmi Tenggarong *The Relationship Between Learning Motivation And Parental Support With Student Learning Outcomes In Grade Viii Smp It Nurul Ilmi Tenggarong*. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Kharis Ahmad. (2022). Pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa kelas III. *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas III*.

- Maiti Misratun, Habib.M, & Pardi Husnial. (2023). Analisis Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa Smp Ditinjau Dari Gaya Kognitif Reflektif, Impulsif, Dan Gender. *Analisis Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa Smp Ditinjau Dari Gaya Kognitif Reflektif, Impulsif, Dan Gender*.
- Maryani Tevi. (2020). Pengaruh Partisipasi Pemakai Sistem Informasi, Kemampuan Pemakai Sistem Informasi, Ukuran Organisasi, Program Pelatihan Dan Pendidikan Terhadap Kinerja Sistem Informasi Akuntansi. *Pengaruh Partisipasi Pemakai Sistem Informasi, Kemampuan Pemakai Sistem Informasi, Ukuran Organisasi, Program Pelatihan Dan Pendidikan Terhadap Kinerja Sistem Informasi Akuntansi*.
- Novitasari Septiana. (2018). Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Menggunakan Metode Part And Whole Pada Atlet Pemula Usia 10-13 Tahun Club Renang Tirta Nirwana Kota Malang. *Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Menggunakan Metode Part And Whole Pada Atlet Pemula Usia 10-13 Tahun Club Renang Tirta Nirwana Kota Malang*.
- Pertiwi Maharani. (2017). Hubungan Motivasi Intrinsik Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Smp. *Hubungan Motivasi Intrinsik Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Smp*.
- Priyambada, G., Prayoga, A. S., Utomo, A. W. B., Saputro, D. P., & Hartono, R. (2022). Sports App: Digitalization of Sports Basic Movement. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(1), 85-89.
- Rahayu.S. (2017). Peningkatan Motivasi Dan Keterampilan Menulis Puisi Dengan Media Gambar Pada Siswa Menengah Pertama. *Peningkatan Motivasi Dan Keterampilan Menulis Puisi Dengan Media Gambar Pada Siswa Menengah Pertama*.
- Rahmadini diveti arsa, & Hartoto setiyo. (n.d.). Pengaruh Metode Pembelajaran Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl) Pengaruh Metode Pembelajaran Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl) (Studi pada siswa kelas VII SMP AL-Falah Surabaya) Diveti Arsa Rahmadini*, Setiyo Hartoto. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Renato Adrian, Cholid. A, & Suharti. (2022). Pengembangan Program Latihan Freeletics Terhadap Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Vo2max di Komunitas Freeletics Kota Surabaya. *Pengembangan Program Latihan Freeletics Terhadap Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Vo2max Di Komunitas Freeletics Kota Surabaya*.
- Rusmayani Putu Eka. (2021). Penerapan Model Siklus Belajar 7E untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar IPA Siswa SMP. *Penerapan Model Siklus Belajar 7E Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar IPA Siswa SMP*.
- Salahudin, S., Satriawan, R., Muhammad, M., & Furkan, F. (2023). The Role of Swimming in Maintaining Body Health From an Islamic Perspective. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 17-23.
- Santoso¹, J. A., Alamanda², K. P., Rahmawati³, Y., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (2019). Sport Entrepreneur: Usaha Kursus Renang Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Sport Entrepreneur: Usaha Kursus Renang Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
- Sasmariato, S., & Kamarudin, K. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6-11.
- Satriawan, R. (2021). Peran Orangtua dalam Pembelajaran Penjas pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kendo Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 26-32.

- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30.
- Suryaningsih Lestari. (2017). Perbandingan Kemampuan Motorik Siswa Smp Yang Mengimplementasikan Kurikulum 2006 Dan Kurikulum 2013 (Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri Se-Kec. Menganti, Kab. Gresik). *Perbandingan Kemampuan Motorik Siswa Smp Yang Mengimplementasikan Kurikulum 2006 Dan Kurikulum 2013 (Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri Se-Kec. Menganti, Kab. Gresik)*.
- Susanto, E., Bayok, M., Satriawan, R., Festiawan, R., Kurniawan, D. D., & Putra, F. (2023). Talent Identification Predicting in Athletics: A Case Study in Indonesia. *Ann Appl Sport Science*, 11(1), 1102–1112.
- Suwarto. F. (2017). Hubungan Antara Ketahanan Fisik Mental Spiritual Dan Kemampuan Mengelola Stres Serta Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Kerja. *Hubungan Antara Ketahanan Fisik Mental Spiritual Dan Kemampuan Mengelola Stres Serta Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Kerja*.
- Swiartha Agus Wahyu, Agus Adi Saputra, Kanca.I.N, & Wijaya Made Agus. (2023). Hasil Belajar PJOK Materi Passing Atas Bolavoli Peserta Didik Kelas IX E Meningkatkan Melalui Metode Part And Whole Berbantuan Feedback Visual. *Hasil Belajar PJOK Materi Passing Atas Bolavoli Peserta Didik Kelas IX E Meningkatkan Melalui Metode Part And Whole Berbantuan Feedback Visual*
- Trimizi, T., Iman, I., & Elfry, E. (2020). Pengaruh Part Whole Method Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1), 19. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.43579>