
Metode Part Method dan Whole Method dengan Aplikasi Kinovea dalam Meningkatkan Pembelajaran Atletik Dasar

Juli Candra¹, Asrori Yuda Praira², Eskar Tri Denatara³

^{1,2,3}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email penulis pertama: juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study aims to improve the abilities of PKO UBJ students by using the part method and the whole method with the kinovia application on the ability of running techniques. This study uses an exclusive research method with 2 cycles in the implementation of the research. Based on the results of the cycle I test conducted by the researcher, it can be concluded that the average score obtained by students during the initial phase of the test was 78,35. The average for the main phase ability results was 69.83 and the average results for the final phase of students' ability was 67,59. The results obtained by researchers on student abilities have increased but are still in the poor category. Then the researchers continued in cycle II by providing additional training so that the results of the assessment carried out by the researcher were an increase in the second cycle of students' running technique abilities with the results for the initial phase ability an average of 88.24. For the main phase ability results in cycle II with an average of 89.03. The results of the phase ability in the second cycle, the average value obtained by students was 87.8.

Keywords: Partmethod, Wholemethod, Kinovea, Atletik Dasar

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa PKO UBJ dengan menggunakan metode *part method* dan *whole method* dengan aplikasi kinovia pada kemampuan teknik lari jarak pendek. Penelitian ini menggunakan metode eksain riset dengan 2 siklus dalam pelaksanaan penelitian. Berdasarkan dari hasil tes siklus I yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahawa nilai rata – rata yang diperoleh mahasiswa pada saat tes fase awal adalah 78,35. rata – rata pada hasil kemampuan fase utama 69,83 dan rata- rata hasil kemampuan fase akhir masiswa adalah 67,59. Hasil yang diperoleh oleh peneliti terhadap kemampuan mahasiswa sudah ada peningkatan tetapi masi dalam kategori kurang. Maka peneliti melanjutkan pada siklus II dengan memberikan tambahan latihan sehingga diperoleh hasil Penilaian yang dilakukan oleh peneliti terdapat peningkatan pada siklus II terhadap kemampuan teknik lari mahasiswa dengan hasil untuk kemampuan fase awal rata – rata 88,24. Untuk hasil kemampuan fase utama pada siklus II dengan rata- rata 89,03. Hasil kemampuan fase akhir pada siklus II nilai rata – rata yang diperoleh siswa 87,8. Berdasarkan hasil peneliti pada siklus II dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan mahasiswa dalam melakukan keterampilan teknik lari dan hasil yang diperoleh suda dalam kategori baik.

Kata kunci: Partmethod, Wholemethod, Kinovea, Atletik Dasar

History

Received 2020-10-07, Revised 2020-10-27, Accepted 2020-11-04

Atletik merupakan mata kuliah wajib, khususnya di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, terdiri dari atletik dasar dan atletik lanjutan yang menuntut mahasiswa untuk dapat lulus. Dalam pembelajaran atletik nomor jalan, lari, lompat, lempar, tolak yang harus dikuasai oleh mahasiswa, baik secara teknik maupun secara kemampuan berdasarkan tolak ukur dari masing – masing nomor yang dipertandingkan dalam cabang atletik. Dalam pembelajaran atletik dosen harus mampu menciptakan terobosan dalam meningkatkan kemampuan setiap mahasiswa dan nantinya mampu mengajarkan pembelajaran atletik secara baik dan benar sehingga mahasiswa mampu menunjang perkembangan peserta didiknya terutama dalam perkembangan motorik kasar dan membuat peserta didik sehat secara jasmani dan rohani dengan demikian dosen memegang peranan penting dalam proses belajar mahasiswa melalui pembelajaran. Untuk itu seorang pendidik perlu menciptakan sebuah inovasi ataupun terobosan dalam mewujudkan tujuan pembelajaran supaya dapat tercapai dengan hasil yang telah ditentukan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah di buat. Dalam pelaksanaan pembelajaran seorang pendidik harus mampu mengembangkan potensi yang ada didalam diri masing – masing mahasiswa sehingga dalam proses pembelajaran akan muncul ide dan gagasan baru untuk menyelesaikan persoalan yang terjadi dilapangan sehingga minat dan motifasi mahasiswa tetap terjaga sehingga bukan hanya tujuan pembelajaran saja yang nanti tercapai tetapi ada sebuah hasil belajar yang benar – benar menjadi sebuah kreatifitas dalam mengembangkan sumberdaya masing – masing mahasiswa.

Dalam menciptakan kondisi belajar yang kondusif serta penuh antusias oleh peserta didik, perlu dilakukannya sebuah terobosan dalam memberikan pembelajaran, apalagi dengan situasi dan kondisi dalam masa pandemic covid 19 yang membuat pembelajaran dilakukan secara daring sehingga mahasiswa melakukan proses belajar dilakukan secara terpisah dari rumah masing - masing. Sesuai dengan anjuran pemerintah untuk memutus rantai penyebaran covid 19 proses belajar tidak boleh dilakukan tatap muka secara langsung tetapi dilakukan dengan berbagai media yang bisa menunjang proses interaksi dalam belajar. Dalam melakukan penelitian pada saat ini peneliti menggunakan media zoom meeting yang dapat membantu proses interaksi secara daring dalam melakukan penelitian terhadap peningkatan hasil belajar atletik untuk nomor lari jarak pendek (sprint).

Dalam proses pembelajaran daring terjadi beberapa kendala apalagi dalam pembelajaran atletik, pembelajaran menggunakan perpaduan teori dan praktek sehingga hasil teknik yang diharapkan terhadap masing – masing mahasiswa sesuai dengan proses pembelajaran tatap muka. Saat melakukan pembelajaran melalui aplikasi zoom, kendala yang sering ditemui adalah gangguan sinyal yang terkadang saat menyampaikan materi dalam pembelajaran menjadi terganggu. Kemudian kemampuan masing – masing mahasiswa dalam penggunaan penunjang media pembelajaran sangat beragam terutama kecanggihan leptot dan Hp yang digunakan, terkadang hal tersebut suka ada gangguan sehingga membuat mahasiswa terlambat ikut dalam menerima pembelajaran. Didalam melakukan praktek secara langsung juga terjadi kendala karena harus tetap terpantau dalam melakukan gerak teknik supaya mahasiswa benar – benar dapat melakukan dengan baik dan hasil yang diperoleh sesuai dengan capaian

pembelajaran. Kendala yang terjadi saat kegiatan praktek melalui rekaman video adalah memori penyimpanan masing – masing mahasiswa juga terbatas sehingga rekamannya juga tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Kendala yang terjadi dalam proses pembelajaran daring dimasa covid 19 tidak menurunkan semangat pendidik untuk terus memberikan pembelajaran terbaik kepada mahasiswa, berbagai cara dan metode dilakukan untuk memperoleh capaian pembelajaran dengan salah satunya adalah menggunakan metode *part method* dan *whole method* (metode sebagian dan metode keseluruhan). Metode *part method* dan *whole method* diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menguasai teknik lari jarak pendek (sprint). Metode ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam melakukan dan menguasai setiap teknik lari sprint. Kegiatan pembelajaran dengan metode sebagian dan keseluruhan dapat digunakan untuk mendorong pembelajaran aktif dan mengajak mahasiswa untuk belajar menganalisis setiap teknik dari nomor cabang olahraga atletik berdasarkan perbagiannya mulai dari proses persiapan, pelaksanaan sampai proses akhir dari penyelesaian teknik yang perlu diketahui oleh setiap mahasiswa, sehingga mahasiswa mampu mengenal dengan baik setiap unsure dari teknik yang dipelajari dan mampu mempraktekkan dengan baik dan benar. Kemudian dengan kecanggihan teknologi saat ini juga bisa dimanfaatkan sebagai salah satu penunjang dalam meningkatkan hasil belajar gerak yang dilakukan dengan cara merekam setiap gerakan, menganalisis dengan aplikasi kinovea dan melakukan perbaikan dari setiap evaluasi yang telah dilakukan sehingga mahasiswa mengetahui dimana kelebihan dan kekurangan setiap gerakan yang dilakukan sehingga dapat mempercepat proses penguasaan materi baik secara teknik maupun secara teori.

Part method and Whole method

Seorang pendidik harus siap melakukan proses belajar mengajar dalam situasi dan kondisi apapun, seperti yang terjadi pada saat ini penyebaran virus corona, membuat aktifitas belajar dilakukan dari rumah. Hal ini merupakan sesuatu yang baru dalam proses pembelajaran harus dilakukan oleh seorang pendidik untuk tetap memberikan pengetahuan baik secara kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam masa pandemi proses pembelajaran tetap harus dilakukan baik secara teori maupun praktek terutama dalam pembelajaran atletik. Walaupun mahasiswa belajar dari rumah masing – masing pencapaian pembelajaran harus tetap diwujudkan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang telah dibuat. Untuk mewujudkan hasil pembelajaran sesuai dengan harapan seorang pendidik harus mampu menciptakan sebuah terobosan dengan menggunakan metode yang dapat membantu mahasiswa dalam menguasai secara teknik kemampuan lari jarak pendek atau sprint.

Dalam mempermudah mahasiswa untuk melakukan pembelajaran terutama dalam menguasai teknik lari jarak pendek pendidik melakukan sebuah penelitian eksain risert terhadap peningkatan hasil belajar dengan menggunakan sebuah metode pembelajaran *Part method* and *Whole method*. Diharapkan metode *Part method* and *Whole method* dapat membantu mahasiswa dalam melakukan pembelajaran secara mandiri dan mampu menguasai secara teknik lari jarak pendek mulai dari fase awal, fase utama

dan fase akhir sehingga kualitas belajar yang dilakukan tidak kalah dengan proses tatap muka secara langsung.

Proses pelaksanaan pembelajaran dengan metode keseluruhan (*Whole method*) merupakan proses pembelajaran yang dilakukan dari proses yang bersifat umum ke khusus. Dalam melakukan sebuah pembelajaran keterampilan teknik yang harus dilakukan adalah bagaimana mengajarkan betuk secara utuh atau secara keseluruhan dari teknik yang dipelajari, kemudian baru setiap bagian – bagian teknik di pecah – pecah untuk mempermudah mahasiswa dalam menguasai materi pembelajaran yang diberikan. Menurut (Harsono, 2017) Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal mahasiswa diarahkan untuk mempraktikkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari. Seorang pendidik dalam melakukan pembelajaran metode keseluruhan (*whole method*) terlebih dahulu memberikan gambaran secara utuh terkait teknik lari jarak pendek yang benar mulai dari fase awal pada pelaksanaan start, kemudian masuk pada fase utama, yaitu fase akselerasi untuk mencapai kemampuan maksimal dalam melakukan berlari dan masuk fase akhir yaitu bagaimana kemampuan untuk terus menjaga konsisten untuk tetap meningkatkan kemampuan saat belakukan sprint sehingga masuk ke garis finis dengan pencapaian hasil waktu yang diharapkan. Menurut Rizka (2019) Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal peserta didik diarahkan untuk mempraktikkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari. Jadi mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran diberikan materi bagaimana proses secara utuh dari teknik lari jarak pendek, setelah kemampuan teori secara utuh dikuasai oleh mahasiswa maka dilakukan praktek dari proses awal pelaksanaan teknik lari jarak pendek. Setelah secara keseluruhan dilakukan gambaran awal hasil pelaksanaan teknik yang lari sprint yang dilakukan mahasiswa belum sesuai dengan apa yang diharapkan maka perlu dilakukan tindakan berikut masuk kedalam proses yang bersifat khusus dengan memberikan pembelajaran dengan membagi masing – masing teknik perbagiannya supaya lebih mudah dan gampang dipahami oleh setiap mahasiswa.

Metode bagian merupakan bentuk pembelajaran peningkatan kemampuan teknik yang dimulai dari membagi perbagian dari masing – masing teknik yang akan dikuasai. Dalam pelaksanaannya pendekatan yang dilakukan mulai dari fase keterampilan teknik yang bersifat khusus baru masuk kedalam keterampilan bersifat umum. Menurut Yanuarti (2016) Berkaitan dengan metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula pendidik diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan. Kita dapat melihat dalam pelaksanaan metode sebagian untuk menguasai teknik lari jarak pendek, pendidik terlebih dahulu memberikan rangkayan perbagian dari masing – masing fase dalam pelaksanaan teknik lari sprint. Mula dari fase awal pada saat pelaksanaan start yaitu dengan membagi setiap bagiannya dengan posisi disaat aba –aba bersedia dengan posisi kaki atlet sudah berda pada balok start, kemudian posisi lutut kaki belakang menyentuh lintasan, kemudian jari – jari tangan membentuk huruf V dengan posisi berada dibelakang garis start. Kemudian kepala dalam keadaan datar dengan punggung dan pandangan tetap dalam keadaan lurus ke bawah. Dalam pelaksanaan fase utama kemampuan lari terus ditingkatkan dengan menjaga posisi badan tetap condong

kedepan dan ayunan tangan dengan membentuk sudut siku 90 derajat. Disaat melakukan tolakan posisi lutut sampai rata – rata air kemudian melakukan tolakan menggunakan ujung dari sehingga dalam pelaksanaan posisi tubuh seperti melayang.

Faktor Penentu Pembelajaran berkualitas

Dalam situasi pembelajaran saat ini seorang pendidik harus berfikir kreatif dan berusaha semaksimal mungkin supaya setiap materi pembelajaran dapat dikuasai dan dipahami oleh mahasiswa. Dengan proses pembelajaran yang dilakukan secara daring belum dirasakan secara maksimal dalam proses pencapaian input dari hasil pembelajaran, terutama alokasi waktu yang dilakukan juga terbatas dengan proses komunikasi yang dilakukan melalui aplikasi yang membantu dalam proses pembelajaran. Tetapi dengan berbagai kendala yang dihadapi semua itu tidak menjadi sebuah hal dalam mewujudkan pembelajaran yang berkualitas. Menurut P. Ratu Ile Tokan (2016) factor – factor yang menjadi penentu dalam hal menjaga efektifitas pembelajaran adalah tujuan pembelajaran yang ditetapkan sebelumnya, factor peserta didik yang teridentifikasi, factor situasi pendukung dan juga factor dari pendidik itu sendiri. Dari hal tersebut bisa kita jabarkan bagaimana setiap factor – factor yang menjadi penentu keberhasilan kita jabarkan terkait situasi dan kondisi saat ini yaitu :

- **Faktor Tujuan Pembelajaran**

Dalam melakukan sebuah proses pembelajaran seorang pendidik harus menentukan target yang akan dicapai dalam melakukan proses pembelajaran yang dilakukan salah satunya terjadinya perubahan. Dalam konteks pembelajaran atletik khususnya peningkatan kemampuan lari jarak pendek diharapkan setiap mahasiswa melakukan sebuah perubahan dalam melakukan setiap rangkayann gerak kususnya pada tahap penguasaan teknik. Mahasiswa harus mampu menguasai setiap bagian dari teknik lari jarak pendek supaya kualitas teknik yang dihasilkan sesuai dengan tujuan capaian pembelajaran dan kemampuan skill mahasiswa juga semakin bertambah baik penguasaan secara teori maupun secara praktek. Dalam (Dani Ronnie 2005 :12) mengatakan bahwa penemuan yang paling hebat dari generasi saya adalah bahwa manusia dapat mengubah kehidupan mereka dengan mengubah pola pikir mereka. Jadi dari sini kita bisa melihat peranan guru sangat penting bagaimana melakukan sebuah perubahan pola pikir terhadap masing – masing peserta didik sehingga akan muncul bakat dan minat yang menjadi salah factor kesuksesan dalam pencapaian belajar. Dalam mewujudkan tujuan pembelajaran seorang pendidik harus mampu mengali ide – ide kreatif dimasing – masing mahasiswa supaya keragaman dalam melakukan sebuah perubahan menjadi salah satu factor pendukung kesuksesan masing – masing individu.

- **Faktor Peserta Didik**

Sebagai seorang pendidik harus mengetahui secara umum karakteristik peserta didiknya supaya bisa mengetahui sejauh mana kultatitas masing – masing individu yang nantinya dapat dijadikan sebagai factor pendukung dalam menciptakan pembelajaran yang berkualitas atau meningkatkan efektifitas

dalam melakukan proses pembelajaran. Seorang pendidik harus mampu mengidentifikasi secara umum karakteristik peserta didik supaya metode yang digunakan dalam proses pembelajaran benar – benar dapat membantu dalam meningkatkan hasil belajar sehingga rancangan pembelajaran yang disiapkan oleh pendidik dapat membantu dalam mengkuilasikan hasil belajar. Dengan keanekaragaman peserta didik seorang pendidik harus mampu menjembatani setiap indifidu dalam mengembangkan kemampuan baik secara kognitif, afektif dan psikomor.

- Faktor Situasi

Situasi pembelajaran saat ini merupakan sebuah hal yang baru dalam beberapa dekade terakhir ini, dengan penyebaran covid 19 yang belum ada tanda – tanda kapan selesai sehingga proses belajar untuk sementara waktu masih tetap dilakukan dirumah masing –masing. Situasi dalam belajar sangat erat kaitanya dengan psikologis mahasiswa dalam menerima pembelajaran dan begitu juga sebaliknya semangat pendidik dalam melakukan proses pembelajaran. Factor situasi penting sekali diperhatikan supaya pembelajaran yang dilakukan dirumah benar – benar efektif dan hasil yang dicapai sesuai dengan kompetensi dasar yang telah di tentukan. Dalam pembelajaran atletik pendidik harus mampu menciptakan terobosan dalam pembelajaran daring supaya proses pembelajaran teori dan praktek bisa dilakukan secara maksimal. Pendidik harus mampu melakukan kontrol yang baik terhadap mahasiswa supaya dalam pelaksanaan praktek, teknik yang dilakukan tidak ada kesalahan sehingga dapat membantu dalam pencapaiin kualitas teknik yang dihasilkan.

- Faktor Pendidik

Seorang pendidik harus memiliki beberapa kompetensi diantaranya komptensi paedagogik, kompetensi social, kompetensi akademik dan professional. Keempat potensi tersebut harus tertanam didalam diri masing – masing pendidik supaya menghasilkan pembelajaran yang berkualitas serta dapat melakukan sesuatu perubahan terhadap mahasiswa. Seorang guru bukan hanya bertugas sebagai seorang pengajar tetapi harus mempu menjadi pendidik yang bisa memberikan kontribusi perubahan terhadap peserta didik baik secara kemampuan kognitif, tetapi juga perubahan kemampuan sikap yang berlandaskan kepada aturan dan norma – norma kebaikan dalam kehidupan sehari – hari. Kemudian seorang pendidik juga harus mampu berfikir kreatif dalam menyampaikan setiap materi pembelajaran, memberikan kontribusi terhadap perkembangan mahasiwa baik secara fisik dan mental sehingga memberikan autput dalam kehidupan sehari – hari.

Lari jarak Pendek (sprint)

Lari jarak pendek atau sprint merupaka salah satu nomor bergensi yang selalu dipertandingkan dalam kejuaraan atletik baik pertandingan single iven maupun multi iven. Lari jarak pendek terdiri dari dua nomor yaitu 100M dan 200M putra maupun putri. Lari jarak pendek merupakan nomor yang paling bergensi dalam cabang atletik karena pada nomor 100 meter selalu di tunggu – tunggu oleh pencinta

olahra atletik karena pemenang dalam nomor ini mendapatkan julukan orang tercepat didunia yaitu pada kejuaraan olimpiade. Dalam melakukan lari jarak pendek seorang atlet harus menguasai teknik dengan baik. Menurut Wiarto (2013) teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil dengan kecepatan maksimal. Jadi seorang atlet dalam lari jarak pendek harus mampu menguasai setiap teknik dengan baik supaya hasil yang diperoleh dalam melakukan lari jarak pendek dapat memperoleh catatan waktu yang maksimal. Dalam pembelajaran atletik penguasaan teknik harus mampu dikuasai dengan baik oleh mahasiswa supaya gerakan yang dilakukan saat berlari sesuai dengan teknik dan hasil yang dicapai dengan catatan waktu yang terbaik.

Menurut Purnomo & Dapan (2011) tahap – tahap lari jarak pendek ada dua tahap yaitu tahap bermain dan tahap teknik dasar. Dalam melakukan tahapan bermain bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak lari jarak pendek secara tidak langsung dan memperbaiki setiap gerakan dalam melakukan teknik yang benar melalui permainan yang sudah dimodifikasi sehingga timbul motifasi dari dalam diri peserta didik untuk melakukan setiap gerakan secara baik, sehingga tanpa disadari kegiatan permainan yang dilakukan juga dapat meningkatkan kebugaran fisik masing – masing mahasiswa. Dalam melakukan permainan lari jarak pendek sangat baik untuk melatih kemampuan reaksi gerak mahasiswa, kecepatan dan percepatan gerak sehingga tanpa disadari unsur – unsur fisik dalam peningkatan lari jarak pendek sudah dimiliki oleh setiap mahasiswa. Kemudian tahap teknik dasar bertujuan untuk mempelajari teknik lari jarak pendek secara terstruktur setiap unsur gerakan yang dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek dengan pencapaian waktu maksimal. Biasanya dalam lari jarak pendek dilatih dengan melakukan raning ABC. Menurut Susiono (2012) running ABC merupakan suatu aktifitas latihan untuk menyempurnakan gerakan tungkai serta melatih teknik lari khususnya pada lari jarak pendek (sprint). Untuk peningkatan kemampuan teknik lari seorang pelajar harus mampu menguasai raning ABC secara baik karena latihan raning ABC dapat meningkatkan kemampuan koordinasi dalam memperbaiki teknik berlari mulai dari koordinasi tangan, kaki dan posisi tubuh dalam mencapai kecepatan maksimal. Dalam melakukan lari jarak pendek kalau kita analisis secara seksama terdapat beberapa tahapan – tahapan yang perlu diperhatikan yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimal, tahap pemeliharaan kecepatan dan finis. Dalam melakukan lari jarak pendek apabila ke enam tahap ini dapat kita lakukan secara baik maka hasil dalam melakukan lari sprint akan memperoleh catatan waktu yang terbaik.

Penelitian Tindakan Kelas

Dalam menghadapi situasi pandemik saat sekarang ini pendidik harus berfikir secara ekstra mengembangkan kreatifitas untuk bisa memberikan pembelajaran secara berkualitas kepada peserta didik. Walaupun saat ini harus melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah, mahasiswa juga dituntut untuk lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek. Dalam melakukan penelitian ini untuk membantu mempermudah dalam menyajikan pembelajaran kedepanya

peneliti melakukan sebuah penelitian tindakan kelas terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek (sprint) dengan menggunakan metode sebagian dan keseluruhan.

Menurut Tunireja et al. (2010) Penelitian tindakan kelas atau yang disebut dengan PTK adalah penelitian yang mengangkat masalah – masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencerminan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktek pembelajaran di kelas secara lebih profesional. Dari pendapat tersebut penelitian tindakan kelas yang dilakukan berdasarkan hasil analisis kegiatan pembelajaran dalam masa covid 19 yang membuat semua situasi kondisi pembelajaran begitu berubah yang biasa dilakukan secara tatap muka langsung didalam kelas untuk kegiatan teori dan tatap muka dilapangan untuk pembelajaran praktek tetapi pada saat ini berdasarkan peraturan pemerintah untuk memutus rantai penyebaran virus corona aktifitas belajar teori maupun praktek dilakukan dirumah masing – masing melalui tatap muka secara virtual. Hal ini menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi pendidik untuk menyajikan pembelajaran yang diterima secara baik oleh mahasiswa dan hasilnya tidak berbeda dengan proses pembelajaran langsung secara tatap muka. Kemudian menurut Nazir (2011) Penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama - sama antara peneliti dengan desain maker tentang variable – variable yang dapat dimanipulasi dan segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.

Salah satu alasan peneliti melakukan penelitian tindakan adalah untuk menentukan langkah apa yang tetap dalam menyajikan pembelajaran yang efektif dan efisien dalam memberikan pembelajaran kepada mahasiswa sehingga kendala – kendala yang terjadi dilapangan dapat diminimalisir dengan memberikan program khusus dengan metode sebagian dan keseluruhan sehingga proses pembelajaran teori dan praktek dapat terus berjalan dirumah masing – masing dengan hasil yang diharapkan. Menurut Mulyasa (2010) Penelitian tindakan kelas tujuan utamanya adalah meningkatkan kualitas pembelajaran bukan untuk menghasilkan pengetahuan. Langkah yang diambil untuk melakukan penelitian PTK dalam masa pandemic adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran walaupun dilakukan secara terpisah dirumah masing – masing tanpa adanya pengawasan secara langsung dari dosen, tetapi mahasiswa tetap melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran yang telah disusun secara sistematis sesuai dengan situasi dan kondisi tetap melakukan pembelajaran yang berkualitas untuk mewujudkan capaian pembelajaran yang telah ditentukan. Dalam melakukan penelitian PTK, peneliti menggunakan model yang dikembangkan oleh Kurt Lewin, dalam pelaksanaan terdiri dari empat siklus yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi (Tunireja et al. (2010).

Peneliti membuat sebuah bentuk perencanaan pembelajaran dengan membagi dan menggabungkan teknik lari jarak pendek supaya tujuan dalam memperbaiki teknik dapat tercapai mulai dari bentuk pembelajaran posisi tangan, kecondongan badan dan posisi tungkai supaya dapat memperoleh daya ledak saat melakukan lari jarak pendek. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah atletik dasar di Prodi Pendidikan Keperawatan olahraga

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pengambilan *sample* pada penelitian ini, *Sample* yang diambil dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Dalam pelaksanaan penelitian mahasiswa yang melihat situasi dan kondisi serta aspek – aspek yang terjadi maka yang menjadi sampel adalah mahasiswa semester satu kelas 1A1 dengan jumlah 19 orang. Teknik pengambilan data kita menggunakan analisis gerakan dengan menggunakan bantuan teknologi kinovea serta dibantu oleh Tim ahli dalam melakukan analisis gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa. Sebelum melakukan analisis oleh tim ahli, mahasiswa melakukan mengumpulkan video teknik lari jarak pendek. Dari hasil analisis muncul dalam bentuk penilaian terkait kemampuan mahasiswa baik secara kemampuan fase awal, fase utama dan fase akhir. Dari hasil tes tersebut dapat menjadi acuan bagi peneliti terkait pencapaian yang diperoleh oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian tindakan kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan proses penelitian eksain riset, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi awal atau pengamatan awal terhadap pelaksanaan pembelajaran atletik dasar yang sudah dilakukan. Hasil kajian tersebut adalah sebagai berikut :

- Mahasiswa PKO UBJ keseluruhannya berjumlah 19 orang, dengan mahasiswa laki- laki 15 orang dan mahasiswa perempuan 4 orang, dilihat dalam proses pembelajaran atletik dasar dapat dikatakan kemampuan mahasiswa dalam kategori kurang sekali.
- Mahasiswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam proses belajar atletik dasar, karena pembelajaran yang diberikan masih bersifat konvensional dan kurangnya melakukan modifikasi pembelajaran yang dapat menambah motivasi mahasiswa pada saat perkuliahan.

Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti melakukan pengambilan tes awal penelitian. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan lari mahasiswa. Adapun deskripsi data yang diambil adalah keterampilan lari sebagai berikut: Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi hasil tes awal Rata – rata hasil keterampilan mahasiswa yang diperoleh saat tes fase awal 64,06. Rata- rata hasil keterampilan siswa saat fase utama 53,11 dan rata rata hasil keterampilan siswa fase akhir 50. Berdasarkan data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik lari dalam kategori kurang sekali. Pada siklus I tindakan yang diberikan secara bertahap kepada mahasiswa sebanyak empat kali pertemuan. Aktifitas tindakan dilakukan oleh dosen sebagai kolaborator. Sebelum melakukan tindakan peneliti membuat desain pembelajaran dengan menggunakan pendekatan metode pembelajaran *part method* dan *whole method* dengan aplikasi kinovia dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa terhadap pembelajaran atletik dasar.

Berdasarkan dari hasil tes siklus I yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa nilai rata – rata yang diperoleh mahasiswa pada saat tes fase awal adalah 78,35. rata – rata pada hasil kemampuan fase utama 69,83 dan rata- rata hasil kemampuan fase akhir mahasiswa adalah 67,59. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh oleh peneliti terhadap kemampuan teknik lari mahasiswa sudah

ada peningkatan tetapi masih dalam kategori kurang. Melihat hasil yang diperoleh kurang memuaskan peneliti akan dilakukan lagi kelas intensif dalam peningkatan hasil kemampuan mahasiswa, supaya lebih memahami setiap komponen dan unsur dari kemampuan teknik berlari mulai dari fase awal sampai fase akhir dan dapat melakukan dengan baik saat pelaksanaan pembelajaran dan tes keterampilan.

Penilaian yang dilakukan oleh peneliti terdapat peningkatan pada siklus II terhadap kemampuan teknik lari mahasiswa dengan hasil untuk kemampuan fase awal rata – rata 88,24. Untuk hasil kemampuan fase utama pada siklus II dengan rata- rata 89,03. Hasil kemampuan fase pada siklus II nilai rata – rata yang diperoleh siswa 87,8. Berdasarkan hasil peneliti pada siklus II dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan mahasiswa dalam melakukan keterampilan teknik lari dan hasil yang diperoleh sudah dalam kategori baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dalam pembelajaran atletik dasar pada nomor lari jarak pendek terhadap mahasiswa terdapat peningkatan yang sangat baik setelah pembelajaran *part method* dan *whole method* dengan aplikasi kinovia dapat dilaksanakan dengan baik dengan hasil yang diperoleh penilaian yang dilakukan oleh peneliti dan tim ahli dalam terdapat peningkatan pada siklus II terhadap kemampuan teknik lari mahasiswa dengan hasil untuk kemampuan fase awal rata – rata 88,24. Untuk hasil kemampuan fase utama pada siklus II dengan rata- rata 89,03. Hasil kemampuan fase pada siklus II nilai rata – rata yang diperoleh siswa 87,8. Berdasarkan hasil peneliti pada siklus II dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan mahasiswa dalam melakukan keterampilan teknik lari jarak pendek (sprint) dan hasil yang diperoleh sudah dalam kategori baik dengan menggunakan metode sebagian dan keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa, H. E. (2010). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nazir, M. (2011). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Purnomo, E., & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Rizka, Y., Riyanto, & Turdjai. (2019). Penerapan *part-whole method* untuk meningkatkan kerjasama tim dan kemampuan servis pendek. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 8(1), 22–33.
- Ronnie, Dani, M. (2005). *Kiat mengatasi gangguan belajar*. Yogyakarta :Katahati
- Susiono, R. (2012). *The secret of mind and body unification*. Jakarta: Garuda Indonesia Perkasa.
- Tokan, P., Ratu, & Ile. (2016). *Sumber Kecerdasan Manusia*. Jakarta: PT. Garuda Widiasarana Indonesia.
- Tunireja, T., Pujiati, I., & Nyata. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Alfabeta.
- Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Yanuarti, N. (2016). *Penerapan Metode Bagian dan Metode Keseluruhan (Part method and Whole method) dalam Pembelajaran Penjas untuk Meningkatkan Kemampuan Konsep Gerak Anak Tunanetra Kelas IV di SLB-A Yaketunis Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.