

## **PENGARUH LATIHAN *WHOLE PRACTICE* DAN *PART PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 1 BATANG KAB. BATANG TAHUN 2021**

**Khaerul Titis Wihandika<sup>1</sup>, Galih Dwi Pradipta<sup>2</sup>**

Email: [khaerultitiswihandika@gmail.com](mailto:khaerultitiswihandika@gmail.com) [pradiptadwigalih@gmail.com](mailto:pradiptadwigalih@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

### *Abstract*

*In this study, we conducted an experiment with a quantitative method by designing two sample groups in the form of a pre-test group and a post-test group. We use the population in the form of SMP Negeri 1 Batang students who take basketball extracurricular activities. From this population we take a sample of 10 students. Then using an instrument in the form of a speed spot shoot AAHPERD basketball skill test. And by using a validation of 0.913 and a reliability of 0.724. The results of the data processing of the pretest and posttest values obtained showed an increase in the ability of the practice part, which was 59.67%. Then the results of the post-test and pre-test data processing in the whole practice group showed an increase of 54.94%. These two results indicate that both types of training have an influence on increasing the ability of basketball extracurricular students at SMP Negeri 1 Batang. And from these results, it is also found that part practice provides a greater improvement effect than whole practice. So in this study, we suggest to the instructors of basketball extracurricular students at SMP Negeri 1 Batang to apply whole practice and part practice with the aim that students' abilities have increased from before.*

**Keywords: whole practice & part practice, shooting, basketball**

### **Abstrak**

Dalam Penelitian ini kami melakukan sebuah eksperimen dengan metode kuantitatif dengan merancang dua kelompok sampel berupa kelompok pre-test dan kelompok post test. Kami menggunakan populasi berupa siswa SMP Negeri 1 Batang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Dari populasi tersebut kami mengambil sampel sebanyak 10 siswa. Kemudian menggunakan instrumen berupa speed spot shoot AAHPERD basketball skill test. Dan dengan menggunakan validasi sebesar 0,913 dan reliabilitas 0,724. Hasil pengolahan data nilai pretest dan post test yang didapatkan menunjukkan peningkatan kemampuan pada part practice yaitu sebesar 59,67%. Kemudian hasil dari pengolahan data nilai post test dan pre test pada kelompok whole practice menunjukkan hasil yang meningkat sebesar 54,94%. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua jenis pelatihan memiliki pengaruh pada peningkatan kemampuan siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Batang. Dan dari hasil tersebut didapatkan juga yang mana part practice memberikan efek peningkatan yang lebih besar dari whole practice. Sehingga dalam penelitian ini kami menyarankan kepada instruktur pelatih siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Batang agar menerapkan whole practice dan Part Practice dengan tujuan agar kemampuan siswa memiliki kemampuan yang meningkat dari sebelumnya.

**Kata kunci : latihan *whole practice & part practice, shooting, bola basket***

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan memuat berbagai kegiatan di dalamnya. Salah satunya, yaitu pendidikan di Sekolah yang terbagi atas tiga kegiatan dalam pembelajaran yaitu kegiatan intrakurikuler, kegiatan kokurikuler, dan kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga ekstrakurikuler menjadi suatu bagian pembelajaran yang dapat mengembangkan bakat dan minat siswa. Pada pengembannya sekarang pendidikan karakter secara mikro terbagi atas empat pilar, yakni aktivitas belajar pada kelas, aktivitas keseharian pada bentuk pengembangan budaya satuan pendidikan formal & nonformal; aktivitas kurikuler atau ekstrakurikuler, dan aktivitas keseharian pada tempat tinggal & masyarakat (Direktorat Ketenagaan Ditjen Dikti, 2010).

Pelaksanaan ekstrakurikuler dilaksanakan diluar jam sekolah dan dilaksanakan setelah jam sekolah selesai. Pelaksanaan ekstrakurikuler diadakan guna memberikan wadah atau tempat bagi peserta didik untuk mengembangkan bakat serta minat dan potensi yang dimilikinya. Bersumber dari *output* dalam pengamatan yg telah dilakukan peneliti dalam penerapan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Batang. Teknik yang digunakan yaitu teknik *shooting*, tampak pelajar banyak yang mempraktikan teknik dasar *shooting* namun *output* yang didapat belum optimal. Hal itu ditimbulkan karena peserta didik belum terbiasa dalam praktik *shooting* dan *feel* yang sesuai terhadap jeda lemparan kepada ring. Instruksi dari instruktur yang terkadang belum dimengerti dan dilihat secara baik sang masing-masing siswa. Alhasil siswa hanya mempraktikan *shooting* tanpa mencermati instruksi yang baik dan tepat menurut instruktur. Sistem penerapan instruktur umumnya memakai sistem *drill* tetapi hal ini menyebabkan kemampuan peserta didik dalam melaksanakan teknik dasar *shooting* belum sempurna dan hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Salah satu metode yang relatif efektif menaikkan kemampuan latihan peserta didik dengan latihan metode *whole practice* juga *part practice*. Widijoto (2010:11) mengatakan latihan *part practice* dan *whole practice* adalah metode yang mengembangkan pendekatan motor *learning* yang sinkron pada penggunaan teknik dasar, yaitu menurut bagian-bagian teknik sampai teknik holistik atau dunia menggunakan pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian menggunakan tipe pendekatan dengan teknik kuantitatif dan desain “*two group pretest-posttest design*”. Total populasi peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Batang. Teknik pada pengumpulan sampel yang digunakan adalah sampel purposif. Maka sampel penelitian ini adalah 10 siswa ekstrakurikuler bola basket. Instrumen yang digunakan adalah tes keahlian bola basket *speed spot shoot* AAHPRED validitasnya yaitu 0,913 dan reliabilitas 0,724.

## **TEKNIK ANALISI DATA**

Teknik dalam menganalisis pada data menggunakan uji mean std deviasi t, uji normalitas, uji homogenitas dengan SPSS tahun 2020.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Bagian *Part Practice***

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik latihan *Part practice*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	<i>Mean</i>	44,37	70,85
2	<i>Median</i>	43,75	70,59
3	Sum	221,85	354,28
4	Skor tertinggi	57,14	76,19
5	Skor terendah	37,50	62,50
6	Standar deviasi	7,84	5,39

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Tabel perhitungan part practice menunjukkan hasil berupa nilai rata-rata pretest 44,37 kemudian nilai rata-rata posttest sebesar 70,85. Kemudian nilai tengah dari pretest sebesar 43,75 dan nilai tengah posttest sebesar 70,59. Kemudian hasil penjumlahan dari seluruh sample didapatkan untuk pretest sebesar 221,85 dan untuk posttest sebesar 354,28. Hasil perhitungan menunjukkan skor tertinggi pretest sebesar 57,14 dan posttest 76,19. Dengan skor terendah pada pretest sebesar 37,50 dan nilai posttest sebesar 62,50. Kemudian hasil perhitungan standar deviasi pretest sebesar 7,84 dan hasil perhitungan standar deviasi posttest sebesar 5,39.

### **2. Bagian *Whole Practice***

Tabel 4.2 Deskriptif Statistik latihan *whole practice*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	<i>Mean</i>	42,60	66,01
2	<i>Median</i>	42,11	61,11
3	Sum	213,04	330,08
4	Skor tertinggi	47,37	76,47
5	Skor terendah	35,71	58,82
6	Standar deviasi	4,71	8,36

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Tabel perhitungan whole practice menunjukkan hasil berupa nilai rata-rata pretest 42,60 kemudian nilai rata-rata posttest sebesar 66,01. Kemudian nilai tengah dari pretest sebesar 42,11 dan nilai tengah posttest sebesar 61,11. Kemudian hasil penjumlahan dari seluruh sample didapatkan untuk pretest sebesar 213,04 dan untuk posttest sebesar 330,08. Hasil perhitungan menunjukkan skor tertinggi pretest sebesar 47,37 dan posttest 76,47. Dengan skor terendah pada pretest sebesar 35,71 dan nilai posttest sebesar 58,82. Kemudian hasil perhitungan standar deviasi pretest sebesar 4,71 dan hasil perhitungan standar deviasi posttest sebesar 8,36.

### 3. Hasil Analisis Kedua Bagian Kelompok

Berikut ini adalah tabel penggabungan data dari kedua kelompok whole practice dan part practice.

Tabel 4.3 Deskriptif Analisis Data

No	Kategori	Pretest latihan Part practice	Posttest latihan Part practice	Pretest latihan whole practice	Posttest latihan whole practice
1	Mean	44,37	70,85	42,60	66,01
2	Median	43,75	70,59	42,11	61,11
3	Sum	221,85	354,28	213,04	330,08
4	Skor tertinggi	57,14	76,19	47,37	76,47
5	Skor terendah	37,50	62,50	35,71	58,82
6	Standar deviasi	7,84	5,39	4,71	8,36

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Nilai mean pada tabel diatas kemudain diolah untuk mendapatkan data peningkatan. Berikut ini adalah data peningkatan hasil pengolahan data tabel mean diatas.

Tabel 4. 4 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
Pretest part practice	44,37	59,67 %
Posttest part practice	70,85	
Pretest whole practice	42,60	54,95 %
Posttest whole practice	66,01	

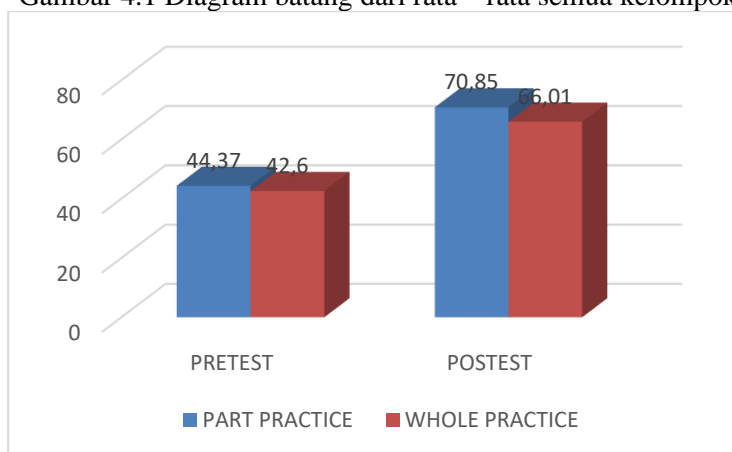
Sumber : hasil penelitian (2022)

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas didapat nilai rata rata nilai posttest pada kelompok part practice mengalami kenaikan yang sangat tinggi lebih dari setengah nilai pretest yang mana hasil tersebut sebesar 59,67% hasil tersebut didapatkan setelah melakukan part practice.

Kemudian untuk kelompok *whole practice* didapatkan nilai *posttest* yang mengalami kenaikan juga lebih dari setengah nilai *pretest* yaitu sebesar 54,95% yang mana nilai tersebut didapatkan setelah siswa melakukan latihan *whole practice*.

Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa setelah diterapkan pelatihan *part practice* dan *whole practice* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Batang mengalami peningkatan. Dan hasil tersebut juga dapat disimpulkan peningkatan setelah diterapkan *part practice* jauh lebih tinggi dari pada setelah diterapkan *whole practice*. Berikut ini adalah diagram batang dari nilai *posttest* dan *pretest*.

Gambar 4.1 Diagram batang dari rata – rata semua kelompok



Sumber : Hasil Setelah Dilakukan Analisis Data (2022)

## PEMBAHASAN

### 1. Latihan *whole practice*

Hasil perhitungan *whole practice* menunjukkan hasil berupa nilai rata-rata *pretest* 42,60 kemudian nilai rata-rata *posttest* sebesar 66,01. Kemudian nilai tengah dari *pretest* sebesar 42,11 dan nilai tengah *posttest* sebesar 61,11. Kemudian hasil penjumlahan dari seluruh sample didapatkan untuk *pretest* sebesar 213,04 dan untuk *posttest* sebesar 330,08. Hasil perhitungan menunjukkan skor tertinggi *pretest* sebesar 47,37 dan *posttest* 76,47. Dengan skor terendah pada *pretest* sebesar 35,71 dan nilai *posttest* sebesar 58,82. Kemudian hasil perhitungan standar deviasi *pretest* sebesar 4,71 dan hasil perhitungan standar deviasi *posttest* sebesar 8,36. Setelah dilakukan pengujian hipotesis melalui *Paired Sample Ttest* pada data *pretest* dan *posttest*, diperoleh nilai *t* hitung *pretest* dan *posttest* sebesar 6,817 dengan  $MR$  (dua sisi) = 0,002. Keduanya memiliki selisih atau rerata nilai selisihnya

23.408 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Maka diperoleh, pada keseluruhan bagian kelompok latihan disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan menembak siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Batang selama seluruh latihan. Efek dari latihan ini, setiap siswa diharuskan melakukan serangkaian gerakan yang diulang terus menerus sampai siswa memahami serangkaian gerakan tersebut. Setelah mendapatkan latihan yang komprehensif, setiap siswa dapat berlatih dengan baik dan meningkat dengan melakukan berbagai pukulan. Teknik setiap siswa diharuskan untuk melanjutkan dan mengulangi gerakan ini.

## **2. Latihan bagian *part practice***

Hasil perhitungan *part practice* menunjukkan hasil berupa nilai rata-rata *pretest* 44,37 kemudian nilai rata-rata *posttest* sebesar 70,85. Kemudian nilai tengah dari *pretest* sebesar 43,75 dan nilai tengah *posttest* sebesar 70,59. Kemudian hasil penjumlahan dari seluruh sample didapatkan untuk *pretest* sebesar 221,85 dan untuk *posttest* sebesar 354,28. Hasil perhitungan menunjukkan skor tertinggi *pretest* sebesar 57,14 dan *posttest* 76,19. Dengan skor terendah pada *pretest* sebesar 37,50 dan nilai *posttest* sebesar 62,50. Kemudian hasil perhitungan standar deviasi *pretest* sebesar 7,84 dan hasil perhitungan standar deviasi *posttest* sebesar 5,39. Setelah dilakukan pengecekan hipotesis uji TT sampel berpasangan pada data *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa hasil analisis data diperoleh nilai thitung *pretest* dan *posttest* sebesar 8,710 dengan  $\text{sig. (dua sisi)} = 0,001$ .

Selisih nilai rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* adalah 26.486. Kemudian melalui beberapa latihan ditemukan adanya peningkatan dan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menembak siswa ekstrakurikuler bola basket berbasis SMPN 1. Dalam latihan ini, setiap siswa melakukan sebagian gerakan, yang dipahami dan dipraktikkan secara rinci dalam setiap gerakan. Jadi, dalam praktiknya, setiap siswa perlu memahami gerakan secara rinci langkah demi langkah untuk membuat unit gerak yang dipelajari sepenuhnya. Jika dilakukan dengan benar, pasti bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

1. Berdasarkan hasil *pretest* sebanyak 44,37 sebagai *posttest* 70,85 dengan meningkatkan sebanyak 59,67% hadiah latihan *part practice* mempunyai efek yg signifikan hal itu sanggup dicermati berdasarkan nilai  $\text{sig. (2-tailed)} 0,001 < 0,05$  maka, terdapat efek menuju grafik yang lebih

tinggi berdasarkan *output* kemampuan *shooting* anak didik ekstrakurikuler bola basket pada SMPN 1 Batang dengan latihan *part practice*.

2. Hasil *pretest* sebanyak 42,60 sebagai *posttest* 66,01 bisa juga dengan menggunakan persentase pada peningkatan sebanyak 54,95% dan latihan *whole practice* mempunyai efek yg signifikan hal itu sanggup dicermati berdasarkan nilai *sig(2-tailed)*  $0,002 < 0,05$  terdapat efek yang lebih naik berdasarkan *output* kemampuan *shooting* anak didik ekstrakurikuler bola basket pada SMPN 1 Batang.
3. Meningkatkan *output* keahlian *shooting* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bidang bola basket pada SMPN 1 Batang dengan melatih *part practice* lebih baik dibandingkan menggunakan melatih *whole practice*.

Saran bagi pemain untuk terus meningkatkan keterampilan menembak mereka. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan bermain bola basket dan berhasil mencapai hasil terbaik. Juga, sangat penting bagi instruktur untuk memasukkan semua latihan dan beberapa latihan dalam pelatihan tambahan untuk meningkatkan keterampilan menembak mereka.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Terpadu/Inklusi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Djamarah. (2008). *Guru dan Anak Didik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 11–20.
- Haryanto, Budi dan Hidayat, Taufik. (2017). Pemberian Metode Part-Practice Dan Metode Whole-Practice Pada Teknik Open Smash Bola Voli Pada Ekstrakurikuler (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Pelaosan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017*, 738 – 742.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- Kemendikbud. (2013). Lampiran Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum Pedoman Umum Pembelajaran. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Lumintuarso, Ria. (2010). Teori Kepeleatihan Olahraga. Jakarta: Lankor.
- Mahendra, Agus. (2012). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kumpulan Makalah Bahan Penataran. file. upi. edur.
- Majid, W., & Roesdiyanto. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia Performance Journal*, 2(8), 111–116.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 pasal 1 tentang Kegiatan ekstrakurikuler.
- Putro, Laksono, B. (2016). Perbandingan Metode Part practice Dengan Metode Whole practice Dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas XI Ak 3 Dan Ak 2 YP SMK Trisila Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 586–590.
- Prihatin, Eka. (2011). Manajemen Peserta Didik. Bandung: Alfabeta.
- Rahmadini, D., A., dan Hartoto, S. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl) (Studi pada siswa kelas VII SMP AL-Falah Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 08 Nomor 01 Tahun 2020, 257 – 261. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.
- Rizhardi, R. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling terhadap Hasil Dribbling Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Yadika Lubuklinggau. *Wahana Didaktika*, 18(1), 7–14.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting dengan Alat Bantu Rentangan Tali terhadap Hasil Shooting (free throw) dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248–257. <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jspendidikan/article/viewFile/337/250>.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket dengan Menggunakan Media Gambar. *Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Safitri, M., & Sudarso. (2016). Perbandingan Latihan Shooting dengan Awalan dan Latihan Shooting Tanpa Awalan terhadap Akurasi Hasil Shooting dalam Permainan Olahraga Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 257–262.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tuasikal, Abdul R.S. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Part, Whole, Dan Imagery Terhadap Dribble Dan Shooting Permainan Bola Basket. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya : PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Wijaya, H., H. (2019). Analisa Tingkat Keberhasilan Shooting 3 Point pada Pemain Putri Tim Bola Basket Universitas Singaperbangsa Karawang. *JSPEED*, 2(1), 29–35.



- Winbiyanto, G., Cahyo. (2016). Pengaruh Metode Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pacitan Learning Result of Volleyball Under Service Basic.
- Wiyani, N., A.,. (2013). Manajemen Kelas. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Wulandari, S. A. (2019). Perbandingan Metode Pembelajaran Whole practice Dengan Part practice Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Gedangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 201–206.
- Zainal Arifin. 2012. Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru. Bandung: Remaja Rosda Karya.