



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 1 Juli 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

---

## **Pengaruh Latihan *Part Method* dan *Whole Method* Terhadap Keterampilan Teknik Bantingan *Ippon Seoi Nage* ekstrakurikuler siswa Judo Kabupaten Bantaeng**

*The Influence of Part Method and Whole Method on the Slam Technical Skills of Ippon Seoi Nage of Judo Athletes in Bantaeng Regency.*

**Anugrah Fadhilah Arif<sup>1</sup>, Muh Adnan Hudain<sup>2</sup>, Dedy Putra<sup>3</sup>**

**Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar**

### **ABSTRACT**

*This study is a type of research that uses the experimental method of two-group pre test-post test. This study aims to examine (1) the influence of Part Method on the slamming technique of Ippon Seoi Nage of judo athletes in Bantaeng regency, (2) whether there is an influence of Whole Method on the slamming technique of Ippon Seoi Nage of judo athletes in Bantaeng regency, and (3) whether there is a difference between Part Method and Whole Method on the slamming technique of Ippon Seoi Nage of judo athletes in Bantaeng regency. The sample used was all 20 Judo Athletes in Bantaeng regency, who were divided into 2 groups of Part Method and Whole Method. The sampling technique was conducted by selecting the whole (Total Sampling). The results of the study reveal that (1) there is an influence of Part Method on the slamming technique of Ippon Seoi Nage of judo athletes in Bantaeng regency, proven by the Paired sample test data part Method, which obtains a significant value = 0.000 which is lower than the significant level  $\alpha = 0.05$ , meaning that there is an influence, (2) there is an influence of Whole Method on the slamming technique of Ippon Seoi Nage of judo athletes in Bantaeng regency, proven by the Paired Sample Test Whole Method data which obtains a significant value = 0.000 which is smaller than the significant level  $\alpha = 0.05$ , meaning that there is an influence, and (3) the Part method is more effective in improving the technical skills of Ippon Seoi Nage of judo athletes in Bantaeng regency, proven by the percentage increase in slamming result of Ippon Seoi Nage, the results of the part method average increases by 28% greater than the whole method which has an average increase by 12%.*

**Keywords:** *Ippon Seoi Nage's Slamming, Part Method, Whole Method*

## **ABSTRAK**

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang menggunakan metode eksperimen Two group pre test-post test. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ; (1) Apakah ada pengaruh Part Method terhadap teknik bantingan ippon seoi nage Ekstrakurikuler siswa kabupaten Bantaeng (2) Apakah ada pengaruh Whole Method terhadap teknik bantingan ippon seoi nage Ekstrakurikuler siswa kabupaten Bantaeng (3) apakah terdapat perbedaan antara Part Method dan whole Method terhadap keterampilan bantingan Ippon Seoi Nage Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng. Sampel yang digunakan adalah keseluruhan Ekstrakurikuler siswa kabupaten Bantaeng sebanyak 20 orang, yang dibagi menjadi 2 kelompok part Method dan whole Method. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara keseluruhan (Total Sampling). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; (1) ada pengaruh Part Method terhadap teknik bantingan ippon seoi nage Ekstrakurikuler siswa kabupaten Bantaeng, terbukti dalam Uji Paired sampel test data part Method diperoleh nilai signifikan = 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , yang artinya terdapat pengaruh. (2) ada pengaruh Whole Method terhadap teknik bantingan ippon seoi nage Ekstrakurikuler siswa kabupaten Bantaeng, terbukti dalam Uji Paired sampel test data Whole Method diperoleh nilai signifikan = 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , yang artinya terdapat pengaruh. (3) part Method lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik ippon seoi nage Ekstrakurikuler siswa kabupaten Bantaeng, terbukti dalam persentase peningkatan hasil bantingan Ippon Seoi Nage diperoleh hasil part Method rata-rata peningkatan sebesar 28% lebih besar dibandingkan whole Method yang memiliki rata-rata peningkatan sebesar 12%.

*Kata Kunci : Bantingan Ippon Seoi Nage, Part Method, Whole Method.*

## PENDAHULUAN

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Sejumlah siswa mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi siswa yang baik yaitu dengan cara metode pelatihan yang baik, dukungan lain juga datang dari para ahli di bidang olahraga dan ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu yang membuat dasar pelatihan menjadi lebih baik.

*Part methode* berpusat agar siswa berfokus pada setiap tahapan latihan satu aspek dan teknik atau keterampilan keseluruhan. Peneliti berpendapat bahwa bagian-bagian lebih mudah dan lebih cepat dapat dipelajari, dan siswa akan merasa lebih puas dan lebih percaya diri bila nanti harus melakukan gerakan keseluruhan.

*Whole methode* siswa diharapkan untuk berkonsentrasi pada gerakan secara keseluruhan, jika siswa lebih mudah dan lebih cepat dapat menyesuaikan diri dengan *whole methode* ini, maka sebaiknya metode ini diterapkan kepada siswa karena hal ini akan dapat menghemat waktu dia dalam mempelajari keterampilan, akan tetapi jika siswa sukar untuk berkonsentrasi dan menyesuaikan diri dengan *whole method* terutama dalam hal mempelajari suatu keterampilan yang kompleks, sebaiknya kepada dia diterapkan terlebih dahulu *part methode*.

*Ippon Seoi Nage* adalah salah satu teknik skor tertinggi di *Judo*. Aspek teknis yang khas dari klasifikasi ini adalah bahwa *Tori* (yang mengeksekusi teknik) . Lalu *Uke* akan melayang melalui Pundak *Tori* dan terlempar didepan *Tori*.

Untuk memenangkan suatu kompetisi Ekstrakurikuler siswa menggunakan beberapa jenis bantingan namun masing-masing dari mereka memiliki bantingan yang menjadi andalan ataupun bantingan yang merasa bahwa jika digunakan akan

lebih mudah memenangkan kompetisi tersebut. Tak terkecuali bantingan *Ippon Seoi Nage* yang termasuk salah satu bantingan andalan peneliti sendiri selaku Ekstrakurikuler siswa.

Tetapi setelah melakukan tahap observasi, dalam pelaksanaannya masih banyak siswa yang melakukan dengan kurang sempurna sehingga mempengaruhi tingkat keberhasilan bantingan dari siswa itu sendiri, dan hal ini menjadi salah satu penghambat dalam mencapai kemenangan saat melakukan kompetisi.

Apabila *part methode* dan *whole methode* untuk melatih keterampilan teknik awal *Ippon Seoi Nage* tidak diteliti, maka seorang pelatih pada saat melatih siswa tidak tahu metode latihan apa yang harus digunakan kepada siswa. Apabila metode melatih diterapkan dengan asal maka tujuan perkembangan siswa dalam mencapai prestasi akan kurang baik. Mengacu pada paparan tersebut terdapat perbedaan prinsip latihan yang menonjol, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh metode latihan *part method* dan *whole method* terhadap keterampilan teknik awal *Ippon Seoi Nage* pada cabang olahraga *Judo* Kabupaten Bantaeng.

## **METODE**

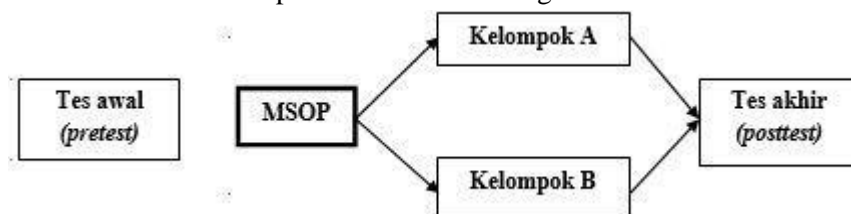
### **A. Jenis Penelitian**

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *Twogroup Pre Test-Post Test*, untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Disamping itu juga penulis juga ingin mengetahui pengaruh variabel bebas dan variabel terikat yang diteliti.

### **C. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini sampel diperoleh sebesar jumlah populasi, kemudian diadakan tes awal atau *pre-test*. Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal sampel, dalam hal ini yaitu kemampuan teknik dasar teknik *Ippon Seoi Nage*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan.

Gambar 3.1 Two Group Pretest Posttest Design



Sumber : Sugiyono (2007:32)

Keterangan :

*Pre-Test* : Tes Awal Teknik Bantingan *Ippon Seoi Nage*

*MSOP* : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : Perlakuan/*Treathmen Part Methode*

Kelompok B : Perlakuan/*Treatment Whole Methode*

*Post-test* : Tes akhir Teknik bantingan *Ippon Seoi Nage*

#### D.Populasi dan sampel

##### 1. populasi

“Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan penelitiannya”.

Berdasarkan pernyataan populasi diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan seluruh keseluruhan objek penelitian baik yang berupa benda hidup seperti manusia atau benda mati seperti gejala-gejala ataupun peristiwa yang dijadikan sebagai sumber data dengan memiliki karakteristik tertentu dalam penelitian, Peneliti menggunakan populasi dari Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng dengan populasi sebanyak 20 orang.

##### 2. sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *total sampling*. Pengertian *total sampling* menurut Sugiyono (2011:127) yaitu: “suatu

teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel”. Dengan demikian, jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 20 orang Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng..

Untuk menentukan kelompok latihan, terlebih dahulu dilakukan tes awal dengan tes *Ippon Seoi Nage* Setelah data tes awal didapat, kemudian dilakukan penyusunan rangking dari yang terbesar sampai terkecil dan penjadohan dengan menggunakan metode A-B-B-A, metode ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (ekuivalen).

*Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2017: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi latihan *part methode* sasaran tetap dan kelompok B diberi latihan *whole methode*.

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7

Sumber: (Sugiyono, 2017: 61)

#### E. Definisi Operasional Variabel

- X1: *Part Methode* merupakan bentuk Latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dipelajari, bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah kedalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana.
- X2 : *Whole Methode* merupakan rangkaian keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan, yang menitik beratkan kepada keutuhan gerakan yang ingin dilakukan.
- Y : Teknik bantingan *Ippon Seoi Nage* yaitu gerakan menggunakan Tarikan

lengan sebagai salah satu faktor keberhasilannya menjatuhkan lawan dengan cara *Throwing*. Dengan demikian teknik bantingan ini dapat dikategorikan sebagai salah satu teknik bantingan dengan menggunakan Bahu.

## F. Instrumen Penelitian

instrument yang digunakan yaitu penilaian berskala atau *rating scale* untuk menilai perilaku dan *performance* seseorang, dan untuk melihat hasil teknik *Ippon Seoi Nage* menggunakan kamera (Foto dan Blanko penelitian).

Tabel 3.2 Blanko penelitian

Sumber : jurnal keolahragaan 4 (1),April 2016 – 54 Suwardi

### BLANKO PENELITIAN

### TINGKAT KEBERHASILAN BANTINGAN *IPPON SEOI NAGE*

### EKSTRAKURIKULER SISWA KABUPATEN BANTAENG

Hari / Tanggal :

Pengamat :

Tempat Penelitian :

NO	NAMA	PERCOBAAN					JUMLAH
		1	2	3	4	5	
1.							
2.							
3.							
4.							

Tabel 3.2 (kisi-kisi instrument penelitian)

Sumber : jurnal keolahragaan 4 (1),April 2016 – 54 Suwardi

indikator	Skor	Keterangan
Koka	1	Mendapatkan poin 1 ketika <i>Uke</i> jatuh pada posisi duduk
Yuko	2	Mendapatkan poin 2 ketika <i>Uke</i> jatuh pada posisi miring
waza-ari	3	Mendapatkan poin 3 ketika <i>Uke</i> jatuh pada posisi hampir melayang
Ippon	4	Mendapatkan poin 4 ketika <i>Uke</i> jatuh melayang dan seluruh punggung jatuh tepat pada matras

### G. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu terlebih dahulu Peneliti melakukan tahap observasi terhadap tempat dan sampel penelitian, Untuk memperoleh data yang lebih baik dalam penelitian ini, maka peneliti melakukan tahap-tahap latihan yang menunjang keberhasilan tujuan latihan. Dalam pelaksanaan penelitian ini, masing-masing kelompok A dan kelompok B mendapatkan suatu bentuk latihan yang berbeda. Kelompok A melakukan bentuk latihan *part methode* dan kelompok B melakukan bentuk latihan *whole methode*. Pelaksanaan latihan dalam penelitian ini dilakukan sekitar 16x pertemuan dengan jadwal senin, rabu, jumat dan sabtu.

### H. Teknik Analisis Data

Data yang diambil dari hasil pengukuran baik pada tes awal maupun tes akhir. Diolah secara statistik agar memiliki makna. Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini sebagai berikut:



Data yang telah diperoleh dari hasil pengetesan dan pengukuran, kemudian diolah secermat mungkin dengan menggunakan statistik yang sesuai agar dapat menguji hipotesis dan dapat memberikan kesimpulan yang tepat.

Langkah-langkah pengolahan data :

1. Menghitung nilai rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Arti dari tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah

S = Simpangan baku yang dicari

$\sum x_i$  = Jumlah skor yang didapatn

n = Jumlah sampel

2. Uji normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 16.

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Sumber : (Sugiyono, 2007)

Keterangan :

X<sup>2</sup> : Chi-kuadrat

O<sub>i</sub> : Frekuensi pengamatan

E<sub>i</sub> : Frekuensi yang diharapkan

k : Banyaknya interval

3. Uji homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel

berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pre-test pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

#### 4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan mean antara pretest dan post-test. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_a$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_a$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Deskriptif

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data, baik yang berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan metode statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata ( $\bar{x}$ ), simpangan baku, Modus, median, distribusi frekuensi setara grafik histogram. Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Pengaruh metode latihan *Part Method* dan *Whole Method* terhadap keterampilan teknik bantingan *ippon seoi nage* Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng

<p style="text-align: center;"><b>STATISTIK DESKRIPTIF</b></p>							
	N	Range	Minimum	Maximum	Variance	Mean	Std. Deviation
<i>Part Method</i> Pre test	10	6	12	18	4.100	14.90	2.025
<i>Part Method</i> Post test	10	3	17	20	900	18.70	949
<i>Whole Method</i> Pre test	10	6	12	18	3.733	14.80	1.932
<i>Whole Method</i> Post test	10	6	14	20	3.878	17.10	1.969
Valid N (listwise)	10						

Tabel 4.1 tersebut diatas merupakan gambaran deskriptif variabel *Part Method* dan *Whole Method* terhadap keterampilan teknik bantingan *ippon soei nage* Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng. Adapun kesimpulan pada tabel diatas untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

*a. Part Method*

Berdasarkan data hasil penelitian bantingan *ippon soei nage* pada kelompok *Part Method* Pre test ( $X_1$ ) Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng, maka diperoleh total nilai sampel 10 orang, range 6, nilai minimum 12, nilai maksimum 18, nilai variance 4.100, mean 19.90 dan nilai standar deviasi sebanyak 2.025.

Adapun dari hasil post test *Part Method* didapatkan total nilai sampel 10 orang, nilai range 3, dan nilai minimum 17, nilai maksimum 20, nilai variance 900, sehingga nilai rata-rata sebesar 18.70, dan standar deviation sebesar 949.

#### a. Pengujian Persyaratan Analisis

Berhubungan karena pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan teknik analisis regresi sederhana, maka perlu dilakukan uji dalam penelitian ini uji persyaratan yang dimaksud meliputi: uji normalitas data dan uji linearitas data.

##### a. Uji normalitas data

Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data Pengaruh metode latihan *Part Method* dan *Whole Method* terhadap keterampilan teknik bantingan *ippon seoi nage* Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng

Uji Normalitas				
Shapiro-Wilk				
	Statistik	df	Sig.	Ket
<i>Part Method</i> Pre test	.944	10	.596	Normal
<i>Part Method</i> Post test	.911	10	.287	Normal
<i>Whole Method</i> Pre test	.963	10	.814	Normal
<i>Whole Method</i> Post test	.944	10	.593	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 hasil pengujian normalitas data uji *Shapiro Wilk* tersebut, maka dapat diketahui hasil untuk tiap variabel sebagai berikut:

- Part Method* pre-test pada tabel diatas menyatakan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai *p-Value* yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0,596.
- Part Method* post-test pada tabel diatas menyatakan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai *p-Value* yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0,287.

- c. *Whole Method* pre-test pada tabel diatas menyatakan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai *p-Value* yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0,814.
- d. *Whole Method* post-test pada tabel diatas menyatakan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai *p-Value* yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0,593.

**b. Uji Homogenitas Variansi**

Adapun rangkuman hasil uji homogenitas variansi data disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data Pengaruh Metode Latihan *Part Method* Dan *Whole Method* Terhadap Keterampilan Teknik Bantingan *Ippon Seoi Nage* Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng

Uji Homogenitas Variansi				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Part Method</i>	1.262	2	6	.349
<i>Whole Method</i>	1.330	2	4	.199

Dari data tabel 4.3 di atas dapat disimpulkan bahwa untuk data *pre-test* dan post test pada 2 kelompok yakni kelompok *Part Method* dan *Whole Method* dapat diketahui nilai signifikansi lebih besar dari 5% ( $p > 0,05$ ), yang berarti bahwa data pre-test dan post-test kedua kelompok tersebut homogen, sehingga memenuhi persyaratan untuk dilakukan uji-t.

**c. Pengujian Hipotesis Penelitian**

Analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah Uji Paired Test. Uji paired t test ini adalah untuk mengetahui tingkat signifikansi perbedaan

antara sebelum dan sesudah perlakuan adalah uji *paired sample t test*. Hasil pengujian yang telah dilakukan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Data Pengaruh Pengaruh Metode Latihan *Part Method* Dan *Whole Method* Terhadap Keterampilan Teknik Bantingan *Ippon Seoi Nage* Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng

Paired Samples Test						
	Paired Differences			t	df	Sig.
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
<i>Part Method</i> Pre test Dan <i>Part Method</i> Post Test	3.800	2.201	.696	5.460	9	.000
<i>Whole Method</i> Pre test Dan <i>Whole Method</i> Post Test	2.300	1.059	.335	6.866	9	.000

Berdasarkan tabel 4.4 yakni hasil di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pre test dengan post test dalam kelompok *Part Method* secara signifikan dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi ( $0,000 < 0,05$ ). Hasil tersebut juga ditemukan dalam kelompok lainnya yakni *Whole Method* terdapat perbedaan nilai pre test dan post test dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang sebesar ( $0,000 < 0,05$ ).

## SIMPULAN

### A. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh metode *latihan part methode* dan *whole methode* terhadap teknik bantingan *ippon seoi nage* Ekstrakurikuler siswa

Kabupaten Bantaeng. Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *part methode* terhadap peningkatan teknik bantingan *ippon seoi nage* Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *whole methode* terhadap peningkatan teknik bantingan *ippon seoi nage* Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng.
3. Serta terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *part methode* dan *whole methode* terhadap keterampilan teknik bantingan *ippon seoi nage* Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka saran yang dapat di berikan oleh penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Ekstrakurikuler siswa Kabupaten Bantaeng agar senantiasa menjaga pola latihannya sehingga terdapat peningkatan teknik bantingan khususnya bantingan *Ippon Seoi Nage*.
2. Dalam meningkatkan teknik bantingan *ippon seoi nage*, disamping pemeliharaan bentuk latihan yang tepat perlu juga mempertimbangkan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung keberhasilannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini bisa dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian berikutnya sehingga menjadi bahan acuan untuk meningkatkan hasil penelitian selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Isyani, I. (2016). Pengaruh Metode Latihan Part Method Terhadap Keterampilan Servis Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Fpok Ikip

- Mataram Tahun Akademik 2015/2016. *Jupe: Jurnal Pendidikan Mandala*, 1(1), 269–272.
- Kano, J (1989). *Illustrated Kodokan Judo*. Japan: Kodansha International Ltd
- Lutan, R. Berliana. & Sunaryadi, Y. (2007). *Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: Fpok Upi Bandung Jurusan PendidikanKepelatihan Fpok Upi
- Perwira, Y. Y. (2022). *Pengaruh Latihan Menggunakan Part Method Terhadap Keterampilan Gerak Pencak Silat Seni Tunggal Pada siswa Persinas Asad Kota Surakarta Tahun 2022*.