

PENGARUH METODE PART AND WHOLE TERHADAP HASIL BELAJAR ROLL DEPAN PADA SISWA SMPN 1 LUBUK SIKAPING

Ditya Aulia Ramadani, Sri Gusti Handayani, Pitnawati, Zulbahri

Pendidikan Olahraga, Departemen Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

auliaditya13@gmail.com, srigusti@fik.unp.ac.id, pitnawati@fik.unp.ac.id, zulbahri@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.111>

Kata Kunci : Metode *Part And whole*, Hasil Belajar, *Roll* depan

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya minat siswa dalam melakukan roll depan dalam pelaksanaan senam lantai di SMPN 1 Lubuk Sikaping. Penelitian ini menggunakan sampel purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam penelitian. Alasan menggunakan teknik purposive sampling karena sesuai untuk kegunaan penelitian kuantitatif, atas penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiono. Pada penelitian ini saya menggunakan sampel pada kelas VIII.10 yang berjumlah 15 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah lembar penelitian tes senam lantai roll depan. Peneliti menggunakan lembar penelitian untuk mencatat hasil pre – test dan post – test yang dilakukan dalam penelitian. Hasil yang didapat dari hasil lembar penelitian tersebut akan menjadi acuan dalam pengolahan data dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan senam lantai roll depan. Prosedur dalam pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut, pertama membuat daftar keseluruhan siswa yang akan dijadikan sampel. Setelah itu memberikan pengarahan tentang pelaksanaan pre – test dan post – test dengan materi senam lantai guling depan serta maksud dan tujuan penelitian. Setelah itu peneliti melaksanakan pre – test senam lantai guling depan. Hasil penelitian ; "Secara keseluruhan rata-rata hasil belajar roll depan siswa SMPN 1 Lubuk Sikaping dikategorikan sangat kurang mampu dalam pelaksanaan pembelajaran.

Keywords : *Part and whole method, learning outcomes, next roll*

Abstract : *The problem in this research is the lack of interest students in doing front rolls when implementing floor exercises at SMPN 1 Lubuk Suing. This research uses purposive sampling, namely a sample determination technique with certain considerations in . The reason for using the purposive sampling technique is because it is suitable for quantitative research, studies that do not carry out generalizations, said Sugiono. In this research, I used a sample from class VIII.10, consisting of 15 male students and 14 female students. In this research, the instrument used was front roll floor exercise test sheet. The instrument used in this research was the front roll floor exercise skills test. The procedure for carrying out the research is as follows, first make a list of the names of all the students who will be used as samples. After that, they provided guidance on the implementation of the pre-test and post-test with material on the front roll floor exercise as well as the aims and objectives of the research. After the researcher carried out the pre-test-post test. Results of the research; "Overall, the average learning outcomes for students at SMPN 1 Lubuk Suing are categorized as very less .*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik, mental, emosional yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Pendidikan olahraga dan kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa (*UNESA: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2014:363).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan fisik peserta didik, serta mendukung perkembangan holistik mereka dalam konteks pendidikan

Pengembangan media belajar PJOK pada materi senam lantai dapat meningkatkan pemahaman siswa dan membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif (Zulbahri & Astuti, 2020:86).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan potensi fisik dan mental siswa melalui berbagai aktivitas yang menyenangkan dan edukatif (Muhajir & Sutrisno, 2014).

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus dirancang untuk mendorong partisipasi aktif siswa, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan fisik dan kesadaran akan pentingnya kesehatan (Samsudin, 2008).

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks" (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII menunjukkan pentingnya program latihan fisik yang terencana untuk meningkatkan kesehatan dan performa siswa" (Deswandi, Damrah, & Eldawaty, 2023).

Menurut Pitnawat dan Damrah (2019) "pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya"

Senam adalah bagian dari pendidikan jasmani dan tidak bisa terpisahkan karena senam bertujuan untuk melakukan aktivitas gerak yang disusun dengan terencana sehingga sama halnya dengan tujuan pendidikan jasmani tersebut. Senam lantai ialah senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai tumpuannya.

Adapun contoh gerakan senam lantai adalah roll depan, guling belakang, hand stand, head stand, guling lenting, meroda, dan round off (Arikunto,2013).

Sikap senam lantai roll depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak (Firdaus,2014).

Maka dari itu untuk mencapai hal tersebut diperlukan sebuah metode pembelajaran, Salah satu metode yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan senam lantai roll depan salah satunya menggunakan metode *part and whole* (Maksum,2012).

Sugiyanto (2009) Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerak dikuasai baru mempraktekkannya secara keseluruhan (Margono,2009).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas VIII, yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung prestasi akademik (Elza et al., 2023).

Metode penelitian dalam olahraga sangat penting untuk memahami dan menganalisis berbagai aspek yang memengaruhi performa atlet dan efektivitas program pelatihan (Maksum, 2018).

Penggunaan metode part and whole sudah banyak digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian, dan terbukti metode tersebut cukup efektif dalam pembelajaran cabang olahraga yang di teliti (Fikri,2015).

Evaluasi pelaksanaan program latihan senam sangat penting untuk memastikan efektivitasnya dan memberikan umpan balik yang konstruktif bagi peningkatan kualitas latihan di klub senam(Pitnawati & Damrah, 2019:9).

Manajemen peserta didik yang efektif merupakan kunci untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan siswa secara holistik" (Jahari, 2018).

Menurut Muhamad Dedi Safa'at dan Kahan Tony Hendrawan tahun 2017/2018 pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas x smk sultan agung 1 tebuireng 'Maka dari itu peneliti menggunakan metode pembelajaran part and whole terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode part and whole terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang tahun pelajaran 2017/2018.

Sedangkan menurut Nurul Nanik Lestari pengaruh metode part and whole terhadap Hasil Belajar teknik Dasar servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMPN 1 pacitan tahun pelajaran 2013/2014' metode yang digunakan dari penelitian ini adalah metode eksperimen semu one-group prettest posttest karena metode ini adalah satu cara untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh

yang signifikan antara nilai setiap variabel yang diteliti.

Program Peningkatan Pengembangan Kewirausahaan bagi pengusaha muda melalui pembinaan dan pelatihan dapat membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola sanggar senam secara efektif (Handayani & Komaini, 2022:6).

Hasil belajar adalah hasil yang diberikan kepada siswa berupa penilaian setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menilai pengetahuan, sikap, keterampilan pada diri siswa dengan adanya perubahan tingkah laku (Nurrita, 2018)

Berdasarkan uraian diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa SMPN 1 Lubuk Sikaping? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa SMPN 1 Lubuk Sikaping.

Selain dapat menggantikan tugas guru sebagai penyaji materi (penyalur pesan) media juga memiliki potensi untuk membantu siswa dalam meningkatkan motivasi (Jabril et al., 2023). Media pembelajaran harus bisa meningkatkan motivasi belajar peserta didik (Kurniawan & Wahyuri, 2022).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah one group pretest – posttest design.

1. Tes awal untuk mentes bagaimana siswa tersebut bisa melakukan dengan baik sebelum melakukan metode yang digunakan.



Gambar 1. Tes dari materi guru
Sumber. Dokumen penelitian

2. tes kedua menggunakan metode part and whole dengan menerangkan bagaimana melakukan roll depan dengan baik



Gambar 2. Metode part and whole
Sumber. Dokumen peneliti

3. Tes terakhir pengambilan data dengan melakukan tes menggunakan metode dari guru dan metode part and whole



Gambar 3. Pengambilan data
 Sumber. Dokumentasi Peneliti

Waktu Dan Tempat Penelitian

Adapun waktu penelitian ini dilakukan dibulan Juli-Agustus, dan tempat penelitian bagi penulis adalah di SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping.

Populasi dan Sampel Penelitian.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010). Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping yang berjumlah 29 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Alasan menggunakan teknik purposive sampling karena sesuai untuk tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode part and whole terhadap hasil

Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah lembar penelitian tes senam lantai roll depan. Peneliti menggunakan lembar penelitian untuk mencatat hasil pre – test dan post – test yang dilakukan dalam penelitian.

Hasil yang didapat dari hasil lembar penelitian tersebut akan menjadi acuan

dalam pengolahan data dalam penelitian ini. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan senam lantai roll depan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut sugiyono (2017), asosiatif adalah penelitian yang bersifat menanyakan hubungan antara dua variable atau lebih. Instrument tes keterampilan teknik dasar roll depan terdiri dari beberapa tahapan :

1. Tes pertama pelaksanaan roll depan

	II. PRETEST	III. POSTEST
IV. MEAN	V. 15,34	VI. 23,23
VII. NILAI TERENDAH	VIII. 9	IX. 18
X. NILAI TERTINGGI	XI. 23	XII. 27

Tabel 4. Deskripsi Hasil Tes Senam Lantai Roll Depan

HASIL

A. Deskriptif Data Penelitian

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai asymp sig pretest adalah 0,307 dan nilai asymp sig posttest adalah 0,098, nilai ini jauh lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Uji homogenitas varians bertujuan untuk menguji kesamaan varians antara pretest dan posttest. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.5 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.899	1	27	.179

2). Uji Homogenitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest Roll Depan	,153	29	,080	,959	29	,307
Postes t Roll Depan	,180	29	,017	,940	29	,098

Dari hasil tabel uji homogenitas diatas dapat diketahui nilai sig. 0,179. Karena hasil sig. yang diperoleh $0,179 > 0,05$, maka data yang diperoleh pada penelitian kali ini homogen.

3) Uji T

Uji T dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel dibawah ini

I. TABEL 4.7 Uji PAIRED SAMPLE TEST

II. PRETEST -POSTEST	III. F	IV. T TABEL	V. T HITUNG
VI. ROLL DEPAN	VII. 8	VIII. - 12,10	IX. 0,001

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui nilai uji Thitung $0,001 > T_{tabel} - 12,10$. Dengan demikian diartikan H_a diterima maka hipotesisnya berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran part and whole terhadap hasil belajar senam lantai roll depan di SMPN 1 Lubuk Sikaping".

PEMBAHASAN

Senam lantai ialah senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai tumpuannya. Didalam senam lantai terdapat gerakan dengan melakukan roll depan. Sikap senam lantai roll depan adalah gerakan senam lantai yang dilakukan dengan menggulingkan badan kearah depan.

Pada saat melakukan pembelajaran roll depan siswa sering kali mengalami kesulitan dalam pembelajaran. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan suatu metode yang tepat. Salah satu metode yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan salah satunya menggunakan metode part and whole.

Menggunakan metode ini, siswa akan lebih paham karena teknik dasar diajarkan dari bagian per bagian mulai dari posisi kaki, posisi tangan, posisi lutut, perkenaan punggung ke matras hingga sikap akhir,

menuju keseluruhan rangkaian gerakan senam lantai guling depan.

Setiap metode yang digunakan pastilah memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan pembelajaran dengan metode part and whole adalah siswa dapat menguasai bagian – bagian teknik gerakan dengan baik dan benar, siswa dapat terhindar dari kesalahan teknik.

Hal ini dikarenakan, masing – masing teknik gerakan diajarkan secara detail, siswa tidak merasa takut untuk melakukan teknik gerakan, karena diajarkan dari bagian – bagian yang paling mudah baru kemudiah secara keseluruhan, dan siswa akan termotivasi untuk dapat melakukan teknik gerakan dengan benar.

Dari data hasil tes yang sudah dilakukan, didapat bahwa nilai rata – rata tes roll depan mengalami peningkatan setelah diberikan pembelajaran part and whole.. Hasil lain yang dapat menunjang adalah pada nilai terendah dan nilai tertinggi pada data hasil tes roll depan sebelum dan sesudah nilainya juga meningkat. Diperoleh hasil akhir dari nilai uji Thitung $0,001 > T_{tabel} -12,10$.

Dengan demikian diartikan H_0 diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran part and whole terhadap hasil belajar senam lantai roll depan di SMPN 1 Lubuk Sikaping”.

Pengaruh dari metode part and whole terhadap kemampuan pembelajaran senam lantai roll depan memberikan dampak yang positif dan efektif dalam pembelajaran, dengan adanya peningkatan tersebut maka dapat diartikan metode part and whole menjadi salah satu metode latihan yang efisien untuk meningkatkan kemampuan senam lantai roll depan dan dapat dijadikan

solusi atau terobosan terbaru dalam mengatasi permasalahan dan kesulitan dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A.(2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Mensana*,1(2),20.<https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi,A.(2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Mensana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Elza, F.L, Fildaus, K, Darni & Wulandari, I (2023).*Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang*.*Jurnal Pendidikan dan Olahraga(JP&O)*. Vol: 6, No: 3. ISSN 2722-8282
- Fikri, M. Haikal. 2015. Efektivitas Metode *Part-Whole* Terhadap Penguasaan Pembelajaran.

- Firdaus, Hidir Dan Taufiq Hidayat. 2014. Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (*Part Method*) Dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (*Whole-Method*) Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Bolavoli (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kamal).
- Handayani, S. G, & Komaini, A. 2022. Program Peningkatan Pengembangan Kewirausahaan (Ppk) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, dan Fasilitas Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia dan Senam Hamil. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*,4(1), 6-14.
- Jahari, Jaja (2018). *Manajaemen Peserta Didik*.*Jurnal Islamic Education Manajemen*.Vol.2, Nomor 1.
- Kurniawan, R., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Pada Materi Sepakbola Untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas VII Berbasis Multimedia. *Jurnal JPDO*, 5(4),1-7.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/744%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/744/28>
- Maksum, A. 2018. "Metode Penelitian dalam Olahraga (edisi kedua)". *Surabaya Unesa University Press*.
- Nurrita, T. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. *Misykat*, 03, 171-187.
- UNESA: *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014,363-369.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Muhajir, dan Budi Sutrisno. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA / MA*. Jakarta: Litera.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- SUGIYANTO. "Kaji Teoritis Material Viscoelastic pada Pemodelan Artificial Hip Joint." (2009).
- Zulbahri, Z., & Astuti, Y. 2020. Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*,8(2), 86-91