

## PENGARUH METODE PART AND WHOLE TERHADAP HASIL BELAJAR RANAH PSIKOMOTOR ROLL DEPAN BULAT AWALAN JONGKOK DAN BERDIRI PADA SISWA MTsN 5 KOTA PADANG

**Emelda Bela Safira<sup>1</sup>, Zulbahri<sup>2</sup>, Sri Gusti Handayani<sup>3</sup>, Lucy Oktavani<sup>4</sup>**

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

[emeldabelasafira18@gmail.com](mailto:emeldabelasafira18@gmail.com)<sup>1</sup>, [zulbahri@fik.unp.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [handayanisrigusti@gmail.com](mailto:handayanisrigusti@gmail.com)<sup>3</sup>,

[lucyoktavani88@unp.ac.id](mailto:lucyoktavani88@unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0196>

**Kata Kunci** : Metode Part And Whole, Hasil Belajar Ranah Psikomotor, Roll Depan Awalan Jongkok Dan Berdiri

**Abstrak** : Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar ranah psikomotor siswa pada materi senam lantai, khususnya gerakan roll depan awalan jongkok dan berdiri di MTsN 5 Kota Padang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum optimalnya penguasaan keterampilan gerak siswa dalam melakukan roll depan dengan teknik yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar ranah psikomotor pada materi roll depan awalan jongkok dan berdiri pada siswa kelas VII.7 di MTsN 5 Kota Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di MTsN 5 Kota Padang yang berjumlah 1047 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 32 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan gerak roll depan, sedangkan analisis data menggunakan uji t untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa laki-laki sebesar 9,125 dan siswa perempuan sebesar 7,875. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode part and whole memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar ranah psikomotor roll depan.

**Keywords** : *Part and Whole Method, Psychomotor Domain Learning Outcomes, Forward Roll with Crouching and Standing Start*

**Abstract** : *The research problem is based on students' low psychomotor learning outcomes in floor gymnastics, specifically the forward roll with a squat and standing start at MTsN 5 Padang City. The problem in this study is the students' suboptimal mastery of motor skills in performing forward rolls with correct technique. This study aims to determine the effect of the part and whole method on psychomotor learning outcomes in the forward roll with a squat and standing start at grade VII.7 at MTsN 5 Padang City. This study used an experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population was all 1,047 students at MTsN 5 Padang City. Purposive sampling was used, resulting in a sample size of 32 students: 16 boys and 16 girls. Data were collected through a forward roll skills test, while data analysis used a t-test to test the research hypotheses. The results of data analysis show that the average learning outcomes of male students are 9.25 and female students are 8.25. Based on the results of the hypothesis test, the*

*calculated t value is greater than the t table, so it can be concluded that the part and whole method has a significant influence on improving learning outcomes in the forward roll psychomotor domain.*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah 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 kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Menurut (Asnaldi dkk., 2018:18) olahraga merupakan Sebagai realitas atau olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya namun keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata.

Pendidikan merupakan Upaya bangkit untuk pemerataan serta peningkatan potensi belajar untuk mencapai mutu Pendidikan yang diinginkan. Pendidikan direncanakan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang mana siswa dapat aktif dalam mengembangkan potensi dirinya. Menurut UU No. 2 Tahun 1985, tujuan utama Pendidikan di Indonesia adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta mengembangkan manusia seutuhnya.

Menurut Eldawaty, E., & Syampurma, H. (2026) Pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan serta proses pembelajaran yang mendorong peserta didik agar aktif dalam mengimbangkan potensi diri mereka.

Pendidikan adalah salah satu pilar utama yang tertanam dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita dapat mempersiapkan kualitas sumber daya manusia yang baik (Oktavani, 2017). Salah

satu komponen krusial dalam kurikulum sekolah adalah Pendidikan Jasmani.

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam pembentukan sikap atau karakter individu agar lebih baik. Menghadapi masalah Pendidikan saat ini Indonesia tidak hanya meningkatkan kualitas Pendidikan saja namun juga merevisi kualitas Pendidikan. Pendidikan memegang peranan penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu berkompetensi dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal (Handayani, 2026).

Memiliki pengetahuan dan keterampilan kesehatan jasmani dan rohani, berkribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab ke masyarakat dan kebangsaan (Arsil, 2019).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat serta aktif, sportif, dan kecerdasan emosi (Kanca, 2017). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani dalam mencapai tujuan pembelajaran. Pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani berpotensi mengembangkan siswa bertingkah laku baik (Nurrohimi, 2020).

Pendidikan jasmani secara

keseluruhan merupakan bagian integral melalui berbagai kegiatan jasmani yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak siswa (Oktavani & Meirony, 2017).

Menurut Oktavani (2017) Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dan Pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani guna mencapai perkembangan secara keseluruhan.

Menurut Afizi dkk (2023:2), "Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif."

Menurut Arsil, tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta membentuk sikap dan perilaku hidup sehat melalui aktivitas jasmani yang terencana dan berkesinambungan. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik semata, tetapi juga pada perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Mata pelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang penting dan harus di pelajari oleh seluruh siswa (Nurul Raodatun Hasanah, I Putu Panca Adi, 2021). Salah satu mata pelajaran PJOK adalah senam.

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

Salah satu materi yang di dalam kurikulum PJOK salah satu nya senam. Menurut Zulbahri (2020), senam adalah kegiatan fisik dengan keluasaan gerak menggunakan pakaian senam yang bersifat

minim dan ketat dengan tujuan agar gerakan fisik yang dilakukan terlihat jelas.

Senam merupakan salah satu materi yang ada dikurikulum PJOK disekolah, 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.

Zulbahri 2016 "Senam merupakan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan dengan keleluasaan gerak dengan menggunakan pakaian yang bersifat minim dan dekat dengan tujuan agar gerakan fisik yang dilakukan terlihat lebih jelas.

Handayani (2022) Senam ialah salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan. Senam yang belum lama berkembang di indonesia, namun sudah diminati oleh semua usia dan seluruh lapisan masyarakat. Hal ini dikarenakan senam tidak hanya dilakukan di ruangan saja, tapi juga bisa dilakukan di luar lapangan.

Menurut sri gusti handayani (2022) senam adalah suatu bentuk latihan fisik yang teratur yang merupakan bentuk latihan fisik yang dikemas secara sistematis tersusun dalam suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Senam lantai bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani secara menyeluruh, khususnya kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan ketepatan gerak. Selain aspek fisik, senam lantai juga berperan dalam pembentukan mental dan karakter, seperti keberanian, disiplin, ketekunan, rasa percaya diri, serta kemampuan mengendalikan diri.

Dalam dunia pendidikan, senam lantai merupakan bagian dari mata pelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan motorik peserta didik, meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat, serta menanamkan nilai sportivitas dan kerja sama. Senam lantai dapat disesuaikan dengan usia dan kemampuan peserta didik, mulai dari gerakan sederhana hingga gerakan yang lebih kompleks.

Adapun contoh gerakan dalam senam lantai antara lain guling depan, guling belakang, hand stand, head stand, guling lenting, meroda, dan round off. Dalam penelitian ini, peneliti memilih gerakan guling depan (forward roll) sebagai fokus kajian. Pemilihan gerakan ini didasarkan pada pengalaman peneliti sebelumnya, di mana nilai pada gerakan guling depan masih kurang maksimal.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan meningkatkan keterampilan dalam melakukan roll depan, sehingga peserta didik dapat menguasai gerakan dasar senam lantai dengan lebih baik, aman, dan efektif. Salah satu gerakan dasar yang diajarkan dalam senam lantai adalah rolling depan (roll depan).

Rolling depan merupakan gerakan menggulingkan badan ke depan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul dengan posisi tubuh membulat sehingga badan dapat berguling dengan baik. Gerakan ini merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang harus dikuasai oleh siswa karena dapat membantu mengembangkan keseimbangan, koordinasi, serta kelenturan tubuh.

Salah satu metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran senam lantai adalah metode part and whole, yaitu metode pembelajaran yang mengajarkan gerakan

secara bertahap dimulai dari bagian-bagian gerakan terlebih dahulu kemudian digabungkan menjadi gerakan secara keseluruhan. Melalui penerapan metode ini diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami dan menguasai gerakan rolling depan sehingga hasil belajar pada ranah psikomotor siswa dapat meningkat.

Dalam pembelajaran roll depan adalah hubungan dipengaruhi dengan metode pembelajaran yang baik. Peneliti di tuntut untuk dapat menggunakan metode yang tepat guna dalam mengajar keterampilan olahraga senam roll depan seperti menggunakan cara mengajar yang bervariasi dimulai dengan sikap jongkok, tangan di angkat lurus keatas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Letakkan kedua tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu ke atas matras sambil berguling, juga talah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirlah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus keatas, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam menyampaikan materi senam lantai roll depan dapat mencapai tujuan akhir diri pembelajaran yaitu siswa dapat melakukan roll depan dengan baik.

Berdasarkan observasi hasil belajar siswa MTsN 5 Kota Padang terlihat bahwa sewaktu melakukan roll depan awalan jongkok dan berdiri teknik yang dilakukan siswa masih belum keberadaan siswa juga merupakan faktor yang penting dan harus diperhatikan dalam menerapkan metode pembelajaran, apa siswa telah memiliki keterampilan yang baik atau belum. Metode pembelajaran keseluruhan dan bagian merupan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga dan termasuk senam lantai roll depan.



Gambar 1. Melakukan Observasi

Sumber : Dokumentasi Observasi

## **METODE**

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Eksperimen semua menurut Suharsimi Arikunto (2010) adalah eksperimen yang belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Desain yang digunakan adalah one group pretest – posttest design. Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 5 Kota Padang, penelitian berlangsung pada bulan Mei 2026 sampai dengan bulan Mei 2026.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa MTsN 5 Kota Padang yang berjumlah 1047 siswa.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono (2016). Alasan menggunakan teknik purposive sampling karena sesuai untuk tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode part and whole terhadap hasil hubungan roll depan siswa pada kelas VII.7 yang memiliki hasil roll depan terendah 32 siswa yang terdiri 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan.

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. Dalam instrumen penelitian ini ada beberapa tahapan yang digunakan untuk mengetahui hasil dari test tersebut :

### 1. Pre-test Awal ( Hari Pertama )

Menjelaskan tentang senam lantai, Menjelaskan apa saja Pre-test melakukan pemanasan seperti jogging, latihan inti, Melakukan pretest Senam Lantai



Gambar 2. Melakukan Pretest  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 2. Treatment (Hari Ke Kedua)

Latihan inti melakukan Roll Depan, Sikap awalan berdiri tegak jongkok kedua lengan lurus, Meletakkan kedua tangan bertumpu saat berguling, tumpuan pundak sampai punggung badan bulat lutut dekat dada pendaratan jongkok kedua lengan lurus kedepan keseimbangan terjaga sikap akhir berdiri dengan kaki terbuka estetika gerakan dilakukan dengan mulus atau rapi.



Gambar 3. Memberikan Treatment  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 3. Posttest (Hari Ke Tiga)

Siswa melakukan Post-Test senam lantai Roll Depan dan melakukan penilaian

tentang materi part and whole.



Gambar 4. Melakukan Posttest

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## HASIL

Penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Pertemuan satu yaitu pelaksanaan pretest pada setiap siswa laki-laki dan siswa perempuan untuk mengetahui kemampuan awal kedua kategori laki-laki dan perempuan. Pertemuan kedua memberikan pembelajaran dengan mempraktikkan roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri. Pertemuan ketiga. Pertemuan ketiga dilaksanakan posttest. Berikut hasil pretest dan posttest roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri.

Dari hasil pretest dan posttest roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri, Langkah selanjutnya yaitu menganalisis nilai rata-rata dari pretest dan posttest tersebut. Berikut ini hasil analisis statistik deskriptif dan inferensial pretest-posttest untuk roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri.

### 1. Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif Pretest Dan Posttest Roll Depan

	Roll Depan Bulat Berdiri		Roll Depan Bulat Jongkok	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
N	16	16	16	16
Minimal	5	7	1	5
Maksimal	9	10	4	10
Mean	7,125	9,125	2,625	7,875
Standar	1,15	0,89	0,96	1,15

Deviasi				
---------	--	--	--	--

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui yaitu sampel kelas VII.7 terdiri dari 32 siswa yaitu 16 laki-laki dan 16 perempuan. Pada pretest roll depan bulat awalan berdiri yang dilakukan siswa laki-laki nilai terendah 1, sedangkan nilai tertinggi 4, dengan nilai rata-ratanya 2,38 dan nilai standar deviasinya adalah 1,02. Sedangkan nilai posttest roll depan awalan berdiri yang dilakukan siswa laki-laki yaitu nilai terendah 8, nilai tertinggi 10, sedangkan nilai rata-ratanya yaitu 9,25 dan standar deviasi 0,77. Untuk pretest roll depan bulat awalan jongkok yang dilakukan siswa Perempuan nilai terendah 1, nilai tertinggi 3,

Hasil Belajar Siswa	Kelas	Hasil Normalitas
	Pretest Roll Depan Awalan Berdiri	0,168
	Posttest Roll Depan Awalan Berdiri	0,181
	Pretest Roll Depan Awalan Jongkok	0,20
	Pretest Roll Depan Awalan Jongkok	0,137

dengan nilai rata-ratanya 2 dan nilai standar deviasinya 0,81. Sedangkan nilai posttest roll depan bulat awalan jongkok yang dilakukan siswa perempuan nilai terendah 6, nilai tertinggi 10, dengan nilai rata ratanya 8,25 dan nilai standar deviasinya adalah 1,34.

## 2. Analisis Statistik Inferensial

### a. Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di peroleh data hasil uji normalitas dari nilai posttest roll depan bulat awalan berdiri yang dilakukan siswa laki-laki yaitu  $Lo\ 0,187 < 0,213$  sedangkan uji normalitas posttest roll depan bulat awalan jongkok yang dilakukan siswa Perempuan  $Lo\ 0,137 < 0,213$ . Maka dapat disimpulkan posttest roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri yang dilakukan siswa berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

	Mean	Varian	Fhitung	Ftabel
Laki-Laki	9,25	0,774	1,732	2,40
Perempuan	8,25	1,341		

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas didapat nilai mean pada roll depan bulat awalan berdiri yang dilakukan siswa laki-laki 9,25 dan roll depan bulat awalan jongkok yang dilakukan siswa Perempuan 8,25. Sedangkan nilai varian roll depan bulat awalan berdiri yang dilakukan siswa laki-laki 0,774 dan roll depan bulat awalan jongkok yang dilakukan siswa Perempuan 1,341 Sehingga didapat nilai Fhitung 1,732 < Ftabel 2,40 Maka disimpulkan bahwa varian data posttest siswa laki-laki dan siswa perempuan yaitu sama atau homogen. Maka syarat (tidak mutlak) dari uji independent sampel t test sudah terpenuhi.

### b. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas yang sudah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari kedua kelompok yaitu

berdistribusi normal dan bersifat homogen, selanjutnya melakukan pengujian hipotesis menggunakan uji t. Uji t ini dilakukan agar dapat mengetahui pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar ranah psikomotor roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri pada siswa MTsN 5 kota padang. Kriterianya sebagai berikut :

Ho : Ditolak, tidak terdapat pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar ranah psikomotor roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri pada siswa MTsN 5 kota padang.

H1 : Diterima, terdapat pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar ranah psikomotor roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri pada siswa MTsN 5 kota padang.

Berdasarkan uji paired samples t-test maka diketahui bahwa nilai signifikansi pada kolom Sig. (2-tailed) yaitu 0,016. Nilai posttest dan pretest yaitu kurang dari 0,05 atau  $0,000 < 0,05$ . Maka dari itu hipotesis Ho ditolak sedangkan hipotesis Ha diterima. Maka pada dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar ranah psikomotor roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri pada siswa MTsN 5 kota padang.

## PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di MTsN 5 Kota Padang, penelitian dilakukan sebanyak 3 Pertemuan. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII.7 terdiri dari 32 siswa yaitu 16 laki-laki dan 16 perempuan. Perbedaan yang dilakukan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan adalah penyampaian gerakan yang

digunakan dalam pelaksanaannya. Di siswa laki-laki guru menyampaikan materi roll depan bulat awalan berdiri, sedangkan pada siswa perempuan, guru memberikan materi roll depan bulat awalan jongkok.

Perbedaan dalam menyampaikan materi bertujuan agar dapat mengetahui adanya pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar ranah psikomotor roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri pada siswa MTsN 5 kota padang. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan pretest agar dapat mengetahui kemampuan awal yang dimiliki oleh masing-masing siswa.

Pada siswa laki-laki ataupun siswa perempuan sama-sama menggunakan materi yang sama yaitu senam roll depan. Perbedaannya terletak pada gerakan yang digunakan dalam pelaksanaannya. Pada siswa laki-laki guru mempraktikkan gerakan roll depan bulat awalan berdiri, sedangkan pada siswa perempuan guru mempraktikkan gerakan roll depan bulat dengan awalan jongkok.

Berdasarkan hasil pretest yang sudah dilakukan, nilai rata-rata pretest siswa laki-laki yaitu 2,38 sedangkan nilai pretest siswa perempuan yaitu 2. Hal tersebut memperlihatkan bahwa siswa laki-laki dan siswa perempuan sebelum dilakukan perlakuan memiliki kemampuan awal yang tidak jauh berbeda.

Kemudian setelah diberikan pelakuan pada siswa laki-laki dan siswa perempuan maka di uji kembali menggunakan posttest. Dari posttest yang dilakukan maka di dapatkan hasil untuk roll depan bulat awalan berdiri yang dilakukan oleh siswa laki-laki 9,35, sedangkan pada roll depan bulat awalan jongkok di dapatkan nilai rata-rata posttestnya adalah 8,25. Dapat dilihat bahwa nilai rata-rata roll depan bulat awalan berdiri

yang dilakukan siswa laki-laki lebih besar dibandingkan dengan roll depan bulat awalan jongkok yang dilakukan siswa perempuan. Maka dapat diketahui bahwa metode part and whole memberikan pengaruh terhadap hasil belajar ranah psikomotor roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri.

Berdasarkan hasil belajar siswa laki-laki dan siswa perempuan dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah melaksanakan uji normalitas pada kelompok siswa laki-laki maka diperoleh nilai sig  $\alpha$  sebesar 0,145 yang mana nilai sig nya lebih besar dari nilai  $\alpha$  (0,05). Sedangkan nilai sig  $\alpha$  pada kelompok perempuan yaitu sebesar 0,137 dengan nilai sig lebih besar dari pada nilai  $\alpha$  (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa posttest kelompok siswa laki-laki dan perempuan berdistribusi normal.

Uji homogenitas di dapatkan dari nilai  $F_{hitung}$  1,732 <  $F_{tabel}$  2,40 maka dapat disimpulkan bahwa varian data posttest roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri yaitu homogen atau sama sehingga uji hipotesis dapat dilaksanakan. Uji hipotesis dilakukan agar dapat mengetahui perbedaan hasil belajar siswa yang diperoleh dari pretest dan posttest. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji perbedaan paired sample T-Test. Yang mana diperoleh nilai  $T_{hitung}$  2,58 >  $T_{tabel}$  2,042. Maka hipotesis nol  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan penjelasan tersebut terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya perbedaan antara kemampuan roll depan bulat awalan berdiri yang dilakukan siswa laki-laki dan roll depan bulat awalan jongkok yang dilakukan siswa perempuan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan

bahwa metode part and whole berpengaruh terhadap hasil belajar siswa ranah psikomotor roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri pada siswa MTsN 5 Kota Padang. Hal ini dapat dibuktikan dari perolehan nilai rata-rata posttest kelompok laki-laki yaitu 9,125 dan kelompok perempuan yaitu 7,875. Sedangkan data uji homogenitas didapat Fhitung 1,435 < Ftabel 2,40 kelompok siswa laki-laki dan Fhitung 1,436 < Ftabel 2,40 kelompok siswa perempuan, maka data bersifat homogen.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji-T menunjukkan bahwa syarat hasil t hitung 5,355 > t tabel 2,042 roll depan bulat awalan berdiri yang dilakukan siswa laki-laki dan thitung 14,052 > ttabel 2,042 roll depan bulat awalan jongkok yang siswa perempuan dengan hasil hipotesis Ha diterima. Hal tersebut membuktikan bahwa metode part and whole memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa ranah psikomotor roll depan bulat awalan jongkok dan berdiri pada siswa MTsN 5 Kota Padang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, A., Hardiansyah, S., & Saputra, M. (2026). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1125-1134.
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 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 MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Gusti Handayani, S. 2022. Development of android-based gymnastics learning media to improve the ability to roll ahead straddle students in gymnastics learning. *Jurnal Linguistics and Culture Review*.
- Handayani dan Subakti. (2021). Pengaruh Disiplin Belajar terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar. *Jurnal Basiced*.
- Handayani, S. G., Sepriani, R., & Syampurma, H. (2026). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Materi Perkembangan Tubuh Remaja Pada Pembelajaran PJOK Kelas VII SMP Angkasa Padang. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1214-1223.
- Hasanah, N. R., & Adi, I. P. P. (2021). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas V SD. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 6(1), 160-167. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1>

[1245](#)

- Kanca, I. N. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media.
- Menurut Eldawaty, E., & Syampurma, H. (2026) Pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan serta proses pembelajaran yang mendorong peserta didik agar aktif dalam mengimbangkan potensi diri mereka.
- Nurrohim, N. (2020). Analisis kepuasan siswa kelas ix sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran daring mata pelajaran pjok pada masa pandemi covid-19 kecamatan purwanegara 2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 133-146.
- Oktatavani,L, EY Putri,(2026) Tren peneltian global tentang Senam Dalam Pembelajaran Jasmani: Analisis Bliometik Berbasisi Scopus.
- Oktavani, L. (2017). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sesuai KTSP Tahun 2006 pada SD Negeri di Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Abstract of Undergraduate, Faculty of Education, Bung Hatta University*, 1(1).
- Oktavani, L., & Meirony, A. (2017). Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 168–174.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zulbahri & Astuti. 2020. *Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik)*. Jurnal Ilmu Keolaharagaan undiksha.
- Zulbahri. (2016). *Buku Ajar Senam Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Zulbahri. 2020. *Pengembangan Media Belajar PJOK Pada Materi Senam Lantai (Artistik)*. Jurnal Ilmu Keolaharagaan. Undiksha.