



Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan V Pada Siswa SMP 3 Mukomuko

Fadli Purnama¹, Sri Gusti Handayani², Zulbahri³, Lucy Oktavani⁴

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

fadlipurnama240702@gmail.com¹, srigusti10@fik.unp.ac.id², zulbahri@fik.unp.ac.id³,

lucyoktavani88@unp.ac.id⁴

Doi JPDO ; <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0221>

- Kata Kunci** : Metode Part and Whole, roll depan V, senam lantai, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar
- Abstrak** : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar roll depan V siswa SMP Negeri 3 Mukomuko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran Part and Whole terhadap hasil belajar roll depan V pada siswa SMP Negeri 3 Mukomuko. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan desain one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di SMP Negeri 3 Mukomuko. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 164 siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang terdiri dari kelas VII A dan VII C dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan senam lantai roll depan V. Perlakuan (treatment) menggunakan metode pembelajaran Part and Whole dilaksanakan selama 2 kali pertemuan, yang terdiri atas 1 kali pembelajaran metode bagian (part method) dan 1 kali pembelajaran metode keseluruhan (whole method). Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode pembelajaran Part and Whole terhadap hasil belajar roll depan V siswa SMP Negeri 3 Mukomuko. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima. Selain itu terjadi peningkatan rata-rata hasil belajar siswa dari 18,8 pada pretest menjadi 22,43 pada posttest. Hasil perhitungan effect size diperoleh nilai sebesar 0,856 yang termasuk kategori besar (large effect), sehingga menunjukkan bahwa metode pembelajaran Part and Whole memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan hasil belajar roll depan V. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran Part and Whole berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar roll depan V pada siswa SMP Negeri 3 Mukomuko.
- Keyowrds** : *Part and Whole Method, V Front Roll, Floor Exercise Gymnastics, Physical Education, Elementary School*

Abstract : *is study was motivated by the low learning outcomes of the V forward roll among students at SMP Negeri 3 Mukomuko. The purpose of this study was to determine the effect of the Part and Whole learning method on students' V forward roll learning outcomes at SMP Negeri 3 Mukomuko. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research was conducted in May 2026 at SMP Negeri 3 Mukomuko. The population consisted of 164 seventh-grade students of SMP Negeri 3 Mukomuko. The sample comprised 30 students from classes VII A and VII C, selected using a purposive sampling technique. The research instrument was a V forward roll floor gymnastics skill test. The treatment using the Part and Whole learning method was conducted in two meetings, consisting of one session using the part method and one session using the whole method. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the Part and Whole learning method had a significant effect on students' V forward roll learning outcomes. The Wilcoxon Signed Rank Test revealed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that the hypothesis was accepted. Furthermore, the mean score increased from 18.8 in the pretest to 22.43 in the posttest. The effect size analysis yielded a value of 0.856, which falls into the large effect category, indicating that the Part and Whole learning method had a strong effect on improving students' V forward roll learning outcomes. Therefore, it can be concluded that the Part and Whole learning method significantly improves V forward roll learning outcomes among students at SMP Negeri 3 Mukomuko.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah sebagaimana diatur dalam kurikulum pendidikan nasional (Putra et al., 2020). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang dilaksanakan melalui berbagai aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan peserta didik secara menyeluruh (Arrasyih, 2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, serta pola hidup sehat peserta didik (Zulbahri et al., 2020). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada aspek psikomotor, tetapi juga mencakup aspek kognitif dan afektif yang berperan penting dalam pembentukan

karakter peserta didik (Oktavani & Putri, 2026).

Pendidikan jasmani yang baik merupakan proses pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup aktif, dan sikap sportif peserta didik (Asnaldi & Syampurma, 2020). Dalam pelaksanaannya, guru tidak hanya menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga bertugas mengatur lingkungan belajar agar siswa dapat belajar secara optimal (Asnaldi et al., 2018). Dengan demikian, proses pembelajaran harus berpusat pada siswa sehingga mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah senam lantai. Pendidikan jasmani mencakup berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah senam lantai yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dasar dan

keterampilan motorik peserta didik (Pitnawati et al., 2019). Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan gerak seseorang (Zulbahri, 2016). Senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan dalam kurikulum sekolah serta menjadi salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat (Zulbahri, 2016; Zulbahri et al., 2020). Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai idealnya mampu membekali siswa dengan penguasaan teknik gerak yang baik, aman, dan efektif.

Salah satu keterampilan dasar dalam senam lantai adalah gerakan roll depan V. Gerakan ini dilakukan dengan menggulingkan badan ke depan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul yang diakhiri dengan posisi kedua kaki terbuka membentuk huruf "V" (Handayani, 2018). Pelaksanaan gerakan roll depan V membutuhkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, serta keberanian siswa. Apabila teknik dilakukan dengan benar, latihan rolling depan dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan otot inti, terutama pada bagian perut, punggung, dan kaki (Adnyani, 2021). Oleh karena itu, kondisi ideal yang diharapkan dalam pembelajaran senam lantai adalah siswa mampu melakukan gerakan roll depan V dengan teknik yang benar dan mencapai ketuntasan belajar sesuai standar yang ditetapkan sekolah.

Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya tercapai di SMP Negeri 3 Mukomuko. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll depan V masih tergolong rendah. Dari 30 siswa yang mengikuti pembelajaran, hanya 13 siswa yang mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 17

siswa lainnya belum mencapai ketuntasan belajar. Selain itu, teknik gerakan yang dilakukan siswa masih kurang tepat, terutama pada saat tolakan, proses mengguling, dan sikap akhir gerakan. Rendahnya hasil belajar tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan dengan kondisi nyata yang terjadi di lapangan.

Rendahnya hasil belajar roll depan V diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain metode pembelajaran yang belum optimal, minat belajar siswa yang masih rendah, keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran, kekuatan otot lengan yang kurang memadai, tingkat kelentukan tubuh yang belum optimal, media pembelajaran yang kurang bervariasi, pendekatan pembelajaran yang belum sesuai, rendahnya rasa percaya diri siswa, serta belum optimalnya keterampilan gerak dasar yang dimiliki siswa. Kondisi tersebut mengakibatkan siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan melakukan rangkaian gerakan roll depan V secara benar sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar yang diperoleh.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan metode pembelajaran yang mampu membantu siswa mempelajari gerakan secara bertahap dan sistematis. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode pembelajaran Part and Whole. Metode Part and Whole merupakan metode pembelajaran keterampilan gerak yang dilakukan dengan cara mempelajari bagian-bagian gerakan terlebih dahulu, kemudian menggabungkannya menjadi satu kesatuan gerakan yang utuh. Melalui metode ini, siswa dapat memahami setiap tahapan gerakan secara lebih rinci sehingga kesalahan teknik dapat diminimalkan dan penguasaan keterampilan gerak menjadi lebih baik. Selain itu, metode ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa karena

pembelajaran dilakukan secara bertahap sesuai tingkat kemampuan siswa.

Penelitian mengenai metode pembelajaran Part and Whole telah banyak dilakukan pada berbagai keterampilan gerak olahraga. Lestari (2013) menemukan bahwa metode Part and Whole berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pacitan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan secara bertahap melalui metode Part and Whole mampu meningkatkan penguasaan teknik gerak siswa. Selain itu, Safa'at dan Hendrawan (2018) juga membuktikan bahwa metode Part and Whole memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa metode Part and Whole efektif digunakan dalam pembelajaran keterampilan gerak, baik pada cabang permainan maupun senam lantai.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian terdahulu masih memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian Lestari (2013) berfokus pada keterampilan servis bawah bola voli yang memiliki karakteristik gerak berbeda dengan senam lantai. Sementara itu, penelitian Safa'at dan Hendrawan (2018) meneliti materi guling depan pada siswa jenjang SMK yang memiliki tingkat kematangan fisik, pengalaman gerak, dan karakteristik peserta didik yang berbeda dengan siswa SMP. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji keterampilan guling depan secara umum dan belum secara khusus meneliti keterampilan roll depan V yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi karena menuntut kemampuan koordinasi, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, serta kontrol gerak pada posisi akhir membentuk huruf "V".

Berdasarkan kajian literatur yang telah

dilakukan, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh metode pembelajaran Part and Whole terhadap hasil belajar roll depan V pada siswa SMP Negeri 3 Mukomuko. Padahal, berdasarkan hasil observasi awal ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan roll depan V dengan teknik yang benar dan belum mencapai ketuntasan belajar. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian yang menguji efektivitas metode Part and Whole pada materi roll depan V sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian (*research gap*) yang masih ada sekaligus memberikan bukti empiris mengenai efektivitas metode Part and Whole dalam meningkatkan hasil belajar roll depan V pada siswa SMP Negeri 3 Mukomuko.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Metode Pembelajaran Part and Whole terhadap Hasil Belajar Roll Depan V pada Siswa SMP Negeri 3 Mukomuko.**" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran Part and Whole terhadap hasil belajar roll depan V pada siswa SMP Negeri 3 Mukomuko.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Eksperimen semu menurut (Arikunto, 2010) adalah eksperimen yang belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Desain nya adalah one group pretest-posttest design.

Tabel 2. Metodologi Penelitian

Kelas	Pre-tes	perlakuan	Post-test
Eksperimen	O1	X	O2

X: Perlakuan (treatment) part and whole

R2: Perlakuan menggunakan alat peraga

O1: Prettest sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen

O2: Posttest setelah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen

Adapun waktu penelitian ini dilakukan dibulan mei 2026, dan tempat penelitian bagi penulis adalah SMP 3 Mukomuko yang terletak di Kelurahan Bandaratu, Kecamatan Kota Mukomuko, Kabupaten Mukomuko, Provinsi Bengkulu, yang wilayahnya berbatasan langsung dengan Provinsi Sumatera Barat.

Menurut Sugiyono dalam (Rama Hendrayana, 2020) Populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari.

Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko yang berjumlah 164 siswa dan terbagi menjadi 6 kelas yaitu kelas VII A - VII F.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Total
1	VII A	14	16	30
2	VII B	15	15	30
3	VII C	14	16	30
4	VII D	13	12	25
5	VII E	13	12	25
6	VII F	14	10	24
Jumlah		83	82	164

Sumber: SMP 3 Mukomuko

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. (Sugiyono, 2019) purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu. Teknik ini digunakan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

Alasan menggunakan teknik purposive sampling karena berdasarkan hasil observasi

saya kelas VII A dan VII C ini adalah kelas terendah dalam melakukan test roll depan. tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode part and whole terhadap hasil. Untuk lebih jelas rincian sampel dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 2. Sampel Penelitian

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Total
1.	VII A	7	8	15
2.	VII C	7	8	15
Jumlah		14	16	30

Sumber: SMP 3 Mukomuko

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode (Arikunto, 2010) 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. Berikut merupakan Indikator Penilaian Gerakan Roll Depan

1. Sikap Awal

- Peserta didik mampu berdiri tegak dengan posisi tubuh siap melakukan gerakan roll depan.
- Pandangan lurus ke depan dan keseimbangan tubuh terjaga sebelum memulai gerakan.

2. Awalan

- Peserta didik mampu melakukan posisi jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.
- Peserta didik mampu meletakkan kedua tangan pada matras sebagai tumpuan dengan posisi yang benar.

3. Saat Berguling

- Peserta didik mampu melakukan gerakan

- berguling dengan tumpuan pundak hingga punggung secara benar.
 - Peserta didik mampu mempertahankan posisi kaki terbuka lebar dan lurus saat punggung menyentuh matras.
4. Pendaratan
 - Peserta didik mampu meletakkan kedua tangan pada matras di antara kedua paha saat badan hampir selesai berguling.
 - Peserta didik mampu mendorong tubuh ke atas dan menjaga keseimbangan ketika mengakhiri gerakan.
 5. Sikap Akhir
 - Peserta didik mampu berdiri kembali dengan kedua tangan lurus ke atas dan kembali ke posisi siap.
 6. Estetika Gerakan
 - Peserta didik mampu menampilkan rangkaian gerakan roll depan secara mulus, terkoordinasi, dan rapi tanpa gerakan yang terputus-putus.

Kriteria Penilaian

- Skor 3 (Baik): Gerakan dilakukan dengan benar, lengkap, dan lancar sesuai indikator.
- Skor 2 (Cukup): Gerakan dilakukan cukup benar, namun masih terdapat kesalahan kecil pada teknik atau koordinasi.
- Skor 1 (Kurang): Gerakan belum dilakukan dengan benar dan masih terdapat banyak kesalahan teknik.

Skor Maksimal = 27 (Sumber. Muhajir, dan Budi Sutrisno. 2014.)

1). Perhitungan Nilai Peserta didik:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor Peroleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

2). Ketentuan Pemberian Skor

Tabel 3. Ketentuan Pemberian Skor penilaian siswa

No	Frekuensi	Skor	Jumlah
1.	80-100	24-27	
2.	66-79	19-23	

3.	56-65	15-18	
4.	41-55	11-14	
5.	0-41	7-10	

HASIL

1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Minat Rolling Depan V SMP 3 Mukomuko

a. Pre-test Rolling Depan V SMP 3 Mukomuko

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pre-test Rolling Depan V SMP 3 Mukomuko

Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
24-27	0	0	Baik sekali
19-23	18	60	Baik
15-18	12	40	Sedang
10-14	0	0	Kurang
07-09	0	0	Kurang sekali
	30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 30 siswa mendapat nilai Baik sekali berjumlah 0 siswa (0%), nilai Baik berjumlah 18 siswa (60%), nilai sedang berjumlah 12 siswa (40%), nilai Kurang berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai Kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%).



Gambar 1. Pelaksanaan Pre-test

Sumber: Dokumentasi hasil penelitian

b. Post-test Rolling Depan V SMP 3 Mukomuko

Tabel 5. Distribusi Frekuensi data Post-test Minat Belajar Siswa SD IT Ridhotullah

Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
----------	----	-------	----------

24-27	6	20	Baik sekali
19-23	24	80	Baik
15-18	0	0	Sedang
10-14	0	0	Kurang
07-09	0	0	Kurang sekali
	30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 30 siswa mendapat nilai Baik sekali berjumlah 6 siswa (20%), nilai Baik berjumlah 24 siswa (80%), nilai sedang berjumlah 0 siswa (0%), nilai Kurang berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai Kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%).



Gambar 2. Pelaksanaan Post-test

Sumber: Dokumentasi hasil penelitian

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
PRE-TEST	.011	Tidak Normal
POST-TEST	.005	Tidak Normal

Sumber: Data hasil penelitian

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data pre-test diperoleh skor $sig: 0,011 < 0,05$, post-test diperoleh skor $sig: 0,005 < 0,05$. Data uji normalitas rolling depan v post-test diperoleh skor $sig: 0,011 < 0,05$, post-test diperoleh skor $sig: 0,005 < 0,05$, maka dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal.



Gambar 3. Pelaksanaan treatment

Sumber: Dokumentasi hasil penelitian

b. Uji Homogenitas

Tabel 7. Uji Homogenitas

sig	Keterangan
.655	Homogen

Sumber: Data hasil penelitian

Pada tabel di atas uji homogenitas pada menunjukkan nilai $sig. 0,655 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa lebih besar dari 0,05 sehingga data rolling depan v memiliki varian yang homogen.

3. Uji Hipotesis Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 8. Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil Analisis Uji Paired Sample Test	
Kelas	(sig.)
Eksperimen	0.000

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel di atas, didapat nilai $sig. 0,000 < 0,05$ pada kelas eksperimen, maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh nilai pre-test dengan post-test siswa kelas eksperimen atau Hipotesis Alternatif (H_a) diterima: adanya pengaruh yang signifikan antara media pembelajaran berbasis video terhadap minat siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran Part and Whole memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar roll depan V pada siswa SMP Negeri 3 Mukomuko. Hasil uji Wilcoxon

Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan peningkatan rata-rata nilai dari 18,8 pada pretest menjadi 22,43 pada posttest atau mengalami peningkatan sebesar 3,63 poin. Selain itu, hasil perhitungan effect size sebesar 0,856 menunjukkan bahwa pengaruh metode Part and Whole berada pada kategori besar (large effect). Temuan ini menunjukkan bahwa metode Part and Whole efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak senam lantai yang memerlukan koordinasi, keseimbangan, kelenturan, dan keberanian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Nanik Lestari (2013) mengenai pengaruh metode Part and Whole terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pacitan. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar dari 64,13 pada pretest menjadi 79,77 pada posttest atau meningkat sebesar 15,64 poin. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga metode Part and Whole terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar servis bawah bola voli.

Meskipun sama-sama menunjukkan pengaruh yang signifikan, terdapat beberapa perbedaan antara penelitian Nurul Nanik Lestari (2013) dengan penelitian ini. Pertama, dari segi materi pembelajaran, penelitian Lestari berfokus pada keterampilan servis bawah bola voli yang termasuk keterampilan manipulatif dengan dominasi koordinasi mata dan tangan, sedangkan penelitian ini berfokus pada keterampilan roll depan V yang merupakan keterampilan senam lantai dengan dominasi koordinasi seluruh tubuh, keseimbangan, kelenturan, dan keberanian. Kedua, dari segi analisis data, penelitian Lestari menggunakan uji paired sample t-test karena data berdistribusi normal, sedangkan penelitian ini menggunakan

uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Ketiga, peningkatan skor pada penelitian Lestari lebih besar dibandingkan penelitian ini. Hal tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik gerak yang dipelajari. Keterampilan servis bawah bola voli relatif lebih mudah dipelajari dibandingkan roll depan V yang melibatkan gerakan mengguling, kontrol tubuh, dan faktor psikologis berupa rasa takut saat melakukan gerakan.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Dedi Safa'at dan Kahan Tony Hendrawan (2017/2018) tentang pengaruh metode Part and Whole terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode Part and Whole memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar guling depan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan metode Part and Whole serta materi yang sama-sama berada dalam cabang senam lantai. Hal ini menunjukkan bahwa metode Part and Whole konsisten memberikan dampak positif terhadap keterampilan senam lantai yang membutuhkan penguasaan teknik secara bertahap.

Perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan bentuk keterampilan yang dipelajari. Penelitian Safa'at dan Hendrawan dilakukan pada siswa SMK yang secara usia, kematangan fisik, dan pengalaman geraknya lebih tinggi dibandingkan siswa SMP pada penelitian ini. Selain itu, materi yang diteliti adalah guling depan biasa, sedangkan penelitian ini menggunakan variasi roll depan V yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi karena siswa harus mampu mempertahankan posisi kedua kaki terbuka membentuk huruf "V" pada akhir gerakan. Oleh karena itu, meskipun sama-sama menunjukkan pengaruh

yang signifikan, tingkat kesulitan gerakan pada penelitian ini lebih kompleks dibandingkan penelitian sebelumnya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dibandingkan dengan penelitian mengenai pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SD Negeri Gugus 1 Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai berjalan kurang optimal karena sarana dan prasarana memperoleh skor rata-rata 2,6 dan kompetensi guru penjas memperoleh skor rata-rata 2,8. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran senam lantai tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan siswa, tetapi juga oleh kualitas pembelajaran yang diberikan guru serta ketersediaan fasilitas pendukung. Berbeda dengan penelitian tersebut yang berfokus pada evaluasi pelaksanaan pembelajaran, penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang tepat, yaitu metode Part and Whole, mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan meskipun masih terdapat berbagai faktor lain yang memengaruhi proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan penelitian terdahulu bahwa metode Part and Whole merupakan metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak olahraga. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru karena mengkaji pengaruh metode Part and Whole pada materi roll depan V yang belum banyak diteliti sebelumnya, khususnya pada siswa SMP Negeri 3 Mukomuko. Temuan ini menunjukkan bahwa metode Part and Whole tidak hanya efektif pada keterampilan permainan seperti bola voli, tetapi juga efektif pada keterampilan senam lantai yang memiliki tingkat kompleksitas gerak lebih tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *Part and Whole* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *roll depan V* pada siswa SMP Negeri 3 Mukomuko. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Selain itu, terjadi peningkatan nilai rata-rata siswa dari 18,8 pada *pretest* menjadi 22,43 pada *posttest*.

Metode *Part and Whole* membantu siswa mempelajari gerakan secara bertahap sehingga lebih mudah memahami teknik *roll depan V*, mengurangi kesalahan gerak, dan meningkatkan keterampilan siswa. Dengan demikian, metode *Part and Whole* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran senam lantai, khususnya materi *roll depan V*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal yoga untuk kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(1), 35–48. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>.
- Arrasyih, F., & Rasyid, W. (2019). PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG. *STAMINA*, 2(3), 1-8. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/188>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Artanty, A., Setyawan, T., Pawitra, P. R. A., Windriyani, S. M., Junaidi, A., Irawan, D., & Mushofi, Y. (2023). Analisis kebutuhan

- pengembangan media ajar berbasis Android untuk pembelajaran senam mahasiswa PJKR IKIP Budi Utomo. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 8(1), 40–48. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v8i1.67914>.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi motor ability dan konsentrasi terhadap kemampuan penguasaan kata Heian Yodan karateka Lemkari Dojo Angka sa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17–24. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>.
- Asnaldi, A., Zulman, 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), 16–27. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 20(2), 97–106. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i2.48>.
- Bapor, T., & Semarayasa, I. K. (2022). Minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 24–29. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.45385>.
- Handayani, S. G. (2018). Tinjauan keterampilan front handspring atlet senam lantai PT Semen Padang. *Sporta Saintika*, 2, 310–316. <https://doi.org/10.24036/sporta.v2i2.54>.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik Kabupaten Sijunjung. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>.
- Handayani, S. G., Komaini, A., & Yulifri, Y. (2020). Pelatihan pembuatan video pembelajaran dan kuis interaktif serta penggunaan Macromedia Flash bagi guru-guru Penjasorkes di Kabupaten Sijunjung. *Journal Berkarya*, 2(2), 121–128. <https://doi.org/10.24036/jba.0202.2020.05>.
- Lestari, N. N. (2013). *Pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pacitan tahun pelajaran 2013/2014* (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya.
- Maulana, G. M. G. W., & Bawono, M. N. (2021). Meningkatkan imunitas tubuh lansia melalui olahraga pada saat pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 211–220. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i3.41146>.
- Muhajir, dan Budi Sutrisno. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga. dan Kesehatan*.
- 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. <https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.11694>.
- Oktavani, L., & Putri, E. Y. (2026). Tren penelitian global tentang senam dalam pembelajaran jasmani: Analisis bibliometrik berbasis Scopus. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2026.2.05>.

- Pitnawati, P., Damrah, D., & Zulbahri, Z. (2019). Analysis of motivation to learn and motion gymnastics sequentially dexterity primary school students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 3(8), 233–236. <https://rsisinternational.org/virtual-library/papers/analysis-of-motivation-to-learn-and-motion-gymnastics-sequentially-dexterity-primary-school-students/>.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107–116. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i02.45189>
- Putra, A. N., Eldawaty, E., & Afrengty, A. (2020). Hubungan aktivitas bermain dengan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i1.32>.
- Rama Hendrayana. (2020). Hubungan minat profesi keguruan dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa Pendidikan Khusus Universitas Pendidikan Indonesia tahun angkatan 2017. *Jurnal Ilmiah UPI*, 1(2), 26–37.
- Safa'at, M. D., & Hendrawan, K. T. (2018). *Pengaruh 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*. STKIP PGRI Jombang. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=17741957994896329750&hl=en&oi=scholar>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. IKAPI.
- Zulbahri. (2016). *Buku ajar senam dasar*. Sukabina Press.
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., E., E., P., P., & D., D. (2020). Pengembangan media belajar PJOK pada materi senam lantai (artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86–94. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>
- Zulbahri, Z., Putra, A. N., Syampurma, H., Wulandari, I., Lawanis, H., Sari, D. N., Sasmitha, W., Nurrochmah, S., Nurkadri, Putro, B. N., H. B., G., Harmanto, H., Eken, Ö., Pavlovic, R., & Tafuri, F. (2024). Physical education learning outcomes of senior high school students based on gender and intellectual intelligence review. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 60, 362–369. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.108990>.