PENGARUH METODE *PART AND WHOLE* TERHADAP HASIL BELAJAR PSIKOMOTOR PADA MATERI *ROLL* DEPAN BULAT AWALAN BERDIRI SISWA SMP MUHAMMADIYAH 6 PADANG

Fahrel Rahman Andara[1], Sri Gusti Handayani[2], Lucy Oktavani[3], Zulbahri[4]
PJKR FIK Universitas Negeri Padang
fahrelandara@gmail.com[1],srigusti@fik.unp.ac.id[2],
lucyoktavani88@fik.unp.ac.id[3],zulbahri@fik.unp.ac.id[4]

ABSTRACT

The low psychomotor learning outcomes of students regarding the tucked forward roll starting from a standing position constitute the primary issue in this study, which is suspected to stem from ineffective teaching methods. This study aimed to measure the extent of the influence of the "part and whole" method on improving the psychomotor learning outcomes of ninth-grade students at SMP Muhammadiyah 6 Padang. A quasi-experimental design utilizing a one-group pretest-posttest approach was employed. A sample of 31 students was selected via purposive sampling. The assessment instrument consisted of a rubric evaluating the tucked forward roll (standing start) across three movement phases: the initial position, the main action, and the final position. The intervention was administered over two sessions using the "part and whole" method. Data analysis was conducted using a paired t-test at a significance level of 0.05. The results demonstrated a significant increase in the mean score, rising from 4.400 (pretest) to 9.000 (posttest). Hypothesis testing yielded a t-calculated value of 15.36, which exceeded the t-table value of 2.042; consequently, the alternative hypothesis (Ha) was accepted. These findings confirm that the "part and whole" method significantly influences the improvement of students' psychomotor skills in performing the tucked forward roll from a standing position. This method is recommended as an alternative approach for teaching floor gymnastics in secondary schools.

Keywords: Part and whole, student learning outcomes, forward roll, floor exercise.

ABSTRAK

Rendahnya hasil belajar psikomotor siswa pada gerakan roll depan bulat awalan berdiri menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini, yang diduga disebabkan oleh metode pembelajaran yang kurang efektif. Tujuan penelitian ini adalah mengukur seberapa besar pengaruh metode *part and whole* dalam meningkatkan hasil belajar psikomotor siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Padang. Studi ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan pendekatan eksperimen semu. Jumlah sampel sebanyak 31 siswa dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen penilaian berupa rubrik penilaian keterampilan roll depan bulat awalan berdiri yang mengukur tiga fase gerakan, yaitu sikap awal, sikap utama, dan sikap

akhir. Perlakuan diberikan sebanyak dua kali pertemuan, dengan metode part and whole. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan pada signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata nilai yang signifikan, dari 4.400 (*pretest*) menjadi 9.000 (*posttest*). Uji hipotesis memperoleh nilai thitung sebesar 15,36 yang lebih besar dari ttabel 2,042, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima. Temuan ini membuktikan bahwa metode part and whole memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan psikomotor siswa dalam melakukan gerakan roll depan bulat awalan berdiri. Metode ini direkomendasikan sebagai alternatif pengajaran senam lantai di sekolah menengah.

Kata Kunci: *Part and whole*, hasil belajar siswa, roll depan, senam lantai.

A. Pendahuluan

Sebagai proses pembelajaran, pendidikan jasmani menggunakan aktivitas fisik yang terpadu untuk mencapai tujuan pengembangan kebugaran, kemampuan motorik, pemahaman konsep, pola hidup aktif dan sehat, jiwa sportivitas, serta kecerdasan emosional (Kanca, 2017). Senada dengan itu, PJOK sebagai mata pelajaran berperan sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang menyeluruh, mencakup ranah fisik, kognitif, dan afektif peserta didik secara terintegrasi (Nurrohim, 2020).

Di antara sekian banyak materi yang termuat dalam kurikulum PJOK sekolah, senam lantai menempati posisi sebagai salah satu komponen penting dalam kategori senam. Senam lantai bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani secara menyeluruh, meliputi kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan ketepatan gerak, sekaligus membentuk mental dan karakter siswa seperti keberanian, disiplin, dan kepercayaan diri. Senam lantai memiliki sejumlah gerakan dasar, dan salah satu yang paling umum dipelajari adalah gerakan berguling ke depan (*forward roll*), yaitu gerakan menggulingkan badan ke depan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul dengan posisi tubuh membulat, yang harus dikuasai siswa karena berperan penting dalam mengembangkan keseimbangan, koordinasi, dan kelenturan tubuh.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru PJOK serta siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang selama kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan (PLK), sebagian besar siswa ternyata masih menghadapi

hambatan ketika harus mempraktikkan gerakan roll depan bulat dengan awalan berdiri, karena gerakan yang dihasilkan belum sesuai dengan kaidah gerak yang baik dan benar. Dari data hasil penilaian psikomotor roll depan bulat, hanya 10 dari 32 siswa (31%) yang mencapai nilai ketuntasan minimum sebesar 80, sedangkan 22 siswa (69%) lainnya dinyatakan belum tuntas. Kondisi ini dipicu oleh lima faktor utama yaitu, rendahnya keberanian dan percaya diri siswa, rasa takut cedera, perbedaan kebugaran fisik, pemanasan yang kurang memadai, serta metode guru yang kurang variatif dan tidak sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Strategi yang dikemukakan guna mengatasi kendala ini adalah dengan mengimplementasikan metode pembelajaran yang tidak hanya tepat sasaran, tetapi juga disusun secara terarah. Melalui pendekatan bertahap, siswa akan lebih mudah menyerap materi gerakan roll depan dan pada akhirnya mampu menguasainya dengan baik. Agar siswa lebih mudah mempelajari roll depan, guru dapat menerapkan metode *part and whole*. Melalui metode ini, siswa tidak langsung diajari gerakan utuh, tetapi diajak mempelajari bagian-bagian kecilnya lebih dulu, baru kemudian digabungkan. Pendekatan bertahap ini diyakini dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik gerakan sekaligus memperbaiki capaian belajar pada aspek keterampilan (psikomotor).

Efektivitas metode *part and whole* dalam pembelajaran guling depan telah dibuktikan oleh sejumlah penelitian. Safa'at & Hendrawan (2018) menemukan pengaruh positif metode tersebut terhadap hasil belajar siswa SMK. Ramadani (2024) dan Safira (2026) juga melaporkan hal yang sama, di mana metode ini terbukti meningkatkan kemampuan roll depan siswa sekolah menengah. Selain itu, Sari, Pujianto, & Insanistyo (2018) menambahkan bahwa pendekatan bertahap secara umum juga efektif dalam meningkatkan hasil belajar guling depan.

Sejalan dengan pemaparan latar belakang di atas, desain penelitian ini difokuskan pada penerapan metode *part and whole* yang diharapkan dapat mendongkrak kemampuan psikomotorik siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang dalam melakukan gerakan roll depan bulat

awalan berdiri. Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui besarnya dampak metode tersebut terhadap hasil belajar psikomotorik siswa kelas IX di sekolah tersebut.

Kontribusi yang diharapkan dari penelitian ini meliputi aspek teoretis dan praktis. Pada aspek teoretis, penelitian ini menambah referensi ilmiah di bidang PJOK mengenai efektivitas metode *part and whole*. Pada tataran praktik, output penelitian ini sebagai pedoman guru dalam mengembangkan rancangan strategi belajar-mengajar senam lantai, bagi sekolah dalam memperbaiki kualitas pengajaran, serta bagi siswa dalam mengasah keterampilan, menumbuhkan kepercayaan diri, dan meningkatkan hasil belajar pada gerakan roll depan.

B. Metode Penelitian

Secara metodologis, pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan desain berupa eksperimen semu (*quasi-experimental*) sebagai kerangka utamanya. Arikunto (2010) mendefinisikan eksperimen semu sebagai eksperimen yang belum memenuhi seluruh persyaratan eksperimen ideal karena belum sepenuhnya mengikuti prosedur ilmiah yang baku. Rancangan penelitian adalah *one group pretest-posttest* dengan menggunakan satu kelompok partisipan sebagai subjek uji coba tanpa pembanding melalui tahap *pretest*,intervensi, dan *posttest*.

Lokasi pelaksanaan penelitian ini adalah SMP Muhammadiyah 6 Padang, yang terletak di Jalan Jhoni Anwar No.6, Kampung Olo, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang. Adapun waktu pelaksanaannya berlangsung selama dua bulan, yakni dari bulan Juli hingga Agustus 2026.

Penelitian ini menetapkan seluruh siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang sebagai populasi, dengan total 130 orang. Komposisi populasi tersebut terdiri dari tiga tingkatan kelas, yaitu 33 siswa di kelas VII, 33 siswa di kelas VIII, dan 64 siswa di kelas IX. Pemilihan sampel mengacu pada teknik *purposive sampling*, di mana subjek dipilih tidak secara acak melainkan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2016). Berdasarkan pertimbangan tingkat kemampuan, kesamaan materi pembelajaran, dan kemudahan pelaksanaan perlakuan, subjek penelitian berjumlah 31 orang yang berasal dari satu kelas, yakni

kelas IX.1, dengan komposisi 14 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan.

Sebagai instrumen penelitian, digunakan lembar penilaian tes keterampilan gerak roll depan bulat yang gerak awalnya dimulai dari sikap berdiri. Rubrik penilaian dikembangkan berdasarkan indikator gerakan yang terdiri dari tiga fase, yaitu fase sikap awal yang mencakup postur tubuh tegak, orientasi pandangan ke arah depan, dan elevasi kedua tangan ke atas, fase sikap utama (posisi kaki, bungkukkan badan dengan tumpuan tangan, gerakan mengguling dengan posisi dagu dilipat, serta pendaratan dengan kedua kaki), dan fase sikap akhir (berjongkok, kedua tangan diluruskan ke depan, dan berdiri tegak). Setiap fase memiliki kriteria penilaian dengan skor 1-4 yang disesuaikan dengan tingkat pencapaian gerakan yang dilakukan siswa (Zulbahri et al., 2022).

Penelitian ini terdiri dari empat tahap pertemuan. Tahap pertama adalah pelaksanaan *pretest*, untuk mengukur sejauh mana kemampuan dasar siswa sebelum perlakuan atau intervensi diberikan, khususnya dalam melakukan gerakan guling depan awalan berdiri. Pertemuan kedua merupakan treatment pertama dengan metode bagian (part method), yaitu gerakan roll depan dipecah menjadi tiga bagian yang dilatih secara terpisah dan berulang, meliputi latihan tumpuan tangan dan penempatan dagu ke dada, latihan tolakan pinggul dan gulungan badan membulat, serta latihan sikap akhir/pendaratan jongkok hingga berdiri tegak. Pertemuan ketiga merupakan treatment kedua dengan metode keseluruhan (whole method), yaitu bagian-bagian gerakan yang telah dilatih sebelumnya digabungkan menjadi satu rangkaian roll depan yang utuh, mulai dari sikap awal berdiri hingga sikap akhir berdiri tegak. Pertemuan keempat menjadi tahap akhir penelitian, di mana siswa menjalani *posttest* untuk mengukur hasil belajar psikomotor siswa setelah perlakuan.

Untuk menganalisis data penelitian, digunakan tiga jenis uji statistik. Pertama, uji normalitas dengan rumus Liliefors pada taraf signifikansi 5% untuk menguji apakah data berdistribusi normal. Kedua, uji homogenitas yang berfungsi untuk memeriksa kesamaan varians antara kelompok data *pretest* dan *posttest*, dengan kriteria perbandingan antara

Fhitung dan Ftabel. Ketiga, uji hipotesis sebagai langkah akhir untuk menguji pengaruh perlakuan. Rumus uji-t berpasangan yang digunakan adalah:

$$t = \frac{\overline{D}}{S_D/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

- t = nilai t hitung
- $\overline{D}$ = rata-rata selisih (post-test-pre-test)
- D = selisih tiap pasangan data
- S_D = standar deviasi selisih
- n = jumlah sampel

Syarat diterimanya Ha adalah thitung harus melampaui nilai ttabel pada α = 0,05 dan derajat kebebasan n-1. Jika kondisi ini terpenuhi, maka metode part and whole terbukti memengaruhi hasil belajar psikomotor siswa pada pokok bahasan roll depan dengan awalan berdiri.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data Awal Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di SMP Muhammadiyah 6 Padang, diawali dengan penyerahan surat izin penelitian kepada pihak sekolah dan berkoordinasi dengan guru PJOK mengenai waktu dan kelas penelitian. Penelitian dilakukan sebanyak empat kali pertemuan, yaitu pretest, treatment pertama (metode bagian), treatment kedua (metode keseluruhan), dan posttest. Berikut disajikan hasil analisis statistik deskriptif dan inferensial dari data pretest dan posttest roll depan bulat awalan berdiri.

Tabel 1 Analisis Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Kriteria	Pretest	Posttest
N	31	31
Nilai Minimal	2	7
Nilai Maksimal	8	10
Mean	4,400	9,000
Standar Deviasi	1,79	0,95

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 31 sampel penelitian, capaian pretest berada pada rentang nilai 2 hingga 8, dengan nilai rata-rata 4,400 dan simpangan baku 1,79. Setelah diberikan perlakuan, nilai posttest siswa terendah adalah 7 dan tertinggi 10, dengan rata-rata meningkat menjadi 9,000 dan standar deviasi 0,95. Peningkatan nilai rata-rata serta penurunan standar deviasi mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan roll depan bulat awalan berdiri menjadi lebih baik dan lebih merata setelah diberikan treatment metode part and whole.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Data	Lo (Liliefors)	Keterangan
Pretest Roll Depan Awalan Berdiri	0,877	Berdistribusi Normal
Posttest Roll Depan Awalan Berdiri	0,918	Berdistribusi Normal

Uji normalitas menunjukkan Lo (0,877) < L tabel (0,159) pada α = 0,05, Kesimpulan yang diperoleh adalah kedua data (pretest dan posttest) berdistribusi normal, yang berarti uji parametrik layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Data	Mean	Varian	Fhitung	Ftabel
Pretest	4,400	3,214	3,558	1,84
Posttest	9,000	0,903	-	-

Diperoleh nilai Fhitung 3,558 > Ftabel 1,84 sehingga varian data pretest dan posttest dinyatakan tidak homogen. Kondisi seperti ini tergolong wajar dalam penelitian yang menggunakan desain *one group pretest-posttest*, karena setelah diberikan treatment, kemampuan siswa cenderung menyatu mendekati nilai maksimal sehingga variansnya mengecil dibandingkan sebelum treatment. Homogenitas varians bukan merupakan syarat mutlak bagi uji-t berpasangan yang digunakan dalam desain ini, Karena uji tersebut membandingkan data dari subjek yang sama dalam dua waktu berbeda, sehingga pengujian hipotesis tetap dapat dilanjutkan.

Tabel 4 Hasil Uji-t Berpasangan (Paired Sample T-Test)

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	T hitung	T tabel	Ket
Roll Depan Bulat Awalan Berdiri	4,400	9,000	15,36	2,042	Ho ditolak, Ha diterima

Pada taraf signifikansi 0,05 dengan dk = 30, thitung (15,36) > ttabel (2,042), sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya, metode part and whole berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar roll depan awalan berdiri siswa.

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan 31 siswa kelas IX.1 (14 laki-laki dan 17 perempuan) sebagai subjek, yang mengikuti pembelajaran roll depan awalan berdiri dengan metode *part and whole* tanpa perbedaan perlakuan berdasarkan gender. Rata-rata *pretest* sebesar 4,400 menunjukkan kemampuan awal yang rendah, sesuai dengan temuan awal bahwa sebagian besar siswa belum

tuntas belajar karena kurang percaya diri, takut cedera, dan metode pembelajaran yang belum efektif.

Pada pertemuan kedua, siswa diberikan perlakuan dengan metode bagian (*part method*), dan pada pertemuan ketiga dilanjutkan dengan metode keseluruhan (*whole method*). Hasilnya, rata-rata nilai *posttest* siswa meningkat tajam menjadi 9,000. Keberhasilan ini membuktikan bahwa penyederhanaan gerakan roll depan ke dalam komponen-komponen kecil memudahkan siswa dalam mempelajari setiap detail teknik. Setelah semua bagian dikuasai secara bertahap, penggabungan menjadi gerakan utuh terasa lebih mudah sehingga siswa tidak merasa cemas dan lebih yakin pada kemampuannya.

Dari uji statistik yang dilakukan, diperoleh temuan bahwa kedua data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Meskipun uji homogenitas mengindikasikan varians yang tidak homogen, hal ini dianggap tidak menjadi masalah karena pada desain satu kelompok, nilai siswa cenderung lebih seragam setelah diberikan intervensi. Uji hipotesis dengan uji-t berpasangan menghasilkan t_hitung sebesar 15,36, yang jauh lebih tinggi daripada t_tabel (2,042). Berdasarkan hasil tersebut, H_0 yang mengatakan tidak ada pengaruh ditolak, sedangkan H_a yang menyatakan ada pengaruh diterima. Hasil ini memperkuat penelitian sebelumnya, seperti temuan Safa'at & Hendrawan (2018) dan Ramadani (2024), yang juga mengonfirmasi bahwa metode *part and whole* berpengaruh signifikan terhadap penguasaan gerakan roll depan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode *part and whole* layak diakui sebagai strategi pembelajaran yang efektif, khususnya untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa dalam melakukan gerakan roll depan dengan awalan berdiri.

Kendala-kendala yang dihadapi

Perlu diakui bahwa penelitian ini tidak lepas dari berbagai keterbatasan, salah satunya adalah jangka waktu pelaksanaan yang terbilang pendek, yakni hanya empat kali pertemuan sesuai kurikulum sekolah sehingga waktu latihan bagi siswa relatif terbatas, serta penelitian yang hanya berfokus pada pengaruh metode part and whole tanpa mengontrol faktor lain seperti kondisi fisik dan psikologis siswa secara mendalam. Sebagai solusi,

disarankan agar guru mengembangkan media pembelajaran berbasis audio visual serta variasi latihan bertahap lainnya. Langkah ini diharapkan mampu menciptakan suasana belajar roll depan yang tidak hanya menarik dan aman, tetapi juga lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran.

D. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode *part and whole* efektif secara statistik untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa dalam gerakan roll depan awalan berdiri. Kesimpulan ini diperkuat oleh peningkatan rata-rata nilai yang signifikan, dari 4.400 pada *pretest* menjadi 9.000 pada *posttest*, serta hasil uji-t berpasangan dengan t_hitung 15,36 yang jauh melampaui t_tabel 2,042. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sebagai implikasi praktis, metode *part and whole* direkomendasikan untuk diadopsi sebagai salah satu metode unggulan dalam pembelajaran senam lantai, khususnya untuk materi gerakan roll depan, di tingkat sekolah menengah pertama.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil. (2017). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: Sukabina Press.

Handayani, S. (2022). Perkembangan Olahraga Senam di Indonesia. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 10(2), 115-124.

Kanca, I. N. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rajawali Pers.

Mahendra, A. (2004). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

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.

Ramadani, D. A. (2024). Pengaruh Metode Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Pada

Siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping (Skripsi). Universitas Negeri Padang, Padang.

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. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 6(2), 310-318.

Safira, E. B. (2026). Pengaruh Metode Part and Whole terhadap Hasil Belajar Ranah Psikomotor Roll Depan Bulat Awalan Jongkok Dan Berdiri Pada Siswa MTsN 5 Kota Padang (Skripsi). Universitas Negeri Padang, Padang.

Sari, P., Pujianto, A., & Insanistyo, B. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Alat Bantu Bidang Miring. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(1), 22-31.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Zulbahri, Astuti, Y., & Safitri, D. (2022). Evaluasi Keterampilan Senam Lantai Roll Depan Berbasis Rubrik Psikomotor. *Jurnal Ilmu Keolahragaan UNP*, 10(1), 15–24