

**PENGARUH METODE PART AND WHOLE TERHADAP
HASIL BELAJAR ROLL DEPAN V PADA SISWA
KELAS VII SMP NEGERI 3 MUKOMUKO**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
FADLI PURNAMA
NIM. 22086193**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan V Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko

Nama : Fadli Purnama

NIM : 22086193

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

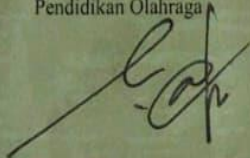
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2026

Mengetahui

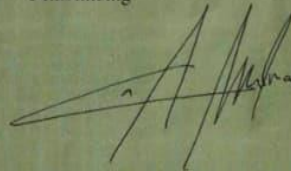
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1001

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd
NIP. 19880616 201212 2001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

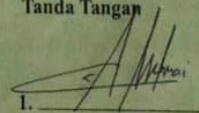
Judul : Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan V Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko
Nama : Fadli Purnama
NIM : 22086193
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2026

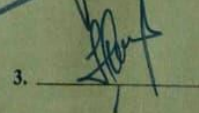
Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd
2. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Lucy Oktavani, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan V Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2026
Yang membuat pernyataan



Fadli Purnama
NIM.22086193

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan V Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko”. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Ibuk Dr. Sri Gusti Handayani S.Pd., M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
5. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd. dan Ibuk Lucy Oktavani M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan perbaikan

penulisan Skripsi ini.

6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, guru, dan peserta didik SMP Negeri 3 Mukomuko yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan observasi penelitian.
8. Teruntuk kedua orang tua penulis, Ayah Wazal Kifli dan Ibu Indrawati, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak ketiganya ini sampai menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun mereka telah memberikan segalanya hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Penulis percaya doa-doa mereka lah yang selalu menyelamatkan dan menuntun penulis melewati masa-masa sulit ini.
9. Teruntuk kakak Tiya Rahma Dewi, abang Novrizal, dan adik tercinta Wita Safitri, penulis mengucapkan terima kasih atas segala dukungan, semangat, perhatian, serta doa yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi, tempat menguatkan, serta selalu hadir dalam setiap proses kehidupan penulis, khususnya dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga besar, yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta doa yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan kalian semua sangat berarti dalam perjalanan penulis.

11. Kepada teman-teman saya yang tak kalah penting kehadirannya, Febri Dedeansyah, Zafran Yapi Apriliyanto, Dilla Lusiana, Dilla Sabrina Angdini, Jeri Rahmat, Dwi Abdul Gambu, Setiawan Jaya Efendi, Wella Gusmita Sary, Alya Sandova, Meliza Taniya Terima kasih karna telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, yang telah berjuang dan berkontribusi banyak dari awal hingga akhir penulisan, memberikan semangat, mendukung dan selalu ada untuk penulis.

12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam menyusun Skripsi Penelitian ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin...

Padang, Juli 2026

Fadli Purnama

ABSTRAK

Fadli Purnama : 2026

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

Penelitian dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar roll depan V siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode pembelajaran Part and Whole terhadap hasil belajar roll depan V pada siswa SMP Negeri 3 Mukomuko.

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan desain one group pretest-posttest design. Penelitian 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. Teknik analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan metode pembelajaran Part and Whole terhadap hasil belajar roll depan V siswa pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko. Dari hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh 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. Dapat disimpulkan metode pembelajaran Part and Whole berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar roll depan V pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko.

Kata kunci: metode, Part and Whole, hasil belajar, roll depan V, senam lantai.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI ..	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Pendidikan Jasmani, Olahraga , Dan Kesehatan	9
2. Senam Dasar.....	14
3. Senam Lantai Roll Depan V	22
4. Metode Pembelajaran Part And Whole.....	24
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populasi Dan Sampel.....	35
D. Instrumen Penelitian	36
E. Prosedur Penelitian.....	38
F. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Hasil Penelitian	40
1. Pre-Test Rolling Depan V SMP 3 Mukomuko	40
2. Post-Test Rolling Depan V SMP 3 Mukomuko	41
B. Hasil Analisis Data	42
1. Uji Prasyarat	42
2. Uji Hipotesis.....	44
C. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	55

PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Pendidikan Jasmani, Olahraga , Dan Kesehatan	9
2. Senam Dasar.....	14
3. Senam Lantai Roll Depan V	22
4. Metode Pembelajaran Part And Whole.....	24

B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populasi Dan Sampel	35
D. Instrumen Penelitian	36
E. Prosedur Penelitian.....	38
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Hasil Penelitian	40
1. Pre-Test Rolling Depan V SMP 3 Mukomuko	40
2. Post-Test Rolling Depan V SMP 3 Mukomuko	41
B. Hasil Analisis Data	42
1. Uji Prasyarat	42
2. Uji Hipotesis.....	44
C. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Nilai roll depan v siswa kelas VII A	4
2 Nilai roll depan v siswa kelas VII C	5
3 Populasi Penelitian	35
4 Sampel Penelitian.....	35
5 Instrumen Penilaian:.....	36
6 Distribusi Frekuensi rolling depan V SMP Negeri 3 Mukomuko.....	41
7 Distribusi Frekuensi rolling depan V SMP 3 Negeri Mukomuko.....	41
8 Uji Normalitas	44
9 Uji Homogenitas	43
10 Uji Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Konseptual	32
2 One group pretest-posttest design	34
3 Histogram rolling depan V SMP 3 Negeri Mukomuko	41
4 Histogram rolling depan V SMP Negeri 3 Mukomuko	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Program Latihan.....	56
2 Data Roll Depan V Pre-Test.....	58
3 Data Roll Depan V Post-Test	59
4 Hasil Uji Normalitas	60
5 Hasil Uji Homogenitas.....	61
6 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	62
7 Surat Izin Penelitian	63
8 Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peranan penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu berkompetensi dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting bagi dunia pendidikan dan peserta didik, karena Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Definisi ini mengandung makna bahwa, pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang kompleks, dengan memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan dari pendidikan.

Pendidikan merupakan fenomena manusia yang bersifat fundamental, yang pada dasarnya pendidikan terlaksana secara eksperimen yang tidak pernah selesai sampai kapan pun sepanjang masih ada kehidupan manusia di dunia ini. Dikatakan demikian karena pendidikan merupakan bagian dasar dari sebuah kebudayaan dan peradapan manusia yang terus menerus berkembang dan mengalami perubahan. Hal ini sejalan dengan pembawaan manusia yang memiliki potensi kreatif dan inovatif di berbagai bidang kehidupannya dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan. Pendidikan di Indonesia harus benar-

benar berjalan sesuai dengan tujuan yang seharusnya yaitu, melaksanakan proses pembelajaran yang bermutu dan berkualitas.

Karena peran pendidikan sangat penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah menetapkan program pendidikan nasional yang diarahkan pada peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Pasal 3, yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berpengetahuan, terampil, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan. Proses belajar penjasorkes di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan salah satunya ditunjukkan pada hasil pembelajaran senam yang baik.

Senam merupakan salah satu materi yang ada di kurikulum PJOK di sekolah, 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 guling depan, guling belakang, hand stand, guling lenting, meroda, dan round off.

Didalam senam lantai, terdapat gerakan Sikap roll depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak (Margono 2009).

Dalam pembelajaran Senam Lantai, metode yang cocok akan membuat hasil belajar Roll depan menjadi baik. Metode mengajar keseluruhan dan bagian merupakan metode mengajar gerak olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda. Penerapan metode pembelajaran tersebut didasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit atau sederhana. Selain itu, 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 merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga dan termasuk senam lantai roll depan.

Idealnya dalam pembelajaran roll depan v, siswa mampu melakukan gerakan dengan teknik baik dan benar. Berdasarkan observasi hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Mukomuko terlihat bahwa, sewaktu melakukan roll depan v teknik yang dilakukan siswa masih belum tepat Dimana hasil belajar dari 30 siswa, hanya 43,33%. siswa yang diatas kkm dan 56,67% siswa yang belum tuntas.

Tabel 1 Nilai roll depan v siswa kelas VII A

No	Nama	L/P	Nilai	Kkm	Ket
1	AFIQA DWI KHANZA	P	74	75	Tidak Lulus
2	ALFATAN BAREZKI	L	80	75	Lulus
3	ALSA ADRIANI	P	74	75	Tidak Lulus
4	ALYA ARISMA PUTRI	P	80	75	Lulus
5	ANGGUN MEYIA PUTRI	P	74	75	Tidak Lulus
6	FAHRAZ SHAKILA ARDINI	P	73	75	Tidak Lulus
7	FAJRI YOTA YULIO PUTRA	L	74	75	Tidak Lulus
8	FARHAN	L	82	75	Lulus
9	FATRISA PUTRI	P	73	75	Tidak Lulus
10	INDAH PERMATA SARI	P	74	75	Tidak Lulus
11	KINANTI DESTIANA S	P	79	75	Lulus
12	M.ABRAR NUGRAHA	L	74	75	Tidak Lulus
13	M.YUDHA FRASETIA	L	74	75	Tidak Lulus
14	M.ZAKY ANAZA PUTRA	L	81	75	Lulus
15	MAD REZA JAMIL WIJAYA	L	80	75	Lulus
16	MICE DEVA CAHYANI	P	73	75	Tidak Lulus
17	MICHEL ILHAM ALPARO	L	80	75	Lulus
18	M.HANIF ALFEREZI	L	74	75	Tidak Lulus
19	M.RIZKY PRATAMA	L	81	75	Lulus
20	M.RAFael NADIL LATIF	L	80	75	Lulus
21	MUHAMMAD SAPUTRA	L	74	75	Tidak Lulus
22	NAJWA KHAIRA WILDA	P	79	75	Lulus
23	NAOMI PUSPA DIRAYANTI	P	73	75	Tidak Lulus
24	QAIREEN DWIFA	P	70	75	Tidak Lulus
25	RAFAEL TEGUH S G	L	84	75	Lulus
26	SAMUEL PRATAMA ZAI	L	84	75	Lulus
27	SHAKILA ADELYA F	P	73	75	Tidak Lulus
28	SHAQEENA ALMASHYRA	P	79	75	Lulus
29	SHARFINA CHANTIKA P	P	74	75	Tidak Lulus
30	SITI NUR FADILLA	P	73	75	Tidak Lulus

(Guru pjok SMPN 3 Mukomuko)

Tabel 2 Nilai roll depan v siswa kelas VII C

No	Nama	L/P	Nilai	Kkm	Ket
1	AKMAL WAHYUD	L	74	75	Tidak Lulus
2	ANDHIZA FRADITYA	L	74	75	Tidak Lulus
3	ARDI HIDAYAH	L	78	75	Lulus
4	DAVID FIRMAN H	L	74	75	Tidak Lulus
5	DERRLY FERNANDO M	L	79	75	Lulus
6	DIKI SAPUTRA	P	70	75	Tidak Lulus
7	DIRA AQSA GHAYATRI	P	79	75	Lulus
8	ESRA CHRISTYANI BR. G	P	68	75	Tidak Lulus
9	FARADHIBA NAJLA	P	70	75	Tidak Lulus
10	GALANG ABDUL RASHID	L	78	75	Lulus
11	GIO FERDINAN	L	85	75	Lulus
12	HALIZA ZELVITA FITRI	P	73	75	Tidak Lulus
13	JESSYCA DESFIRA PUTRI	P	74	75	Tidak Lulus
14	KEYSHA TRIZA PUTRI	P	79	75	Lulus
15	M. FEBRIYAN RIZKI A	L	74	75	Tidak Lulus
16	MEYLIESAH ANDEINY BR S	P	78	75	Lulus
17	MUHAMMAD SYAFRIAN P	L	83	75	Lulus
18	NABILA FAKHIRA ZALWA	P	74	75	Tidak Lulus
19	PUTRI UTAMI	P	79	75	Lulus
20	RAFI KEZO MARSENO	L	79	75	Lulus
21	RAMEYZA AURELLYA	P	74	75	Tidak Lulus
22	RASYA CHACA AYUNDA	P	70	75	Tidak Lulus
23	RIAN MAHENDRA	L	72	75	Tidak Lulus
24	SHINTA OKTAVIANDI	P	74	75	Tidak Lulus
25	SILA ATIGA FAIRUZ K	P	78	75	Lulus
26	SITI MARATU SOLEHAH	P	80	75	Lulus
27	SULTAN TRI PAMUNGKAS	L	73	75	Tidak Lulus
28	VANISA OWI PUTRI	P	72	75	Tidak Lulus
29	VARES VERNAN	L	83	75	Lulus
30	VERISYA ARSHA C	P	73	75	Tidak Lulus

(Guru pjok SMPN 3 Mukomuko)

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya : 1) metode pembelajaran yang belum optimal, 2) metode part and whole, 3) minat siswa saat melakukan pembelajaran, 4) sarana prasarana dalam pembelajaran, 5) kekuatan otot lengan siswa, 6) kelenturan siswa yang belum optimal, 7) media pembelajaran, 8) pendekatan pembelajaran yang digunakan guru, 9) rasa

percaya diri siswa dalam pembelajaran , 10) hasil belajar,11) roll depan v siswa. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti SMP Negeri 3 Mukomuko.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas , maka faktor akan di akan di angkat peneliti adalah:

1. Metode pembelajaran yang belum optimal
2. Metode part and whole
3. Minat siswa saat melakukan pembelajaran
4. Sarana prasarana dalam pembelajaran
5. Kekuatan otot lengan siswa
6. Kelenturan siswa yang belum optimal
7. Media pembelajaran yang digunakan
8. Pendekatan pembelajaran yang digunakan guru
9. Rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran
10. Hasil belajar
11. roll depan v siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah dari penelitian ini pada “Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan V Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dirumuskan permasalahan yaitu:
Bagaimana Pengaruh Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan V
Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan V Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang Pendidikan Jasmani, khususnya mengenai efektivitas metode *part and whole* dalam pembelajaran senam lantai. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan teori pembelajaran keterampilan gerak, terutama pada materi roll depan, sehingga dapat dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Penelitian ini memberikan gambaran nyata tentang penerapan metode *part and whole* dalam pembelajaran roll depan. Guru dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk memilih metode pembelajaran yang tepat guna meningkatkan hasil belajar, mengurangi kesalahan gerak siswa, serta menciptakan proses pembelajaran yang

lebih aktif dan efektif.

b. Bagi Siswa

Melalui metode *part and whole*, siswa dapat mempelajari gerakan roll depan secara bertahap dan sistematis. Hal ini membantu siswa memahami teknik dengan lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi rasa takut, serta meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran senam lantai.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Sekolah dapat mendorong guru untuk menerapkan metode pembelajaran yang lebih bervariasi dan inovatif guna meningkatkan prestasi belajar siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *Part and Whole* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *roll depan V* pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Penerapan metode *Part and Whole* mampu meningkatkan hasil belajar siswa, yang terlihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa dari 18,8 pada *pretest* menjadi 22,43 pada *posttest*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dari bagian-bagian gerakan kemudian dirangkai menjadi gerakan utuh dapat membantu siswa memahami teknik *roll depan V* dengan lebih baik.

Metode pembelajaran *Part and Whole* juga membantu siswa mengurangi kesalahan teknik, meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, koordinasi gerak, serta keterampilan dalam melakukan gerakan *roll depan V*. Dengan demikian, metode *Part and Whole* dapat dijadikan salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran senam lantai khususnya materi *roll depan V* pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mukomuko.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan di SMP Negeri 3 Mukomuko, maka penulis memberikan saran- saran, sebagai berikut:

1. Bagi guru PJOK, disarankan untuk menggunakan metode pembelajaran *Part and Whole* sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran senam lantai khususnya materi *roll depan V*, karena metode ini terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan.
2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran secara bertahap mulai dari gerakan yang mudah menuju gerakan yang lebih kompleks agar siswa lebih mudah memahami teknik gerakan dan tidak merasa takut saat melakukan roll depan V.
3. Sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai yang lebih memadai, seperti matras dan media pendukung lainnya, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan aman, nyaman, dan optimal.
4. Siswa diharapkan lebih aktif, disiplin, dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai, sehingga kemampuan gerak dan hasil belajar dapat meningkat dengan baik.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar senam lantai, seperti motivasi belajar, kondisi fisik, dan media pembelajaran

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Febrianti, I., & Hariyanto, A. (2025). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Fikri, M. Haikal. 2015. Efektivitas Metode Part-Whole Terhadap Penguasaan Pembelajaran
- Firdaus, Hidir Dan Taufiq Hidayat. 2014. Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian(Part
- Handayani, D., & Prasetyo, B. (2020), Senam lantai untuk anak usia sekolah dasar: Penguasaan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 55-63
- 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. Jakarta: Kemendikbud.
- Method) Dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Bolavoli (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kamal). *UNESA: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014*, 363-369. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/issue/archive> pdf diakses pada hari Kamis tanggal 02 Maret 2017 pukul 16:03 WIB.
- Muhajir, dan Budi Sutrisno. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga. dan Kesehatan*.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurul Nanik Lestari. Pengaruh Metode Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas VII A SMP N 1 Pacitan Tahun Pelajaran 2013/2014. Skripsi. Pacitan: STKIP.
- Padilah, N. (2025). : *Jurnal Ilmu Olahraga Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan melalui Direct Instruction Visual di Kelas VII: Systematic Literature Review*. 6(3).

- 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.
- Ramadani, D. A., Handayani, S. G., & Zulbahri, P. (2025). Pengaruh Metode Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Pada Siswa Smpn 1 Lubuk Sikaping. *JPO:Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(1), 96–103. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.111>
- Rahmad Hidayat, Y. I. (2023). Analisis tingkat keterampilan senam lantai siswa di smp negeri 4 kota Bukititnggi. Volume 6 No 5 Mei 2023, 6, 35.
- Rizki Yuliandra, E. B. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah. Vol 16 (2), 2020, 204-213, 16, 20 6.
- Roji & Yulianti. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Senam Irama Pada Siswa Kelas V MI Al-Ihsan Kalikejambon Tembelang Jombang Tahun Pelajaran 2014-2015. Jombang: STKIP PGRI JOMBANG. (skripsi).
- Sari, Y, Pujiyanto, D, Insanisty, B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar 524 Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(1).
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., E., E., P., P., & D., D. (2020). Pengembangan media belajar PJOK pada materi senam lantai (artistik).
- Zulbahri. (2016). *Buku ajar senam dasar*. Sukabina Press.
- Zulbahri. (2016). Senam sebagai aktivitas pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 1–7.

