



# BRAVO'S

Jurnal Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan  
Kesehatan

Volume 07  
No. 3, 2019  
page 145-151

## PENGARUH METODE *PART AND WHOLE* TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMK SULTAN AGUNG 1 TEBUIRENG TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018

MUHAMAD DEDI SAFA'AT<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Guru Penjaskes SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang  
[Dsafaat2@gmail.com](mailto:Dsafaat2@gmail.com)

### Article History:

Submitted:  
dd-mm-20xx  
Accepted:  
dd-mm-20xx  
Published:  
dd-mm20xx

URL : <https://doi.org/10.32682/bravos.v7i3.1333>

DOI : 10.32682/bravos.v7i3.1333

### Abstrak

Dalam pembelajaran senam lantai guling depan siswa dituntut untuk menguasai keterampilan rangkaian guling depan dengan baik. Penelitian dengan menggunakan metode pembelajaran *part and whole* mampu memberi pengaruh positif terhadap pembelajaran. Maka dari itu peneliti menggunakan metode pembelajaran *part and whole* terhadap pembelajaran senam lantai guling depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode *part and whole* terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang tahun pelajaran 2017/2018. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab – akibat. Terdapat populasi yang berjumlah 390 dan menggunakan *cluster random sampling* maka diperoleh kelas X TAV 1 yang berjumlah 33 siswa. Instrument pengumpulan data menggunakan tes keterampilan senam lantai guling depan. Subjek penelitian diberikan dua kali tes yaitu *pre-test* dan *post-test* serta empat kali *treatment*, kemudian diambil data nilainya. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan didapatkan nilai rata-rata *pre-test* 66,94 dan nilai rata-rata *post-test* 76,33. Dan diperoleh hasil akhir dari nilai uji  $t_{hitung} 6,871 > t_{tabel} 1,691$ . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pembelajaran *part and whole* terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X TAV 1 SMK Sultan Agung 1 Tebuireng.

**Kata kunci** : metode part and whole, hasil belajar, senam lantai guling depan

### Abstract

In this learning of forward roll-floor exercise, the students are required to master forward roll sequence skills appropriately. The research of using the part and whole method is able to provide a positive impact for the learning outcome. Thus, the researcher was interested to apply the part and whole method toward the learning forward roll floor exercise. The purpose of this study was discover the effect of part and whole learning application method toward the forward roll floor exercise learning result of class X students at SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang academic year 2017/2018. Quantitative design was applied by using the experimental approach, for the purpose of determining the cause-effect relationship. There are a total of 390 population using the cluster random sampling which then acquired 33 students from class X TAV I. The instrument of data collection applied the ability test of forward roll- floor exercise. The subject of the



study was presented with two tests, which were pre-test as well as post-test, also four times treatment, ended with scoring documentation. Based on the data analysis, the average score of pre test is 66,94 and the average score of post test is 76,33. Also, the ending result of experimental test score  $t_{test} 6,871 > t_{table} 1,691$ . According to that outcome, the study might come into conclusion that there is a significant effect in the appliance of part and whole learning method on the learning outcome of forward roll- floor exercise material of students at class X TAV I SMK Sultan Agung I Tebuireng.

**Keywords:** part and whole method, learning outcome, forward roll – floor exercise

## PENDAHULUAN

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, menurut (Samsudin, 2008 : 2). Definisi ini mengandung makna bahwa, pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang kompleks, dengan memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan dari pendidikan.

Senam adalah bagian dari pendidikan jasmani dan tidak bisa terpisahkan karena senam bertujuan untuk melakukan aktivitas gerak yang disusun dengan terencana sehingga sama halnya dengan tujuan pendidikan jasmani tersebut. Senam lantai ialah senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai tumpuannya. Adapun contoh gerakan senam lantai adalah guling depan, guling belakang, *hand stand*, *head stand*, guling lenting, meroda, dan *round off*. Didalam senam lantai terdapat gerakan dengan melakukan guling depan. Sikap senam lantai guling 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 : 79 – 80).

Dalam pembelajaran penjasorkes pada senam lantai guling depan tidak cukup hanya belajar teori saja melainkan peserta didik harus lebih rajin untuk melatih teknik – teknik yang telah diajarkan, agar keterampilannya menjadi lebih baik. Maka dari itu untuk mencapai hal tersebut diperlukan sebuah metode pembelajaran, Salah satu metode yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan salah satunya menggunakan metode *part and whole*. Menurut Subarjah (2007 : 9.11) Metode *part and whole* merupakan gabungan dari kedua metode bagian

dan keseluruhan. Merupakan cara pendekatan di mana mula – mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan kemudian mempraktekkan secara keseluruhan rangkaian gerakan.

Penggunaan metode *part and whole* sudah banyak digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian, dan terbukti metode tersebut cukup efektif dalam pembelajaran cabang olahraga yang di teliti. Menurut Firdaus dan Hidayat (2014) Penelitian dengan menggunakan metode *part and whole* yang berjudul Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (*Part-method*) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (*Whole-Method*) Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Bola Voli (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kamal) dari hasil penelitian tersebut terjadi peningkatan dari kedua metode tersebut, namun perbedaan hasil dari kedua metode tersebut tidak terlalu signifikan. Sedangkan menurut Haikal (2015) yang berjudul Efektifitas Metode *Part – Whole* Terhadap Penguasaan Pembelajaran Senam Irama Pada Siswa Kelas V MI Al – Ihsan Kalikejambon Tembelang Jombang Tahun Pelajaran 2014 – 2015. Hasil penelitian tersebut menunjukkan metode *part and whole* efektif terhadap penguasaan pembelajaran senam irama. Berdasarkan dari dua penelitian tersebut metode *part and whole* efektif terhadap beberapa materi cabang olahraga dan dapat digunakan di berbagai jenjang pendidikan yang di teliti. Dalam hal ini peneliti berpendapat metode *part and whole* juga efektif terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.

Berdasarkan uraian diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X SMK Sultan Agung 1 Tebuireng tahun pelajaran 2017/2018?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X SMK Sultan Agung 1 Tebuireng tahun pelajaran 2017 / 2018.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest – posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Sultan Agung 1 Tebuireng pada semester ganjil tahun pelajaran 2017 / 2018 selama 6 kali pertemuan yakni dari tanggal 25 Juli 2017 s/d 29 Agustus 2017. Adapun variabel dalam penelitian ini, untuk variabel bebas adalah metode *part and whole* sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar senam lantai guling depan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Sultan Agung 1 Tebuireng tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 390 siswa dan terbagi dalam 10 kelas yaitu kelas X TAV 1, X TAV 2, X TKR 1, X TKR 2, X TKR3, X TKR 4, X TKR 5, X TKR 6, X TKR 7, X TKR 8. Sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *cluster random sampling* sehingga terpilih kelas X TAV 1 yang berjumlah 33 siswa.

### a. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode (Arikunto 2013 : 192). Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah lembar penelitian tes senam lantai guling depan. Peneliti menggunakan lembar penelitian

untuk mencatat hasil *pre – test* dan *post – test* yang dilakukan dalam penelitian. Hasil yang didapat dari hasil lembar penelitian tersebut akan menjadi acuan dalam pengolahan data dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan senam lantai guling depan.

**Tabel 2.2** Instrumen Penilaian

No	Indikator penilaian	Hasil penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor maksimal (9)				

(Buku Guru, 2014 : 207 - 209)

#### b. Teknik Analisis Data

Sesuai dengan jenis penelitian dan jenis data, maka analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif.

##### 1. Uji normalitas

Data dikatakan berdistribusi normal, jika probabilitas (hasil *output* SPSS) > 0,05.

##### 2. Uji homogenitas

Varians antar *pretest* dan *posttest* sama (homogen), jika nilai Sig (hasil *output* SPSS) > 0,05

##### 3. Uji t (sampel sejenis)

Sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok yang sama. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

(Maksum, 2012:176-177).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Deskripsi Data

**Tabel 3.1** Deskripsi Hasil Tes Senam Lantai Guling Depan

Deskriptif	<i>Pretest</i> (sebelum)	<i>Posttest</i> (sesudah)
Rata-Rata/ <i>Mean</i>	66.94	76.33
Nilai terendah	44	56
Nilai tertinggi	89	100

Berdasarkan hasil analisis tabel tersebut, maka telah tercantum hasil belajar test senam lantai guling depan sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran *part and whole*. Hasil rata – rata *pretest* sebesar 66.94, sedangkan hasil rata – rata *posttest* sebesar 76.33. Untuk nilai terendah pada *pretest* adalah 44 dan nilai *posttest* adalah 56, sedangkan nilai tertinggi *pretest* adalah 89 dan *posttest* adalah 100.

**b. Uji Prasyarat**

**1) Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3.2** Tes Normalitas

		Pretest	Posttest
N		33	33
Normal Parameters <sup>a,,b</sup>	Mean	66.94	76.33
	Std. Deviation	12.412	10.334
Most Extreme Differences	Absolute	.256	.261
	Positive	.256	.224
	Negative	-.169	-.261
Kolmogorov-Smirnov Z		1.468	1.500
Asymp. Sig. (2-tailed)		.027	.022
a. Test distribution is Normal.			

Hasil uji *one sample kolmogrov – smirnov* menunjukkan bahwa nilai *asympt sig pre test* adalah 0,027 dan nilai *asympt sig post test* adalah 0,022, nilai ini jauh lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

**2) Uji Homogenitas**

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

**Tabel 3.2** Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.392	3	28	.760

Dari hasil tabel uji homogenitas diatas dapat diketahui nilai sig. 0,760. Karena hasil sig. yang diperoleh  $0,760 \geq 0,05$ , maka data yang diperoleh pada penelitian kali ini homogen.

**3) Uji-t**

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

**Tabel 3.3** Uji Paired Sample Test

Pretest – Posttest	Df	T tabel	T hitung
Guling depan	32	1,691	6,87

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai uji  $t_{hitung} 6,87 > t_{tabel} 1,691$ . Dengan demikian diartikan  $H_a$  diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran *part and whole* terhadap hasil belajar senam lantai guling depan di SMK Sultan Agung 1 Tebuireng”.

## PEMBAHASAN

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

Pada saat melakukan pembelajaran guling depan siswa sering kali mengalami kesulitan dalam pembelajaran. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan suatu metode yang tepat. Salah satu metode yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan salah satunya menggunakan metode *part and whole*. Menggunakan metode ini, siswa akan lebih paham karena teknik dasar diajarkan dari bagian per bagian mulai dari posisi kaki, posisi tangan, posisi lutut, perkenaan punggung ke matras hingga sikap akhir, menuju keseluruhan rangkaian gerakan senam lantai guling depan.

Setiap metode yang digunakan pastilah memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan pembelajaran dengan metode *part and whole* adalah siswa dapat menguasai bagian – bagian teknik gerakan dengan baik dan benar, siswa dapat terhindar dari kesalahan teknik, karena masing – masing teknik gerakan diajarkan secara detail, siswa tidak merasa takut untuk melakukan teknik gerakan, karena diajarkan dari bagian – bagian yang paling mudah baru kemudiah secara keseluruhan, dan siswa akan termotivasi untuk dapat melakukan teknik gerakan dengan benar. Sedangkan kekurangan metode *part and whole* adalah dibutuhkan waktu yang lebih lama, jika tiap – tiap bagian teknik sulit dimengerti dan dikuasai siswa, dan juga dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh.

Peneliti melakukan enam kali pertemuan dengan siswa dengan rincian dua kali pelaksanaan tes yakni *pretest* dan *posttest*, dan empat kali treatment dengan menggunakan metode *part and whole*. Dari data hasil tes yang sudah dilakukan, didapat bahwa nilai rata – rata tes guling depan mengalami peningkatan setelah diberikan pembelajaran *part and whole*. Hasil lain yang dapat menunjang adalah pada nilai terendah dan nilai tertinggi pada data hasil tes guling depan sebelum dan sesudah nilainya juga meningkat. Diperoleh hasil akhir dari nilai uji  $t_{hitung} 6,87 > t_{tabel} 1,691$ . Dengan demikian diartikan  $H_a$  diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran *part and whole* terhadap hasil belajar senam lantai guling depan di SMK Sultan Agung 1 Tebuireng”.

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

kemampuan senam lantai guling depan dan dapat dijadikan solusi atau terobosan terbaru dalam mengatasi permasalahan dan kesulitan dalam pembelajaran.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat di simpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran *part and whole* terhadap hasil belajar senam lantai guling depan di SMK Sultan Agung 1 Tebuireng. Saran peneliti untuk hasil penelitian ini adalah sebaiknya metode *part and whole* ini bisa dijadikan sebagai acuan bagi para guru, dalam usaha untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan, metode tersebut tidak hanya digunakan sebatas senam lantai guling depan saja tetapi bisa juga digunakan pada proses pembelajaran olahraga lainnya, agar mendapatkan hasil yang lebih baik khususnya dalam pembelajaran dengan menggunakan metode *part and whole*, untuk itu hendaknya pemberian pembelajaran cara ini dilakukan dan disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Fikri, M. Haikal. 2015. *Efektivitas Metode Part-Whole Terhadap Penguasaan Pembelajaran Senam Irama Pada Siswa Kelas V MI Al-Ihsan Kalikejambon Tembelang Jombang Tahun Pelajaran 2014-2015*. Jombang: STKIP PGRI JOMBANG. (skripsi).
- Firdaus, Hidir Dan Taufiq Hidayat. 2014. *Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Method) Dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Bolavoli (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kamal)*. **UNESA: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan** Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014, 363 – 369. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive.pdf> diakses pada hari Kamis tanggal 02 Maret 2017 pukul 16:03 WIB.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Muhajir, dan Budi Sutrisno. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.
- Subarjah, Herman. 2007. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.