

Pengaruh Metode *Part and Whole* terhadap Hasil Belajar *Headstand* Senam Lantai Pada Siswa SMP Negeri 1 POMALAA

Juhanis dan Hasmyati

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Email: juhanis@unm.ac.id

Abstrak. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen *one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui; Pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar headstand senam lantai pada siswa SMP Negeri 1 Pomalaa. Populasinya adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Pomalaa. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas III sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik Proporsiv Sampling. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja gerak headstand senam lantai. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu melalui program SPSS 21 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan metode part and whole terhadap hasil belajar headstand senam lantai siswa SMP Negeri 1 Pomalaa dengan nilai thitung -15.397 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$. Nilai rerata hasil belajar headstand senam lantai awal atau *pre-test* sebesar 64.13 sedangkan *post-test* naik menjadi 79.77.

Kata Kunci: Metode Part And Whole, Hasil Belajar Headstand, Senam Lantai

Abstract. This research is a type of quantitative research through a one group pretest-posttest design experimental approach that aims to find out; The effect of part and whole methods on the learning outcomes of the floor gymnastic headstand on the students of Pomalaa 1 Middle School. The population is all students of Pomalaa 1 Middle School. The sample used was grade III students as many as 30 people. The sampling technique is Proportionv Sampling. Data collection techniques in this study used the test. The instrument used in this study was a performance test of the floor gymnastic headstand motion. Data analysis techniques used the t test analysis and had previously been tested for normality and homogeneity through the SPSS 21 program at a significant level $\alpha = 0.05$. Based on the analysis of the results of the research and discussion, it can be concluded that: there is a significant influence of the part and whole method on the learning outcomes of the floor gymnastic headstand students of Pomalaa 1 Middle School with a tcount of -15,397 with a significance value of $0,000 < 0.005$. The mean value of the headstand learning outcomes of the initial floor exercise or pre-test was 64.13 while the post-test rose to 79.77.

Keywords: Part and whole method, headstand learning outcomes, floor exercises

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik (Suherman, 2000:1).

Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah kelompok pelajaran wajib yang ada dalam kurikulum pembelajaran pada tingkat satuan pendidikan SD/ sederajat, SMP/ sederajat dan SMA/ SMK/ sederajat. Mata pelajaran penjasorkes merupakan mata pelajaran yang mempunyai aspek-aspek yang sangat luas,

tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik saja, namun penjasorkes berusaha untuk meningkatkan kemampuan sosial dengan mengembangkan kerjasama dengan sesama, meningkatkan pengetahuan, mengembangkan nilai-nilai ataupun sikap, mencukupi kebutuhan gerak serta sebagai alat untuk memperoleh bibit unggul untuk dijadikan atlet.

Penjasorkes di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk melakukan pembelajaran melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan secara sistematis. Pembelajaran penjas diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai karakter (sikap-mental- emosional-sportifitas-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan

perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Kegiatan belajar mengajar penjasorkes dimulai sejak usia dini hingga perguruan tinggi, diantaranya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Atas.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SMP menyelenggarakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) diantara standar kompetensi yang distandarkan oleh pemerintah adalah pembelajaran senam yang merupakan salah satu standar kompetensi yang diprogramkan dalam kurikulum. Pembelajaran penjas untuk sekolah menengah pertama, diawali dengan rencana program penetapan kriteria ketuntasan minimal yang dirumuskan melalui beberapa unsur diantaranya kompleksitas, daya dukung (sarana dan pendidik), dan intake (potensi siswa sehingga akan ditetapkan batas ketuntasan menyeluruh dari kompetensi dasar yang diprogramkan. SMP Negeri 1 Pomalaa menetapkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) mapel penjasorkes adalah 75 (tujuh puluh lima).

Pembelajaran penjas sesuai standar kompetensi dalam program silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang diprogramkan sesuai kurikulum SMP pada Standar Kompetensi nomor 3 tentang mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, untuk kompetensi dasar nomor 3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama dan tanggung jawab. Praktik keterampilan senam lantai tanpa alat untuk kelas VIII (delapan) antara lain; 1) guling depan, 2) guling belakang, 3) kayang, 4) sikap lilin, 5) meroda 6) *headstand*. Berdasarkan pengamatan di lapangan ditemukan diantara ragam gerakan senam yang lain diidentifikasi siswa putri khususnya dalam praktik *headstand* sebagian besar tidak mampu mempraktikkan gerakan *headstand* dengan baik dan benar sehingga tidak mencapai batas ketuntasan minimal yang sudah diprogramkan.

Dari kondisi riil di atas menurut pengamatan ada beberapa faktor yang menjadi penyebab mengapa nilai praktik senam *headstand* yang didapatkan siswa kurang memuaskan. Faktor yang menjadi penyebab diantaranya dari dalam siswa yang menjadi kendala untuk mengembangkan kemampuan motorik dalam melaksanakan pembelajaran senam, terbatasnya kemampuan kekuatan lengan yang mereka miliki dan kekuatan lengan merupakan komponen fisik pendukung dominan untuk praktik gerak keterampilan *headstand*. Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pomalaa dalam bidang akademik memang lebih unggul, akan tetapi sangat rendah

dalam bidang non akademik seperti dalam pembelajaran penjasorkes.

Dalam proses pembelajaran penetapan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik sangat penting. Guru akan mudah menentukan arah kemana suatu kegiatan akan dilakukan, tanggung jawab yang utama seorang guru. Penjasorkes adalah bagaimana membuat perencanaan, mengorganisasi, membagi tugas, menganalisis dan mengontrol selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, pemilihan metode pembelajaran dan mengetahui kondisi fisik awal siswa untuk pembelajaran *headstand* sangat penting sebagai suatu upaya menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa dapat belajar efektif dan efisien sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Metode pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam menyampaikan informasi kepada siswa.

Dalam penelitian ini akan menerapkan metode *part and whole* terhadap hasil belajar *headstand*. Dalam pembelajaran yang ada selama ini kurang variatif dalam penerapan metode pembelajaran sehingga para siswa bosan pada pembelajaran senam sehingga hasil belajar *headstand* siswa SMP kurang memenuhi harapan kriteria ketuntasan minimal. Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti tertarik mengadakan penelitian tentang pengaruh metode pembelajaran untuk hasil belajar *headstand*. Dari uraian masalah maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul: "Pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar *headstand* senam lantai pada siswa SMP Negeri 1 Pomalaa"

KAJIAN LITERATUR

Hakekat Senam Lantai

Peter H Wenner dalam Agus Mahendra (2001: 3) menjelaskan bahwa senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelentutan, kekuatan, kelicahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Jadi fokusnya tubuh bukan alatnya atau gerakannya. Menurut Agus Mahendra (2001: 5), senam lantai adalah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus.

Bentuk senam lantai menurut Agus Mahendra (2001: 44-45) terdiri atas beberapa keterampilan diantaranya: Lenting tengkuk, Lenting kepala (*head spring*), Gerakan berguling kedepan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala, berdiri kepala (*headstand*), berdiri tangan (*handstand*), Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extention*), Salto bulat ke depan, dan Meroda (*Raslag/cart wheel*).

Hakikat Headstand

Berdiri kepala atau *headstand* adalah bentuk sikap berdiri kepala dengan tumpuan kepala dan kedua tangan (Sumanto dan Sukiyo, 1992:105). Adapun Teknik Dasar *Headstand* Adalah Sebagai Berikut : 1) Berdiri, 2) Bungkukkan badan, letakkan telapak tangan di matras, 3) Letakkan dahi di matras di antara kedua tangan. Letakkan kedua tangan dengan dahi membentuk segitiga sama sisi, 4) Angkat pinggul ke atas, badan tegak lurus pada matras, dan 5) Luruskan kaki ke atas, jaga keseimbangan (Sumanto dan Sukiyo, 1992:105).

Cara memberi bantuan dalam gerakan *headstand* yaitu : Karena panggul menjadi titik berat yang utama dalam bentuk sikap berdiri dengan kepala, maka bantuan yang utama adalah : a) Mengangkat dan menarik panggul. b) Menopang panggul bagi pelaku yang dapat memindahkan panggul kedepan. c) Memegang dan menahan kedua kaki pelaku, pegang pada ujung pergelangan kaki dan belakang paha atau panggul.

Metode Pembelajaran

Menurut Nana Sudjana (2005: 76) "Metode pembelajaran ialah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran". Sedangkan menurut Sutikno (2009: 88) "Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan".

Adapun tujuan proses pembelajaran menurut Beny Pribadi (2009: 11) adalah "agar siswa dapat mencapai kompetensi seperti yang diharapkan. Untuk mencapai tujuan proses pembelajaran perlu dirancang secara sistematis dan sistemik". Metode pembelajaran yang tepat juga sangat berpengaruh terhadap perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan sehingga dapat membangkitkan semangat siswa dan tercapainya tujuan pembelajaran.

Metode *Part and Whole*

Metode *part and whole* merupakan rangkaian antara metode bagian dan metode

keseluruhan. Kedua metode tersebut disatukan sehingga menjadi metode baru yaitu bagian menuju keseluruhan. Dalam metode *part and whole* rangkaian gerakan keterampilan diajarkan bermula dari bagian-perbagian kemudian secara keseluruhan. Menurut Sugiyanto (1996: 67): Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekannya secara keseluruhan. Sedangkan menurut Andi Suhendro (1999: 3.56) "Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran".

Hasil Belajar

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya (Nana Sudjana, 2004: 22). Sedangkan menurut Asra (2009: 38), "Jadi perubahan perilaku adalah hasil belajar". Pendapat yang telah dikemukakan kedua ahli di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang terjadi pada diri siswa setelah terjadi proses belajar. Perubahan perilaku yang merupakan hasil belajar merupakan hal yang permanen dan tidak terjadi secara kebetulan. Apabila terjadi secara kebetulan maka siswa tidak dapat melakukan sesuatu secara berulang-ulang dengan hasil yang sama.

Hal ini selaras dengan pendapat Kimbley & Garmezy dalam (Asra, 2009: 38), "sifat perubahan perilaku dalam belajar relatif permanen. Dengan demikian hasil belajar dapat diidentifikasi dari adanya kemampuan melakukan sesuatu secara permanen, dapat diulang-ulang dengan hasil yang sama". Hasil belajar yang diperoleh siswa tentu saja dipengaruhi oleh berbagai situasi dalam kegiatan pembelajaran, karena hasil belajar merupakan perubahan yang terjadi akibat proses pembelajaran.

Strategi pembelajaran yang diterapkan sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya yaitu menggunakan metode *part and whole* dalam pembelajaran, dengan menggunakan metode ini membuat anak lebih aktif bergerak, mandiri dan adanya minat belajar yang tinggi pada siswa ketika mengikuti pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Berdasarkan kajian teori di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Ada pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar *headstand* senam lantai siswa SMP Negeri 1 Pomalaa.

METODE PENELITIAN.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen yang akan mengungkap tentang pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar headstand senam lantai siswa SMP Negeri 1 Pomalaa. Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode part and whole dan variabel terikat pada penelitian ini adalah hasil belajar headstand senam lantai. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Pomalaa angkatan 2018/2019. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Pomalaa angkatan 2018/2019 yang berjumlah 30 orang berjenis kelamin pria dan wanita dengan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan purposif sampling

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak headstand senam lantai yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*). Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan teknik uji t. Hal ini dikarenakan dilihat dari hipotesis penelitian ini, bahwa penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki ada atau tidaknya pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar headstand senam lantai siswa SMP Negeri 1 Pomalaa. Perhitungan analisis untuk uji t ini menggunakan komputerisasi dengan sistim SPSS versi 21

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Variabel Penelitian

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimum = 50, nilai maksimal = 83, rata-rata (*mean*) = 64.13, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 9.61. Sedangkan untuk hasil *post-test* nilai minimum = 67, nilai maksimal = 92, rata-rata (*mean*) = 79.77, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 8.66. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik

Statistic	Pre-Test	Post-Test
N	30	30
Mean	64.13	79.77
Median	67.00	79.00
Mode	58	75
SD	9.612	8.657
Minimum	50	67
Maksimum	83	92

Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi

uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	PRE-TEST	POST-TEST
N	30	30
Mean	64.13	79.77
Std. Deviation	9.612	8.657
Absolute Positive	.205	.209
Absolute Negative	.205	.209
Kolmogorov-Smirnov Z	-.151	-.155
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.123	1.145
	.161	.145

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki sig. > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Sedangkan uji homogenitas dilakukan pada kedua kelompok data yang hendak diuji beda. Berikut hasil uji homogenitas:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.117	1	58	.734

Dari data di atas diperoleh nilai Sig. 0.734 lebih besar dari pada 0.05 maka H_0 di terima apabila Nilai Sig. > 0.05 berarti H_0 yang menyatakan bahwa kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan atau memiliki varians yang sama, sehingga dengan kata lain kedua varian homogen.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "ada pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar headstand senam lantai siswa SMP Negeri 1 Pomalaa". Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka metode part and whole tersebut memberikan pengaruh terhadap hasil belajar headstand senam lantai siswa SMP Negeri 1 Pomalaa. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Hipotesis Data Penelitian

KLPK	Mean	t _{hitung}	Df	Sig	Ket
Pre-test	64.13	-15.397	29	0.000	Sig
Post-test	79.77				

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai thitung sebesar -15.397 dengan nilai signifikansi 0.000. Ternyata hasil perhitungan nilai Sig yang diperoleh $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a **diterima** dan H_o **ditolak**. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan metode part and whole terhadap hasil belajar headstand senam lantai siswa SMP Negeri 1 Pomalaa.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui bahwa thitung sebesar -15.397 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari hasil uji t nilai Sig yang diperoleh adalah $0,000 < 0,005$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya pembelajaran melalui metode part and whole dapat meningkatkan hasil belajar headstand senam lantai pada siswa SMP Negeri 1 Pomalaa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran melalui metode part and whole terhadap peningkatan hasil belajar headstand senam lantai siswa SMP Negeri 1 Pomalaa. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh pembelajaran melalui metode part and whole terhadap hasil belajar headstand senam lantai. *Mean* dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *pre-test* lebih besar daripada *post-test* dengan selisih 15.64. Hal ini disebabkan karena pembelajaran melalui metode part and whole memiliki karakteristik pembelajaran yang menyenangkan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya hasil belajar headstand senam lantai awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* pembelajaran melalui metode part and whole sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu, (3) diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar headstand senam lantai terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Penggunaan metode pembelajaran merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar mengajar. Keanekaragaman model mengajar yang ada pada saat ini merupakan alternatif yang dapat digunakan

oleh guru untuk memilih metode mana yang disukai dengan materi yang di sampaikan. Permasalahan yang muncul di SMP Negeri 1 Pomalaa dalam proses pembelajaran berdasarkan wawancara dengan beberapa peserta didik kelas II SMP Negeri 1 Pomalaa salah satunya dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang dilakukan guru kurang menarik terutama pemilihan metode atau media pembelajaran.

Metode *part and whole* dapat melatih anak secara terus menerus dalam memahami dalam melakukan headstand senam lantai. Dengan metode *part and whole* anak melakukan latihan gerakan sedetail mungkin sehingga akan mengetahui kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan dapat diperbaiki pada latihan selanjutnya. Sialian itu pada metode keseluruhan anak melakukan gerakan dengan baik, sehingga dituntut untuk aktif menggerakkan anggota badan, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan ketepatan tangan dalam mengolah bola menuju sasaran, sehingga kemampuan headstand senam lantai anak menjadi meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan metode part and whole terhadap hasil belajar headstand senam lantai siswa SMP Negeri 1 Pomalaa dengan nilai thitung -15.397 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$. Nilai rerata hasil belajar headstand senam lantai awal atau *pre-test* sebesar 64.13 sedangkan *post-test* naik menjadi 79.77

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, maka diharapkan para guru penjas dan siswa yaitu: 1) Bagi siswa yang masih mempunyai kemampuan headstand senam lantai yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan metode *part and whole*. 2) Bagi guru penjas agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan headstand senam lantai yang baik. 3) Bagi pelatih agar selalu mengadakan tes kemampuan headstand senam lantai, sehingga kemampuan anak didiknya dapat erus terpantau dengan baik. 4) Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga metode *part anda whole* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, 2000. *Senam Teori dan Praktek*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Berty Tilarso. 2000. *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Dewi Salma Prawiradilaga. 2007. *Prinsip Desain Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Hamzah B Uno. 2009. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nana Sudjana, 2005. *Dasar- Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Nurul Nanik Lestari. 2013. *Pengaruh Metode Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas VIIA SMP NI Pacitan Tahun Pelajaran 2013/2014*. Skripsi. Pacitan: STKIP
- Rusli Lutan, dkk. 1995. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tri Iswiyanti Lestari. 2009. *Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem)*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wuryati Soekarno,(2003) *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Jakarta: Intan Pariwara