



## PENINGKATAN GERAK DASAR MERODA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI METODE BAGIAN

Iyakrus<sup>1</sup>, Susi Indriani<sup>2</sup>, Hengki Kumbara<sup>3</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>4✉</sup>

<sup>1,2,4</sup>Pendidikan Olahraga, FKIP Universitas Sriwijaya, <sup>3</sup>Pendidikan Olahraga FKIP PGRI Palembang

Email : [wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id](mailto:wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id)<sup>1</sup>, [susi.indriani@gmail.com](mailto:susi.indriani@gmail.com)<sup>2</sup>, [hengky.kumbara@gmail.com](mailto:hengky.kumbara@gmail.com)<sup>3</sup>, [iyakrus@fkip.unsri.ac.id](mailto:iyakrus@fkip.unsri.ac.id)<sup>4</sup>

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: Januari-2022

Disetujui: April-2022

Dipublikasikan : Juni-2022

#### Kata Kunci:

Meroda dan Metode Bagian

### Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan gerak dasar meroda dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas V SD Negeri 200 Palembang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan dua siklus. Setiap masing-masing siklus terdiri dari tahapan perencanaan (planning), tindakan (action), pengamatan (observation) dan refleksi (reflektion). Subjek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 200 berjumlah 33 siswa. Pengumpulan data yang digunakan adalah dengan mengamati dan mengevaluasi aspek afektif, psikomotorik dan kognitif siswa melalui lembar evaluasi. Analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan dengan analisis persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada siklus satu terjadi ketuntasan hasil belajar meningkat dari pra siklus sebesar 33% atau sebelumnya hanya 13 orang siswa yang tuntas meningkat menjadi 24 orang dari 33 siswa. Sedangkan pada siklus kedua peningkatan terjadi sebesar 48% atau sebelumnya hanya 24 siswa yang tuntas meningkat menjadi 29 orang dari 33 siswa. Persentase ketuntasan perkelas mencapai angka 87,87% melampaui target ketuntasan sebesar 75%

### Abstract

*The purpose of this study was to improve the basic motion of the wheel in learning floor gymnastics through the section method for fifth grade students of Elementary School Number 200 Palembang. The type of research used is classroom action research with the stages of planning (planning), action (action), observation (observation) and reflection (reflection). The object of the research was 33 fifth grade students of Elementary School Number 200. Collecting data by observing and evaluating the students' affective, psychomotor and cognitive aspects through evaluation sheets. Data analysis using percentage analysis. The results showed that cycle one increased by 33%. Whereas in the second cycle the increase was 48%. Thus, the basic motion of the wheel in learning floor gymnastics can be improved through the section method for fifth grade students of Elementary School Number 200 Palembang.*

✉ Alamat korespondensi: Jln. Srijaya Negera, Bukit Besar, Palembang  
E-mail: [wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id](mailto:wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id)

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang termuat dalam kurikulum wajib yang diterapkan di sekolah. Mata pelajaran ini selain dari pada mampu membentuk kebugaran, ada banyak manfaat yang dapat digali dalam proses belajar mengajar, misalnya aspek sosial dan emosional. Martin & Morris dalam (Kumbara, Muharom, & Nuzulia, 2021, hal. 39) terdapat banyak cabang olahraga yang dikenalkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, misalnya salah satunya adalah materi belajar senam lantai. (Prasetya, 2016, hal. 115) menjelaskan bahwa senam lantai merupakan salah satu jenis senam ketangkasan dimana praktiknya senam ini tanpa menggunakan alat atau dengan memanfaatkan badan sendiri sebagai media. Pembelajaran senam lantai di sekolah merupakan jenis pembelajaran yang mengenalkan karakter ketangkasan pada peserta didik. Selain tujuannya membina mental siswa melalui nilai-nilai ketangkasan siswa juga mengenal beragam kemampuan teknik di mata pelajarannya. Dalam mata pelajaran senam lantai di, teknik-teknik yang diajarkan sangatlah beragam. Kemampuan siswa menguasai teknik saat melakukan senam lantai menjadi tolak ukur keberhasilan penilaian guru disamping unsur kebugarannya. Salah satu keterampilan teknik yang harus dikuasai siswa saat pembelajaran adalah gerak dasar meroda.

Meroda/ Radschlag adalah salah satu gerakan dalam senam lantai. Menurut (Oksyalia, Situmorang, Mahendra, & Hidayat, 2018, hal. 24) meroda dikenal dengan istilah baling-baling. Meroda merupakan gerakan ke samping dengan bertumpu pada kedua tangan sedangkan kedua kaki dibuka lebar. Gerakan meroda bisa dikatakan gerakan salto miring, tetapi posisi tubuh lurus. Gerakan meroda dapat dilakukan miring ke arah kanan maupun ke arah kiri. Saat meroda *handstand* menjadi salah satu syarat dalam mempelajari gerakan, serta membutuhkan koordinasi tubuh dengan baik antara kemampuan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan ketepatan untuk menghasilkan gerakan yang sempurna serta menimalisir cedera kecil saat melakukan gerakan. Menguasai gerakan meroda tentu harus dipelajari dengan benar. Maka wajar jika dalam pembelajaran senam lantai kemampuan meroda dipelajari dengan rincian yang sangat kompleks.

Tercatat kegiatan pembelajaran gerak dasar meroda bahwa capaian target Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) siswa di atas angka 71 belum memenuhi harapan. Dari total 78 siswa hanya 16 orang yang dapat melakukan gerakan meroda dengan baik, selebihnya belum mampu melakukan gerakan meroda dengan baik. Dilihat dari data hasil evaluasi guru penjaskes pada siswa kelas V, rata-rata nilai gerak dasar meroda yang mampu di capai siswa pada aspek afektif adalah 72, kognitif adalah 68 dan psikomotrik adalah 64, sementara KKM untuk mata pelajaran penjaskes adalah 75.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat belajar mengajar berlangsung, rendahnya hasil belajar siswa dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang digunakan guru pada waktu mengajar. Guru cenderung menggunakan metode ceramah dan penugasan, sehingga pembelajaran terpusat pada guru sehingga siswa kurang dilibatkan dalam proses pembelajaran. Pembelajaran tersebut membuat siswa tidak termotivasi untuk belajar akibat metode yang digunakan monoton dan tidak variatif. Hal ini tentu menjadi penyebab hampir sebagian besar siswa tidak tuntas KKM. Agar pembelajaran terjadi interaksi anatara guru dan siswa, sehingga pembelajaran menarik dan mampu membangkitkan semangat dan motivasi siswa dalam belajar, tentu guru harus menggunakan penerapan metode yang tepat dalam mengajar. Metode pembelajaran yang tepat diharapkan dapat mengakselerasi kemajuan siswa dalam bidang belajar. Salah satu metode yang peneliti tawarkan dalam memberikan solusi bagi kemajuan siswa dalam melakukan gerakan meroda adalah dengan menggunakan metode bagian.

Menurut (Adiesta & Tuasikal, 2017, hal. 484) *parth method* adalah jenis pembelajaran yang mengajarkan bagian perbagian. Metode bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan. Metode bagian merupakan cara pendekatan di mana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkan secara keseluruhan. Widjoto dalam (Jiwa, 2019, hal. 61) metode bagian merupakan pendekatan motor learning dengan mengandalkan pendekatan perbagian teknik yang dijelaskan dan harus dikuasai oleh siswa, agar dapat mengambil sisi ketidak mampuan siswa dalam belajar. Dengan metode ini diharapkan agar siswa mampu dengan cepat menguasai hasil pembelajaran senam lantai khususnya gerakan meroda.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukan dengan metode yang tepat belajar mengajar penjaskes dapat meningkatkan hasil belajar. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Puspitorini, 2016), penelitian dengan judul penerapan metode bermain untuk meningkatkan hasil belajar senam irama ternyata metode bermain mampu meningkatkan hasil belajar dari 23% kondisi awal menjadi

65% pada siklus I, sedangkan siklus ke dua persentase ketuntasan menjadi 88%. Selanjutnya penelitian (Ruslan & Huda, 2019), penelitian dengan judul penerapan metode bermain dalam meningkatkan hasil belajar guling depan (*forward roll*). Metode yang diterapkan efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran guling depan pada siswa SD kelas 3a 011 Samarinda. Penelitian lainnya pernah dilakukan oleh (Saputra & Wahidi, 2020) dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan metode bagian dan keseluruhan terhadap kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa PJKR semester 1C STKIP Muhammadiyah Kuningan. Berdasarkan ketiga penelitian di atas, menguatkan analisa peneliti dengan kumpulan teori bahwa metode bagian dapat meningkatkan gerak dasar meroda.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus. Masing-masing siklus memiliki rancangan tahapan terdiri dari perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observasi*) dan refleksi (*reflection*). Penelitian ini akan dilaksanakan pada Sekolah Dasar Negeri 200 Palembang yang beralamat di Jalan Kedukan Lorong Keramasan Kelurahan 3 Ulu Kertapati Palembang. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan Januari tahun pelajaran baru 2021/2022. Objek dalam penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 200 Palembang berjumlah 33 orang siswa. Pengumpulan data menggunakan lembar evaluasi dan observasi dengan menilai aspek afektif dalam belajar, aspek kognitif dan aspek unjuk kerja. Analisis data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan gerak dasar meroda dalam pembelajaran senam lantai melalui metode bagian pada siswa kelas V SD Negeri 200 Palembang dilaksanakan pada SD Negeri 200 Palembang dengan melibatkan objek penelitian yaitu kelas V sebanyak 33 orang siswa. Berikut dipaparkan data temuan hasil penelitian;

### *Pra Siklus*

Berdasarkan temuan hasil penelitian pada pra siklus sebelum proses pembelajaran gerak dasar meroda menggunakan metode bagian diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Data Hasil Belajar Gerak Dasar Meroda Pra Siklus**

Skala Nilai	Frekuensi	Persentase
< 25	0	0%
26 - 50	6	9%
51 - 75	18	64%
76 - 85	8	21%
> 85	1	6%
Tuntas	16	48%
Tidak Tuntas	17	52%

Berdasarkan temuan hasil penelitian pada proses belajar mengajar pra siklus materi gerak dasar meroda sebelum menggunakan metode bagian ditemukan bahwa sebanyak 16 orang siswa atau sebesar 48% dinyatakan tuntas hasil belajar gerak dasar meroda, dan sebanyak 17 orang siswa atau sebesar 18% belum tuntas hasil belajar gerak dasar meroda.

### *Siklus I*

Berdasarkan temuan hasil penelitian pada siklus I setelah proses pembelajaran gerak dasar meroda menggunakan metode bagian diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Data Hasil Belajar Gerak Dasar Meroda Siklus I**

Skala Nilai	Frekuensi	Persentase
< 25	0	0%
26 - 50	3	9%
51 - 75	21	64%
76 - 85	7	21%
> 85	2	6%
Jumlah	33	100
Tuntas	27	82%
Tidak Tuntas	6	18%

Berdasarkan temuan hasil penelitian pada proses belajar mengajar siklus I materi gerak dasar meroda melalui penggunaan metode bagian ditemukan bahwa sebanyak 27 orang siswa atau sebesar 82% dinyatakan tuntas hasil belajar gerak dasar meroda, dan sebanyak 6 orang siswa atau sebesar 18% belum tuntas hasil belajar gerak dasar meroda.

#### *Siklus II*

Berdasarkan temuan hasil penelitian pada siklus II setelah proses pembelajaran gerak dasar meroda menggunakan metode bagian diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Data Hasil Belajar Gerak Dasar Meroda Siklus II**

Skala Nilai	Frekuensi	Persentase
< 25	0	0%
26 - 50	0	9%
51 - 75	22	64%
76 - 85	9	21%
> 85	2	6%
Tuntas	31	82%
Tidak Tuntas	2	18%

Berdasarkan temuan hasil penelitian pada proses belajar mengajar siklus II materi gerak dasar meroda melalui penggunaan metode bagian ditemukan bahwa sebanyak 31 orang siswa atau sebesar 93% dinyatakan tuntas hasil belajar gerak dasar meroda, dan sebanyak 2 orang siswa atau sebesar 7% belum tuntas hasil belajar gerak dasar meroda.

#### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis yang peneliti lihat pada pembelajaran siklus I bahwa penggunaan metode bagian dalam upaya meningkatkan gerak dasar meroda siswa telah berjalan sesuai yang direncanakan sebelumnya. Dimana perencanaan pembelajaran dengan menyusun perangkat pembelajaran, menyiapkan sarana pembelajaran dan melaksanakan pembelajaran sesuai panduan. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar beberapa kekurangan yang dirasakan guru dalam mengajar misalnya, a) belum maksimalnya penguasaan tindakan pembelajaran membuat pembelajaran masih belum efektif. b) Siswa terlihat belum termotivasi dalam belajar hal tersebut mengingat kemenarikan pembelajaran belum begitu baik. Sementara kelebihan pada siklus pertama masih belum terlalu terlihat faktor-faktor yang dianggap menjadi kelebihan dalam pembelajaran pada siklus I. Tetapi sebagian siswa yang telah tuntas kriteria ketuntasan maksimum menganggap bahwa pembelajaran gerak dasar meroda melalui metode bagian sangat disambut dengan antusias. Kelebihannya terdapat pada penjelasan yang rinci oleh guru berdasarkan perbagian teknik gerak dasar meroda, sehingga siswa semangat dalam melakukannya.

Belajar dari pengalaman siklus pertama, peneliti merencanakan lebih serius pembelajaran pada siklus II, dimana pembelajaran pada siklus pertama semua aspek kesalahan diperbaiki, sehingga terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar meroda yang sangat baik. Kelemahan pembelajaran pada siklus pertama telah di atasi pada siklus kedua. Pada siklus kedua lebih dari 90% siswa mengalami peningkatan antusiasme dalam belajar, kemampuan menganalisis lebih tajam, hal tersebut dibuktikan dengan ketuntasan yang mencapai 93%.

Penggunaan metode bagian dalam kedua siklus pembelajaran baik siklus pertama maupun siklus kedua merupakan langkah yang tepat dalam proses belajar mengajar. Karakteristik siswa yang berbeda-beda dalam situasi belajar, mengharuskan guru memilih metode yang tepat dalam mengajar. Metode pembelajaran yang tepat diharapkan dapat mengakselerasi kemajuan siswa dalam bidang belajar. Metode bagian dikatakan oleh Beltasar dalam Sudirman dan Jaya (2020:52) adalah tugas gerak dipelajari dan dilatih bagian demi bagian dan metode ini diterapkan apabila struktur gerak cukup kompleks sehingga diperkirakan dengan mempelajari bagian demi bagian akan memberikan hasil optimal. Jadi kegiatan yang paling strategis dalam pembelajaran adalah pemilihan metode mengajar bagian disesuaikan dengan kebutuhan. Dari sekian banyak metode mengajar yang dikenal diantaranya, yaitu metode mengajar bagian perbagian dan metode mengajar keseluruhan. Kedua metode ini cukup dikenal dan dapat diterapkan pada saat menetapkan strategi belajar mengajar Pendidikan Jasmani maupun untuk bidang studi yang lainnya. Dalam penggunaan metode bagian perbagian program pengajaran disajikan melalui bagian-bagian terkecil yaitu bagian-bagian gerakan

disusun menjadi unit-unit yang kecil sehingga setiap langkah pelajaran diharapkan dapat dikuasai karena gerakannya menjadi lebih sederhana.

Metode bagian merupakan cara pendekatan di mana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkan secara keseluruhan. Pendekatan metode ini adalah dengan mengandalkan pendekatan perbagian teknik yang dijelaskan dan harus dikuasai oleh siswa, agar dapat mengambil sisi ketidakmampuan siswa dalam belajar. Dengan metode ini diharapkan agar siswa mampu dengan cepat menguasai hasil pembelajaran senam lantai khususnya gerakan meroda. Pendapat Hidayat & Firdaus (2014: 365), menyatakan bahwa metode bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan, sehingga dapat di simpulkan bahwa metode bagian (*Part-Method*) adalah metode yang diterapkan dengan cara memecah suatu pembelajaran menjadi bagian-bagian dan menggabungkannya lagi setelah siswa berhasil menguasainya dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam memahami suatu pembelajaran.

*Part-whole* merupakan pendekatan motor learning yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan teori proses informasi yang diterima, part and whole akan sesuai untuk pembelajaran teknik dasar, yaitu dari bagian-bagian dari teknik hingga teknik keseluruhan. *Part method* merupakan pendekatan motor learning yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan informasi yang diterima. *Part method* akan sesuai untuk pembelajaran teknik dasar, yaitu dari bagian-bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan. Metode *part method* ini merupakan metode pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, dari pengenalan atau pembelajaran bagian hingga gabungan dari keseluruhan bagian. Oleh karena itu, penulis berpendapat bahwa metode *part method* dapat digunakan untuk pembelajaran anatomi manusia pada mahasiswa Darmawan, Winarno, & Agung (2017:247).

Clayton dalam Chairuna, Dlis, & Karnawijaya (2018:109), menyatakan pendapat bahwa "*Part method procedure demands an initial mastery of the definite section of material and their final connection of these different sections in proper serial order*" pernyataan di atas memiliki arti bahwa metode pembelajaran bagian merupakan materi pembelajaran yang harus disusun menurut tahapan gerak teknik keterampilan dasar yang akan diajarkan sehingga tahapan gerak yang telah diselesaikan dari gerakan yang sederhana ke gerakan yang lebih sulit dan kompleks itu dapat dikombinasikan dan merupakan kesatuan tugas gerak yang utuh. Metode pembelajaran bagian menuntut penguasaan dari awal bagian misalnya teknik awalan terlebih dahulu, baru teknik lanjutan.

*Part method* merupakan pendekatan motor learning yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan informasi yang diterima. *Part method* (bagian) akan sesuai untuk pembelajaran teknik dasar, yaitu dari bagian-bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan. juga menyatakan bahwa metode part and whole ini merupakan metode pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, dari pengenalan atau pembelajaran bagian hingga gabungan dari keseluruhan bagian. Oleh karena itu, penulis berpendapat bahwa metode part and whole dapat digunakan untuk pembelajaran anatomi manusia pada mahasiswa (Jiwa, 2019: 66).

Penelitian yang peneliti lakukan sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya, dimana penggunaan metode bagian dalam belajar mengajar mampu menuntaskan hasil belajar dengan maksimal, misalnya penelitian (Ruslan & Huda, 2019), penelitian ini menjelaskan bahwa dengan metode bermain dapat meningkatkan keaktifan siswa pada pembelajaran guling depan. Penerapan metode bermain efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran guling depan pada siswa SD kelas 3a 011 Samarinda. Penelitian selanjutnya Nurwahyuni & Indahwati (2015). *Penerapan Media Audiovisual dalam Gerak Senam Lantai*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan dan dilaksanakan dua siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini disimpulkan bahwa terjadi peningkatan dari pra siklus ke siklus satu sebesar 46%, dan pra siklus ke siklus 2 sebesar 78%. Dengan demikian metode permainan mampu meningkatkan hasil belajar passing bawah siswa. Penelitian Ahmad Zaini (2016). *Peningkatan Hasil Belajar Senam Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas VII SMP Negeri 14 Lampung*, dimana penelitian ini menyatakan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar senam lantai melalui metode demonstrasi sebesar 78% pada siklus II.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan di atas, dapat disimpulkan bahwa semua penelitian yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar yang menggunakan metode bagian dapat meningkatkan hasil belajar, tidak hanya gerak dasar meroda tetapi juga teknik lainnya. Peneliti memanfaatkan teknik meroda untuk dipelajari oleh siswa sementara penelitian lainnya menggunakan

teknik-teknik gerak dasar yang beragam. Tetapi kesemuanya sama-sama mencapai hasil peningkatan belajar. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa metode bagian adalah metode yang sangat cocok diajarkan untuk siswa dalam menguasai gerak dasar meroda.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan analisis data, penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran senam lantai materi gerak dasar mengalami peningkatan melalui metode bagian pada siswa kelas v sd negeri 200 palembang. penelitian ini berimplikasi bahwa pembelajaran melalui metode bagian dapat digunakan untuk pembelajaran senam lantai pada materi gerak dasar meroda

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiesta, R., & Tuasikal, A. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian Terhadap Hasil Keterampilan Dribble dan Shooting Per Menit Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , Vol 5 No 3. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ahmad Zaini (2016). Peningkatan Hasil Belajar Senam Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas VII SMP Negeri 14 Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*.
- Chairuna, Dlis, F., & Karnawijaya, Y. (2018). Pagaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Penjaskesrek* .
- Darmawan, I., Winarno, & Agung, K. (2017). Peerapan Mtode Parh Whole Untuk Meningkatkan Keterampilan Senam Ketangkasan. *Brilian: Jurnal Riset dan Konseptual*. <http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v2i3.59>
- Hidayat, T., & Firdaus, H. (2014). Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian dan Metode Pembelajaran Keseluruhan Terhadap Kemampuan Siswa dalam Melakukan Smash Bola VOli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* . <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Jiwa, I. K. (2019). Penerapan Metode Belajar Part and Whole Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskes Materi Senam Lantai Lompat Kangkang. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran* , Vol 2 No 1. <http://dx.doi.org/10.23887/jp2.v2i1.17611>
- Nurwahyuni, L. I., & Indahwati, N. (2015). Penerapan Media Audiovisual dalam Gerak Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* .
- Oksyalia, D., Situmorang, A. S., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2018). Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. *Journal of Teaching Physical Education in Elementru School* , Vol 2 No 1 <http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/index>
- Prasetya, A. B. (2016). Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. *Journal of Physical Education, SPort, Health and Recreation* , Vol 5 No 3 <https://doi.org/10.15294/active.v5i3.7253>
- Puspitorini, W. (2016). Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama. *Jurnal Penjaskesrek*.
- Ruslan, M., & Huda, S. (2019). Penerapan Metode Bermain dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan. *Halaman Olahraga Nusantara* . <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Saputra, I. S., & Wahidi, R. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas. *Journal of Psysical Education and Sport Science* , Vol 2 No 1. <http://jurnal.upmk.ac.id/>