



Metode Bagian dan Keseluruhan dalam Pembelajaran Anatomi: Minat Mahasiswa Program Studi Kepelatihan Olahraga Universitas Catur Insan Cendekia

The Part and Whole Method in Anatomy Learning: Interest of Students in the Sports Coaching Study Program at Catur Insan Cendekia University

**Helmi Akmal Fauzan^{1*}, Nur Muhammad Hildan², Nadia Nurul Paramitha³,
Yogi Slamet⁴, Ridwan Afif⁵**

¹²³⁴⁵Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan dan Sains, Universitas Catur Insan Cendekia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: helmi.akmal@cic.ac.id

Abstrak

Anatomi manusia merupakan kompetensi fundamental bagi pelatih olahraga. Pengetahuan anatomi muskuloskeletal merupakan fondasi kompetensi pelatih olahraga, namun kompleksitas materi sering menyebabkan beban kognitif (*cognitive overflow*) dan rendahnya minat belajar siswa. Penelitian ini bertujuan membuktikan efektivitas dua metode pembelajaran, yaitu *Part Practice* (Bagian) dan *Whole Practice* (Keseluruhan) terhadap minat belajar anatomi pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel terdiri dari 20 mahasiswa Universitas Catur Insan Cendekia yang dibagi menjadi dua kelompok homogen ($n=10$ per kelompok) dan diberikan perlakuan selama 12 pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah angket Minat Belajar dengan analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode efektif meningkatkan minat belajar ($p < 0,05$). Namun, Metode *Part Practice* terbukti memberikan pengaruh yang lebih signifikan dengan rata-rata skor posttest sebesar 8.200, dibandingkan Metode *Whole Practice* dengan rata-rata 7.000. Penelitian menyimpulkan bahwa pendekatan *Part Practice* lebih direkomendasikan untuk pembelajaran anatomi olahraga guna memaksimalkan antusiasme dan pemahaman siswa.

Kata kunci: anatomi manusia, minat belajar, metode *part*, metode *whole*, pendidikan kepelatihan olahraga

Abstract

Human anatomy is a fundamental competency for sports coaches, a deep understanding of musculoskeletal anatomy is a prerequisite for professional competence in sports coaching. However, the complexity of the material often leads to cognitive overload and diminished student interest. This study aims to evaluate the effectiveness of two learning strategies Part Practice and Whole Practice on the learning interest of Sports Coaching Education students. This research employed a quantitative experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 20 students from Catur Insan Scholar University, divided into two homogeneous groups ($n=10$ each) and subjected to a 12-session intervention. Data were collected using a Learning Interest questionnaire and analyzed using t-tests. The results indicated that while both methods effectively increased learning interest ($p < 0.05$), the Part Practice method demonstrated a significantly superior influence, achieving a posttest mean score of 8.200 compared to 7.000 for the Whole Practice method. The study concludes that the Part Practice approach is more effective and recommended for optimizing anatomy instruction in sports education.

Keywords: *human anatomy, learning interest, part method, whole method, sport coaching education*

PENDAHULUAN

Dalam ilmu keolahragaan, pemahaman mendalam tentang struktur muskuloskeletal adalah prasyarat mutlak untuk kompetensi profesional. Pelatih yang kompeten memerlukan pengetahuan anatomi untuk merancang periodisasi latihan yang presisi, melakukan analisis biomekanika, serta mencegah cedera atlet (Darmawan et al., 2023). Pengetahuan ini menjadi fondasi bagi pelatih untuk memahami *human movement* secara ilmiah, bukan sekadar spontan secara tiba-tiba tanpa perencanaan.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan ketidaksesuaian yang signifikan. Literatur pendidikan tinggi olahraga secara konsisten melaporkan bahwa anatomi sering menjadi masalah akademik. Kompleksitas terminologi Latin, visualisasi struktur tiga dimensi yang abstrak, dan banyaknya materi hafalan sering kali menyebabkan *cognitive overload* pada mahasiswa (Estai & Bunt, 2016). Beban kognitif yang berlebihan ini bermuara pada rendahnya minat belajar mahasiswa (Islaha et al., 2024). Padahal, minat belajar (*learning interest*) bukan sekadar variabel afektif pelengkap, melainkan stimulus utama bagi attensi dan keterlibatan kognitif. *Situational interest* yang dipicu oleh strategi pembelajaran yang tepat adalah pintu gerbang menuju penguasaan materi jangka panjang (Arif, 2023). Tanpa minat yang memadai, materi anatomi hanya akan berhenti sebagai hafalan jangka pendek yang hilang setelah ujian berakhir.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi metodologis untuk mengubah persepsi anatomi dari hafalan yang membosankan menjadi pengetahuan fungsional yang menarik. Penelitian ini menawarkan pendekatan inovatif dengan mengadopsi teori pembelajaran motorik (*Motor Learning*) ke ranah kognitif, yaitu metode *Part Practice* dan *Whole Practice*. Secara teoritis (Aryanto, 2021) menjelaskan bahwa efektivitas pembelajaran dipengaruhi oleh bagaimana materi diorganisasikan: apakah dipecah (*part*) atau disajikan utuh (*whole*). Dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik, perdebatan mengenai efektivitas kedua metode ini telah banyak dikaji. Metode *Part Practice*, yang memecah keterampilan kompleks menjadi sub-komponen, terbukti efektif

dalam menurunkan kompleksitas tugas dan mengurangi beban memori pada tahap awal pembelajaran (Lindsay et al., 2021).

Penelitian terdahulu pada akuisisi keterampilan senam dan renang menunjukkan bahwa metode bagian (*part*) memungkinkan pembelajaran untuk fokus pada detail teknis tanpa terganggu oleh tuntutan koordinasi keseluruhan (Fontana et al., 2009). Jika ditarik ke ranah pembelajaran anatomi, pendekatan ini relevan untuk mengatasi masalah *cognitive overload* dengan memecah sistem tubuh menjadi segmen-segmen parsial (misalnya: mempelajari tulang ekstremitas atas secara terpisah sebelum mempelajari otot yang melekat padanya).

Di sisi lain, Metode *Whole Practice* menekankan pada pembelajaran materi secara utuh untuk mempertahankan integritas dan hubungan antar-komponen. Dalam studi literatur pembelajaran gerak, metode ini dianggap superior untuk tugas yang memiliki tingkat organisasi tinggi di mana komponen-komponennya saling berinteraksi erat (Coker et al., 2017). Pendukung metode *Whole* berargumen bahwa memecah materi (fragmentasi) berisiko menghilangkan pemahaman tentang fungsi sistem secara keseluruhan. Dalam konteks anatomi fungsional, hal ini sangat krusial karena otot, tulang, dan saraf tidak bekerja secara isolatif, melainkan sebagai satu kesatuan kinetik. Pentingnya melihat materi secara utuh ditekankan oleh (Musfah, 2011), yang menyatakan bahwa pendekatan holistik membantu pemahaman terhadap *big picture*. Hal ini sejalan dengan temuan Sarbudi dalam (Basri, 2013) yang mengunggulkan metode keseluruhan dibandingkan metode bagian. Namun, efektivitas ini bukanlah konsensus mutlak, mengingat (Basri, 2013) dan (Saputra & Wahidi, 2020) justru membuktikan bahwa metode bagian lebih unggul. Lebih jauh lagi, komparasi antar kedua metode ini ternyata tidak selalu menghasilkan perbedaan signifikan, sebagaimana dibuktikan oleh (Setiawan, 2013), (Yanuarti, 2016), (Arifin et al., 2024), dan (Wiranto et al., 2024) yang menemukan bahwa kedua metode tersebut sama efektifnya.

Meskipun efektivitas kedua metode ini telah mapan dalam domain psikomotorik, belum ada kecocokan empiris mengenai metode mana yang lebih efektif ketika ditranslasikan untuk mahasiswa dalam konteks pembelajaran anatomi karena

menggabungkan hafalan kognitif dengan aplikasi fungsional gerak. Apakah memecah materi (*Part*) akan meningkatkan minat karena materi terasa lebih mudah dipahami, atau dengan menyajikan secara utuh (*Whole*) justru lebih menarik karena mahasiswa langsung melihat secara utuh materinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan (*gap*) tersebut dengan menguji efektivitas kedua metode terhadap minat belajar mahasiswa di Universitas Catur Insan Cendekia. Dengan membandingkan kedua pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat merumuskan strategi pembelajaran yang paling tepat untuk meningkatkan antusiasme mahasiswa sebagai calon pelatih dalam menguasai anatomi, mengubahnya dari kesulitan pada akademik menjadi kompetensi profesional yang solid.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menurut (Ulfah, 2021) metode eksperimen ialah wujud penelitian ialah berupa penelitian eksperimen, dan penelitian tindakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih untuk membandingkan dua kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok satu menggunakan penjelasan secara bagian (*Part*) dan kelompok dua dengan menyajikan penjelasan keseluruhan secara utuh (*Whole*).

Tabel 1. Pretest-posttest control group design
(Sumber: (Fraenkel et al., 2012))

| No | Komponen | Kategori | | |
|----|------------------------|----------|---|----|
| 1 | <i>Treatment Group</i> | O1 | X | O2 |
| 2 | <i>Control Group</i> | O1 | C | O2 |

Keterangan :

O1 = Tes awal/*pretest* (menggunakan angket Minat Belajar)

O2 = Tes Akhir/*posttest* (menggunakan angket Minat Belajar)

X = Metode bagian (*Part*)

C = Metode Keseluruhan (*Whole*)

Populasi penelitian adalah mahasiswa prodi Kepelatihan Olahraga Universitas Catur Insan Cendekia. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling, terdiri dari satu kelas ($n=20$) yang memiliki karakteristik akademik homogen. Kelompok Eksperimen 1 ($n=10$) menerima pembelajaran dengan Metode *Part* (pendekatan

struktural/terpisah), sedangkan Kelompok Eksperimen 2 ($n=10$) menerima Metode *Whole* (pendekatan fungsional/utuh).

Penelitian dilakukan selama 12 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Adapun alasan kenapa penelitian harus 12 kali pertemuan yakni, sejalan dengan hasil penelitian (Demirakca et al., 2016) menyatakan bahwa kognisi akan meningkat apabila telah diberikan perlakuan latihan sebanyak 7 sampai 12 kali pertemuan serta dalam setiap pelaksanaan latihan diberi durasi waktu 20-30 menit. *Intrument* yang digunakan yaitu angket Minat Belajar (Sutikno et al., 2021). Selanjutnya terdapat lima alternatif jawaban (1) Tidak Pernah, (2) Jarang, (3) Kadang-Kadang, (4) Sering, dan (5) Selalu menggunakan Skala Likert 1-5 yang mencakup indikator pendapat pribadi, perhatian, ketertarikan, dan keterlibatan sebanyak 27 item soal.

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26. Uji prasyarat meliputi uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) dan homogenitas (*Levene's Test*). Pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk pengaruh internal dan *Independent Sample t-Test* untuk perbandingan antar kelompok dengan taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data merupakan tahapan pengolahan untuk memperoleh informasi mengenai data. Rincian mengenai hasil yakni deskriptif data, uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) dan homogenitas (*Levene's Test*). Pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*.

Tabel 2. Deskripsi Statistik

| | | Pretest (1) | Posttest (1) | Pretest (2) | Posttest (2) |
|---|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| N | Valid | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Missing | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Mean | 117,70 | 123,5 | 108 | 115,5 |
| | Median | 11,8 | 12,4 | 10,8 | 11,6 |
| | Std. Deviation | 8,512 | 9,150 | 7,347 | 4,967 |
| | Minimum | 95 | 128 | 90 | 126 |
| | Maksimum | 112 | 135 | 99 | 128 |
| | Sum | 137 | 207 | 125 | 201 |
| | Variance | 11,789 | 4,011 | 6,500 | 1,656 |

Berdasarkan Tabel 2 di atas, Mahasiswa prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Catur Insan Cendekia, kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 mendapatkan skor *pretest* dari hasil angket minat belajar dengan metode bagian (*Part*) rata-rata sebesar 117,7. Sedangkan skor *pretest* dari hasil angket minat belajar dengan metode keseluruhan (*Whole*) rata-rata 108. Selanjutnya skor *posttes* dari hasil angket minat belajar dengan metode bagian (*Part*) rata-rata sebesar 123,5. Sedangkan skor *postest* dari hasil angket minat belajar dengan metode keseluruhan (*Whole*) rata-rata 115,5. Artinya setelah diberikan metode bagian (*Part*) dan keseluruhan (*Whole*) selama 12 pertemuan dengan setiap pertemuan untuk mempelajari materi pada anatomi olahraga, minat belajar mahasiswa meningkat.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Metode bagian (*Part*) dan keseluruhan (*Whole*)

| Test of Normality | | | | | | |
|---|-----------|----|--------------|-----------|----|-------|
| Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | | |
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | Df | Sig. |
| Pretest metode bagian (part) | .148 | 10 | .200 | 0.908 | 10 | 0.383 |
| Posttest metode bagian (part) | .163 | 10 | .200 | 0.980 | 10 | 0.958 |
| Pretest metode keseluruhan (<i>Whole</i>) | .222 | 10 | .175 | 0.943 | 10 | 0.309 |
| Pretest metode keseluruhan (<i>Whole</i>) | .258 | 10 | .058 | 0.967 | 10 | 0.525 |

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa data *pretest* dan *posttest* metode bagian (*Part*) dan keseluruhan (*Whole*) memiliki nilai p (sig.) > 0,05, sehingga data pretest dan posttest dari uji normalitas berdistribusi normal. Selanjutnya aturan homogenitas ketika $p > 0,05$, maka uji homogen dinyatakan homogen, sedangkan ketika $p < 0,05$ maka uji tersebut bisa dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Metode bagian (*Part*) dan keseluruhan (*Whole*)

| Test of Homogeneity of Variance | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| PrePost_Bagian (part) | Based on Mean | 2.418 | 1 | 12 | .146 |
| | Based on Median | 2.014 | 1 | 12 | .181 |
| | Based on Median and with adjusted df | 2.014 | 1 | 12.869 | .182 |
| | Based on trimmed mean | 2.403 | 1 | 12 | .147 |
| PrePost_Keseluruhan (Whole) | Based on Mean | 2.285 | 1 | 12 | .946 |
| | Based on Median | 2.142 | 1 | 12 | .162 |
| | Based on Median and with adjusted df | 2.142 | 1 | 11.404 | .168 |
| | Based on trimmed mean | 2.261 | 1 | 12 | .150 |

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat diketahui bahwa data *pretest* dan *posttest* metode bagian (*Part*) dan keseluruhan (*Whole*) memiliki nilai p (sig.) > 0,05, sehingga data pretest dan posttest bersifat homogen. Selanjutnya terdapat uji statistik parametrik yang digunakan untuk menguji signifikansi dalam satu atau dua kelompok sampel. Hasil uji-t yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Metode bagian (*Part*) dan keseluruhan (*Whole*)

| Paired Samples Test | | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|--------|--------------------|-----------------|--------|--------|---------|----|-----------------|
| | Mean | Paired Differences | | | | | | |
| | | Std. Dev | Std. Error Mean | Lower | Upper | | | |
| Pair Pretest_Posttest 1_Bagian (part) | -8.200 | 2.667 | .845 | -9.220 | -6.831 | -8.301 | 9 | .000 |
| Pair Pretest_Posttest 2_Keseluruhan (Whole) | -7.000 | 2.110 | .663 | -8.863 | -5.921 | -12.206 | 9 | .000 |

Dari hasil uji-t di atas dapat dilihat bahwa hasil analisis pada metode bagian (*part method*) memiliki rerata 8.200 dan pada metode keseluruhan (*part whole*) memiliki rerata 7.000. Besarnya peningkatan hasil dari Metode bagian (*Part*) pada mahasiswa dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata dengan selisih sebesar 1.200, dengan demikian hipotesis alternatif (H_0) yang berbunyi “Terdapat perbedaan pengaruh yang

signifikan dalam penggunaan metode bagian dan keseluruhan terhadap minat belajar mahasiswa”, diterima. Artinya metode pembelajaran bagian (*Part*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap minat belajar mahasiswa daripada metode pembelajaran keseluruhan (*Whole*) pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Catur Insan Cendekia.

Berdasarkan hasil analisis diatas telah terbukti adanya perbedaan yang signifikan antara metode pembelajaran bagian (*Part*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap minat belajar mahasiswa daripada metode pembelajaran keseluruhan (*Whole*) terhadap minat belajar mahasiswa selama 12 pertemuan. Selanjutnya penulis mengungkapkan bahwa penelitian dengan metode bagian dan metode keseluruhan (*part method and whole method*) dalam pembelajaran banyak dilakukan pada cabang olahraga (praktik) dan masih sedikit yang membahas pada bidang teori. Adapun faktor lain seperti pengalaman belajar, motivasi belajar, dan kepercayaan diri berpengaruh kepada minat belajar mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Fauzan et al., 2021) Kepercayaan diri pada pelatih, pendidik, dan atlet bahkan siswa harus dimiliki untuk berlatih atau belajar dengan terencana supaya dapat memaksimalkan keberhasilan.

Mahasiswa kepelatihan olahraga cenderung memiliki gaya belajar pragmatis namun ada juga yang idealis. Metode *Part*, yang menyajikan anatomi dalam konteks fungsi gerak bagian, memberikan makna yang mendalam supaya dapat dipahami mahasiswa. Keunggulan metode bagian dalam konteks ini terletak pada mekanismenya yang mampu mereduksi kompleksitas materi anatomi menjadi sub-komponen yang lebih mudah dikelola (*manageable*), sehingga secara signifikan menurunkan beban kognitif dan mencegah frustrasi yang kerap muncul saat mahasiswa mempelajari materi olahraga yang rumit. Melalui pendekatan ini, mahasiswa dimungkinkan untuk merasakan keberhasilan parsial di setiap tahapan pembelajaran yang secara psikologis, meningkatkan *self-efficacy* dan memelihara motivasi intrinsik mereka secara berkelanjutan (Fauzan et al., 2025). Berbeda dengan metode keseluruhan yang cenderung membebani mahasiswa pemula dengan tuntutan kompleksitas dari materi anatomi di awal pembelajaran.

Selain faktor-faktor yang sudah dijelaskan peran Guru/dosen tidak hanya mengajar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi komunikator yang melakukan pendekatan dan memberi arahan kepada mahasiswa/siswa mengenai pentingnya disiplin; menjadi motivator yang memberikan semangat, contoh sikap disiplin, dan reward kepada siswa yang tertib; serta menjadi fasilitator yang menyediakan lingkungan belajar yang tertib, seperti mengatur waktu, menyediakan sarana, dan menanamkan nilai tanggung jawab melalui praktik (Simamora et al., 2024). Kendati demikian, peningkatan yang terjadi pada metode keseluruhan (*Whole*) juga menunjukkan bahwa belajar dengan metode materi apapun bentuknya tetap lebih baik daripada pembelajaran konvensional yang tidak terencana.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode bagian (*part method*) memiliki efektivitas yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan metode keseluruhan (*whole method*) dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) di Universitas Catur Insan Cendekia. Temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks pembelajaran anatomi olahraga yang kompleks, mampu mengurangi beban kognitif dan kecemasan mahasiswa, yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi yang lebih kuat. Adapun Keterbatasan Penelitian yaitu, ukuran sampel yang relatif kecil dan hanya terbatas pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) di Universitas Catur Insan Cendekia angkatan tertentu mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan karakteristik populasi mahasiswa olahraga secara umum di universitas lain. Penelitian ini belum sepenuhnya mengontrol variabel eksternal lain yang berpotensi memengaruhi minat belajar, seperti kondisi fisik awal mahasiswa, latar belakang. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas jangkauan sampel dan memperpanjang durasi pengamatan guna memvalidasi konsistensi temuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. M. (2023). *Strategi Pembelajaran*. CV. Media Sains Indonesia.
- Arifin, Z., Mulyana, R. B., Nina Sutresna, H. S., Sonjaya, A. R., & Taopik, M. (2024). Pengaruh Modifikasi Part Practice Method Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada. *S.P.O.R.T (Sport, Physical Education, Organization,*

- Recreation, and Training), 8(1), 341–353.*
- Aryanto, S. J. (2021). Pengaruh Metode Pembelajaran Perbagian (Part) Dan Keseluruhan (Whole) Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Sepakbola. *Koulutus, 4(3), 73–81.*
- Basri, E. S. (2013). *Perbandingan pengaruh metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap penguasaan teknik push dalam cabang olahraga hoki* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Coker, J. S., Heiser, E., Taylor, L., & Book, C. (2017). Impacts of Experiential Learning Depth and Breadth on Student Outcomes Jeffrey. *Journal of Experiential Education, 40(1), 110–123.* <https://doi.org/10.1177/1053825916678265>
- Darmawan, A. A., Tohiroh, A., Ditia, C. R., & Prabowo, N. A. (2023). *Perbandingan Efektivitas Pemberian Kinesio Tape Lutut Terhadap Knee Valgus pada Gerak Cutting Atlet Basket Tingkat SMA di Kota Malang. 4(2), 144–151.*
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). *The Exercising Brain: Changes in Functional Connectivity Induced by an Integrated Multimodal Cognitive and Whole-Body Coordination Training.* 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Estai, M., & Bunt, S. (2016). Best teaching practices in anatomy education: A critical review. *Annals of Anatomy, 1–7.* <https://doi.org/10.1016/j.aanat.2016.02.010>
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Subarjah, H., Hadiyani, W., & Dolifah, D. (2025). Effects of PETTLEP Imagery Training on Competitive Anxiety and Self-Confidence in Badminton Athletes. *Ann Appl Sport Sci InPress(InPress), 3, 2–12.*
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education, 6(2), 121–139.* <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.51640>
- Fontana, F. E., Mazzardo, O., Health, Ovande Furtado, J., & Gallagher, J. D. (2009). Whole And Part Practice: A Meta-Analysis. *Perceptual and Motor Skills, 517–530.* <https://doi.org/10.2466/PMS.109.2.517-530>

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (S. Kiefer (ed.); eight edit). McGraw-Hill.
- Islaha, Z. S., Prudentia, Z., Anisah, Z., & Radianto, D. O. (2024). Pengaruh Beban Pembelajaran Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Sains Student Research*, 2(2), 185–192.
- Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2021). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: a systematic review and meta-analysis. *Institute for Health and Sport (IHES)*, 57–76.
- Musfah, J. (2011). *Membumikan pendidikan holistik*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Saputra, I. S. A., & Wahidi, R. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 7–11.
- Setiawan, G. (2013). *Perbedaan Metode Latihan Keseluruhan dan Bagian terhadap Kemampuan Servis Bawah dalam Permainan Bola Voli Mini pada Peseeta Ekstrakurikuler Siswa Putra Usia 9-12 Tahun SD Negeri Wonosido Pituruh Purworejo*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Simamora, N. F., Aulia, D. N., Sekali, P. M. B. K., & Maharaja, W. Y. (2024). Literature Study on the Role of Physical Education in Improving Student Discipline. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 78–90.
- Sutikno, Y., Hosan, & Irawati. (2021). Minat Belajar Mahasiswa STAB Maitreyawira. *Maitreyawira*, 2(November), 35–42.
- Ulfah, O. A. (2021). *Pengaruh aspek kognitif, afektif, dan psikomotor terhadap hasil belajar peserta didik*. 2(1), 1–9.
- Wiranto, Jusuf, J. A. S., & Kurnia, J. B. (2024). Pengaruh Metode Part and Whole (PnW) terhadap Hasil Latihan Renang Gaya Bebas. 14(2), 93–104.
- Yanuarti, N. (2016). *Penerapan Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan (Part Method And Whole Method) Dalam Pembelajaran Penjas Untuk Meningkatkan Kemampuan Konsep Gerak Anak Tunanetra Kelas Iv Di Slb-A Yaketunis*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.