

STUDI LITERATUR TENTANG PERKEMBANGAN GERAK MANUSIA DAN PROSES BELAJAR MOTORIK DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Rahma Dewi¹, Siti Rahima Gultom², Christover Latersia Limbeng³,
Salsabila Putri Adrian Siregar⁴, Flaura Gustina⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Medan

1rahmadewi@unimed.ac.id, 2sitigultom@unimed.ac.id,
3limbengcristhover@gmail.com, 4salsabilaputriadrian@gmail.com,
5flauragustina7@gmail.com

ABSTRACT

This literature study discusses the development of human movement and the motor learning process in physical education. The background of this study is based on the importance of understanding motor development as a fundamental aspect in improving students' physical abilities and learning outcomes in physical education. The purpose of this study is to analyze theories and previous research related to human movement development and motor learning processes and their implementation in physical education. The method used in this research is a literature study by reviewing various scientific journals, books, and relevant articles related to motor development and motor learning. The results of the study indicate that human movement development occurs gradually according to age and individual maturity, while motor learning is influenced by practice, experience, environmental factors, and teaching methods applied by educators. In addition, physical education plays an important role in supporting students' motor skills development through structured and appropriate learning activities. Therefore, understanding movement development and motor learning processes can help teachers design effective and adaptive physical education learning strategies to improve students' motor abilities and participation in physical activities.

Keywords: human movement development, motor learning, physical education, motor skills, learning process

ABSTRAK

Studi literatur ini membahas perkembangan gerak manusia dan proses belajar motorik dalam pendidikan jasmani. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya pemahaman mengenai perkembangan motorik sebagai aspek dasar dalam meningkatkan kemampuan fisik dan hasil belajar peserta didik dalam pendidikan jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis teori dan hasil penelitian terdahulu terkait perkembangan gerak manusia dan proses belajar motorik serta implementasinya dalam pendidikan jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang relevan mengenai perkembangan gerak dan pembelajaran motorik. Hasil kajian menunjukkan bahwa perkembangan gerak manusia terjadi secara bertahap sesuai usia dan kematangan individu, sedangkan proses belajar motorik dipengaruhi oleh latihan, pengalaman, faktor lingkungan, dan metode pembelajaran yang diterapkan oleh pendidik. Selain itu, pendidikan jasmani

memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik peserta didik melalui aktivitas pembelajaran yang terstruktur dan sesuai. Oleh karena itu, pemahaman mengenai perkembangan gerak dan proses belajar motorik dapat membantu guru dalam merancang strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan adaptif guna meningkatkan kemampuan motorik serta partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik.

Kata Kunci: perkembangan gerak manusia, belajar motorik, pendidikan jasmani, keterampilan motorik, proses pembelajaran

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam proses pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aktivitas olahraga, tetapi juga berkaitan erat dengan perkembangan gerak manusia dan proses belajar motorik. Perkembangan gerak manusia merupakan perubahan kemampuan gerak yang terjadi secara bertahap sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, sedangkan belajar motorik adalah proses memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak melalui latihan dan pengalaman. Pemahaman mengenai kedua aspek tersebut sangat penting karena dapat membantu guru dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan gerak dasar, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, metode pembelajaran yang kurang variatif, serta minimnya pemahaman guru terhadap karakteristik perkembangan motorik peserta didik. Selain itu, perkembangan teknologi dan gaya hidup modern juga menyebabkan anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya kemampuan motorik dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Secara teoritis, perkembangan gerak manusia dipengaruhi oleh faktor pertumbuhan, kematangan,

lingkungan, dan pengalaman belajar. Teori perkembangan motorik menjelaskan bahwa kemampuan gerak berkembang secara bertahap sesuai usia dan tingkat kematangan individu. Sementara itu, teori belajar motorik menyatakan bahwa keterampilan gerak dapat ditingkatkan melalui proses latihan yang terencana dan berulang. Dalam konteks pendidikan jasmani, guru memiliki peran penting dalam memberikan pengalaman belajar yang mampu merangsang perkembangan motorik peserta didik melalui berbagai aktivitas gerak yang terstruktur dan menyenangkan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep perkembangan gerak dan belajar motorik menjadi dasar penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang sesuai tahap perkembangan motorik peserta didik dapat meningkatkan kemampuan gerak, koordinasi, serta partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Aktivitas pembelajaran yang melibatkan permainan, latihan koordinasi, dan variasi gerak terbukti mampu membantu peserta didik

dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar maupun keterampilan motorik kompleks. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang tepat juga dapat meningkatkan motivasi belajar dan rasa percaya diri peserta didik dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada kajian mengenai perkembangan gerak manusia dan proses belajar motorik dalam pendidikan jasmani melalui studi literatur. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis konsep perkembangan gerak manusia, proses belajar motorik, serta peran pendidikan jasmani dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru, mahasiswa, maupun peneliti sebagai sumber informasi dan referensi dalam memahami pentingnya perkembangan gerak dan belajar motorik guna menciptakan pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau literature review, yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Studi literatur bertujuan untuk memperoleh informasi dan pemahaman yang mendalam mengenai perkembangan gerak manusia dan proses belajar motorik dalam pendidikan jasmani. Menurut Sugiyono (2017), studi literatur dilakukan dengan cara menelaah berbagai teori, hasil penelitian, dan referensi ilmiah yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta sumber akademik lain yang relevan dengan perkembangan gerak, belajar motorik, dan pendidikan jasmani. Data diperoleh melalui penelusuran berbagai sumber digital seperti Google Scholar dan jurnal nasional maupun internasional. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan, membaca, mencatat, dan mengelompokkan berbagai referensi sesuai dengan fokus penelitian. Pemilihan sumber

dilakukan berdasarkan tingkat relevansi, kesesuaian tema, dan kredibilitas sumber yang digunakan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan cara membandingkan, menghubungkan, dan menyimpulkan berbagai teori serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan perkembangan gerak manusia dan proses belajar motorik. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan motorik serta peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan keterampilan gerak peserta didik. Melalui metode studi literatur ini diharapkan penelitian dapat memberikan informasi dan referensi yang bermanfaat dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa perkembangan gerak manusia merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang terjadi secara bertahap dan dipengaruhi oleh faktor pertumbuhan, kematangan, pengalaman, serta

lingkungan. Perkembangan gerak dimulai dari kemampuan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, kemudian berkembang menjadi keterampilan gerak yang lebih kompleks sesuai dengan usia dan tingkat kematangan individu. (McGraw-Hill, 2006, n.d.) menjelaskan bahwa perkembangan motorik terjadi melalui beberapa tahapan, yaitu tahap refleks, gerak dasar, hingga gerak spesialisasi. Dalam konteks pendidikan jasmani, pemahaman terhadap tahapan perkembangan gerak sangat penting agar guru dapat menyesuaikan materi pembelajaran dengan kemampuan peserta didik.

Berdasarkan hasil analisis berbagai penelitian terdahulu, proses belajar motorik dipengaruhi oleh latihan yang dilakukan secara berulang, motivasi belajar, kondisi lingkungan, serta metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Belajar motorik merupakan proses perubahan keterampilan gerak yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan secara terus-menerus (Schmidt & Lee, 2011). Pembelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan pendekatan bermain, latihan koordinasi, dan aktivitas fisik

yang bervariasi terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik peserta didik. Selain itu, pemberian umpan balik dan demonstrasi gerak yang tepat juga membantu peserta didik memahami teknik gerakan dengan lebih baik sehingga proses belajar motorik menjadi lebih efektif.

Hasil studi literatur juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik peserta didik. Aktivitas pembelajaran yang terstruktur dan sesuai dengan tahap perkembangan dapat meningkatkan kemampuan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kebugaran jasmani peserta didik. Guru pendidikan jasmani perlu memahami karakteristik perkembangan gerak peserta didik agar mampu menciptakan pembelajaran yang menarik, aman, dan sesuai kebutuhan siswa. Dengan demikian, penerapan konsep perkembangan gerak dan belajar motorik dalam pendidikan jasmani dapat membantu meningkatkan kualitas pembelajaran serta mendorong peserta didik untuk lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perkembangan gerak manusia dan proses belajar motorik memiliki hubungan yang sangat penting dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Perkembangan gerak terjadi secara bertahap sesuai dengan usia, pertumbuhan, dan kematangan individu, sedangkan belajar motorik diperoleh melalui proses latihan, pengalaman, serta pengaruh lingkungan dan metode pembelajaran yang diterapkan. Pendidikan jasmani berperan penting dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik peserta didik melalui aktivitas pembelajaran yang terstruktur, bervariasi, dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Selain itu, pemahaman guru terhadap konsep perkembangan gerak dan belajar motorik dapat membantu menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif, menarik, dan mampu meningkatkan kemampuan motorik serta partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, penerapan konsep perkembangan gerak dan belajar motorik dalam pendidikan jasmani perlu diperhatikan agar tujuan

pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011).
Motor control and learning: A
behavioral emphasis (5th ed.).
Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C.
(2006). Understanding motor
development: Infants, children,
adolescents, adults (6th ed.).
McGraw-Hill.