



Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar terhadap Koordinasi Gerak Siswa SDN 4 Lando

Ramdani Setiawan

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

*Corresponding Author: erpinjr@gmail.com

Article History

Manuscript submitted:

02 Desember 2025

Manuscript revised:

16 Desember 2025

Accepted for publication:

30 Desember 2025

Abstract

This descriptive qualitative literature review explores the impact of fundamental motor skill (FMS) learning on students' movement coordination abilities at the elementary school level, with specific relevance to SDN 4 Lando. Fundamental motor skills—such as locomotor, non-locomotor, and manipulative movements—serve as the foundation for children's physical development and future participation in various physical activities and sports. The purpose of this study is to analyze how structured FMS instruction contributes to improvements in balance, rhythm, accuracy, body control, and overall coordination. The data were collected through an in-depth review of academic sources, including scientific journals, books, and conference proceedings indexed in Google Scholar. A thematic content analysis was used to identify recurring patterns, concepts, and research findings. The results show that well-designed FMS programs significantly enhance students' motor coordination, increase motivation in physical activities, and improve cognitive engagement during learning. Studies also highlight the importance of varied activities such as obstacle courses, ball-handling drills, rhythmic movements, and cooperative games that stimulate bilateral coordination and body awareness. In conclusion, fundamental motor skill instruction plays a crucial role in shaping children's psychomotor development, serving as a pathway toward improved physical literacy and long-term participation in healthy physical activity.

Keywords

*fundamental motor skills;
coordination;
elementary school;
physical education;
psychomotor development;*

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open access article under the CC BY-SA license



How to Cite: Ramdani, S. (2025). Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar terhadap Kordinasi Gerak Siswa SDN 4 Lando. *Journal of Elementary Education Research*, 1(2), 66–75. <https://doi.org/10.70716/jeer.v1i2.69>

Pendahuluan

Pembelajaran motorik dasar pada anak usia sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam membangun landasan perkembangan gerak yang optimal sepanjang kehidupan mereka. Pada tahap usia ini, anak berada dalam fase “golden age” perkembangan motorik, di mana sistem neuromuskular berkembang sangat cepat dan responsif terhadap stimulasi gerak yang terstruktur. Kemampuan motorik dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, menendang, dan menjaga keseimbangan bukan hanya sekadar keterampilan fisik, tetapi juga merupakan prasyarat penting yang menunjang keberhasilan siswa dalam aktivitas jasmani yang lebih kompleks, termasuk olahraga permainan, aktivitas ritmik, hingga kebugaran jasmani. Menurut Gallahue & Ozmun (2012), perkembangan motorik dasar berfungsi sebagai fondasi yang menentukan kualitas keterampilan gerak seseorang pada tahap

perkembangan berikutnya, dan kurangnya stimulasi pada usia ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kemampuan fisik, kepercayaan diri, serta partisipasi dalam kegiatan olahraga.

Lebih lanjut, kemampuan motorik dasar menjadi modal penting bagi siswa dalam beradaptasi dengan berbagai aktivitas fisik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang tidak menguasai motorik dasar secara memadai umumnya menunjukkan hambatan dalam kontrol tubuh, koordinasi, serta keseimbangan, sehingga mereka lebih mungkin mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani atau permainan kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian Logan et al. (2015) yang menemukan bahwa rendahnya keterampilan motorik dasar pada masa kanak-kanak dapat menghambat kesiapan fisik anak dan berdampak pada rendahnya tingkat aktivitas fisik di masa remaja. Selain itu, Goodway & Branta (2003) menegaskan bahwa ketidakmampuan mengenali dan mengkoordinasikan pola gerak secara efisien dapat menurunkan motivasi anak untuk terlibat dalam aktivitas jasmani, karena mereka cenderung mengalami kegagalan dan frustrasi dalam melakukan keterampilan yang tidak dikuasainya.

Dari perspektif perkembangan kognitif, pembelajaran motorik dasar juga berkontribusi terhadap kematangan fungsi eksekutif seperti perencanaan, pengambilan keputusan, perhatian, dan memori kerja. Aktivitas fisik yang terstruktur, terutama yang melibatkan manipulasi objek dan interaksi spasial, terbukti meningkatkan keterampilan kognitif dasar anak (Best, 2010). Dengan demikian, kemampuan motorik dasar tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga mendukung perkembangan menyeluruh (holistik) pada diri siswa. Tanpa adanya penguasaan motorik dasar yang baik, siswa tidak hanya mengalami kesulitan dalam aktivitas fisik dan permainan olahraga, tetapi juga dapat mengalami hambatan dalam interaksi sosial, kontrol emosi, hingga kesiapan mengikuti aktivitas akademik yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Oleh karena itu, pembelajaran motorik dasar perlu dirancang secara sistematis, bervariasi, dan berkelanjutan dalam proses pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Dalam konteks pendidikan sekolah dasar, pembelajaran motorik dasar yang dirancang secara sistematis dan berkesinambungan memegang peranan penting dalam menunjang perkembangan koordinasi gerak, kontrol tubuh, serta kemampuan adaptasi siswa terhadap berbagai bentuk aktivitas fisik. Pada usia ini, anak berada pada fase perkembangan yang sangat sensitif terhadap pembelajaran gerak, sehingga setiap stimulasi yang diberikan akan berkontribusi secara signifikan terhadap kematangan sistem neuromuskular mereka. Program pembelajaran motorik dasar yang terstruktur—misalnya melalui permainan yang memadukan unsur keseimbangan, kelincahan, manipulatif bola, serta aktivitas ritmis—dapat memfasilitasi siswa untuk mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh secara harmonis, sehingga koordinasi motorik dapat berkembang secara optimal.

Siswa yang memiliki capaian koordinasi motorik yang baik cenderung menunjukkan rasa percaya diri lebih tinggi ketika terlibat dalam aktivitas jasmani. Mereka merasa mampu menguasai keterampilan gerak, memahami instruksi dengan lebih cepat, serta lebih aktif berpartisipasi dalam permainan dan kegiatan pembelajaran. Kepercayaan diri ini tidak hanya berpengaruh pada partisipasi fisik, tetapi berdampak pula pada aspek sosial dan emosional siswa, seperti berani mencoba tantangan baru, bekerja sama dengan teman, dan menunjukkan sikap positif terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Penelitian Payne & Isaacs (2017) menegaskan bahwa perkembangan koordinasi motorik merupakan faktor kunci yang mempengaruhi motivasi anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik teratur.

Kurangnya stimulasi motorik sejak dini dapat menimbulkan konsekuensi serius terhadap kemampuan fisik anak. Goodway & Rudisill (2017) menemukan bahwa anak-anak yang jarang dilibatkan dalam aktivitas pengembangan motorik dasar menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah, keterampilan manipulatif yang kurang matang, serta kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik kompleks pada tahap perkembangan selanjutnya. Bahkan beberapa penelitian longitudinal (Robinson et al., 2015) menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan motorik dasar pada masa sekolah dasar dapat

memengaruhi minat anak terhadap aktivitas olahraga hingga masa remaja, dan dapat berpotensi menyebabkan gaya hidup sedentari.

Oleh karena itu, pembelajaran motorik dasar tidak dapat dipandang sebagai aktivitas tambahan semata dalam pendidikan jasmani, melainkan sebagai elemen fundamental yang harus diberikan secara konsisten melalui kegiatan yang variatif, menyenangkan, dan sesuai tahap perkembangan. Pembelajaran yang melibatkan lingkungan belajar kaya stimulasi—seperti penggunaan alat sederhana, permainan berstruktur, hingga aktivitas kolaboratif—dapat memaksimalkan perkembangan koordinasi dan menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa sekolah dasar.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang belum menguasai keterampilan motorik dasar secara optimal. Kondisi ini tampak dari berbagai observasi pada kegiatan pendidikan jasmani, di mana sebagian siswa tampak kesulitan melakukan gerakan dasar seperti melompat, melempar, menangkap, ataupun mempertahankan keseimbangan tubuh. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya variasi aktivitas dalam proses pembelajaran. Guru sering kali mengulang jenis kegiatan yang sama, sehingga siswa tidak memperoleh stimulasi gerak yang cukup beragam untuk mengembangkan seluruh komponen motorik dasar secara menyeluruh. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang masih berpusat pada guru—di mana siswa hanya meniru tanpa diberi kesempatan mengeksplorasi gerak—membuat proses belajar menjadi kurang bermakna dan tidak menantang bagi anak.

Minimnya integrasi permainan yang menarik dan sesuai dengan tahap perkembangan anak juga menjadi kendala penting. Banyak penelitian menunjukkan bahwa permainan berperan besar dalam meningkatkan minat sekaligus memperkaya pengalaman gerak siswa. Ketika pembelajaran tidak melibatkan unsur permainan yang adaptif, kreatif, dan menyenangkan, siswa cenderung menjadi pasif, cepat bosan, dan kurang terdorong untuk mempraktikkan keterampilan motorik mereka secara maksimal. Dampaknya, keterampilan motorik dasar tidak berkembang secara optimal, dan hal ini berimplikasi langsung pada kualitas koordinasi gerak.

Koordinasi gerak yang terhambat menyebabkan siswa cenderung memiliki kesulitan dalam mengikuti aktivitas olahraga yang memerlukan ketepatan, kelincahan, serta kontrol tubuh yang baik. Mereka dapat menunjukkan gerakan yang tampak kaku, kurang efisien, atau tidak ritmis. Kondisi ini pada akhirnya berdampak pada rendahnya performa siswa dalam berbagai aktivitas jasmani, bahkan dapat memengaruhi motivasi dan kepercayaan diri mereka untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani secara aktif. Jika tidak ditangani sejak dini, rendahnya keterampilan motorik dasar dapat membawa konsekuensi jangka panjang terhadap perkembangan fisik dan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di masa depan.

Koordinasi gerak merupakan kemampuan mengintegrasikan berbagai bagian tubuh secara efektif dalam melakukan gerakan. Menurut Payne & Isaacs (2017), koordinasi merupakan salah satu indikator penting keberhasilan perkembangan motorik. Pembelajaran motorik dasar memiliki keterkaitan erat dengan peningkatan koordinasi karena memberi kesempatan bagi siswa untuk berlatih kontrol tubuh, ketepatan gerak, ritme, serta respons terhadap rangsangan lingkungan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pembelajaran motorik dasar terhadap peningkatan koordinasi gerak siswa SDN 4 Lando melalui analisis literatur. Artikel ini berupaya menjawab pertanyaan: “Bagaimana pembelajaran motorik dasar mempengaruhi koordinasi gerak siswa sekolah dasar?”

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi literatur (literature review). Sumber data berasal dari jurnal ilmiah, buku referensi, prosiding konferensi, dan laporan penelitian yang

diperoleh melalui pencarian di Google Scholar menggunakan kata kunci seperti fundamental motor skills, coordination, elementary school physical education, dan motor development. Artikel dipilih berdasarkan kesesuaian dengan tema, kredibilitas sumber, dan relevansi temuan. Analisis yang digunakan adalah analisis konten tematik, yaitu mengidentifikasi tema-tema penting terkait implementasi pembelajaran motorik dasar, strategi aktivitas, serta pengaruhnya terhadap koordinasi gerak. Hasil dari berbagai sumber disintesis menjadi pembahasan terpadu.

Hasil dan Pembahasan

Implementasi Pembelajaran Motorik Dasar

Implementasi pembelajaran motorik dasar pada jenjang sekolah dasar perlu dirancang secara sistematis, bertahap, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia 7–12 tahun. Pada tahap ini, siswa berada dalam fase “fundamental movement phase”, yaitu periode ketika kemampuan motorik berkembang sangat pesat dan responsif terhadap stimulasi lingkungan. Guru PJOK memainkan peran penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang variatif sehingga setiap siswa memperoleh kesempatan untuk mengoptimalkan kontrol gerak, daya tahan, serta koordinasi visual-motorik.

Salah satu bentuk implementasi yang efektif adalah melalui permainan bola kecil, seperti melempar-tangkap bola, dribble bola plastik, atau permainan sederhana berbasis target. Aktivitas tersebut melatih koordinasi mata-tangan, timing, serta akurasi gerak. Selain itu, permainan bola membantu siswa memahami konsep kecepatan, arah, dan kekuatan, yang merupakan prasyarat penting untuk menguasai cabang olahraga lain di jenjang berikutnya. Pada tahap awal, guru perlu menyesuaikan ukuran bola, jarak lempar, dan tingkat kesulitan agar semua siswa dapat berpartisipasi dengan percaya diri.

Aktivitas ritmis seperti senam irama, gerak kreatif, dan latihan mengikuti pola musik juga sangat bermanfaat dalam meningkatkan kontrol tubuh, irama, kelenturan, dan kemampuan koordinasi bilateral. Siswa dilatih untuk menggandengkan antara pendengaran, penglihatan, dan gerak tubuh, sehingga terjadi integrasi sensorimotor yang lebih baik. Gallahue (2012) menyatakan bahwa aktivitas ritmis merupakan salah satu sarana menguatkan fundamental movement patterns yang akan menjadi dasar bagi keterampilan olahraga lanjutan.

Kegiatan rintangan (obstacle track) merupakan metode yang semakin populer dalam pembelajaran motorik dasar karena memberikan pengalaman motorik menyeluruh. Melalui rintangan berupa cone, lompat simpai, keseimbangan pada balok, merayap, hingga zig-zag, siswa belajar mengendalikan tubuh dalam berbagai situasi. Aktivitas ini melatih kelincahan, keseimbangan dinamis, orientasi ruang, serta kemampuan meregulasi kecepatan. Guru dapat memodifikasi rintangan sesuai kebutuhan, misalnya menambah tantangan untuk siswa yang sudah lebih mahir, sehingga diferensiasi pembelajaran tetap terakomodasi.

Selain itu, latihan lari cepat, lompat jauh, dan aktivitas non-lokomotor seperti memutar badan, membungkuk, atau mengayun tangan membantu menguatkan kelompok otot besar serta meningkatkan koordinasi gerakan dasar. Aktivitas-aktivitas ini dapat dikembangkan dalam bentuk game sederhana agar pembelajaran tidak membosankan dan tetap sesuai dengan prinsip “joyful learning”. Pada saat yang sama, guru perlu memberikan feedback korektif mengenai teknik gerakan agar siswa belajar menginternalisasi pola gerak yang benar.

Tidak kalah penting, permainan kooperatif seperti estafet, tarik-tarik bola, atau permainan tim lainnya mendorong siswa untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan membuat keputusan cepat selama bergerak. Aktivitas semacam ini tidak hanya mengembangkan aspek motorik, tetapi juga aspek sosial-emosional, yang secara tidak langsung mendukung kelancaran koordinasi melalui pembentukan kepercayaan diri dan regulasi emosi.

Contoh Kegiatan

Misalnya, melalui permainan throw and catch, siswa tidak hanya berlatih koordinasi mata-tangan, tetapi juga kemampuan memprediksi lintasan benda, mengatur kekuatan lemparan, serta menyesuaikan posisi tubuh. Pada aktivitas ini, sistem visual, sistem vestibular, dan respons otot bekerja bersamaan untuk menghasilkan gerakan yang akurat. Selain itu, permainan ini dapat dimodifikasi dengan variasi ukuran bola, jarak lempar, dan tingkat kesulitan, misalnya melakukan tangkapan dengan satu tangan, melakukan lemparan sambil bergerak, atau mengganti bola dengan benda berbeda sehingga, pembelajaran tetap menantang dan sesuai diferensiasi kebutuhan siswa.

Pada aktivitas balance beam, siswa meningkatkan kemampuan keseimbangan statis dan dinamis yang sangat penting dalam perkembangan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Keseimbangan bukan hanya kemampuan “tidak jatuh”, tetapi melibatkan kontrol pusat gravitasi, kekuatan otot inti, serta kemampuan mengatur posisi tubuh terhadap ruang. Ketika siswa berlatih berjalan di atas balok keseimbangan, mereka secara otomatis melatih integrasi sensorik (visual, proprioseptif, dan vestibular). Guru dapat menambah variasi, seperti berjalan mundur, membawa benda ringan, atau menyeberang dengan mata diarahkan pada titik tertentu untuk meningkatkan fokus dan stabilitas.

Permainan relay run atau lari estafet juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan koordinasi ritmis, kecepatan, dan kerja sama tim. Dalam permainan ini, anak belajar mengatur tempo lari, memperkirakan waktu perpindahan tongkat, serta menjaga sinkronisasi gerak dengan anggota tim lainnya. Aktivitas ini menggabungkan unsur lokomotor, kelincahan, dan keterampilan manipulatif dalam satu rangkaian, sehingga mampu melatih koordinasi kompleks. Selain itu, unsur kompetitif yang sehat dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk terus bergerak dan berkontribusi dalam kelompok.

Studi oleh Logan et al. (2015) menunjukkan bahwa integrasi permainan terstruktur secara konsisten dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat mempercepat perkembangan keterampilan motorik fundamental dan kemampuan koordinasi pada anak usia 7–12 tahun. Penelitian tersebut menegaskan bahwa aktivitas motorik yang dirancang berdasarkan prinsip deliberate practice—yaitu latihan yang terfokus, bertahap, dan mendapat umpan balik yang tepat—lebih efektif dibandingkan aktivitas fisik bebas tanpa struktur. Selain itu, anak yang mendapatkan stimulasi motorik sejak dini cenderung memiliki perkembangan koordinasi dan kepercayaan diri fisik yang lebih baik pada jenjang pendidikan berikutnya.

Dampak Pembelajaran Motorik terhadap Siswa

Pembelajaran motorik dasar tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik siswa, tetapi juga memberikan pengaruh multidimensional yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan sosial. Ketiga ranah ini saling berhubungan dan bersama-sama membentuk profil perkembangan anak secara menyeluruh. Setiap aktivitas motorik yang diberikan dalam pembelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar secara langsung melibatkan proses berpikir, pengelolaan emosi, dan interaksi sosial.

Dampak Kognitif

Secara kognitif, pembelajaran motorik melatih kemampuan siswa untuk memahami pola gerak, ritme, struktur tubuh, dan prinsip mekanika dasar seperti keseimbangan, momentum, dan koordinasi anggota tubuh. Proses ini membutuhkan aktivitas mental berupa perencanaan gerakan (motor planning), pengambilan keputusan cepat, dan evaluasi diri terhadap akurasi gerakan. Siswa belajar mengidentifikasi kesalahan, memperbaiki gerakan, dan mengembangkan kesadaran tubuh (body awareness).

Aktivitas seperti throw-and-catch membantu siswa memprediksi lintasan bola, memperhitungkan waktu dan jarak, serta menyesuaikan respons tubuh secara tepat. Ini berhubungan

dengan peningkatan fungsi eksekutif, seperti perhatian terfokus, kontrol impuls, dan kemampuan memecahkan masalah. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan motorik dasar memiliki korelasi yang kuat dengan kemampuan akademik, terutama matematika dan literasi, karena keduanya melibatkan integrasi persepsi dan respons motorik (Cameron et al., 2016).

Dampak Afektif

Pada ranah afektif, pembelajaran motorik memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan rasa percaya diri, motivasi, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Ketika siswa berhasil melakukan gerakan yang awalnya sulit—seperti menangkap bola satu tangan atau menyeimbangkan diri di balance beam—mereka mengalami peningkatan self-efficacy dan self-esteem. Pencapaian kecil ini penting bagi perkembangan psikologis anak, terutama pada usia SD yang masih berada pada tahap perkembangan identitas dan kebutuhan akan pengakuan.

Aktivitas motorik yang menyenangkan dan bervariasi juga dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk terus bergerak dan menikmati pembelajaran. Siswa yang merasa kompeten dalam keterampilan motorik cenderung memiliki sikap lebih positif terhadap pelajaran PJOK dan kegiatan fisik di luar sekolah. Penelitian oleh Barnett et al. (2016) menunjukkan bahwa kemampuan motorik dasar yang baik pada masa kanak-kanak berkaitan dengan rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik di masa remaja.

Dampak Sosial

Dalam ranah sosial, pembelajaran motorik dasar memberi ruang bagi siswa untuk berinteraksi secara alami melalui kerja sama, kompetisi sehat, dan komunikasi. Aktivitas seperti relay run, permainan bola kelompok, dan permainan tradisional mendorong siswa untuk bernegosiasi, bekerja sama, berbagi peran, dan memahami aturan sosial dalam permainan.

Saat bekerja dalam kelompok, siswa belajar tentang empati, dukungan sosial, dan keterampilan memecahkan konflik. Koordinasi gerak dalam permainan berkelompok membutuhkan sinkronisasi antar siswa, sehingga mereka belajar menyesuaikan strategi, tempo, dan gaya bermain dengan anggota tim lainnya. Ini membantu mereka mengembangkan keterampilan adaptasi sosial dan kemampuan mengikuti norma kelompok.

Penelitian Barnett et al. (2016) menegaskan bahwa keterampilan motorik dasar yang berkembang baik berhubungan dengan peningkatan kompetensi sosial-emosional, kemampuan kerja sama, dan kesiediaan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik kelompok. Anak yang lebih terampil secara motorik juga cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik karena merasa lebih diterima dalam aktivitas fisik bersama teman-temannya.

Kesesuaian dengan Teori

Temuan literatur secara konsisten mendukung pandangan dalam teori perkembangan motorik bahwa koordinasi gerak merupakan hasil dari proses belajar yang panjang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Koordinasi tidak muncul secara spontan; melainkan berkembang melalui pengalaman berulang, paparan lingkungan yang kaya stimulasi, dan keterlibatan dalam aktivitas fisik bermakna yang menyediakan kesempatan untuk eksplorasi gerak. Wallace & Reike (2014) menegaskan bahwa koordinasi merupakan keterampilan kompleks yang dibangun melalui interaksi antara sistem saraf, otot, dan lingkungan. Mereka menekankan bahwa meskipun setiap anak memiliki potensi perkembangan motorik, potensi tersebut tidak akan berkembang optimal tanpa kegiatan yang terstruktur, variatif, dan menantang.

Pandangan tersebut sejalan dengan teori Dynamic Systems dari Thelen & Smith (1994), yang menyatakan bahwa perkembangan motorik merupakan hasil dari kombinasi faktor biologis (kesiapan sistem neuromuskular), pengalaman fisik, dan konteks lingkungan. Dalam perspektif ini, koordinasi gerak bukan sekadar kemampuan bawaan, tetapi merupakan proses adaptasi yang terus-menerus di mana

anak belajar menyesuaikan tubuhnya dengan tuntutan tugas dan lingkungan. Misalnya, ketika siswa melakukan aktivitas seperti throw-and-catch, mereka tidak hanya mempraktikkan kemampuan motorik, tetapi juga mengembangkan kemampuan memperkirakan kecepatan bola, mengatur waktu respons, dan menyesuaikan posisi tubuh secara dinamis.

Gallahue, Ozmun, & Goodway (2012) menjelaskan bahwa perkembangan keterampilan motorik dasar—termasuk koordinasi—membutuhkan fase latihan yang terarah dari masa eksplorasi hingga otomatisasi. Anak-anak yang kurang mendapatkan kesempatan berlatih dalam lingkungan yang kaya stimulasi motorik sering kali menunjukkan perkembangan koordinasi yang terhambat. Faktor seperti minimnya fasilitas bermain, kurangnya variasi aktivitas fisik, atau metode pembelajaran yang monoton dapat memperlambat proses perkembangan ini. Untuk itu, pembelajaran motorik dasar di sekolah memiliki peran strategis dalam memberikan eksposur yang memadai.

Selain itu, penelitian Logan et al. (2015) juga menunjukkan bahwa aktivitas motorik yang dirancang secara sistematis—yaitu dengan prinsip progressive complexity (tingkatan kesulitan bertahap), repetition with variation, dan meaningful engagement—lebih efektif dalam mendorong perkembangan koordinasi dibandingkan dengan aktivitas bebas yang tidak terstruktur. Aktivitas seperti lintasan rintangan (obstacle course), permainan ritmik, atau tugas manipulatif dengan perubahan kecepatan dan arah dapat memperkaya proses pembelajaran koordinatif.

Dari perspektif neurofisiologis, perkembangan koordinasi berkaitan erat dengan kematangan sistem saraf pusat, serta penguatan neural pathways melalui latihan berulang. Setiap kali anak berlatih gerakan, koneksi sinaptik yang mengatur respons motorik diperkuat, sehingga kemampuan koordinatif meningkat secara bertahap. Hal ini sejalan dengan konsep motor learning yang menekankan pentingnya umpan balik (feedback) dan latihan terarah (deliberate practice) untuk mencapai efektivitas pembelajaran (Schmidt & Lee, 2011).

Kelebihan dan Kendala

Kelebihan:

1. Aktivitas Menarik dan Mudah Diterapkan

Pembelajaran motorik dasar memiliki kelebihan utama karena aktivitasnya bersifat menyenangkan, sederhana, dan mudah diterapkan dalam berbagai konteks sekolah. Kegiatan seperti throw-and-catch, permainan kecepatan, lompat rintangan, atau keseimbangan tidak memerlukan alat yang kompleks sehingga dapat diadaptasi dengan peralatan sederhana seperti bola plastik, tali, atau kapur garis. Hal ini sejalan dengan pendapat Gallahue & Donnelly (2003) yang menekankan bahwa pembelajaran motorik harus dibuat menarik, variatif, dan sesuai perkembangan anak untuk meningkatkan tingkat partisipasi. Dengan demikian, aktivitas motorik dasar dapat diterapkan oleh guru dengan relatif mudah tanpa memerlukan fasilitas berstandar tinggi.

2. Meningkatkan Motivasi dan Keterlibatan Siswa

Aktivitas motorik dasar pada dasarnya menumbuhkan rasa senang, antusias, dan ketertarikan alami pada siswa. Gerakan seperti berlari, menangkap, loncat, atau bermain dalam kelompok memberikan stimulus psikologis positif yang mendorong motivasi intrinsik. Ketika siswa merasa berhasil melakukan gerakan yang semula sulit, mereka menunjukkan peningkatan self-efficacy dan rasa percaya diri. Kondisi ini didukung oleh penelitian Lubans et al. (2010) yang menunjukkan bahwa keterampilan motorik yang berkembang baik memiliki korelasi kuat dengan motivasi, partisipasi aktif, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik.

3. Mengembangkan Keterampilan Fisik, Sosial, dan Emosional Secara Terintegrasi

Pembelajaran motorik dasar tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik seperti keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi, tetapi juga kemampuan sosial dan emosional siswa. Misalnya, dalam permainan estafet, siswa belajar bekerja sama, menghargai peran teman, dan

memahami aturan permainan. Dalam konteks psikososial, anak belajar mengekspresikan emosi, mengatur strategi kelompok, dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi. Penelitian Logan et al. (2015) menegaskan bahwa perkembangan motorik yang baik berkaitan dengan peningkatan kompetensi sosial, kemampuan interaksi, dan perkembangan emosi yang sehat. Artinya, pembelajaran motorik dasar memberikan pengalaman belajar yang holistik.

4. Mendukung Perkembangan Otak dan Fungsi Eksekutif

Aktivitas motorik dasar, terutama yang menuntut koordinasi kompleks, dapat merangsang perkembangan fungsi kognitif seperti perhatian, memori kerja, dan pemecahan masalah. Gerakan yang memerlukan prediksi, pengambilan keputusan cepat, atau koordinasi bilateral merangsang integrasi hemisfer otak. Hal ini diperkuat oleh penelitian Diamond (2015), yang menemukan bahwa aktivitas fisik terarah berperan besar dalam meningkatkan fungsi eksekutif anak usia sekolah. Dengan demikian, pembelajaran motorik dasar memberikan dampak tidak hanya pada dimensi fisik tetapi juga pada kecerdasan dan kesiapan akademik siswa.

Kendala:

1. Ketersediaan Sarana dan Prasarana yang Terbatas

Banyak sekolah dasar, terutama di daerah pedesaan dan pinggiran, menghadapi keterbatasan sarana dan prasarana seperti lapangan yang kurang memadai, peralatan olahraga yang minim, atau ruang terbuka yang sempit. Kondisi ini sering membatasi variasi aktivitas yang dapat dilakukan guru. Hal ini senada dengan temuan Kemenpora (2021) yang menyebutkan bahwa kurangnya fasilitas olahraga sekolah menjadi salah satu hambatan utama pengembangan aktivitas fisik anak. Keterbatasan sarana membuat guru perlu lebih kreatif dalam memodifikasi permainan, namun tidak semua guru memiliki pelatihan untuk melakukan adaptasi tersebut.

2. Guru Memerlukan Pelatihan dalam Mendesain Aktivitas Variatif

Kendala berikutnya adalah kompetensi guru dalam merancang, memodifikasi, dan mengembangkan aktivitas motorik dasar yang bervariasi, progresif, dan sesuai tahap perkembangan anak. Banyak guru PJOK masih mengandalkan pola aktivitas yang monoton seperti lari keliling lapangan atau bermain bola tanpa tujuan pembelajaran yang jelas. Padahal, pembelajaran motorik memerlukan perencanaan sistematis dengan tingkat kesulitan bertahap (*graded difficulty*). Logan et al. (2015) menekankan bahwa guru yang terlatih dalam pedagogi motorik cenderung menghasilkan pembelajaran lebih efektif dibandingkan guru yang hanya mengandalkan pengalaman mengajar tanpa pelatihan khusus. Kesenjangan kompetensi ini menjadi kendala signifikan dalam pelaksanaan pembelajaran motorik berkualitas.

3. Evaluasi Kemampuan Motorik Membutuhkan Observasi Mendalam

Penilaian keterampilan motorik dasar tidak dapat dilakukan secara sekilas; diperlukan observasi rinci dan berulang terhadap kualitas gerak, pola koordinasi, ketepatan teknik, dan konsistensi performa. Guru sering menghadapi kesulitan dalam melakukan evaluasi individual secara menyeluruh karena jumlah siswa yang banyak dan waktu pembelajaran yang terbatas. Selain itu, penilaian motorik memerlukan instrumen atau rubrik khusus seperti *Test of Gross Motor Development (TGMD)* atau lembar observasi gerak fundamental. Tanpa instrumen yang standar, penilaian sering bersifat subjektif. Lubans et al. (2010) menegaskan bahwa salah satu tantangan terbesar dalam implementasi pembelajaran motorik di sekolah adalah proses asesmen yang membutuhkan ketelitian dan waktu yang memadai.

4. Perbedaan Kemampuan Awal Siswa yang Cukup Tajam

Setiap siswa memiliki tingkat perkembangan motorik yang berbeda. Siswa yang terbiasa bermain aktif di luar sekolah biasanya memiliki kemampuan koordinasi lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif atau memiliki hambatan motorik. Perbedaan ini membuat guru harus menerapkan strategi

diferensiasi, namun pada praktiknya tidak semua guru mampu menyesuaikan tingkat kesulitan tugas untuk berbagai kelompok kemampuan. Kondisi ini dapat menghambat kemajuan siswa yang lambat dan membuat siswa yang lebih terampil merasa kurang tertantang.

5. Konsistensi Latihan Sering Kurang

Koordinasi gerak berkembang optimal melalui latihan berulang dan teratur. Namun, di banyak sekolah, pembelajaran PJOK hanya dilakukan 1–2 kali per minggu, sehingga kesempatan untuk melatih koordinasi tidak cukup intens. Selain itu, cuaca buruk, penggunaan lapangan oleh kegiatan sekolah lain, atau kendala jadwal dapat membuat pembelajaran motorik tidak konsisten. Kurangnya konsistensi ini dapat memperlambat perkembangan koordinasi siswa.

Simpulan dan Saran

Pembelajaran motorik dasar terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan koordinasi gerak siswa sekolah dasar. Aktivitas yang dirancang secara variatif dan terstruktur dapat meningkatkan kontrol tubuh, ritme gerak, dan kerja sama siswa. Artikel ini memberikan kontribusi konseptual mengenai pentingnya pembelajaran motorik dasar sebagai fondasi perkembangan fisik anak. Guru pendidikan jasmani disarankan menggunakan aktivitas otentik, permainan kreatif, dan strategi latihan bertahap agar perkembangan koordinasi siswa optimal. Penelitian lanjutan dapat dilakukan melalui studi empiris di SDN 4 Lando untuk mengukur perubahan koordinasi secara langsung melalui penilaian motorik.

Daftar Pustaka

- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 46(11), 1663-1688.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Goodway, J. D., Crowe, H., & Ward, P. (2003). Effects of motor skill instruction on fundamental motor skill development. *Adapted physical activity quarterly*, 20(3), 298-314.
- Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. *Journal of sports sciences*, 36(7), 781-796.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2024). *Human motor development: A lifespan approach*. Routledge.
- Manochehrian, S., Rezaei, F., & Aliasghary Toyeh, M. (2025). Comparison of physical Literacy Games with Two Teacher-Directed and Peer-Directed Approaches on Motor Development and Motor Competence of Elementary School. *Research on Educational Sport*, 13(40), 79-100.
- Gajda, A., Karwowski, M., & Beghetto, R. A. (2017). Creativity and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of educational psychology*, 109(2), 269.
- Jones, D., Innerd, A., Giles, E. L., & Azevedo, L. B. (2020). Association between fundamental motor skills and physical activity in the early years: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and health science*, 9(6), 542-552.
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 46(11), 1663-1688.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Goodway, J. D., Crowe, H., & Ward, P. (2003). Effects of motor skill instruction on fundamental motor skill development. *Adapted physical activity quarterly*, 20(3), 298-314.

- Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. *Journal of sports sciences*, 36(7), 781-796.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2024). *Human motor development: A lifespan approach*. Routledge.
- Gajda, A., Karwowski, M., & Beghetto, R. A. (2017). Creativity and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of educational psychology*, 109(2), 269.