

Tinjauan Literatur: Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar

Alda Farazkia¹, Dikdik Fauzi Dermawan²

Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia¹⁻²

Email Korespondensi: 2410631070056@student.unsika.ac.id, dfauzi.dermawan@fkip.unsika.ac.id

Article received: 10 April 2026, Review process: 12 Mei 2026,

Article Accepted: 22 Juni 2026, Article published: 25 Juli 2026

ABSTRACT

This study aims to examine the role of physical education in improving the motor skills of elementary school students through a library research method by analyzing various relevant scientific journals. The results of the review indicate that physical education plays a crucial role in stimulating basic movement skills such as running, jumping, throwing and catching, which gradually improve students' physical strength, coordination, and balance. Although planned physical activities and the use of varied activities such as games have proven effective in increasing student participation and motor abilities, Implementation in the field still faces obstacles such as limited facilities, lack of variety in learning methods, and suboptimal teacher understanding. Therefore, efforts to improve the quality of learning are needed through teacher creativity in designing enjoyable activities and the support of school facilities so that students' motor development can be achieved optimally

Keywords: Physical Education, Motor Skills, Movement Stimulation.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar melalui metode studi kepustakaan (*library research*) dengan menganalisis berbagai jurnal ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran krusial dalam menstimulasi kemampuan gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar dan menangkap, secara bertahap meningkatkan kekuatan, koordinasi, serta keseimbangan tubuh siswa. Meskipun aktivitas fisik yang terencana dan penggunaan variasi kegiatan seperti permainan terbukti efektif meningkatkan partisipasi serta kemampuan motorik siswa, Implementasi di lapangan masih menghadapi kendala berupa keterbatasan fasilitas, kurangnya variasi metode pembelajaran dan pemahaman guru yang belum optimal. Oleh karena itu diperlukan upaya peningkatan kualitas pembelajaran melalui kreativitas guru dalam merancang kegiatan yang menyenangkan serta dukungan fasilitas sekolah agar perkembangan motorik siswa dapat tercapai secara maksimal

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Keterampilan Motorik, Stimulasi Gerak.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar, menjadi bagian dari kegiatan belajar yang berhubungan langsung dengan aktivitas gerak siswa. Pada usia sekolah dasar, anak berada pada masa pertumbuhan yang cukup cepat, terutama dalam aspek fisik. Anak cenderung aktif dan senang bergerak, sehingga pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik menjadi lebih mudah diterima. Kegiatan seperti berlari, melompat, melempar dan menangkap merupakan bentuk dasar dari keterampilan motorik yang perlu dilatih sejak usia dini.

Perkembangan motorik merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang terjadi pada anak seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kemampuan ini meliputi gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar dan menangkap (Ariani et al., 2022). Pada usia sekolah dasar, Perkembangan motorik menjadi salah satu aspek yang cukup terlihat karena anak mulai aktif dalam berbagai aktivitas fisik. Perkembangan ini terjadi secara bertahap dan dipengaruhi oleh latihan serta pengalaman gerak yang dimiliki anak.

Keterampilan motorik dibagi menjadi dua bagian, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar berhubungan dengan gerakan tubuh yang melibatkan otot besar, seperti berlari dan melompat. Sementara itu, motorik halus berkaitan dengan gerakan yang melibatkan otot kecil, seperti menulis atau menggambar. Dalam konteks pendidikan jasmani, motorik kasar lebih sering dilatih karena berkaitan langsung dengan aktivitas fisik yang dilakukan siswa. kemampuan motorik kasar yang baik dapat membantu siswa dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah (Candra et al., 2023)

Perkembangan motorik memiliki kaitan dengan kehidupan sehari-hari anak. Anak yang memiliki kemampuan motorik yang baik akan lebih mudah beradaptasi dalam berbagai aktivitas, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dalam kajian sebelumnya dijelaskan bahwa kemampuan motorik berkaitan dengan perkembangan kognitif, sosial dan emosional anak (Candra et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas gerak yang dilakukan melalui pendidikan jasmani memberikan dampak yang cukup luas terhadap perkembangan siswa.

Perkembangan motorik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, lingkungan, serta kesempatan untuk bergerak (Risyanto, 2018). Anak yang sering melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik. Sebaliknya, anak yang kurang mendapatkan kesempatan untuk bergerak akan mengalami hambatan dalam perkembangan motoriknya.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan bagian dari proses pendidikan yang berfokus pada aktivitas fisik untuk membantu perkembangan siswa (Bintang Pratama et al., n.d.). Pembelajaran ini dirancang agar siswa dapat belajar melalui gerakan yang dilakukan secara langsung. Kegiatan dalam pendidikan jasmani biasanya melibatkan berbagai bentuk aktivitas seperti permainan, olahraga dan latihan fisik sederhana yang sesuai dengan usia siswa. Dalam pendekatan yang sesuai, pendidikan jasmani dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu perkembangan motorik siswa (Anggita Uli Angel Gultom et al., 2024)

Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk melatih kemampuan fisik siswa. Pembelajaran ini juga dapat membantu perkembangan aspek lain seperti sosial dan emosional. Melalui kegiatan bersama, siswa dapat belajar bekerja sama, mengikuti aturan dan menghargai teman. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang luas dalam proses pembelajaran di sekolah dasar (Kurniawan et al., 2026).

Siswa sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dengan jenjang usia lainnya. Pada usia ini, anak cenderung aktif, senang bermain dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Mereka lebih mudah memahami sesuatu melalui pengalaman langsung dibandingkan dengan penjelasan teori. Dalam kegiatan belajar, siswa sekolah dasar lebih tertarik pada aktivitas yang menyenangkan dan tidak monoton. Mereka cenderung cepat merasa bosan jika kegiatan yang dilakukan kurang bervariasi. Hal ini membuat guru perlu merancang pembelajaran menarik agar siswa tetap aktif dan terlibat. Penggunaan permainan dalam pendidikan jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan minat siswa dalam belajar (Hutomo & Kurniawan, n.d.).

Siswa sekolah dasar juga sedang berada pada tahap perkembangan kemampuan motorik dasar. Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang akan menjadi dasar bagi aktivitas fisik di masa selanjutnya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa masih beragam dan perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang sesuai (Allsabab & Sugito, 2025).

Kondisi yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa sekolah dasar masih beragam. Sebagian siswa memiliki kemampuan yang baik, namun masih banyak yang berada pada kategori rendah hingga sedang (Allsabab & Sugito, 2025). Keadaan ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani belum berjalan secara optimal dalam membantu perkembangan motorik siswa. Faktor seperti kurangnya variasi kegiatan, keterbatasan sarana, serta pendekatan pembelajaran yang kurang sesuai dapat mempengaruhi hasil tersebut.

Pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat melatih kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan kelincuhan tubuh (Anggita Uli Angel Gultom et al., 2024). Peran guru sangat dibutuhkan dalam mengatur kegiatan yang sesuai dengan karakteristik siswa. Pembelajaran yang menarik dan menyenangkan akan membuat siswa lebih aktif dan terlibat dalam setiap kegiatan.

Berdasarkan hal tersebut, kajian mengenai peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar menjadi menarik untuk dibahas. Dalam penglihatan berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh gambaran mengenai bagaimana pendidikan jasmani dapat membantu perkembangan motorik siswa secara lebih jelas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau *library research*, yaitu dengan mengkaji beberapa sumber tertulis yang relevan dengan topik yang dibahas. Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah yang membahas pendidikan jasmani dan perkembangan motorik siswa sekolah dasar. Proses pencarian dilakukan melalui beberapa situs jurnal seperti Google Scholar dan repository jurnal nasional. Kata kunci yang digunakan antara lain “pendidikan jasmani”, “keterampilan motorik” dan “siswa sekolah dasar”. Dari hasil pencarian tersebut, dipilih beberapa jurnal yang sesuai dengan topik kajian. Dalam menentukan sumber yang digunakan, terdapat kriteria yang menjadi acuan. Sumber yang dipilih merupakan jurnal yang relevan dengan pembahasan mengenai pendidikan jasmani dan keterampilan motorik. Jurnal yang digunakan memiliki tahun publikasi yang relatif baru agar informasi yang diperoleh masih sesuai dengan kondisi saat ini. Sumber yang tidak sesuai dengan topik tidak memiliki kejelasan metode, atau tidak membahas siswa sekolah dasar tidak digunakan dalam kajian ini. Tahapan analisis dilakukan dengan membaca, memahami dan mengkaji isi dari setiap jurnal yang telah dipilih. Informasi yang berkaitan dengan peran pendidikan jasmani dan perkembangan motorik kemudian dicatat dan disusun sesuai dengan kebutuhan pembahasan. Setelah itu, dilakukan perbandingan dan pengelompokan hasil temuan dari berbagai sumber untuk menemukan pola atau kesamaan. Hasil analisis tersebut kemudian disusun menjadi pembahasan yang utuh agar mudah dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan motorik siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Stimulasi motorik yang terjadi selama aktivitas fisik memungkinkan peningkatan fungsi tubuh, khususnya pada aspek koordinasi, kekuatan dan keseimbangan. Hal ini menguatkan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas langsung lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif.

Pendekatan bertahap dalam pembelajaran menjadi strategi yang relevan karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk beradaptasi dengan tingkat kesulitan gerakan. Proses ini mendukung perkembangan motorik secara sistematis dan mengurangi resiko kesulitan belajar. Selain itu, Penggunaan permainan ini sebagai metode pembelajaran terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Aktivitas yang menyenangkan membuat siswa lebih aktif bergerak sehingga berdampak pada peningkatan kemampuan motorik (Hutomo & Kurniawan, n.d.)

Peran guru menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi, tetapi juga merancang aktivitas yang sesuai dengan karakteristik siswa. Lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan (Mustafa & Sugiharto, 2020). Variasi dalam metode pembelajaran juga

penting untuk menjaga minat dan partisipasi siswa (Sofiana & Fahmi Abdulaziz, n.d.).

Di sisi lain, berbagai hambatan yang ditemukan menunjukkan perlunya perbaikan dalam implementasi pembelajaran PJOK. Keterbatasan fasilitas menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi kualitas pembelajaran. Sementara itu, kurangnya peningkatan kompetensi profesional (Candra et al., 2023). Selain itu, perbedaan kemampuan motorik siswa menuntut adanya pendekatan pembelajaran yang lebih adaptif dan inklusif agar semua siswa dapat berkembang secara optimal (Allsabab & Sugito, 2025).

Dengan demikian, meskipun PJOK terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa, optimalisasi pembelajaran masih perlu dilakukan peningkatan kualitas guru, penyediaan fasilitas yang memadai, serta pengembangan metode pembelajaran yang lebih variatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik seperti berlari, melompat dan bermain mampu meningkatkan kekuatan otot, koordinasi dan keseimbangan. Latihan yang dilakukan secara berulang membantu siswa mengembangkan kemampuan motorik secara bertahap karena tubuh terbiasa melakukan gerakan tersebut. Aktivitas fisik yang dirancang secara terencana terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa (Anggita Uli Angel Gultom et al., 2024).

Pendekatan pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dari gerakan sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa. Selain itu, penggunaan permainan dalam pembelajaran PJOK meningkatkan keaktifan siswa dan memberikan dampak positif terhadap koordinasi serta kelincahan (Anggita Uli Angel Gultom et al., 2024)

Frekuensi dan konsistensi dalam mengikuti pembelajaran PJOK juga berpengaruh terhadap perkembangan motorik. Siswa yang rutin mengikuti kegiatan PJOK memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang jarang mengikuti kegiatan tersebut (Kurniawan et al., 2026).

Peran guru sebagai fasilitator turut mempengaruhi hasil pembelajaran. Guru yang mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memberikan variasi kegiatan dapat meningkatkan partisipasi siswa (Mustafa & Sugiharto, 2020).

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membantu perkembangan keterampilan motorik siswa sekolah dasar melalui berbagai aktivitas fisik yang melatih gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Pembelajaran yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan tubuh siswa. Perkembangan motorik siswa dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang diberikan guru, meskipun setiap siswa memiliki tingkat kemampuan yang

berbeda. Peran guru dalam merancang pembelajaran yang bervariasi, menarik, dan menyenangkan menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan motorik siswa secara optimal. Namun, pelaksanaan pembelajaran masih menghadapi kendala seperti keterbatasan fasilitas dan perbedaan kemampuan siswa. Kesimpulan ini juga menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani perlu didukung dengan metode yang kreatif, seperti penggunaan permainan dalam proses belajar agar siswa lebih aktif dan termotivasi untuk bergerak. Sekolah perlu menyediakan fasilitas yang memadai, sementara guru perlu terus meningkatkan pemahaman mengenai pengembangan keterampilan motorik siswa agar pembelajaran lebih terarah dan efektif. Dukungan orang tua melalui pemberian kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik di rumah juga menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan motorik siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji penggunaan model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif serta pengaruh lingkungan keluarga terhadap perkembangan motorik siswa sekolah dasar.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab, M. A. H., & Sugito. (2025). *Gambaran Keterampilan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar: Analisis Empiris Dari Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. 6. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/download/3985/2014>.
- Anggita Uli Angel Gultom, Desi Sri Kelengna Surbakti, Nadhilah Nazwa, Dini Syarafina, & Fajar Siddik. (2024). *Pengaruh Olahraga Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Sekolah Dasar*. ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan, 2(3), 205–214. <https://ejurnalqarnain.stisnq.ac.id/index.php/ALFIHRIS/article/download/897/940>.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini*. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(2), 2538–2546. <https://repository.uir.ac.id/22214/1/Peran%20Pendidikan%20Jasmani%20dalam%20pengembangan%20motorik.pdf>.
- Hutomo, L., & Kurniawan, W. R. (n.d.). PERAN PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI MEDIA BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA SEKOLAH DASAR. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/download/23723/11856>.
- Kurniawan, C., Fardiansyah, A., Putra, E. Y. A. N., Al Zikri, W. F., & Yuliawan, E. (2026). PENGARUH PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KARAKTER PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR. Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11.

-
- <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/download/38850/22983>.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto. (2020). KETERAMPILAN MOTORIK PADA PENDIDIKAN JASMANI MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK SEUMUR HIDUP. *Jurnal Sporta Saintika*, 5. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/download/133/91>.
- Sofiana, J. C., & Fahmi Abdulaziz, M. (n.d.). *The Role Of Physical Education In Developing Gross Motor Skills*id 2. In *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 3). <http://journal.almatani.com/index.php/jkip/article/download/2124/1325>.
- Ariani, I., Lubis, R. N., S, S. H., Fransisca, Y., & Nasution, F. (2022). *Pendidikan Dalam Teori Perbedaan Individu* (Vol. 4).
- Bintang Pratama, D., Rabbani, E. N., Maulani, S. A., Aryafni, C. J., Nurfajrin, A. R., Humayroh, Z. O., Rahma, G., Mulyana, A., Guru, P., & Dasar, S. (n.d.). *Pendidikan Jasmani sebagai Fondasi Pembentukan Perilaku Sehat pada Siswa Sekolah Dasar*.
- Risyanto, A. (2018). MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI MELALUI TGMD (TEST OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT). In *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* (Vol. 4, Nomor 1).