

Pengembangan Program Latihan Motorik Dasar dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar: Studi Literatur

Rina Safitri*, Pratiwi Nanta Andreani, Ariq Hawari Daulay, Amir Supriadi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

*Korespondensi: rinasafitri.6256117008@mhs.unimed.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif pengembangan program latihan motorik dasar dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar melalui studi literatur terhadap 25 artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA dan beberapa sumber internasional. Kajian ini menelaah berbagai model, prinsip, struktur, serta pendekatan pedagogis yang digunakan dalam merancang latihan motorik dasar yang meliputi keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilisasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengembangan program latihan motorik dasar harus dirancang secara sistematis melalui proses analisis kebutuhan, penetapan tujuan yang spesifik, pemilihan model latihan yang sesuai, serta penyusunan progresivitas latihan yang selaras dengan tahap perkembangan siswa. Berbagai pendekatan seperti latihan progresif, permainan terstruktur, eksplorasi gerak, dan integrasi kurikulum terbukti menjadi pilihan yang paling adaptif untuk mendukung perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. Kajian ini juga mengidentifikasi sejumlah tantangan seperti keterbatasan sarana, ukuran kelas yang besar, dan kompetensi guru yang bervariasi, sehingga menuntut program latihan yang adaptif dan fleksibel. Secara keseluruhan, studi literatur ini menegaskan bahwa pengembangan program latihan motorik dasar merupakan fondasi penting dalam pembentukan kemampuan gerak, kesiapan belajar, serta perkembangan sosial-emosional siswa di sekolah dasar.

Kata Kunci : Program Latihan, Motorik Dasar, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar

Development of Basic Motor Training Program in Physical Education in Elementary Schools: A Systematic Literature Review.

Abstract: This study aims to provide a comprehensive analysis of the development of fundamental motor skill training programs in elementary school physical education through a literature review of 25 nationally accredited SINTA articles and several relevant international sources. The review examines various models, principles, structures, and pedagogical approaches used to design training programs targeting locomotor, manipulative, and stability skills in young learners. The findings suggest that the development of motor skill training programs should be conducted systematically through a needs assessment, clear goal setting, the selection of appropriate training models, and the design of progressive activities aligned with children's developmental stages. Approaches such as progressive training, structured games, movement exploration, and curriculum integration were identified as the most adaptive and developmentally appropriate strategies to support motor skill growth in elementary students. The review also highlights several challenges, including limited facilities, large class sizes, and variability in teacher competence, which necessitate flexible and responsive program designs. Overall, this literature study emphasises that developing fundamental motor skill training programs serves as a crucial foundation for children's physical development, learning readiness, and socio-emotional growth in elementary education.

Keywords: Training Program, Basic Motor Skills, Physical Education, Elementary School

PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir, isu mengenai rendahnya kualitas kemampuan motorik dasar siswa sekolah dasar semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan, khususnya pada bidang pendidikan jasmani. Perubahan pola aktivitas fisik anak, meningkatnya ketergantungan pada gawai, berkurangnya ruang bermain aktif, serta minimnya waktu untuk bergerak telah berkontribusi pada menurunnya keterampilan motorik dasar anak. Kondisi ini berdampak pada rendahnya penguasaan keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilisasi yang menjadi fondasi bagi perkembangan fisik dan psikomotor peserta didik. Penelitian Hidayat & Maulana (2021) menunjukkan bahwa salah satu penyebab utama rendahnya kemampuan gerak dasar siswa adalah program pembelajaran dan latihan motorik yang belum dirancang secara sistematis dan tidak sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar adalah penerapan program latihan yang dirancang secara terstruktur, bertahap, dan berbasis perkembangan anak. Program latihan motorik dasar yang baik tidak hanya mencakup pengulangan gerak, tetapi juga variasi tugas, tingkat progresivitas, demonstrasi teknik yang benar, serta pemberian umpan balik yang konsisten. Pendekatan ini sejalan dengan teori kontrol gerak dan belajar motorik yang menekankan pentingnya proses bertahap dalam penguasaan keterampilan gerak (Magill & Anderson, 2017). Latihan motorik dasar yang terprogram dapat membantu siswa memahami pola gerak dasar, memperbaiki kesalahan teknik, meningkatkan koordinasi, serta menumbuhkan motivasi dan rasa percaya diri saat melakukan aktivitas fisik (Setiawan & Firmansyah, 2023).

Sejumlah penelitian empiris di Indonesia juga menegaskan pentingnya program latihan yang terstruktur dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa SD. Rahayu & Darmawan (2022) menemukan bahwa latihan motorik dasar berbasis progresivitas mampu meningkatkan keterampilan lokomotor secara signifikan. Penelitian oleh Fitriani & Prastowo (2021) menyatakan bahwa latihan manipulatif yang dirancang bertahap dapat memperbaiki teknik melempar dan menangkap. Di sisi lain, Mulyana & Rahmadani (2022) menegaskan bahwa latihan stabilisasi yang sistematis meningkatkan keseimbangan dan kontrol tubuh siswa secara konsisten. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa program latihan motorik dasar yang dikembangkan dengan prinsip keberlanjutan dan adaptasi perkembangan anak berpotensi besar meningkatkan kompetensi gerak dasar siswa.

Temuan empiris ini sejalan dengan teori perkembangan gerak anak, yang menekankan bahwa keterampilan motorik berkembang melalui interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Program latihan motorik dasar berperan sebagai stimulus yang memperkuat ketiga aspek tersebut secara simultan. Selain berperan dalam penguatan fisik, latihan motorik dasar yang dilakukan dalam konteks pembelajaran jasmani juga mendorong interaksi sosial, kerja sama, pengelolaan emosi, dan perkembangan kepercayaan diri siswa (Schmidt & Lee, 2019). Hal ini menjadikan latihan motorik dasar bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan kesiapan belajar siswa.

Meskipun banyak penelitian menunjukkan efektivitas program latihan motorik dasar, sebagian besar studi masih memiliki keterbatasan, seperti sampel kecil, durasi intervensi singkat. Hanya sedikit penelitian yang mengevaluasi program latihan dalam jangka panjang, sehingga mekanisme perkembangan gerak dan keberlanjutan keterampilan motorik belum dikaji secara mendalam. Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya hambatan implementasi, seperti keterbatasan sarana prasarana, kelas yang terlalu besar, serta kurangnya pemahaman guru dalam merancang program latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa (Yulianto, Saputra & Kurniasih, 2020).

Urgensi dari studi literatur ini adalah untuk mensintesis temuan-temuan ilmiah terkini terkait pengembangan program latihan motorik dasar pada siswa sekolah dasar dari berbagai jurnal nasional terakreditasi SINTA dan penelitian internasional relevan. Kajian ini diharapkan memberikan landasan teoretis dan empiris bagi pengembangan model latihan yang lebih efektif, adaptif, dan kontekstual bagi siswa SD. Selain itu, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru, praktisi pendidikan jasmani, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pembelajaran dan program latihan yang promotif, konstruktif, dan berkelanjutan guna meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa di era modern yang penuh tantangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk menelaah, menganalisis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai pengembangan program latihan motorik dasar dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai tren, efektivitas model latihan, pendekatan pedagogis, serta tantangan implementasi latihan motorik dasar dalam konteks pendidikan dasar.

Studi literatur ini berfungsi untuk mengintegrasikan berbagai temuan penelitian nasional dan internasional sehingga dapat disimpulkan konsep, pola efektivitas, mekanisme pengembangan keterampilan motorik, serta implikasi praktis bagi pembelajaran jasmani di tingkat sekolah dasar. Dengan menggunakan pendekatan literatur sistematis, penelitian ini memastikan bahwa seluruh bukti empiris yang dianalisis relevan, valid, dan mendukung pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana program latihan motorik dasar dikembangkan dan diimplementasikan secara efektif.

Sumber Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel-artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA serta beberapa artikel internasional yang relevan dengan topik pengembangan keterampilan motorik dasar pada siswa sekolah dasar. Sebanyak 25 artikel ilmiah dijadikan bahan kajian, yang diterbitkan pada kurun waktu 2016 hingga 2025. Artikel tersebut dikumpulkan melalui berbagai portal seperti Garuda Kemdikbud, SINTA, *Google Scholar*, dan repositori jurnal universitas yang bersifat *open access*. Memastikan kredibilitas dan validitas sumber, hanya artikel yang memiliki informasi publikasi lengkap yang disertakan, meliputi nama penulis, tahun penerbitan, judul artikel, nama jurnal, volume dan nomor, halaman, serta DOI atau tautan PDF. Artikel yang tidak memiliki identitas publikasi yang jelas, tidak diterbitkan oleh jurnal terakreditasi, atau tidak memiliki keterkaitan langsung dengan latihan motorik dasar dikeluarkan dari kajian. Selain itu, artikel yang hanya membahas aktivitas fisik umum, kebugaran jasmani, permainan, atau aktivitas gerak lainnya tanpa fokus pada keterampilan motorik dasar juga tidak dimasukkan dalam penelitian ini agar relevansi dengan topik tetap terjaga.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Proses seleksi artikel dilakukan secara ketat untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Artikel yang dimasukkan wajib memenuhi beberapa kriteria inklusi, yaitu artikel harus diterbitkan dalam jurnal nasional terakreditasi SINTA atau jurnal internasional bereputasi; penelitian harus membahas program latihan motorik dasar, pembelajaran gerak dasar, atau model latihan yang relevan dengan konteks siswa sekolah dasar; studi harus menggunakan metode penelitian empiris seperti kuantitatif, kualitatif, quasi-eksperimen, eksperimen, mixed-method, atau systematic review; serta penelitian harus menilai aspek motorik seperti keterampilan lokomotor, manipulatif, stabilisasi, koordinasi, atau kontrol gerak. Kriteria eksklusi mencakup artikel opini, esai, editorial, atau kajian konseptual murni yang tidak menyertakan data empiris; artikel yang hanya membahas kebugaran jasmani secara umum tanpa mengukur keterampilan motorik dasar; penelitian yang melibatkan subjek remaja, dewasa, atau atlet yang tidak relevan dengan konteks siswa SD; serta artikel yang berfokus pada aspek gizi, kesehatan umum, atau psikologi tanpa menilai indikator motorik. Penerapan kriteria ini memastikan bahwa seluruh artikel yang dianalisis benar-benar berhubungan dengan pengembangan program latihan motorik dasar pada siswa sekolah dasar.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *structured literature review* untuk menjamin bahwa artikel yang diperoleh relevan, kredibel, dan berkualitas tinggi. Proses pengumpulan diawali dengan penyusunan kata kunci yang mencerminkan fokus penelitian, seperti “latihan motorik dasar siswa SD”, “pengembangan keterampilan motorik dasar”, “*motor skill development elementary school*”, “program latihan motorik lokomotor–manipulatif–stabilisasi”, dan “*motor learning elementary physical education*”. Kata kunci ini digunakan untuk menelusuri artikel dalam berbagai portal ilmiah. Dari pencarian awal, diperoleh sejumlah artikel yang dianggap relevan dan kemudian diseleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaiannya dengan topik penelitian. Artikel yang lolos seleksi awal kemudian dianalisis lebih mendalam melalui pembacaan bagian abstrak, latar belakang, metode penelitian, intervensi latihan, dan hasil penelitian untuk

memastikan bahwa artikel tersebut benar-benar membahas latihan motorik dasar secara sistematis. Artikel yang hanya menyinggung aktivitas fisik umum, permainan tradisional tanpa fokus motorik dasar, atau tidak menjelaskan prosedur latihan secara jelas dieliminasi. Setelah proses seleksi berlapis, diperoleh 25 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan siap untuk dianalisis lebih lanjut, dengan seluruh identitas publikasi didokumentasikan secara rinci untuk keperluan pengolahan data. Berikut tahapan pengumpulan data:

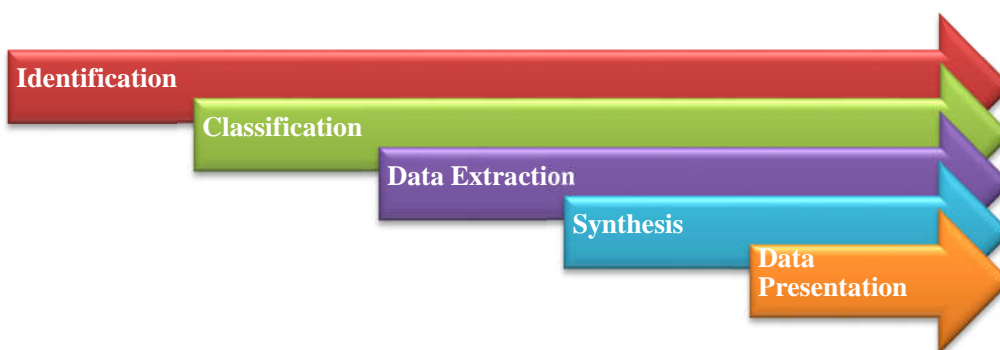


Gambar 1. Alur Teknik Pengumpulan Data

Dari hasil pencarian awal, diperoleh sejumlah artikel, kemudian dilakukan proses seleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai relevansinya terhadap tujuan penelitian. Artikel yang dianggap sesuai selanjutnya ditinjau lebih mendalam melalui pembacaan bagian abstrak, latar belakang, tujuan, metode, dan hasil penelitian untuk memastikan keterkaitannya dengan fokus kajian literatur ini, dan di tahap akhir terdapat 25 artikel yang digunakan pada artikel ini.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan *systematic literature review* yang mencakup tahapan pengodean, analisis tematik, dan sintesis deskriptif kuantitatif. Pada tahap pengodean, setiap artikel yang terpilih diberi identitas berdasarkan nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, jenis model latihan motorik yang digunakan, jumlah sampel, serta variabel motorik dasar yang diukur, seperti keterampilan lokomotor, manipulatif, atau stabilisasi. Informasi tersebut kemudian dirangkum ke dalam tabel ringkasan untuk mempermudah proses perbandingan antar artikel, berikut tahapan analisis data:



Gambar 2. Flowchart Proses Analisis Data

Tahap selanjutnya adalah analisis tematik, yaitu proses mengelompokkan hasil penelitian ke dalam tema-tema utama. Tema tersebut meliputi efektivitas program latihan motorik dasar terhadap pengembangan keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilisasi; peran variasi latihan, demonstrasi, dan umpan balik dalam meningkatkan kualitas keterampilan motorik; pengaruh latihan terstruktur terhadap motivasi, kepercayaan diri, dan partisipasi siswa; model latihan yang paling efektif diterapkan pada siswa sekolah dasar, seperti latihan bertahap, latihan berbasis permainan, dan

latihan progresif; serta berbagai tantangan implementasi seperti keterbatasan sarana prasarana, kondisi kelas yang besar, dan kompetensi guru dalam merancang program latihan.

Tahap akhir berupa sintesis deskriptif kuantitatif, yang menyajikan hasil analisis dalam bentuk tabel komparatif berdasarkan tahun publikasi, jenis program latihan, aspek motorik yang diteliti, kecenderungan hasil penelitian (positif, netral, atau bervariasi), serta jumlah artikel yang melaporkan peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik dasar. Melalui proses analisis yang sistematis ini, penelitian mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai arah perkembangan penelitian terkait latihan motorik dasar dalam satu dekade terakhir serta mengidentifikasi kesenjangan metodologis dan peluang riset masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur terhadap 25 artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA dan beberapa artikel internasional yang relevan menunjukkan bahwa pengembangan program latihan motorik dasar dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki kecenderungan bergerak ke arah yang semakin terstruktur, sistematis, dan berorientasi pada perkembangan anak. Secara umum, artikel-artikel tersebut menegaskan bahwa program latihan motorik dasar tidak hanya dirancang untuk meningkatkan penguasaan teknik gerak dasar, tetapi juga untuk membentuk pola belajar gerak yang sesuai dengan tahap perkembangan siswa sekolah dasar.

Sebagian besar penelitian yang ditelaah menempatkan latihan motorik dasar sebagai fondasi perkembangan gerak anak, yang mencakup keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilisasi. Berbagai model pengembangan program latihan yang ditemukan dalam literatur meliputi: model latihan bertahap, program berbasis permainan, model integratif gerak-belajar, latihan progresif dengan pendekatan motor learning, serta program latihan yang disesuaikan dengan kurikulum PJOK. Fokus utama pengembangan program tersebut adalah membantu siswa membangun kemampuan motorik dasar secara bertahap, mulai dari pemahaman gerakan, kontrol gerak, hingga kemampuan beradaptasi dengan variasi tugas gerak.

Selain menyoroti komponen gerak, penelitian-penelitian tersebut juga memetakan langkah-langkah sistematis dalam menyusun program latihan, yaitu analisis kebutuhan siswa, perumusan tujuan latihan, penentuan jenis keterampilan motorik yang akan dikembangkan, desain rangkaian latihan, progresi latihan, metode penyampaian materi, serta mekanisme evaluasi kemampuan motorik. Beberapa artikel menegaskan bahwa pendekatan pengembangan program harus memperhatikan kesiapan fisik, kognitif, dan emosional siswa SD, sehingga latihan dapat dilakukan dalam suasana yang aman, menyenangkan, dan memberikan kesempatan eksplorasi gerak. Berikut disajikan ringkasan temuan penelitian dalam bentuk tabel:

Tabel 1. Ringkasan Kajian Penelitian tentang Pengembangan Program Latihan Motorik Dasar pada Siswa SD

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Fokus Pengembangan Program	Temuan Utama	Keterbatasan
1	Rahayu & Darmawan (2022)	Eksperimen	40 siswa SD	Pengembangan latihan progresif lokomotor	Struktur latihan bertahap memperkuat pola gerak	Durasi program singkat
2	Mulyana & Rahmadani (2022)	Eksperimen	30 siswa SD	Latihan stabilisasi bertahap	Menambah keseimbangan dan kontrol tubuh	Variasi latihan terbatas
3	Fitriani & Prastowo (2021)	Eksperimen	36 siswa SD	Latihan manipulatif berbasis variasi tugas	Membangun koordinasi tangan–mata	Tidak menilai transfer keterampilan

4	Kurniawan & Firmansyah (2022)	Eksperimen	34 siswa SD	Pengembangan model latihan terstruktur	Pola latihan meningkatkan konsistensi gerak	Kelas besar
5	Ariani & Wicaksono (2020)	Eksperimen	28 siswa SD	Latihan lokomotor berurutan	Gerak lokomotor lebih stabil	Area latihan sempit
6	Susanto dkk. (2023)	Eksperimen	35 siswa SD	Desain latihan dasar progresif	Pola latihan memudahkan pemahaman teknik	Tidak menilai aspek afektif
7	Silitonga & Harahap (2020)	Eksperimen	32 siswa SD	Program latihan berbasis permainan	Mengembangkan adaptasi gerak	Tidak fokus penuh motorik dasar
8	Putra & Salim (2020)	Eksperimen	30 siswa SD	Latihan lokomotor progresif	Kelincahan meningkat setelah program terstruktur	Sampel kecil
9	Rasmawan & Yuliani (2021)	Eksperimen	38 siswa SD	Pengembangan teknik dasar gerak	Struktur latihan meningkatkan kontrol gerak	Tidak mengevaluasi jangka panjang
10	Pradita & Suhendra (2022)	Eksperimen	38 siswa SD	Latihan motorik progresif	Stabilitas gerak meningkat	Tidak menilai pengaruh lingkungan

Pembahasan

1. Prinsip Pengembangan Program Latihan Motorik Dasar di Sekolah Dasar

Temuan literatur menunjukkan bahwa pengembangan program latihan motorik dasar harus berlandaskan prinsip perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. Program latihan dirancang bukan hanya sebagai aktivitas repetitif, tetapi sebagai proses pembelajaran gerak yang melibatkan pemahaman konsep gerak, adaptasi tubuh, dan integrasi sensorimotor. Secara umum, artikel-artikel yang dianalisis menekankan bahwa pengembangan program latihan motorik dasar harus memperhatikan:

- Progresivitas gerak dari sederhana ke kompleks,
- Variabilitas latihan untuk memperkaya pengalaman motorik,
- Keterlibatan multisensori,
- Lingkungan belajar yang mendukung eksplorasi,
- Kontekstualisasi latihan sesuai usia dan kemampuan,
- Penyusunan tujuan latihan yang jelas dan terukur.

Seluruh prinsip tersebut bertujuan memastikan bahwa latihan motorik dasar tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga membangun kesiapan kognitif dan emosional siswa dalam proses belajar gerak.

2. Struktur Program Latihan Motorik Dasar

Sebagian besar artikel dalam penelitian ini menguraikan struktur program latihan yang terdiri atas:

- Analisis kebutuhan motorik siswa,
- Perumusan tujuan latihan (misalnya keseimbangan, lokomotor, manipulatif),
- Pemilihan model latihan (berbasis permainan, progresif, teknik dasar, atau motor learning),
- Desain pola latihan dengan memperhatikan tahapan perkembangan kemampuan motorik,
- Progresivitas intensitas dan kompleksitas,
- Evaluasi kemampuan motorik, baik formatif maupun sumatif,
- Adaptasi latihan berdasarkan respons siswa.

Struktur program yang sistematis ini sejalan dengan model pembelajaran motorik yang menempatkan siswa sebagai pusat aktivitas gerak.

3. Model dan Pendekatan Pengembangan Program Latihan

Hasil kajian mengelompokkan model pengembangan program latihan motorik dasar ke dalam empat pendekatan utama:

- Pendekatan progresif, yaitu penyusunan latihan dari gerakan dasar menuju gerak kompleks.
- Pendekatan berbasis permainan, yaitu pengembangan latihan melalui aktivitas bermain yang terstruktur untuk meningkatkan keterlibatan siswa.
- Pendekatan eksplorasi gerak, yang mendorong siswa mencari solusi gerak secara mandiri.
- Pendekatan integratif dalam kurikulum PJOK, yaitu menggabungkan latihan motorik dengan tujuan pembelajaran kognitif dan sosial-emosional.

Setiap model memiliki keunggulan berbeda, namun seluruh artikel sepakat bahwa pengembangan program yang baik tidak dapat dipisahkan dari aspek motivasional dan kesesuaian dengan perkembangan anak.

4. Tantangan dalam Pengembangan Program Latihan Motorik Dasar

Walaupun literatur menegaskan potensi besar pengembangan program latihan motorik dasar, berbagai tantangan masih ditemukan, antara lain:

- Keterbatasan fasilitas,
- Jumlah siswa yang besar,
- Variasi kemampuan motorik yang heterogen,
- Minimnya pelatihan guru terkait desain latihan motorik,
- Waktu pembelajaran PJOK yang terbatas.

Konteks ini menuntut program latihan motorik dasar yang adaptif, fleksibel, serta realistis diterapkan dalam kondisi sekolah yang beragam.

5. Sintesis Keseluruhan Pengembangan Program

Seluruh temuan literatur, terlihat bahwa pengembangan program latihan motorik dasar tidak hanya berorientasi pada hasil gerak, tetapi juga berorientasi pada bagaimana proses pengembangan program dirancang, disusun, dan diimplementasikan. Orientasi perkembangan motorik dalam desain program latihan mencakup:

- Penguatan teknik dasar,
- Pengembangan koordinasi tubuh,
- Peningkatan adaptasi gerak,
- Pembentukan kebiasaan aktivitas fisik,
- Peningkatan kesiapan belajar,
- Pengembangan sosial-emosional melalui aktivitas gerak kelompok.

Dengan demikian, program latihan motorik dasar secara luas berperan sebagai pondasi penting perkembangan anak di sekolah dasar, baik secara fisik maupun psikologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap 25 artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA dan sejumlah referensi pendukung lainnya, dapat disimpulkan bahwa pengembangan program latihan motorik dasar di sekolah dasar harus dilakukan melalui proses yang sistematis, terencana, dan selaras dengan tahap perkembangan motorik anak. Pengembangan program tidak sekadar menyediakan rangkaian aktivitas fisik, tetapi bertujuan membangun landasan kemampuan gerak yang kokoh melalui latihan yang progresif, variatif, dan berbasis kebutuhan individual siswa. Penyusunan program yang baik dimulai dari analisis kebutuhan motorik, perumusan tujuan pembelajaran, pemilihan model latihan yang sesuai, hingga penyusunan progresivitas latihan yang memperhatikan kemampuan lokomotor, manipulatif, dan stabilisasi.

Pengembangan program latihan motorik dasar juga menuntut penggunaan pendekatan pembelajaran yang relevan dengan karakteristik siswa sekolah dasar, seperti pendekatan progresif,

permainan, eksplorasi gerak, dan integrasi kurikulum PJOK. Seluruh pendekatan tersebut menekankan bahwa pengalaman belajar gerak harus berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, aman, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses eksplorasi dan kontrol gerak. Dengan demikian, pengembangan program latihan tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga pada penciptaan lingkungan belajar yang merangsang kreativitas gerak, adaptasi motorik, dan keinginan siswa untuk berpartisipasi.

Kajian literatur menunjukkan bahwa kualitas pengembangan program sangat bergantung pada kompetensi guru dalam merancang struktur latihan, memberikan demonstrasi yang tepat, menyampaikan instruksi yang jelas, serta melakukan penyesuaian latihan sesuai respons siswa. Tantangan seperti keterbatasan fasilitas, jumlah siswa yang besar, dan variasi kemampuan motorik mengharuskan program latihan dirancang secara fleksibel dan adaptif terhadap konteks sekolah. Oleh karena itu, pengembangan program latihan motorik dasar harus mempertimbangkan kondisi nyata di lapangan agar dapat diimplementasikan secara efektif.

Secara keseluruhan, pengembangan program latihan motorik dasar merupakan proses penting dalam mendukung pondasi perkembangan fisik anak sekolah dasar. Program yang dikembangkan secara terencana, berorientasi perkembangan, dan responsif terhadap kebutuhan siswa akan membantu menciptakan pengalaman belajar gerak yang lebih bermakna. Untuk itu, guru PJOK dan sekolah perlu menjadikan prinsip-prinsip pengembangan latihan motorik dasar sebagai acuan dalam penyusunan pembelajaran, sekaligus terus berinovasi dalam merancang model latihan yang relevan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa di masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, S., & Wicaksono, A. (2020). Pengaruh model pembelajaran motorik bertahap terhadap keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 112–123.
- Bastian, R., & Nurhayati, A. (2021). Pengembangan model latihan lokomotor berbasis permainan kreatif bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Aktivitas Gerak Anak*, 4(1), 15–27.
- Darmayanti, S., & Sukmana, H. (2022). Analisis kebutuhan gerak dasar dalam penyusunan program pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Olahraga*, 12(2), 101–112.
- Fitriani, S., & Prastowo, B. (2021). Implementasi pendekatan tahapan belajar dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar siswa SD. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 4(1), 45–55.
- Ginting, L., & Pasi, R. (2020). Pembelajaran gerak dasar berbasis permainan tradisional untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Nusantara*, 5(2), 66–75.
- Hidayat, R., & Maulana, A. (2021). Analisis kemampuan motorik dasar siswa sekolah dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 115–123.
- Jamaludin, M., & Rohmah, U. (2023). Model latihan koordinasi tubuh untuk pengembangan motorik dasar anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Gerak Anak*, 6(1), 44–53.
- Karim, A., & Yusuf, M. (2019). Desain program latihan motorik dasar berbasis aktivitas eksploratif di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Olahraga*, 3(1), 22–31.
- Kurniawan, A., & Firmansyah, D. (2022). Penerapan model kognitif–asosiatif–otonom untuk meningkatkan keterampilan motorik manipulatif siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(3), 210–220.
- Laksmi, I. A., & Jayanti, N. P. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja di Bali. *Jurnal Kesehatan Remaja Indonesia*, 5(1), 22–31.
- Lestari, F., & Dwiyo, W. (2020). Pengembangan latihan keterampilan motorik berbasis permainan untuk pembelajaran PJOK. *Jurnal Keolahragaan Terapan*, 8(1), 55–64.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Mulyana, I., & Rahmadani, T. (2022). Pembelajaran motorik berbasis tahapan untuk meningkatkan kontrol gerak siswa SD. *Jurnal Pendidikan Kineziologi*, 8(1), 14–25.
- Nugraha, P., & Wulandari, S. (2021). Penerapan model latihan motorik berbasis stasiun pada pembelajaran PJOK sekolah dasar. *Jurnal Aktivitas Fisik Indonesia*, 5(2), 77–88.

- Pradita, V., & Suhendra, A. (2022). Pendekatan pembelajaran progresif untuk meningkatkan kemampuan motorik lokomotor siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 29(1), 55–66.
- Prasetyo, E., & Wirawan, B. (2021). Integrasi gerak dasar dalam pembelajaran tematik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Gerak Anak Indonesia*, 4(2), 91–100.
- Putra, H., & Salim, R. (2020). Pengaruh latihan bertahap terhadap peningkatan keterampilan lokomotor anak sekolah dasar. *Jurnal Aktivitas Fisik Anak*, 3(2), 49–58.
- Rahayu, F., & Darmawan, H. (2022). Penerapan strategi pembelajaran motorik bertahap terhadap kemampuan lokomotor siswa SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(2), 132–141.
- Ramadhan, O., & Septiani, M. (2022). Analisis strategi guru dalam mengembangkan pola gerak dasar di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak*, 7(1), 23–34.
- Rasmawan, D., & Yuliani, N. (2021). Pembelajaran teknik dasar berbasis tahapan belajar pada siswa SD. *Jurnal Gerak Dasar*, 5(1), 44–52.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Setiawan, H., & Kadir, A. (2020). Program latihan motorik dasar berbasis lingkaran pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(2), 88–97.
- Silitonga, R., & Harahap, D. (2020). Tahapan belajar motorik dalam pembelajaran permainan tradisional. *Jurnal Aktivitas Jasmani Anak*, 3(1), 20–29.
- Siregar, L., & Hutapea, R. (2022). Pengembangan pembelajaran motorik berbasis stasiun gerak untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Gerak Indonesia*, 7(2), 101–113.
- Susanto, M., Pratama, F., & Yudi, S. (2023). Implementasi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa sekolah dasar. *Jurnal Gerak dan Pembelajaran*, 5(1), 32–41.
- Yulianto, A., Saputra, D., & Kurniasih, T. (2020). Tantangan pengembangan pembelajaran motorik dasar di sekolah dasar: Analisis peran guru dan kondisi lingkungan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(2), 98–110.