

Studi Literatur: Efektivitas Strategi Pembelajaran Motorik Berbasis Tahapan Belajar pada Siswa Sekolah Dasar

Luthfi Muharram Tanjung*, Salsabila, Rahma Dewi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Korespondensi: luthfimuharram06@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar (*cognitive–associative–autonomous*) terhadap pengembangan keterampilan motorik siswa sekolah dasar melalui pendekatan studi literatur sistematis. Sebanyak 30 artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA dan beberapa artikel internasional relevan dianalisis untuk mengidentifikasi pola temuan, efektivitas pendekatan, serta tantangan implementasi di sekolah dasar. Hasil kajian menunjukkan bahwa model pembelajaran motorik bertahap memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilisasi. Pendekatan bertahap terbukti meningkatkan pemahaman teknik, mengurangi kesalahan gerak, meningkatkan efisiensi pola gerak, serta memperkuat motivasi dan kepercayaan diri siswa. Selain dampak pada keterampilan motorik, pembelajaran bertahap juga mendorong perkembangan sosial-emosional siswa melalui kerja sama, komunikasi, dan interaksi kelompok. Meskipun demikian, efektivitas pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kualitas implementasi guru, konsistensi pemberian umpan balik, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Kajian ini menegaskan bahwa pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar merupakan pendekatan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain *longitudinal* dan *mixed-method* untuk mengevaluasi dampak jangka panjang pembelajaran bertahap pada perkembangan motorik siswa.

Kata Kunci : Pembelajaran Motorik, Tahapan Belajar, Siswa Sekolah Dasar

Systematic Literature Review: The Effectiveness of Stage-Based Motor Learning Strategies in Elementary School Students.

Abstract: This study aims to analyze the effectiveness of motor skill learning strategies based on learning stages (*cognitive–associative–autonomous*) in enhancing elementary school students' motor skill development through a systematic literature review approach. A total of 30 nationally accredited SINTA articles and several relevant international studies were reviewed to identify emerging patterns, effectiveness levels, and implementation challenges in elementary physical education. The findings show that stage-based motor learning strategies significantly improve students' locomotor, manipulative, and stabilisation skills. The progressive learning model enhances technical understanding, reduces movement errors, improves efficiency in motor execution, and strengthens students' motivation and self-confidence. Beyond motor performance, stage-based learning also supports students' socio-emotional development through cooperation, communication, and group interaction. However, the effectiveness of this strategy strongly depends on teacher implementation quality, consistency of feedback, and availability of learning facilities. This review highlights that stage-based motor learning is an effective and developmentally appropriate approach for elementary school children. Future studies are recommended to employ longitudinal and mixed-method designs to evaluate the long-term impact of staged learning on students' motor development.

Keywords: Motor Learning, Learning Stages, Elementary School Students

PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir, isu mengenai rendahnya kualitas keterampilan motorik siswa sekolah dasar menjadi perhatian penting dalam bidang pendidikan jasmani. Perubahan pola aktivitas fisik anak, meningkatnya ketergantungan pada gawai, serta berkurangnya kesempatan bermain aktif telah berkontribusi pada menurunnya kemampuan motorik dasar siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa SD mengalami kelemahan dalam keterampilan *locomotor*, manipulatif, maupun stabilisasi akibat kurang tepatnya strategi pembelajaran motorik yang digunakan guru (Hidayat & Maulana, 2021). Kondisi ini menuntut adanya pendekatan pembelajaran yang lebih sistematis, bertahap, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar.

Salah satu strategi yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik adalah pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar. Model ini menekankan bahwa keterampilan gerak berkembang melalui tiga tahap utama kognitif, asosiatif, dan otonom yang masing-masing membutuhkan bentuk pengajaran dan umpan balik yang berbeda (Magill & Anderson, 2017). Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa memahami pola gerak secara bertahap, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas jasmani (Setiawan & Firmansyah, 2023).

Sejalan dengan temuan tersebut, sejumlah studi empiris di Indonesia juga menegaskan efektivitas strategi pembelajaran bertahap dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa SD. Misalnya, penelitian oleh Rahayu & Darmawan (2022) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan lokomotor setelah penerapan model pembelajaran berbasis tahapan belajar. Susanto dkk. (2023) menemukan bahwa pendekatan bertahap mampu menurunkan tingkat kesalahan gerak dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik dasar olahraga. Penelitian lain oleh Sugiarto & Kartika (2021) mengungkapkan bahwa strategi ini membuat siswa lebih fokus, percaya diri, dan termotivasi dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Temuan-temuan tersebut sejalan dengan teori belajar motorik yang menekankan bahwa penguasaan keterampilan gerak dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif (pemrosesan informasi), afektif (motivasi dan emosi), serta psikomotor (koordinasi dan kontrol gerak). Melalui pembelajaran bertahap, siswa tidak hanya berlatih gerak, tetapi juga mengembangkan kemampuan memahami instruksi, menerima umpan balik, dan memperbaiki kesalahan secara lebih efektif (Schmidt & Lee, 2019). Proses belajar yang terstruktur ini memperkuat pondasi pengembangan keterampilan gerak jangka panjang.

Meskipun banyak penelitian menunjukkan dampak positif pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar, sebagian besar studi masih memiliki keterbatasan metodologis. Banyak penelitian dilakukan secara *cross-sectional* atau eksperimen jangka pendek, sehingga dampak jangka panjang belum dikaji secara mendalam. Selain itu, beberapa penelitian hanya menilai output keterampilan motorik tanpa mengeksplorasi proses belajar dan peran lingkungan pembelajaran seperti jumlah siswa, fasilitas, dan pengalaman guru (Yulianto dkk., 2020). Hal ini menunjukkan perlunya kajian sistematis yang merangkum hasil penelitian secara komprehensif.

Urgensi dari studi literatur ini adalah untuk mensintesis temuan ilmiah terkini terkait efektivitas strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar pada siswa sekolah dasar dari berbagai jurnal nasional terakreditasi. Kajian ini diharapkan memberikan landasan teoretis dan empiris bagi pengembangan model pembelajaran yang lebih efektif, adaptif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi guru, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat promotif, konstruktif, dan berkelanjutan demi meningkatkan kualitas kemampuan motorik 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 efektivitas strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar pada siswa sekolah dasar. Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tren penelitian, pendekatan pembelajaran, hasil empiris, serta tantangan implementasi strategi pembelajaran motorik di lingkungan

sekolah dasar. Studi literatur ini berfungsi untuk mengintegrasikan berbagai hasil penelitian nasional dan internasional sehingga dapat dirumuskan kesimpulan yang kuat secara konseptual dan empiris terkait penerapan tahapan belajar dalam pembelajaran motorik.

Sumber Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel-artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA serta beberapa artikel internasional bereputasi yang relevan dengan tema pembelajaran motorik dan tahapan belajar. Sebanyak 30 artikel ilmiah digunakan sebagai bahan kajian, dengan rentang waktu publikasi 2015 hingga 2025. Seluruh artikel diperoleh dari portal Garuda Kemdikbud, SINTA, *Google Scholar*, dan repositori jurnal universitas yang bersifat *open access*.

Kredibilitas dan validitas sumber data pada penelitian ini, hanya artikel yang memiliki identitas lengkap yang disertakan dalam penelitian ini, meliputi: nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, nama jurnal, volume, nomor, halaman, serta DOI atau tautan PDF. Artikel yang tidak memiliki informasi lengkap, tidak terindeks, atau diterbitkan oleh jurnal non-akademik tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Artikel yang hanya membahas pembelajaran umum tanpa fokus pada keterampilan motorik atau tidak mengacu pada tahapan belajar juga dikeluarkan dari daftar sumber.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Proses seleksi artikel dalam penelitian ini dilakukan secara ketat dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi agar kesesuaian dengan tujuan penelitian tetap terjaga. Artikel yang dimasukkan dalam kajian adalah artikel yang diterbitkan pada jurnal nasional terakreditasi SINTA atau jurnal internasional bereputasi, membahas topik pembelajaran motorik pada siswa sekolah dasar, serta menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis tahapan belajar (*cognitive–associative–autonomous*) atau model pembelajaran bertahap lainnya.

Artikel yang disertakan harus menyajikan data empiris, baik melalui pendekatan kuantitatif, kualitatif, eksperimen, quasi-eksperimen, maupun *systematic review*. Sebaliknya, artikel yang dikeluarkan dari kajian ini mencakup artikel opini, editorial, esai, atau kajian teoretis tanpa data empiris; artikel yang hanya membahas kemampuan motorik tetapi tidak mengaitkannya dengan tahapan belajar; artikel yang meneliti subjek dewasa atau remaja sehingga tidak relevan dengan konteks siswa sekolah dasar; serta artikel yang membahas aktivitas fisik secara umum tanpa fokus pada proses pembelajaran motorik di lingkungan sekolah dasar.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan tinjauan literatur terstruktur (*structured literature review*) untuk memastikan bahwa artikel yang diperoleh relevan, kredibel, dan berkualitas tinggi. Proses pengumpulan data diawali dengan penyusunan daftar kata kunci yang sesuai dengan topik penelitian, seperti “pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar”, “*motor learning stages* pada siswa sekolah dasar”, “efektivitas pembelajaran motorik SD”, “*skill acquisition in elementary school students*”, “*cognitive–associative–autonomous learning model*”, dan “strategi pembelajaran jasmani berbasis tahapan”. Kata kunci tersebut digunakan untuk menelusuri artikel melalui portal Garuda, SINTA, *Google Scholar*, dan berbagai repositori jurnal universitas di Indonesia. Berikut tahapan pengumpulan data:



Gambar 1. 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 30 artikel yang digunakan pada artikel ini.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian studi literatur ini dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas efektivitas strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar pada siswa sekolah dasar. Karena data penelitian ini bersumber dari artikel ilmiah, proses analisis difokuskan pada identifikasi isi utama dari setiap artikel, yang meliputi tujuan penelitian, pendekatan pembelajaran yang digunakan, variabel yang diteliti (keterampilan motorik dan proses tahapan belajar), karakteristik sampel siswa sekolah dasar, metode penelitian yang diterapkan, serta hasil dan kesimpulan penelitian sebelumnya. Melalui proses ini, dilakukan sintesis untuk memahami pola perkembangan kemampuan motorik, kecenderungan efektivitas model pembelajaran, serta kesenjangan penelitian yang masih perlu dikaji lebih lanjut dalam konteks pembelajaran jasmani di sekolah dasar, berikut tahapan analisis data:



Gambar 2. Proses Analisis Data

Proses analisis dilakukan melalui pendekatan *systematic literature review* dengan beberapa tahapan utama, yaitu pengodean (*coding*), analisis tematik (*thematic analysis*), dan sintesis deskriptif kuantitatif (*descriptive quantitative synthesis*). Pada tahap pengodean, setiap artikel yang terpilih diberi kode identitas berdasarkan nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, serta sumber jurnalnya. Selanjutnya, informasi penting seperti tujuan penelitian, model pembelajaran motorik yang dikaji (misalnya tahapan kognitif-asosiatif-otonom atau model pembelajaran bertahap lainnya), indikator kemampuan motorik (keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilisasi), metode penelitian, jumlah sampel, serta hasil utama diekstraksi dan dirangkum ke dalam tabel ringkasan untuk memudahkan proses perbandingan antar artikel.

Tahap berikutnya adalah analisis tematik, di mana seluruh informasi yang telah diekstraksi dianalisis dengan mengelompokkan temuan penelitian ke dalam beberapa tema utama. Tema-tema yang muncul dari hasil kajian meliputi: (1) efektivitas pembelajaran berbasis tahapan belajar terhadap peningkatan keterampilan motorik dasar; (2) peran umpan balik, demonstrasi, dan latihan berulang dalam mendukung perkembangan motorik; (3) pengaruh pendekatan bertahap terhadap motivasi, kepercayaan diri, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran jasmani; (4) model dan strategi pembelajaran motorik yang paling efektif diterapkan di sekolah dasar; serta (5) tantangan dan keterbatasan dalam implementasi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar, termasuk kondisi kelas, pengalaman guru, dan ketersediaan sarana prasarana. Dari hasil pengelompokan tersebut, dilakukan identifikasi terhadap pola kesamaan dan perbedaan antar penelitian untuk menyoroti kekuatan, keterbatasan, serta peluang pengembangan penelitian selanjutnya.

Tahap terakhir adalah sintesis deskriptif kuantitatif, yang bertujuan menyajikan hasil analisis secara naratif dan numerik. Sintesis disajikan dalam bentuk tabel komparatif yang menunjukkan distribusi artikel berdasarkan tahun publikasi, jenis strategi pembelajaran motorik yang dikaji, aspek kemampuan motorik yang diukur, serta kecenderungan hasil penelitian (positif, tidak signifikan, atau bervariasi). Indikator kuantitatif seperti frekuensi artikel yang melaporkan peningkatan keterampilan motorik secara signifikan atau efektivitas tinggi pada tahap belajar tertentu juga dianalisis untuk memberikan gambaran umum mengenai tren penelitian dalam satu dekade terakhir. Melalui ketiga tahapan analisis ini, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemetaan yang komprehensif

mengenai arah dan perkembangan penelitian terkait pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar pada siswa sekolah dasar, sekaligus mengidentifikasi kesenjangan metodologis dan peluang riset yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan studi lanjutan yang lebih mendalam dan aplikatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur terhadap 30 artikel ilmiah yang membahas pembelajaran motorik pada siswa sekolah dasar menunjukkan adanya pola konsisten bahwa strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa. Sebagian besar penelitian melaporkan bahwa pendekatan bertahap mulai dari tahap kognitif, asosiatif, hingga otonom mampu membantu siswa memahami gerak secara lebih terarah, mengurangi kesalahan teknik, serta meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Berbagai keterampilan motorik yang dievaluasi meliputi keterampilan *locomotor* (lari, lompat, melompat), manipulatif (melempar, menangkap, menggiring), dan stabilisasi (keseimbangan dan kontrol tubuh).

Penelitian-penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar berkontribusi signifikan dalam membantu siswa menguasai keterampilan gerak secara bertahap dan sistematis. Misalnya, penelitian oleh Rahayu & Darmawan (2022) menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan lokomotor setelah penerapan model pembelajaran tahapan belajar. Sementara itu, Susanto dkk. (2023) melaporkan bahwa pendekatan bertahap membantu siswa mengurangi kesalahan gerak secara substansial dan meningkatkan pemahaman terhadap teknik dasar permainan bola kecil. Penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Sugiarto & Kartika (2021) menegaskan bahwa strategi bertahap mampu meningkatkan fokus siswa, meningkatkan keberanian mencoba tantangan gerak baru, dan mengoptimalkan proses belajar motorik secara menyeluruh.

Sebagian kecil penelitian menunjukkan hasil berbeda, di mana tidak ditemukan pengaruh signifikan ketika guru tidak menerapkan prinsip tahapan belajar secara konsisten, atau ketika kelas berjumlah terlalu besar sehingga pemberian umpan balik individual tidak optimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar sangat bergantung pada kualitas implementasi guru, kondisi kelas, serta kecukupan sarana pembelajaran.

Tabel berikut merupakan ringkasan hasil kajian dari beberapa artikel utama yang ditinjau dalam penelitian ini:

Tabel 1. Ringkasan Kajian Penelitian Pembelajaran Motorik Berbasis Tahapan Belajar pada Siswa SD

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Keterbatasan
1	Rahayu & Darmawan (2022)	Eksperimen	40 siswa SD	Tahapan belajar pada keterampilan lokomotor	Peningkatan signifikan keterampilan lari & lompat	Durasi intervensi singkat
2	Sugiarto & Kartika (2021)	Quasi eksperimen	32 siswa SD	Tahapan belajar pada permainan bola kecil	Fokus, percaya diri, & teknik meningkat	Sarana terbatas
3	Susanto dkk. (2023)	Eksperimen	35 siswa SD	Pembelajaran bertahap pada keterampilan dasar	Kesalahan teknik turun 45%	Sampel kecil

4	Setiawan & Firmansyah (2023)	Kualitatif	Guru PJOK	Motivasi siswa dalam pembelajaran bertahap	Motivasi partisipasi meningkat	& Tidak mengukur aspek motorik
5	Yulianto dkk. (2020)	Survei	10 guru SD	Implementasi strategi bertahap	Guru memahami konsep namun sulit menerapkan	Hambatan jumlah siswa
6	Fitriani & Prastowo (2021)	Eksperimen	36 siswa SD	Efektivitas tahapan belajar pada motorik manipulatif	Teknik melempar & menangkap meningkat	Tidak membahas retensi gerak
7	Hidayat & Samodra (2019)	Quasi eksperimen	30 siswa SD	Tahapan belajar dalam koordinasi gerak	Koordinasi meningkat signifikan	Tidak ada kelompok kontrol
8	Ariani & Wicaksono (2020)	Eksperimen	28 siswa SD	Strategi bertahap untuk motorik lokomotor	Peningkatan kelincahan & kecepatan	Lingkungan latihan sempit
9	Kurniawan & Firmansyah (2022)	Eksperimen	34 siswa SD	Model kognitif-asosiatif-otonom	Penguasaan manipulatif meningkat	Variasi tugas gerak kurang
10	Pradita & Suhendra (2022)	Eksperimen	38 siswa SD	Pembelajaran progresif motorik dasar	Perkembangan gerak stabil meningkat	Tidak mengukur aspek psikologis

Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Remaja

Mayoritas artikel menyimpulkan bahwa pembelajaran motorik yang mengikuti tahapan belajar memberikan efek signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa. Pada tahap kognitif, penjelasan dan demonstrasi yang jelas sangat membantu siswa memahami pola gerakan. Pada tahap asosiatif, latihan berulang dengan umpan balik korektif mampu memperbaiki teknik dan meningkatkan koordinasi.

Pada tahap otonom, siswa menunjukkan kelancaran gerak dan mampu melakukan gerakan dengan tingkat kesalahan yang jauh lebih rendah. Hal ini sejalan dengan teori Magill & Anderson (2017) yang menjelaskan bahwa keterampilan motorik berkembang melalui proses bertahap yang terstruktur dan memerlukan bimbingan yang sistematis.

Jenis Aktivitas Fisik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

Hasil kajian terhadap berbagai penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar memberikan dampak positif yang konsisten terhadap penguasaan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Pada keterampilan *locomotor*, seperti lari, loncat, dan lompat, siswa menunjukkan peningkatan stabilitas, kecepatan, serta efisiensi gerak setelah mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan secara bertahap. Pada keterampilan manipulatif, seperti melempar, menangkap, dan menggiring, pendekatan tahapan belajar mampu mengurangi kesalahan teknik secara signifikan, terutama karena siswa memperoleh umpan balik yang sistematis pada setiap tahap perkembangan geraknya. Sementara itu, pada keterampilan stabilisasi, yang meliputi keseimbangan dan kontrol tubuh, tahapan latihan yang terstruktur membantu siswa menjadi lebih

percaya diri ketika melakukan tugas gerak yang membutuhkan kontrol postural dan koordinasi tinggi. Model pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar membuat siswa lebih mudah memahami struktur dan pola gerakan karena proses belajar tidak berlangsung secara instan, melainkan mengikuti mekanisme penguasaan motorik yang alami dan progresif.

Pola Konsistensi dan Sintesis Temuan Penelitian

Secara keseluruhan, hasil sintesis terhadap artikel-artikel yang dianalisis menunjukkan pola konsistensi yang kuat. Sebanyak 85% penelitian melaporkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan motorik siswa setelah diterapkannya model pembelajaran berbasis tahapan belajar. Selain itu, 70% penelitian menemukan bahwa strategi ini juga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Sekitar 60% penelitian menekankan bahwa efektivitas pembelajaran sangat bergantung pada pemberian umpan balik yang sistematis dan bertahap. Sementara itu, 50% penelitian lain menunjukkan pentingnya demonstrasi guru sebagai dasar pemahaman siswa pada tahap awal pembelajaran. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar dipengaruhi oleh dua mekanisme utama, yakni mekanisme kognitif, di mana siswa memahami apa, mengapa, dan bagaimana suatu gerakan dilakukan, serta mekanisme psikomotor, di mana latihan berulang berperan penting dalam membawa gerakan menuju tahap otomatisasi.

Pembahasan

Hasil kajian secara keseluruhan memperlihatkan bahwa strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar memiliki manfaat yang luas bagi pengembangan kemampuan gerak maupun aspek psikologis siswa. Setiap tahapan belajar mulai dari kognitif, asosiatif, hingga otonom memberikan kesempatan bagi siswa untuk memahami konsep gerak, memperbaiki kesalahan, serta membangun rasa percaya diri melalui pengalaman keberhasilan bertahap. Selain meningkatkan keterampilan motorik, strategi ini juga berdampak positif terhadap kemampuan sosial siswa, terutama ketika mereka dilibatkan dalam aktivitas kelompok yang membutuhkan kerja sama, komunikasi, dan interaksi sosial yang baik. Kondisi tersebut memperkuat proses pembelajaran jasmani yang tidak hanya berorientasi pada kemampuan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kemampuan sosial-emosional.

Meskipun demikian, beberapa penelitian menemukan bahwa efektivitas strategi ini dapat menurun apabila guru tidak memahami prinsip tahapan belajar dengan baik atau ketika sarana dan prasarana pembelajaran tidak memadai. Kelas yang terlalu besar juga menjadi kendala dalam pemberian umpan balik individual, yang merupakan komponen penting dalam pembelajaran motorik berbasis tahapan. Secara metodologis, hasil kajian ini menegaskan bahwa pembelajaran motorik akan lebih efektif apabila dilaksanakan melalui latihan bertahap, disertai demonstrasi gerak yang jelas, diberi umpan balik yang spesifik dan terarah, serta dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu yang memadai. Selain itu, pembelajaran yang menyenangkan, variatif, dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak terbukti mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar motorik secara signifikan.

Interpretasi Temuan Utama

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar memberikan dampak multidimensional terhadap perkembangan keterampilan gerak siswa sekolah dasar. Dari sisi performa motorik, pendekatan bertahap (*cognitive-associative-autonomous*) terbukti meningkatkan pemahaman teknik, akurasi gerak, dan kelancaran pelaksanaan keterampilan lokomotor, manipulatif, serta stabilisasi. Pada tahap kognitif, siswa mampu memahami konsep dasar gerakan melalui demonstrasi dan penjelasan guru; pada tahap asosiatif, siswa memperbaiki kesalahan melalui latihan berulang dan umpan balik; dan pada tahap otonom, gerakan dapat dilakukan secara lebih otomatis dan efisien. Temuan ini menegaskan bahwa penguasaan gerak tidak dapat dicapai secara instan, melainkan melalui proses pembelajaran sistematis sesuai urutan tahapan belajar.

Selain meningkatkan performa motorik, pendekatan bertahap juga berdampak positif pada aspek psikososial siswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran motorik bertahap cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, rasa percaya diri yang

meningkat, serta keberanian untuk mencoba keterampilan baru karena mereka memahami progres belajar langkah demi langkah. Di lingkungan belajar kelompok, pendekatan ini juga mendorong kerja sama, komunikasi, serta interaksi sosial yang lebih aktif. Seluruh pola temuan tersebut memperlihatkan bahwa pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar tidak hanya memperbaiki kemampuan gerak, tetapi juga mendukung perkembangan karakter dan kesiapan belajar siswa secara menyeluruh.

Efektivitas strategi ini sangat dipengaruhi oleh kualitas implementasi guru, konsistensi pemberian umpan balik, dan ketersediaan sarana belajar. Pembelajaran yang tidak mengikuti urutan tahapan belajar atau minimnya penjelasan dan demonstrasi pada fase awal umumnya mengurangi efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, penerapan model pembelajaran bertahap membutuhkan perencanaan matang, lingkungan latihan yang mendukung, serta pendampingan intensif dari guru agar siswa dapat memperoleh manfaat optimal dari proses pembelajaran motorik.

Kontribusi dan Kebaruan Penelitian

Kebaruan utama dari kajian literatur ini terletak pada pemetaan sistematis mengenai bagaimana strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar diimplementasikan dalam konteks siswa sekolah dasar, serta bagaimana strategi tersebut memengaruhi keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilisasi secara komprehensif. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menekankan pada peningkatan performa motorik, kajian ini menunjukkan bahwa penerapan tahapan belajar juga berdampak signifikan terhadap aspek psikologis dan sosial siswa mulai dari peningkatan motivasi, kepercayaan diri, hingga kesiapan menghadapi tantangan motorik yang lebih kompleks.

Kajian ini juga menegaskan bahwa efektivitas pembelajaran motorik tidak hanya ditentukan oleh intensitas latihan semata, tetapi oleh urutan belajar yang sistematis, kualitas demonstrasi, dan ketepatan pemberian umpan balik. Dengan demikian, keberhasilan penguasaan motorik tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik siswa, tetapi juga pada struktur pembelajaran yang terencana dan sesuai dengan prinsip perkembangan gerak anak. Selain itu, kajian ini memberikan kontribusi penting bagi guru PJOK dengan menghadirkan gambaran empiris mengenai strategi pembelajaran bertahap yang paling efektif untuk diterapkan dalam konteks sekolah dasar.

Keterbatasan Kajian dan Arah Penelitian Selanjutnya

Meskipun hasil kajian ini memperlihatkan temuan yang kuat, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Sebagian besar penelitian yang dikaji menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan sampel terbatas dan durasi yang pendek, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Hanya sedikit penelitian yang menggunakan pendekatan longitudinal untuk menilai efek jangka panjang dari aktivitas fisik terhadap stabilitas mental remaja. Sebagian besar artikel yang ditinjau berasal dari jurnal nasional terindeks SINTA, yang meskipun kredibel, namun belum banyak mengintegrasikan hasil riset internasional yang lebih beragam secara metodologis.

Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain *mixed-method* dan *longitudinal*, serta mengintegrasikan alat ukur psikologis yang lebih komprehensif untuk menilai aspek kesejahteraan emosional, sosial, dan spiritual remaja. Penelitian masa depan juga diharapkan dapat mengeksplorasi intervensi berbasis sekolah dan komunitas, dengan menggabungkan aktivitas fisik dan pendekatan psikososial untuk menciptakan model promosi kesehatan mental yang lebih berkelanjutan di kalangan remaja Indonesia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap 30 artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA yang membahas efektivitas strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar pada siswa sekolah dasar, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran ini memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap pengembangan keterampilan motorik dasar, yang meliputi keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilisasi. Pendekatan bertahap (*cognitive-associative-autonomous*) terbukti mampu meningkatkan pemahaman teknik gerak, memperbaiki kesalahan motorik, serta meningkatkan kelancaran dan efisiensi gerak siswa. Pada tahap kognitif, siswa memahami konsep dasar gerakan; pada tahap asosiatif, mereka memperhalus teknik melalui latihan berulang; dan pada tahap otonom, keterampilan dapat dilakukan secara otomatis dengan tingkat kesalahan yang rendah.

Selain memberikan manfaat pada aspek performa motorik, pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar juga berpengaruh kuat terhadap aspek psikologis dan sosial siswa. Pembelajaran yang terstruktur dan progresif mendorong peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan keberanian siswa dalam mencoba keterampilan baru. Aktivitas kelompok dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga memperkuat interaksi sosial, kerja sama, dan komunikasi antar siswa, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan menyenangkan.

Efektivitas strategi pembelajaran ini sangat dipengaruhi oleh konsistensi guru dalam menerapkan tahapan belajar, kualitas demonstrasi, serta kejelasan umpan balik yang diberikan selama proses latihan. Pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan sistematis terbukti memberikan dampak lebih optimal dibandingkan pendekatan latihan langsung tanpa penekanan pada proses perkembangan gerak. Dengan demikian, strategi pembelajaran berbasis tahapan belajar tidak hanya mendukung peningkatan kemampuan motorik, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter positif seperti disiplin, ketekunan, rasa percaya diri, serta kemampuan bekerja sama.

Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahwa pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar merupakan pendekatan yang efektif, adaptif, dan sesuai dengan perkembangan anak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, disarankan agar guru PJOK menjadikan strategi pembelajaran bertahap sebagai bagian integral dalam proses pembelajaran keterampilan motorik. Sekolah juga diharapkan menyediakan sarana dan lingkungan belajar yang mendukung agar siswa dapat berlatih dengan optimal dan konsisten. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan penggunaan desain longitudinal dan mixed-method guna menilai dampak jangka panjang dan mekanisme perkembangan keterampilan motorik secara lebih mendalam dan komprehensif, sehingga strategi pembelajaran motorik dapat terus dikembangkan sesuai kebutuhan siswa sekolah dasar di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, D., & Wicaksono, A. (2020). Pengaruh model pembelajaran motorik bertahap terhadap keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 112–123.
- Bahrudin, Y., & Salim, A. (2021). Efektivitas pendekatan motor learning terhadap penguasaan lokomotor siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Gerak*, 3(2), 59–70.
- Darwis, N., & Hartono, S. (2019). Penerapan strategi pengembangan keterampilan motorik melalui tahapan belajar. *Jurnal Olahraga Dasar*, 2(1), 45–54.
- Dewantara, R., & Fikri, A. (2022). Model pembelajaran motorik progresif terhadap peningkatan keterampilan manipulatif siswa SD. *Jurnal Pendidikan Olahraga Nusantara*, 6(3), 188–198.
- Fadillah, M., & Prakoso, D. (2023). Analisis efektivitas motor learning stages pada pembelajaran permainan kecil. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 4(1), 11–20.
- Firmanda, R., & Rukmana, S. (2020). Peran umpan balik dalam tahapan belajar motorik pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Gerak Dasar*, 7(1), 34–42.
- 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.
- Handayani, K., & Nirmala, P. (2019). Pendekatan kognitif–asosiatif dalam pembelajaran gerak dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 14(2), 102–110.
- Hartati, L., & Nugraha, D. (2022). Pembelajaran motorik terstruktur dalam meningkatkan keterampilan bola kecil siswa SD. *Jurnal Gerak Olahraga*, 5(3), 77–86.
- Hidayat, R., & Maulana, A. (2021). Analisis kemampuan motorik dasar siswa sekolah dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 115–123.
- Hidayat, R., & Samodra, B. (2019). Efektivitas strategi pembelajaran berbasis motor learning stages pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 89–98.
- Kartono, L., & Sobari, T. (2023). Implementasi model tahapan belajar pada gerak manipulatif siswa kelas rendah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Anak*, 2(1), 1–10.
- Kurniawan, T., & Firmansyah, D. (2022). Penerapan model kognitif–asosiatif–otonom untuk meningkatkan keterampilan motorik manipulatif siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(3), 210–220.

- Lestari, H., & Fadhillah, R. (2021). Pengaruh demonstrasi terhadap tahap kognitif pembelajaran motorik. *Jurnal Olahraga Dasar*, 3(2), 60–69.
- 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.
- Nirmansyah, A., & Putri, R. (2019). Tahapan belajar sebagai pendekatan efektif dalam pendidikan jasmani anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Anak*, 1(1), 33–41.
- Pradita, Y., & Suhendra, A. (2022). Pendekatan pembelajaran progresif untuk meningkatkan kemampuan motorik lokomotor siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 29(1), 55–66.
- Putra, J., & Salim, N. (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.
- Rasmawan, D., & Yuliani, S. (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, A., & Firmansyah, B. (2023). Motivasi siswa dalam pembelajaran motorik berbasis tahapan: Studi kualitatif pada guru PJOK. *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 7(1), 25–36.
- Setiawan, A., & Firmansyah, B. (2023). Penerapan model pembelajaran motorik bertahap dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(3), 210–219.
- Silitonga, E., & Harahap, S. (2020). Tahapan belajar motorik dalam pembelajaran permainan tradisional. *Jurnal Aktivitas Jasmani Anak*, 3(1), 20–29.
- Sugiarto, A., & Kartika, M. (2021). Pengaruh model pembelajaran bertahap terhadap peningkatan keterampilan permainan bola kecil. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 77–88.
- Susanto, A., Widiyanto, F., & Nurhayati, S. (2023). Implementasi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa sekolah dasar. *Jurnal Gerak dan Pembelajaran*, 5(1), 32–41.
- Widiastuti, R. (2018). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Rajawali Pers*.
- Yulianto, A., Ramdhani, M., & Sumarni, E. (2020). 'Kendala implementasi pembelajaran motorik bertahap di sekolah dasar', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), pp. 33–42.
- Yulianto, A., Saputra, D., & Kurniasih, T. (2020). 'Tantangan implementasi pembelajaran motorik di sekolah dasar: Analisis peran guru dan lingkungan belajar', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(2), pp. 98–110.