

Peran Pendidikan Jasmani dalam Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Belajar Gerak Peserta Didik

Frendy Zerah Panggabean^{1*}, Wilson Afrizona Lumbantobing², Irpan Kautsar Nasution³, Sulis Alfariani⁴, Muhammad Atmam Fikri Akbar⁵, Amansyah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Medan, Jl. Willem Iskandar Pasar V, Medan Estate, Sumatera Utara, 20221, Indonesia.

E-mail: frendyzerah@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6532>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 26 May 2026

Revised: 01 Jun 2026

Accepted: 07 Jun 2026

Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani,
Belajar Gerak,
Perkembangan Peserta
Didik.

Keywords:

Physical Education,
Motor Learning,
Student Development.

ABSTRACT

dan olahraga pada tahap perkembangan berikutnya. Kemampuan belajar gerak yang baik akan membantu peserta didik lebih aktif, percaya diri, serta mampu beradaptasi dengan berbagai bentuk aktivitas pembelajaran.

Belajar gerak merupakan proses perubahan kemampuan motorik yang terjadi melalui latihan dan pengalaman. Pada usia sekolah, peserta didik berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga membutuhkan stimulasi gerak yang tepat. Pendidikan jasmani menjadi sarana yang efektif untuk mendukung perkembangan tersebut karena pembelajaran dilakukan melalui aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan motorik lainnya. Oleh sebab itu, pembelajaran pendidikan jasmani harus dirancang secara menarik, aktif, dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik agar proses belajar gerak dapat berlangsung secara optimal.

Perkembangan kemampuan gerak peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan belajar, metode pembelajaran, motivasi, dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, guru memiliki peran penting dalam menciptakan suasana belajar yang mampu meningkatkan minat dan partisipasi peserta didik. Penggunaan pendekatan bermain, latihan gerak dasar, maupun model pembelajaran yang inovatif terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar gerak siswa di sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan oleh Semakur (2020) menunjukkan bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lari pada peserta didik sekolah dasar. Selain itu, penelitian Ariyanto, Triansyah, dan Gustian (2020) menjelaskan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa secara lebih efektif.

Kemampuan gerak dasar yang berkembang dengan baik akan memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik dan psikologis peserta didik. Peserta didik yang aktif bergerak cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik, kemampuan sosial yang meningkat, serta rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik yang kurang aktif. Pendidikan jasmani juga membantu peserta didik dalam mengembangkan disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga semata, tetapi juga sebagai media pendidikan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Namun, dalam pelaksanaannya masih ditemukan berbagai permasalahan, seperti rendahnya kemampuan gerak dasar peserta didik, kurangnya variasi pembelajaran, serta minimnya pemanfaatan metode yang mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa. Kondisi tersebut dapat menghambat proses perkembangan belajar gerak peserta didik apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak peserta didik. Melalui pembelajaran yang tepat, peserta didik dapat mengembangkan kemampuan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta membentuk karakter positif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, penelitian mengenai peran pendidikan jasmani dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak peserta didik menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut guna mengetahui kontribusi pendidikan jasmani terhadap perkembangan peserta didik di lingkungan sekolah.

terakhir dan dapat diakses secara daring. Pemilihan jurnal dilakukan berdasarkan kesesuaian topik penelitian, yaitu yang membahas pendidikan jasmani, perkembangan motorik, belajar gerak, serta pertumbuhan peserta didik di lingkungan sekolah. Selain itu, jurnal yang digunakan berasal dari sumber terpercaya seperti jurnal nasional terakreditasi dan jurnal pendidikan olahraga.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari, membaca, memahami, dan menganalisis isi jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil penelitian dari beberapa jurnal untuk menemukan persamaan, perbedaan, serta temuan utama yang berkaitan dengan peran pendidikan jasmani terhadap perkembangan belajar gerak peserta didik. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya Pendidikan jasmani dalam mendukung perkembangan motorik dan proses belajar gerak peserta didik di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Pendidikan Jasmani terhadap Perkembangan Motorik Peserta Didik

Pendidikan jasmani menjadi salah satu bagian penting dalam proses pendidikan karena mampu membantu perkembangan kemampuan motorik peserta didik melalui berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara terarah. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik dilatih untuk melakukan berbagai gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menjaga keseimbangan tubuh. Aktivitas tersebut terlihat sederhana, namun sebenarnya sangat berpengaruh terhadap perkembangan koordinasi gerak, kekuatan otot, serta kemampuan tubuh dalam merespons suatu gerakan. Pada usia sekolah, kemampuan motorik anak masih berada dalam tahap perkembangan sehingga membutuhkan latihan yang dilakukan secara rutin agar gerakan tubuh menjadi lebih baik dan terarah.

Menurut Supriyadi dalam *Jurnal SPORTIF*, pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan secara aktif dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik melalui latihan gerak yang bervariasi (Supriyadi, 2018). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani memiliki kemampuan koordinasi gerak yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif bergerak. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik membantu tubuh beradaptasi dengan berbagai bentuk gerakan sehingga peserta didik menjadi lebih terampil dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun kegiatan olahraga.

Dalam praktiknya di sekolah, perkembangan motorik peserta didik dapat terlihat dari perubahan kemampuan gerak yang semakin baik dari waktu ke waktu. Peserta didik yang awalnya kesulitan menjaga keseimbangan atau melakukan gerakan tertentu akan mulai mampu mengikuti instruksi gerak dengan lebih baik setelah sering melakukan latihan fisik. Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani juga membantu peserta didik menjadi lebih aktif dan tidak mudah merasa lelah ketika mengikuti kegiatan pembelajaran lainnya di sekolah. Aktivitas gerak yang dilakukan secara rutin membantu meningkatkan kebugaran tubuh sehingga siswa menjadi lebih sehat dan memiliki daya tahan fisik yang lebih baik.

Kurniawan dalam *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* juga menjelaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki pengaruh

guru. Sebaliknya, siswa yang kurang termotivasi biasanya lebih pasif dan kurang antusias selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh sebab itu, guru pendidikan jasmani perlu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik merasa tertarik untuk mengikuti aktivitas belajar gerak. Menurut Widiastuti dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, penggunaan model pembelajaran yang kreatif mampu meningkatkan motivasi belajar gerak peserta didik (Widiastuti, 2020). Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa peserta didik lebih antusias mengikuti pembelajaran ketika guru menggunakan metode bermain dan aktivitas kelompok dibandingkan pembelajaran yang monoton. Suasana belajar yang menyenangkan membuat siswa tidak merasa tertekan ketika melakukan aktivitas gerak sehingga mereka menjadi lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, motivasi peserta didik dapat tumbuh melalui berbagai pendekatan yang dilakukan guru. Misalnya, guru memberikan permainan sederhana yang melibatkan kerja sama tim atau kompetisi ringan yang membuat siswa lebih semangat bergerak. Ketika peserta didik merasa senang selama proses pembelajaran, mereka akan lebih mudah memahami gerakan yang diajarkan dan tidak takut melakukan kesalahan. Hal tersebut sangat penting karena rasa percaya diri memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan belajar gerak peserta didik.

Rahmawati dalam *Jurnal Keolahragaan* menjelaskan bahwa suasana pembelajaran dan pendekatan guru sangat memengaruhi motivasi belajar gerak peserta didik (Rahmawati, 2021). Guru yang mampu memberikan dukungan, semangat, dan arahan dengan baik akan membantu peserta didik menjadi lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, hubungan yang baik antara guru dan siswa juga membuat proses pembelajaran menjadi lebih nyaman sehingga peserta didik lebih mudah mengikuti materi pembelajaran yang diberikan.

Dari hasil penelitian tersebut dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan akan membantu siswa lebih mudah mengembangkan kemampuan geraknya serta meningkatkan rasa percaya diri dalam mengikuti berbagai aktivitas fisik di sekolah.

Pengaruh Pendidikan Jasmani terhadap Perkembangan Sosial dan Karakter Peserta Didik

Selain membantu perkembangan fisik dan motorik, pendidikan jasmani juga memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan sosial dan karakter peserta didik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik tidak hanya belajar melakukan gerakan olahraga, tetapi juga belajar bekerja sama, menghargai teman, menaati aturan permainan, dan memiliki sikap sportif. Nilai-nilai tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter siswa selama proses pendidikan berlangsung. Menurut Hidayat dalam *Jurnal Cendekia Olahraga*, aktivitas pendidikan jasmani yang dilakukan secara berkelompok mampu meningkatkan kemampuan sosial peserta didik (Hidayat, 2019). Melalui permainan dan aktivitas kelompok, siswa belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan membantu satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama. Aktivitas tersebut membuat peserta didik menjadi lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam lingkungan sekolah.

dan menyenangkan agar manfaat yang diperoleh peserta didik dapat berkembang secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dari beberapa jurnal nasional, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak peserta didik. Melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, peserta didik dapat mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, serta kebugaran jasmani. Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan dengan metode yang aktif dan menyenangkan mampu meningkatkan motivasi belajar gerak peserta didik sehingga mereka lebih percaya diri dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Pendidikan jasmani juga memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan sosial dan pembentukan karakter peserta didik. Melalui aktivitas olahraga dan permainan, peserta didik belajar bekerja sama, menghargai teman, disiplin, serta memiliki sikap sportif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah perlu terus dikembangkan dengan menggunakan model pembelajaran yang kreatif dan inovatif agar peserta didik dapat memperoleh manfaat secara maksimal, baik dalam perkembangan fisik, mental, maupun sosialnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada penulis-penulis jurnal dan berbagai pihak yang telah menyediakan sumber referensi sehingga artikel ini dapat disusun dengan baik. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca, khususnya dalam memahami peran pendidikan jasmani dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak peserta didik.

REFERENSI

- Bangun, S. Y. (2016). Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan di Indonesia. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1), 1–7.
- Fitriani. (2022). Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter disiplin peserta didik. *Jurnal Pendidikan Modern*, 8(2), 45–53.
- Hidayat, R. (2019). Pengaruh aktivitas pendidikan jasmani terhadap perkembangan sosial siswa. *Jurnal Cendekia Olahraga*, 3(1), 22–30.
- Kurniawan, D. (2019). Pengembangan gerak dasar siswa sekolah dasar melalui pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 101–108.
- Nurhasanah, & Hasanudin. (2019). Model pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan hasil belajar gerak siswa. *Jurnal SPORTIF*, 5(1), 55–63.
- Pratiwi, A. (2021). Pengaruh pendidikan jasmani terhadap pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 88–96.
- Rahmawati, D. (2021). Motivasi belajar gerak peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 70–78.
- Semakur, T. M. (2020). Pendekatan bermain dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa sekolah