

## ANALISIS TEORI PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN DALAM PEMBELAJARAN BELAJAR GERAK

Gideon Gohae<sup>1</sup>, Dita Uli Lumban Gaol<sup>2</sup>, Cyndi aulia hutabarat<sup>3</sup>, Alfrian Sisko Hutauruk<sup>4</sup>,  
Fiktor Putra Mei Nitema Halawa<sup>5</sup>, Amir Supriadi<sup>6</sup>

Universitas Negeri Medan

e-mail: [gideongohae17@gmail.com](mailto:gideongohae17@gmail.com)<sup>1</sup>, [ditauli088@gmail.com](mailto:ditauli088@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[cyndiauliahutabarat@gmail.com](mailto:cyndiauliahutabarat@gmail.com)<sup>3</sup>, [alfrianhutauruk17@gmail.com](mailto:alfrianhutauruk17@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[fiktorrhalawa@gmail.com](mailto:fiktorrhalawa@gmail.com)<sup>5</sup>, [amirsupriadi@unimed.ac.id](mailto:amirsupriadi@unimed.ac.id)<sup>6</sup>

### INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2026-5-31  
Review : 2026-5-31  
Accepted : 2026-5-31  
Published : 2026-5-31

### KATA KUNCI

Pertumbuhan, Perkembangan,  
Belajar Gerak, Pendidikan  
Jasmani, Motorik.

### Keywords

*Growth, Development, Motor Learning, Physical Education, Motor Skills.*

### A B S T R A K

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua aspek penting yang sangat memengaruhi proses pembelajaran belajar gerak dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan fisik yang bersifat kuantitatif, sedangkan perkembangan berhubungan dengan perubahan kemampuan individu secara kualitatif, termasuk perkembangan motorik, koordinasi, serta keterampilan gerak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teori pertumbuhan dan perkembangan dalam pembelajaran belajar gerak melalui pendekatan studi pustaka. Metode penelitian yang digunakan adalah library research dengan mengumpulkan berbagai sumber berupa jurnal ilmiah, buku, artikel, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa proses belajar gerak dipengaruhi oleh faktor pertumbuhan biologis, kematangan sistem saraf, lingkungan, aktivitas fisik, motivasi, serta pengalaman belajar. Selain itu, perkembangan motorik memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan peserta didik dalam menguasai keterampilan gerak dasar maupun keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Teori pertumbuhan dan perkembangan memberikan kontribusi penting dalam penyusunan model pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan karakteristik usia dan kemampuan peserta didik. Dengan memahami konsep pertumbuhan dan perkembangan, guru pendidikan jasmani dapat merancang pembelajaran yang efektif, aman, dan sesuai dengan tahapan perkembangan peserta didik sehingga tujuan pembelajaran gerak dapat tercapai secara optimal.

### A B S T R A C T

*Growth and development are two important aspects that greatly influence the learning process of motor learning in physical education and sports. Growth is related to quantitative physical changes, while development is associated with qualitative changes in individual abilities, including motor development, coordination, and movement skills. This study aims to analyze theories of growth and development in motor learning through a*

---

*library research approach. The research method used is library research by collecting various sources such as scientific journals, books, articles, and previous studies relevant to the research topic. The results of the study indicate that the motor learning process is influenced by biological growth, nervous system maturity, environment, physical activity, motivation, and learning experiences. In addition, motor development has a close relationship with students' success in mastering basic movement skills and more complex sports skills. Theories of growth and development provide important contributions in designing physical education learning models that are appropriate to the age characteristics and abilities of students. By understanding the concepts of growth and development, physical education teachers can design learning that is effective, safe, and in accordance with the developmental stages of students so that motor learning objectives can be achieved optimally.*

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, motorik, sosial, emosional, dan intelektual peserta didik melalui aktivitas gerak. Dalam proses pendidikan jasmani, belajar gerak menjadi salah satu aspek utama yang harus dipahami oleh guru maupun peserta didik. Belajar gerak merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang terjadi melalui latihan, pengalaman, dan interaksi dengan lingkungan sehingga menghasilkan keterampilan gerak yang lebih baik dan efisien. Proses belajar gerak tidak dapat dipisahkan dari konsep pertumbuhan dan perkembangan individu karena setiap tahapan usia memiliki karakteristik kemampuan gerak yang berbeda.

Pertumbuhan merupakan perubahan fisik yang bersifat kuantitatif, seperti bertambahnya tinggi badan, berat badan, ukuran otot, dan struktur tubuh. Sementara itu, perkembangan merupakan perubahan yang bersifat kualitatif yang berkaitan dengan peningkatan fungsi tubuh, kemampuan berpikir, emosi, sosial, serta kemampuan motorik individu. Dalam konteks pendidikan jasmani, pertumbuhan dan perkembangan memiliki hubungan yang sangat erat dengan kemampuan belajar gerak peserta didik. Maharaja dkk. (2025) menjelaskan bahwa pertumbuhan dan perkembangan gerak pada anak dipengaruhi oleh stimulasi, aktivitas fisik, lingkungan, dan pengalaman belajar yang diterima sejak usia dini. Selain itu, perkembangan motorik yang optimal akan membantu anak dalam menguasai keterampilan gerak dasar maupun keterampilan olahraga yang lebih kompleks.

Perkembangan motorik merupakan salah satu indikator penting dalam proses belajar gerak. Kemampuan motorik berkembang secara bertahap sesuai dengan usia, kematangan sistem saraf, dan pengalaman aktivitas fisik yang dilakukan individu. Menurut Ariyanto, Triansyah, dan Gustian (2020), keterampilan gerak fundamental menjadi dasar penting dalam pengembangan kemampuan olahraga anak sehingga perlu diberikan stimulasi melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat. Gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan sejak dini agar peserta didik memiliki kesiapan dalam mempelajari keterampilan olahraga yang lebih kompleks.

Belajar gerak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan, motivasi, metode pembelajaran, serta pengalaman latihan yang diberikan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru memiliki peran penting dalam menciptakan proses pembelajaran yang mampu meningkatkan kemampuan motorik peserta didik sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Penggunaan model pembelajaran yang tepat akan membantu peserta didik memahami gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Selain itu, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup saat ini menyebabkan menurunnya aktivitas fisik pada anak dan remaja. Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap keterlambatan perkembangan motorik dan menurunnya kemampuan belajar gerak peserta didik. Oleh karena itu, pemahaman tentang teori pertumbuhan dan perkembangan sangat penting bagi guru pendidikan jasmani dalam menyusun strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan aktivitas fisik dan keterampilan gerak peserta didik.

Menurut Arridho dkk. (2020), model pembelajaran gerak pada anak usia dini perlu disesuaikan dengan aspek pertumbuhan dan perkembangan sehingga proses pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan karakteristik usia anak. Pembelajaran gerak yang diberikan secara tepat akan membantu perkembangan koordinasi tubuh, keseimbangan, kekuatan otot, serta kemampuan sosial anak melalui aktivitas bermain dan olahraga.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayat, Pratama, dan Hardiono (2020) menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar atletik pada siswa sekolah dasar. Hal tersebut membuktikan bahwa proses belajar gerak sangat dipengaruhi oleh strategi pembelajaran yang diberikan guru dalam proses pendidikan jasmani.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa teori pertumbuhan dan perkembangan memiliki peranan penting dalam pembelajaran belajar gerak. Pemahaman yang baik mengenai pertumbuhan dan perkembangan akan membantu guru pendidikan jasmani dalam menyusun pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis teori pertumbuhan dan perkembangan dalam pembelajaran belajar gerak melalui kajian studi pustaka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*). Studi pustaka merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, menganalisis, dan mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari buku, jurnal ilmiah nasional dan internasional, artikel penelitian, prosiding, serta berbagai referensi lain yang berkaitan dengan teori pertumbuhan, perkembangan, dan belajar gerak dalam pendidikan jasmani.

Metode studi pustaka dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman teoritis secara mendalam mengenai hubungan pertumbuhan dan perkembangan dalam proses belajar gerak. Menurut Sugiyono (2020), studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mempelajari berbagai literatur yang relevan sehingga peneliti dapat memperoleh informasi yang komprehensif mengenai suatu fenomena atau konsep tertentu.

Tahapan penelitian dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

1. Mengidentifikasi topik penelitian mengenai pertumbuhan dan perkembangan dalam pembelajaran belajar gerak.
2. Mengumpulkan berbagai sumber literatur yang relevan dari jurnal ilmiah, buku, dan artikel penelitian.
3. Melakukan seleksi terhadap sumber yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian.
4. Menganalisis isi literatur untuk menemukan konsep, teori, serta hasil penelitian yang berkaitan dengan pertumbuhan, perkembangan, dan belajar gerak.
5. Menyusun hasil analisis dalam bentuk pembahasan yang sistematis.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Analisis dilakukan dengan cara mendeskripsikan berbagai teori dan hasil penelitian yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan dalam belajar gerak, kemudian menarik kesimpulan berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Pertumbuhan dalam Pembelajaran Belajar Gerak**

Pertumbuhan merupakan proses perubahan fisik yang bersifat kuantitatif dan dapat diukur secara nyata, seperti penambahan tinggi badan, berat badan, ukuran tulang, massa otot, dan organ tubuh lainnya. Dalam pembelajaran belajar gerak, pertumbuhan memiliki peranan penting karena kondisi fisik individu sangat memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas gerak maupun olahraga. Pertumbuhan yang optimal akan membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan motorik, kekuatan tubuh, keseimbangan, koordinasi, serta daya tahan fisik.

Pada masa anak-anak dan remaja, proses pertumbuhan berlangsung sangat cepat. Pertumbuhan tulang dan otot yang baik memungkinkan peserta didik memiliki kemampuan gerak yang lebih maksimal. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu memahami tahap pertumbuhan peserta didik agar aktivitas pembelajaran yang diberikan sesuai dengan kemampuan fisik mereka. Aktivitas gerak yang terlalu berat dapat menyebabkan kelelahan bahkan cedera, sedangkan aktivitas yang terlalu ringan dapat menghambat perkembangan kemampuan motorik peserta didik.

Pertumbuhan biologis juga sangat dipengaruhi oleh faktor gizi, kesehatan, lingkungan, pola hidup, dan aktivitas fisik. Anak yang memiliki asupan gizi baik serta rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki pertumbuhan tubuh yang lebih optimal dibandingkan anak yang kurang aktif bergerak. Dalam konteks pendidikan jasmani, aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin mampu membantu proses pertumbuhan tulang, otot, serta meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Selain itu, pertumbuhan yang baik juga memengaruhi kesiapan peserta didik dalam mempelajari keterampilan gerak tertentu. Anak dengan perkembangan fisik yang optimal biasanya lebih mudah menguasai keterampilan dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Oleh karena itu, aspek pertumbuhan perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran belajar gerak agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif.

### **Konsep Perkembangan dalam Pembelajaran Belajar Gerak**

Perkembangan merupakan perubahan kemampuan individu yang bersifat kualitatif dan berlangsung secara bertahap menuju tingkat kematangan tertentu. Dalam belajar gerak, perkembangan berkaitan dengan peningkatan kemampuan motorik, koordinasi

tubuh, keseimbangan, ketepatan gerakan, serta kemampuan mengontrol gerak tubuh secara efektif.

Perkembangan motorik terjadi melalui proses latihan, pengalaman, dan interaksi individu dengan lingkungan. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas gerak, maka kemampuan motoriknya akan semakin berkembang. Perkembangan motorik juga dipengaruhi oleh kematangan sistem saraf, karena sistem saraf memiliki peranan penting dalam mengatur koordinasi gerak tubuh.

Pada masa usia dini, perkembangan motorik dimulai dari gerakan sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks. Anak mulai belajar berjalan, berlari, melompat, hingga melakukan aktivitas olahraga tertentu. Gerak dasar tersebut menjadi fondasi utama dalam mempelajari keterampilan olahraga yang lebih kompleks pada tahap perkembangan berikutnya.

Perkembangan belajar gerak juga dipengaruhi oleh pengalaman belajar yang diberikan guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Guru yang mampu menciptakan pembelajaran menarik dan menyenangkan akan membantu peserta didik lebih mudah memahami gerakan yang dipelajari. Sebaliknya, metode pembelajaran yang monoton dapat menyebabkan peserta didik kurang aktif dan sulit mengembangkan kemampuan motoriknya.

Selain faktor latihan dan pengalaman, motivasi juga menjadi faktor penting dalam perkembangan belajar gerak. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif mengikuti aktivitas pembelajaran sehingga perkembangan motoriknya lebih optimal. Oleh karena itu, guru perlu memberikan dorongan dan suasana pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik termotivasi untuk bergerak dan berlatih.

### **Hubungan Pertumbuhan dan Perkembangan dengan Belajar Gerak**

Pertumbuhan dan perkembangan memiliki hubungan yang sangat erat dalam proses belajar gerak. Pertumbuhan fisik memberikan dasar biologis bagi perkembangan kemampuan motorik, sedangkan perkembangan motorik membantu individu dalam menguasai berbagai keterampilan gerak secara bertahap.

Belajar gerak merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang diperoleh melalui latihan dan pengalaman. Dalam proses tersebut, pertumbuhan dan perkembangan menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menguasai keterampilan gerak tertentu. Anak yang memiliki pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik yang baik cenderung lebih mudah mempelajari keterampilan olahraga dibandingkan anak yang mengalami hambatan pertumbuhan maupun perkembangan.

Pertumbuhan yang optimal akan membantu perkembangan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, dan fleksibilitas tubuh. Sementara itu, perkembangan motorik membantu individu dalam mengontrol gerakan tubuh secara efektif dan efisien. Kedua aspek tersebut saling berkaitan dalam mendukung keberhasilan proses belajar gerak.

Dalam pendidikan jasmani, proses belajar gerak biasanya dimulai dari penguasaan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, melempar, dan menangkap. Setelah gerak dasar dikuasai, peserta didik akan lebih mudah mempelajari keterampilan olahraga yang lebih kompleks seperti sepak bola, bola basket, voli, atletik, dan cabang olahraga lainnya.

Hubungan pertumbuhan dan perkembangan dengan belajar gerak juga terlihat dari kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan gerakan dengan situasi tertentu. Peserta didik yang memiliki perkembangan motorik baik biasanya lebih cepat memahami

instruksi gerakan, memiliki koordinasi tubuh yang lebih baik, dan mampu melakukan gerakan secara otomatis melalui latihan yang berulang.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar Gerak**

Belajar gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kesehatan, motivasi, minat, bakat, serta kematangan sistem saraf individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, fasilitas olahraga, dukungan keluarga, metode pembelajaran, serta pengalaman latihan yang diberikan.

Kondisi fisik menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kemampuan belajar gerak seseorang. Individu yang memiliki kondisi fisik baik akan lebih mudah melakukan aktivitas gerak dibandingkan individu dengan kondisi fisik kurang baik. Selain itu, kesehatan tubuh juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran olahraga.

Motivasi juga memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan belajar gerak. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi biasanya lebih aktif dalam mengikuti latihan dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam mempelajari gerakan tertentu. Sebaliknya, peserta didik yang kurang termotivasi cenderung pasif dan sulit berkembang.

Lingkungan belajar yang mendukung juga sangat memengaruhi perkembangan kemampuan gerak peserta didik. Fasilitas olahraga yang memadai, dukungan keluarga, serta suasana pembelajaran yang menyenangkan akan membantu peserta didik lebih aktif bergerak dan berlatih. Guru pendidikan jasmani juga memiliki peranan penting dalam menciptakan pembelajaran yang menarik agar peserta didik merasa nyaman dan termotivasi mengikuti proses belajar gerak.

Selain itu, metode pembelajaran yang digunakan guru turut menentukan keberhasilan belajar gerak peserta didik. Penggunaan metode bermain, demonstrasi, latihan berulang, dan cooperative learning dapat membantu peserta didik memahami gerakan dengan lebih mudah. Variasi metode pembelajaran juga penting agar peserta didik tidak merasa bosan selama proses pembelajaran berlangsung.

### **Peran Pendidikan Jasmani dalam Perkembangan Belajar Gerak**

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam membantu perkembangan kemampuan gerak peserta didik. Melalui aktivitas fisik dan olahraga, peserta didik dapat mengembangkan kemampuan motorik, kesehatan jasmani, kemampuan sosial, emosional, dan mental.

Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga membantu peserta didik membentuk sikap disiplin, kerja sama, sportivitas, dan rasa percaya diri. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru perlu memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan peserta didik agar pembelajaran yang diberikan sesuai dengan karakteristik usia dan kemampuan mereka. Aktivitas pembelajaran yang tepat akan membantu perkembangan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, serta keterampilan motorik peserta didik secara optimal.

Permainan dan aktivitas fisik juga memiliki peranan penting dalam perkembangan belajar gerak anak. Melalui permainan, peserta didik dapat belajar berbagai keterampilan gerak secara menyenangkan tanpa merasa terbebani. Selain itu, permainan

juga membantu meningkatkan interaksi sosial dan kemampuan bekerja sama antarpeserta didik.

Pendidikan jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu peserta didik membentuk gaya hidup sehat dan aktif. Kebiasaan aktif bergerak sejak usia dini sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai masalah kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik.

### **Implikasi Teori Pertumbuhan dan Perkembangan dalam Pembelajaran**

Pemahaman mengenai teori pertumbuhan dan perkembangan memiliki implikasi penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Guru perlu memahami karakteristik pertumbuhan dan perkembangan peserta didik agar dapat merancang pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan mereka.

Pembelajaran yang memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan akan membantu meningkatkan efektivitas proses belajar gerak. Guru dapat menentukan jenis aktivitas, tingkat kesulitan gerakan, metode pembelajaran, serta bentuk evaluasi yang sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik.

Selain itu, guru juga perlu memberikan variasi aktivitas pembelajaran agar peserta didik merasa tertarik dan termotivasi mengikuti pembelajaran olahraga. Aktivitas yang menyenangkan akan membantu meningkatkan partisipasi peserta didik sehingga perkembangan kemampuan motorik mereka menjadi lebih optimal.

Evaluasi pembelajaran juga perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan peserta didik. Penilaian tidak hanya dilakukan berdasarkan hasil akhir, tetapi juga memperhatikan proses perkembangan kemampuan gerak peserta didik selama mengikuti pembelajaran.

Dengan memahami teori pertumbuhan dan perkembangan, guru pendidikan jasmani dapat menciptakan pembelajaran yang lebih efektif, aman, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga tujuan pembelajaran belajar gerak dapat tercapai secara optimal.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan mengenai analisis teori pertumbuhan dan perkembangan dalam pembelajaran belajar gerak, dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan memiliki hubungan yang sangat erat dengan proses belajar gerak dalam pendidikan jasmani. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan fisik yang bersifat kuantitatif seperti tinggi badan, berat badan, ukuran otot, serta struktur tubuh, sedangkan perkembangan berkaitan dengan perubahan kemampuan individu yang bersifat kualitatif seperti peningkatan kemampuan motorik, koordinasi gerak, keseimbangan, serta keterampilan gerak tubuh.

Belajar gerak merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang diperoleh melalui latihan, pengalaman, dan interaksi dengan lingkungan. Proses belajar gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kesehatan, motivasi, minat, bakat, dan kematangan sistem saraf, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, fasilitas olahraga, metode pembelajaran, pengalaman latihan, serta dukungan keluarga dan sekolah.

Pertumbuhan fisik yang optimal akan membantu perkembangan kemampuan motorik peserta didik sehingga mereka lebih mudah dalam mempelajari berbagai keterampilan gerak dasar maupun keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Selain itu, perkembangan motorik yang baik akan membantu peserta didik dalam melakukan gerakan secara efektif, efisien, dan terkoordinasi. Oleh karena itu, proses pembelajaran

pendidikan jasmani perlu disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam membantu perkembangan belajar gerak peserta didik melalui aktivitas fisik dan olahraga yang terstruktur. Pembelajaran yang dirancang sesuai dengan karakteristik usia dan perkembangan peserta didik akan membantu meningkatkan kemampuan motorik, kesehatan fisik, serta membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Dengan demikian, pemahaman mengenai teori pertumbuhan dan perkembangan sangat penting bagi guru pendidikan jasmani dalam menyusun strategi pembelajaran yang efektif, aman, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik sehingga proses belajar gerak dapat berlangsung secara optimal.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu memahami konsep pertumbuhan dan perkembangan peserta didik agar dapat merancang pembelajaran belajar gerak yang sesuai dengan karakteristik usia, kemampuan fisik, dan perkembangan motorik siswa.
2. Sekolah diharapkan dapat menyediakan fasilitas olahraga dan lingkungan belajar yang memadai guna mendukung perkembangan kemampuan gerak peserta didik secara optimal.
3. Orang tua diharapkan memberikan dukungan terhadap aktivitas fisik anak dengan membiasakan pola hidup sehat serta memberikan kesempatan kepada anak untuk aktif bergerak dan berolahraga secara rutin.
4. Peserta didik diharapkan lebih aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan rutin melakukan aktivitas fisik agar kemampuan motorik dan kesehatan tubuh dapat berkembang dengan baik.
5. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai pertumbuhan dan perkembangan dalam belajar gerak dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda serta cakupan pembahasan yang lebih luas agar memperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91.
- Arridho, M. F., Abdillah, M., Ma'ruf, S., & Rahman, M. A. (2020). Pertumbuhan dan perkembangan gerak pada model pembelajaran gerak usia dini. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 6(1), 1–10.
- Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92–100.
- Maharaja, A. D. B., Gulo, C. F. V., Sitanggung, R. J., Fahlefi, A., & Arsyika, I. K. (2025). Pertumbuhan, perkembangan belajar gerak pada anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 20047–20052.
- Maharani, S. (2020). Pengaruh metode cooperative learning dan persepsi kinestetik terhadap hasil belajar gerak dasar manipulatif. *Visipena*, 11(1), 99–115.
- Munar, H., & Yuliawan, E. (2020). Upaya meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat melalui pendekatan bermain lompat lingkaran berwarna. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 1–12.

- Rahayu, H., Yetti, E., & Supriyati, Y. (2021). Meningkatkan kreativitas anak usia dini melalui pembelajaran gerak dan lagu. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 832–840.
- Ricky, Z., Prananda, G., & Triana, E. (2020). Development of plyometric exercises in learning physical education. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 76–85.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.