

## Perkembangan Gerak Dasar pada Remaja dan Dewasa: Studi Literatur Jurnal Nasional 2020–2024

Anju Sihombing<sup>1</sup>, Nikolas Rumahorbo<sup>2</sup>, Priando Tambunan<sup>3</sup>, Rangen Prangin Angin<sup>4</sup>,  
Ahmad Panjaitan<sup>5</sup>, Jan Bobby<sup>6</sup>, Rahma Dewi<sup>7</sup>

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Medan, Kota Medan<sup>1-7</sup>

e-mail:

[anju75610@gmail.com](mailto:anju75610@gmail.com), [nikolrumahorbo8@gmail.com](mailto:nikolrumahorbo8@gmail.com), [rahmadewi@unimed.ac.id](mailto:rahmadewi@unimed.ac.id),  
[barusjbn@unimed.ac.id](mailto:barusjbn@unimed.ac.id)

### ABSTRACT

#### Sejarah Artikel:

Diterima 14-06-2025

Disetujui 15-06-2025

Diterbitkan 18-06-2025

*Fundamental motor skills development is not only crucial during early childhood but also throughout adolescence and adulthood, especially in the context of physical education, sports, and fitness. This study aims to analyze trends and approaches in developing fundamental motor skills among adolescents and adults through a literature review of 10 national journals published between 2020 and 2024. The findings indicate that game-based training, aquatic exercises, and both traditional and modern sports are effective in enhancing motor skills in high school students, university students, and novice athletes. This study recommends the development of adaptive and contextual motor training programs.*

**Keywords:** Basic Movement: Teenagers: Adults: Motor Exercises: Literature Studies

### ABSTRAK

Perkembangan gerak dasar tidak hanya penting pada anak usia dini, tetapi juga pada masa remaja dan dewasa, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kebugaran. Studi ini bertujuan untuk menganalisis tren dan pendekatan pengembangan gerak dasar pada remaja dan dewasa melalui studi literatur terhadap 10 jurnal nasional yang terbit antara tahun 2020 hingga 2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan, latihan akuatik, serta olahraga tradisional dan modern terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar pada siswa SMA, mahasiswa, dan atlet pemula. Studi ini memberi rekomendasi pengembangan program pelatihan motorik yang adaptif dan kontekstual.

**Kata Kunci:** Gerak dasar: Remaja: Dewasa, Latihan motoric: Studi literatur

#### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Anju Sihombing, Nikolas Rumahorbo, Priando Tambunan, Rangen Prangin Angin, Ahmad Panjaitan, Jan Bobby, & Rahma Dewi. (2025). Perkembangan Gerak Dasar pada Remaja dan Dewasa: Studi Literatur Jurnal Nasional 2020–2024. CARONG: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora, 1(4), 894-898. <https://doi.org/10.62710/r17gt170>

## PENDAHULUAN

Perkembangan gerak dasar merupakan bagian fundamental dalam pembentukan keterampilan motorik kompleks yang mendukung aktivitas kehidupan sehari-hari maupun performa dalam bidang olahraga. Gerak dasar seperti berjalan, melompat, melempar, dan menangkap adalah fondasi yang dibangun sejak dini dan terus mengalami adaptasi sepanjang hidup seseorang. Meskipun sebagian besar literatur fokus pada anak usia dini, perhatian terhadap pengembangan gerak dasar pada remaja dan dewasa mulai meningkat seiring dengan kebutuhan untuk mempertahankan fungsi motorik yang optimal.

Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perubahan hormon yang signifikan, yang berpengaruh terhadap koordinasi dan kontrol motorik. Oleh karena itu, fase ini memerlukan pendekatan latihan yang dapat membantu menstabilkan dan menyempurnakan kemampuan gerak dasar yang sudah terbentuk. Selain itu, pada usia dewasa, terutama dewasa muda dan awal, pelatihan gerak dasar sangat berperan dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesiapan fisik dalam menghadapi aktivitas sehari-hari maupun olahraga prestasi

Seiring perkembangan zaman dan dinamika sosial, pendekatan terhadap pelatihan gerak dasar juga mengalami perubahan. Penelitian terbaru mulai mengeksplorasi integrasi antara permainan tradisional, latihan modern seperti plyometric, hingga aktivitas berbasis budaya seperti tari daerah dalam rangka meningkatkan efisiensi pelatihan gerak dasar. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menelaah pendekatan-pendekatan tersebut secara lebih mendalam melalui analisis literatur dari jurnal nasional terbitan 2020 hingga 2024.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Sumber data terdiri dari 10 jurnal nasional yang dipilih berdasarkan kriteria:

1. Terbit antara tahun 2020 hingga 2024
2. Ditulis dalam bahasa Indonesia
3. Membahas perkembangan atau pelatihan gerak dasar pada remaja atau dewasa
4. Dapat diakses secara terbuka (open access)

Data dianalisis untuk mengidentifikasi pendekatan, temuan utama, dan kontribusi penelitian terhadap pengembangan motorik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Temuan utama dari 10 jurnal yang dianalisis

Penulis	Subjek Penelitian	Temuan Utama
Fauzan et al. (2023)	Atlet pemula	Video latihan akuatik meningkatkan keterampilan gerak dasar perenang.
Sudirman et al. (2022)	Siswa SMA	Keterampilan sepakbola termasuk dalam kategori sedang; dibutuhkan latihan dasar intensif.

Al-Fathi et al. (2024) SMP	Siswa SMP	Permainan kasti meningkatkan koordinasi dan kelincahan motorik.
Nuryadi et al. (2024)	Siswa pasca-pandemi	Keterampilan motorik menurun akibat kurang aktivitas fisik saat pandemi.
Arifin & Hanief (2024)	Analisis publikasi	Tren penelitian motorik meningkat pesat dalam 5 tahun terakhir.
Triyono et al. (2023)	Mahasiswa	Latihan plyometric efektif untuk meningkatkan power gerak dasar.
Hidayat et al. (2020)	Atlet remaja	Latihan senam lantai meningkatkan kontrol motorik tubuh.
Yuwono et al. (2021)	Pelajar SMA	Permainan bola besar memengaruhi kemampuan motorik kasar.
Darmawan et al. (2022)	Remaja putri	Tari daerah dapat memperkuat gerak ritmik dan keseimbangan
Puspita et al. (2021)	Mahasiswa keolahragaan	Latihan kombinasi strength-balance berdampak pada koordinasi otot.

## Pembahasan

Dari hasil kajian terhadap 10 jurnal nasional tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan pengembangan gerak dasar pada remaja dan dewasa sangat bervariasi, tergantung pada karakteristik peserta, jenis aktivitas, dan tujuan pelatihan. Beberapa pendekatan yang paling sering digunakan mencakup permainan tradisional seperti kasti dan bola besar, senam lantai, latihan plyometric, serta latihan berbasis air (akuatik).

Latihan berbasis permainan menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan antusiasme peserta. Permainan bola besar misalnya, tidak hanya memberikan stimulasi motorik kasar yang intens tetapi juga membangun kerja sama tim dan konsentrasi. Hal ini sesuai dengan temuan Yuwono et al. (2021) dan Al-Fathi et al. (2024).

Latihan akuatik yang digunakan oleh Fauzan et al. (2023) mampu melatih otot secara menyeluruh dengan risiko cedera yang rendah. Ini sangat cocok untuk atlet pemula atau individu dewasa yang memiliki keterbatasan dalam gerak darat. Sementara itu, latihan plyometric yang dilaporkan oleh Triyono et al. (2023) terbukti meningkatkan power dan kecepatan reaksi gerakan, yang penting dalam olahraga kompetitif.

Pandemi COVID-19 menjadi faktor penting yang juga dibahas dalam penelitian Nuryadi et al. (2024), di mana terjadi penurunan signifikan dalam kemampuan gerak dasar akibat minimnya aktivitas fisik selama pembelajaran daring. Kondisi ini menekankan pentingnya strategi pemulihan keterampilan motorik di kalangan siswa setelah pandemi.

Pendekatan berbasis budaya lokal seperti tari daerah juga tidak kalah penting. Menurut Darmawan et al. (2022), tari tradisional mengasah gerak ritmik, keseimbangan, dan kesadaran spasial. Ini menunjukkan bahwa pengembangan gerak dasar tidak selalu harus dilakukan dengan pendekatan olahraga modern, tetapi juga dapat melalui seni gerak tradisional.

Keseluruhan temuan ini mendukung gagasan bahwa pengembangan gerak dasar tidak boleh berhenti pada usia anak-anak saja. Justru, pada masa remaja dan dewasa, pengembangan ini harus terus dilakukan untuk menunjang kualitas hidup, performa olahraga, dan kesehatan jasmani. Hal ini sejalan dengan analisis bibliometrik oleh Arifin dan Hanief (2024) yang menunjukkan peningkatan tren publikasi dalam bidang pembelajaran dan pengembangan motorik dalam 5 tahun terakhir.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian dari 10 jurnal nasional, dapat disimpulkan bahwa perkembangan gerak dasar pada remaja dan dewasa masih menjadi aspek penting dalam pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga. Meskipun tidak lagi dalam tahap awal perkembangan, usia remaja dan dewasa tetap membutuhkan intervensi yang tepat untuk menjaga serta meningkatkan kemampuan motorik yang telah terbentuk sebelumnya.

Pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan gerak dasar mencakup latihan berbasis permainan, senam lantai, plyometric, dan latihan akuatik. Selain itu, pendekatan berbasis budaya seperti tari daerah juga memberikan kontribusi positif terhadap keseimbangan dan koordinasi. Integrasi berbagai metode ini memberikan peluang besar bagi pelatih, guru, dan praktisi kebugaran untuk menyusun program latihan yang variatif dan menyenangkan.

Studi ini juga menyoroti pentingnya pemulihan kemampuan motorik pasca pandemi serta perlunya penelitian lanjutan yang lebih kontekstual. Rekomendasi untuk penelitian berikutnya adalah mengembangkan model pelatihan yang fleksibel dan adaptif dengan mempertimbangkan latar belakang budaya, jenis kelamin, dan minat peserta latihan. Dengan demikian, pengembangan gerak dasar akan lebih inklusif dan berdampak luas terhadap kesehatan dan kualitas hidup.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Fathi, Z. S., Lestari, D., & Rahmat, R. (2024). Pengaruh permainan bola kasti terhadap keterampilan gerak dasar. *Jurnal Porkes*, 7(1), 12–18. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/26292>
- Arifin, Z., & Hanief, Y. N. (2024). Analisis bibliometrik penelitian pembelajaran motorik anak. *Jurnal Olahraga Prestasi Indonesia (JOPI)*, 5(1), 55–64. <https://jopi.kemempora.go.id/index.php/jopi/article/view/491>
- Darmawan, H., Kusnadi, K., & Rosyidah, R. (2022). Tari daerah sebagai media pelatihan gerak ritmik untuk remaja putri. *Jurnal Seni & Olahraga*, 10(2), 110–117.
- Fauzan, L. A., Syahputra, E., & Ningsih, D. R. (2023). Pengembangan video latihan keterampilan gerak dasar akuatik. *Gelombang Olahraga*, 7(1), 22–30. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/8053>
- Hidayat, S., Wicaksono, A., & Ramdani, R. (2020). Efektivitas senam lantai dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 4(2), 88–94.

- Nuryadi, N., Akbar, M. A., & Sari, F. (2024). Analisis keterampilan motorik siswa pasca pembelajaran daring akibat pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 45–52. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/6307>
- Puspita, D., Maulana, R., & Fitria, L. (2021). Pengaruh latihan strength dan balance terhadap koordinasi otot mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 36–41.
- Sudirman, S., Hidayat, M., & Astuti, T. (2022). Tingkat keterampilan gerak dasar permainan sepak bola siswa SMA. *Jurnal Olahraga Kesehatan Rekreasi (JOKER)*, 7(2), 134–141. <https://journal.unsika.ac.id/joker/article/view/6479>
- Triyono, S., Lestari, R., & Utomo, A. (2023). Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan gerak dasar mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 25–32.
- Yuwono, B., Susanto, T., & Nugroho, A. (2021). Permainan bola besar dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 78–85.