
PEMBELAJARAN GERAK DALAM PENDIDIKAN JASMANI DARI PERSPEKTIF MERDEKA BELAJAR

I Made Yoga Parwata

Universitas Dhyana Pura, Badung, Indonesia; yogaparwata@undhirabali.ac.id

Abstrak. Kebijakan Merdeka Belajar yang digagas oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, yaitu program belajar dengan konsep Pendidikan Merdeka. Pendidikan jasmani memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mengembangkan dan meningkatkan komponen fisik, kognitif, dan emosional. Pelaksanaan penelitian dengan metode penelitian kepustakaan atau *library research*. Dengan mengkaji literatur atau artikel-artikel yang sesuai judul penelitian. Pendekatan penelitian dengan pendekatan kualitatif, dengan metode deskriptif. Pengumpulan data-data primer pada penelitian ini, dari artikel-artikel yang berkaitan dengan judul penelitian. Proses terjadinya gerak merupakan hal mendasar yang harus dipahami dimana proses terjadinya gerak pada manusia dimulai dari stimulus (S), ke reseptor (R), menuju ke otak (O). Dari otak ke syaraf motorik atau efektor (E), ke otot, tulang dan sendi sehingga terjadi gerak.

Kata Kunci: Pembelajaran Gerak, Jasmani, Merdeka Belajar

The Independent Learning Policy, initiated by the Minister of Education and Culture of the Republic of Indonesia, is a learning program with the concept of Independent Education. Physical education utilizes physical activity to develop and enhance the physical, cognitive, and emotional components. Implementation of research with library research methods or library research. By reviewing the literature or articles that match the title of the research. The research approach is a qualitative approach, with a descriptive method. The collection of primary data in this study, from articles related to the research title. The process of motion is a fundamental thing that must be understood where the process of motion in humans starts from the stimulus (S), to the receptor (R), to the brain (O). From the brain to the motor nerves or effectors (E), to the muscles, bones and joints so that motion occurs.

Keywords: Movement Learning, Physical, Free Learning

PENDAHULUAN

Kebijakan Merdeka Belajar yang digagas oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, dengan program merdeka belajar. Di mana kebijakan digagas menuju pada kebebasan peserta didik untuk dapat mengembangkan pikiran kritis, dan juga memberikan keleluasaan para guru dalam menyusun dan mengembangkan perangkat pembelajaran. Dengan kebijakan model merdeka belajar, proses pendidikan menjadi lebih humanis dan mengedepankan keterbukaan dalam berpikir menjadi dasar dari konsep pendidikan merdeka belajar (Nurul, 2020). Program merdeka belajar merupakan kebijakan baru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) yang dicanangkan berdasarkan hasil penelitian *Programme for International Student Assesment* (PISA) tahun 2019, di mana ranking siswa Indonesia berada pada posisi keenam dari bawah (Widana, 2020 & Mustaghfiroh, 2020). Dengan konsep merdeka belajar untuk menuju perubahan, kualitas pendidikan Indonesia terwujudnya sistem pendidikan yang berorientasi pada siswa dengan prinsip demokratis dan humanistik (Aiman, 2020).

Konsep merdeka belajar dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat memicu bagi peserta didik untuk mengembangkan kualitas fisik dan karakter melalui aktivitas jasmani. Siswa dapat memilih dan menyesuaikan aktivitas fisik, yang sesuai dengan minatnya, dan sesuai rancangan dari para pendidik, dengan memberikan jenis-jenis aktivitas permainan kepada para siswa (Advendi & Kolektus, 2020).

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan. Pada sistem pendidikan di Indonesia pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan mulai tingkat Usia Dini, SD, SMP, dan SMA. Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani atau fisik yang bertujuan untuk mengembangkan, meningkatkan kualitas fisik setiap individu (Advendi & Kolektus, 2020). Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani. Mata pelajaran pendidikan jasmani wajib diajarkan pada semua tingkat pendidikan di Indonesia (Paramitha & Anggara, 2018). Mata pelajaran PJOK, membahas materi tentang keterampilan gerak meliputi yaitu: gerak lokomotor, dan gerak non lokomotor, untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar seperti, jalan, lari, lompat dan lempar (Resita, 2017).

Sepanjang daur kehidupannya manusia tidak dapat lepas dari yang namanya aktivitas gerak, baik berupa gerak di dalam sel ataupun gerak yang bisa terhamati dalam aktivitas sehari-hari. Dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, aktivitas gerak selalu melekat dalam kehidupan manusia. Gerak merupakan salah satu ciri dari makhluk hidup atau manusia. Kemampuan gerak merupakan suatu bentuk yang dapat menjaga keberlangsungan hidup dari manusia itu sendiri. Manusia sebagai makhluk sosial dengan aktivitas hidup yang kompleks sangat tergantung dengan lingkungan sekitarnya. Berbagai macam aktivitas dilakukan manusia untuk menjalankan kehidupan sehari-hari yang meliputi aktivitas bekerja, berolahraga, bergotong-royong (Sriwahyuniati, 2017). Gerak merupakan usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dengan aktivitas. Manusia melakukan aktivitas bergerak disesuaikan dengan kebutuhannya, aktivitas gerak manusia mulai dari gerak sederhana sampai dengan gerakan yang rumit dan kompleks menjadi elemen penting dalam kehidupan manusia. Gerak sebagai instrumen untuk mencapai tujuan dari seluruh aktivitas kehidupan manusia, termasuk gerak dalam olahrag (Yanuar, 2019). Sementara itu pembahasan tentang gerak dan manfaatnya yang luas melalui pengalaman gerak dalam situasi olahraga dapat dijadikan sebuah *life is sport and sport is life* (Abduljabar, 2018).

Gerak merupakan suatu yang sangat penting bagi manusia. Dari begitu luasnya pembahasan tentang gerak –tubuh atau studi gerak manusia maka diperlukan pembatasan. Pembahasan gerak dalam spectrum yang luas tergantung pada pola konteks, pola dan tujuan, arti suatu gerak jasmaniah untuk satu tujuan tertentu bergantung pada konteks dan

prosesnya ([Abduljabar, 2018](#)). Gerak manusia dapat kita amati karena adanya perubahan dari anggota tubuh dalam ruangdan waktu ([Hidayat, 2007](#)). Gerak sangat esensial bagi manusia. Perkembangan gerak dapat menggambarkan fungsi dari persepsi senso-motorik, fungsi intelektual dan fungsi emosi psikologis. Perkembangan merupakan suatu proses berlanjut menuju perubahan pada kapasitas fungsional yang terorganisasi, terspesialisasi dalam diri individu, dan dapat berfungsi secara penuh. Pertumbuhan merupakan suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran, bertambah tinggi atau berat badan. Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan tentang perilaku atau kejiwaan ([James & Wahyuningtyas, 2012](#)).

Perkembangan gerak merupakan proses yang berurutan dan berlanjut sesuai dengan umur, di mana gerak berkembang dari gerak yang sederhana, tak terorganisasi, menuju pencapaian keterampilan gerak yang terorganisasi dengan baik. Perkembangan gerak merupakan satu aspek penting untuk kehidupan, karena gerak merupakan sifat dari kehidupan. Gerak tersebut mengalami perubahan, dari sejak manusia lahir sampai dewasa. Dari gerak bebas menjadi gerak yang terarah dan memiliki makna, dari gerak kasar menjadi gerak halus. Dari gerak tidak beraturan menjadi beraturan. Jenis-jenis dan bentuk gerakan yang perlu dipelajari, dan disesuaikan dengan kebutuhan diri, dan norma sosialnya. Dengan bertambahnya usia maka gerak akan berkembang. Mekanisme gerak berlaku sama bagi semua individu, tetapi setiap orang mempunyai karakter gerak sendiri ([Hidayat, 2007](#)).

Perkembangan gerak dapat diartikan bagian perubahan kompetensi dan kemampuan gerak dari masa bayi atau masa *infancy* sampai masa dewasa (*adulthood*) yang melibatkan semua aspek perilaku manusia, kemampuan gerak dan aspek perilaku pada manusia mempengaruhi perkembangan gerak, perkembangan gerak mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia. Gerak manusia sangat kompleks dan merupakan refleksi dari aktivitas lokomotor, fungsi syaraf, serta perpaduan mekanisnya ([Hidayat, 2007](#)). Perkembangan gerak merupakan suatu proses yang sejalan dengan bertambahnya usia. Untuk mendapatkan kualitas gerak yang lebih baik maka diperlukan suatu pola atau proses pembelajar tentang gerak dan perkembangan gerak yang tidak bisa dilepaskan, dari pendidikan jasmani yaitu proses pembelajaran yang terlibat pada pembelajaran keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif ([Rahayu, 2013](#)). Kemampuan gerak dan keterampilan gerak merupakan hasil dari suatu proses pembelajaran ([Hadiputra, 2017](#)).

Belajar gerak merupakan proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, sikap, dan keterampilan ([Juliana et al., 2017](#)). Belajar gerak melibatkan semua unsur-unsur ([Sriwahyuniati, 2017](#)). Pemahaman tentang perkembangan gerak sangat penting dipahami oleh seorang pendidik olahraga, pelatih olahraga dan Pembina olahraga sehingga dengan pemahaman konsep gerak manusia yang benarmaka proses pendidikan olahraga dan pelatihan olahraga dapat mencapai tujuan dengan tepat dan efisien. Perkembangan gerak bagian pokok dari kehidupan manusia. Kelemahan gerakmenyebabkan manusia menjadi

kurang sempurna, menyebabkan kelainan dalam tubuh dan organ. Karena itu gerak menjadi kebutuhan sangat penting seperti kebutuhan hidup lainnya untuk kelangsungan hidup. Keterbatasan kemampuan gerak pada manusia akan berefek negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kehidupan sosialnya.

Merdeka belajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan suatu bentuk memberikan kebebasan peserta didik untuk beraktifitas tanpa dibatasi dengan aturan yang rijit, sesuai dengan kesenangan dari peserta didik dengan didampingi oleh guru untuk meningkatkan kualitas, sikap, pengetahuan dan keterampilan gerak. Sehingga diperlukan kemampuan guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran jasmani di mana aktivitas gerak sebagai alat untuk belajar dan dilaksanakan sesuai dengan kaidah program Pendidikan merdeka belajar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau *library research*. Penelitian kepustakaan dilakukan dengan mengkaji literatur atau artikel-artikel yang mendukung judul penelitian. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Pengumpulan data-data primer pada penelitian ini, dari artikel-artikel yang berkaitan dengan judul penelitian. Sumber data kemudian direduksi yang terkait dengan topik bahasan. Dari hasil studi literatur dari beberapa artikel tersebut penulis dapat memperoleh temuan dan kesimpulan. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengeksplorasi dan memberikan argumen yang berkaitan dengan kondisi pendidikan dengan analisis terhadap pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani dari perspektif merdeka belajar, dari data dan sumber-sumber yang lainnya (Maksum, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian gerak

Aktivitas gerak merupakan aktivitas penting bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan untuk mencapai tujuannya. Istilah-istilah gerak dan motorik merupakan suatu istilah yang sering kita dengarkan dan sebutkan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam kehidupan dunia olahraga. Sebagian besar beranggapan bahwa istilah gerak dan motorik merupakan satu bentuk kata dengan arti yang sama, dengan penggunaan saling bergantian. Untuk itu diperlukan penjelasan yang tepat mengenai pengertian gerak dan motorik tersebut. Gerak terjadi pada tingkat organel sel, organdan perpindahan individu manusia (Dafriani, 2019). Dalam kamus bahasa Indonesia gerak adalah peralihan tempat, kedudukan baik hanya sekali atau berkali-kali, gerak merupakan bentuk aktivitas yang biasa dilakukan manusia (Hermanto, 2010). Dari sudut ilmu fisika, gerak diartikan sebagai proses perpindahan benda dari satu posisi keposisi lainnya, yang dapat diamati (Yanuar, 2019).

Dari deskripsi kinetik gerakan menggambarkan posisi dan segmen tubuh, termasuk sendi dan hubungan antara satu dengan yang lainnya (Abdulrachman, 2017). Untuk lebih mempertegas batasan gerak manusia, gerak dapat diartikan perubahan tempat, posisi, kecepatan tubuh atau

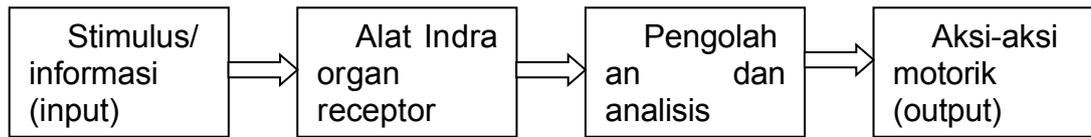
bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang, waktu dan dapat diamati (Yanuar, 2019). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, gerak merupakan perilaku manusia yang setiap saat dilakukan dan dapat diamati. Gerak merupakan suatu proses yang melibatkan sebagian atau seluruh bagian tubuh membentuk satu kesatuan yang menghasilkan suatu gerak baik gerak statis (tetap di tempat) maupun gerak dinamis (berpindah tempat). Suatu gerakan biasanya timbul sebagai hasil dari mekanisme kerja sistem otot, tulang dan saraf yang saling mendukung dengan baik. Gerak merupakan suatu penampilan yang dapat diamati.

Gerak tidak bersifat materiil tetapi merupakan suatu bagan atau skemayang dapat dimengerti oleh akal budi kita. Gerak manusia adalah suatu proses yang melibatkan sebagian atau seluruh bagian tubuh dalam satu kesatuan yang menghasilkan suatu gerak seperti berjalan, melompat, terlentang, duduk dan yang lainnya. Jadi untuk memahami konsep gerak ini harus dipahami secara komprehensif.

Proses terjadinya gerak

Kata *motor* dan *movement* dalam Bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai gerak atau Gerakan. *Movement* merupakan gerak yang bersifat eksternal, dan mudah diamati. Sedangkan *motor* adalah gerakan yang bersifat internal atau dari dalam, konstan, dan sukar diamati. Struktur yang berperan dalam pergerakan yaitu tulang, sendi, otot, dan susunan saraf. Proses terjadinya gerak pada manusia sangat tergantung dengan sistem alat gerak yang terdiri dari otot yang berperan sebagai alat gerak aktif yang berfungsi menggerakkan bagian-bagian tubuh (Budiono, 2011), di mana total komposisi otot adalah 40% dari berat tubuh (Guyton & Hall, 2011).

Proses terjadinya gerak dalam tubuh manusia secara mendasar diatur dalam hierarki pengendalian gerak, ada dua sistem neuronal gerak motorik (Santosa Giriwijoyo, 2017). Secara fisiologi aktivitas gerak atau motorik dari sistem pergerakan diatur oleh saraf, tulang, sendi, dan otot yang terbentuk saling menunjang dalam suatu kerjasama untuk melakukan suatu kegiatan dan pergerakan. Aktivitas direncanakan di otak lalu perintah dikirim ke otot melalui sistem piramidal yang berhubungan dengan gerak dan sikap (Syaifuddin, 2017). Di mana proses terjadinya gerak dapat dijelaskan melalui urutan atau tahapan rangkaian terjadinya gerak yang digambarkan dari proses awal sampai terjadinya gerak. Gambaran proses terjadinya gerak pada manusia diawali dari stimulus (S) diterima oleh reseptor (R) panca indera, dibawa oleh syaraf-syaraf sensorik ke otak (O). stimulus tersebut diolah di otak, untuk memberikan balikan melalui syaraf motorik atau efektor (E) seperti otot, tulang dan sendi sehingga manusia dapat bergerak, di mana otot sebagai penggerak aktif dan untuk lebih memudahkan pemahaman tentang terjadinya proses gerak dapat dibuatkan dalam gambar proses gerak manusia sebagai berikut (Yanuar, 2019).



Gambar 1. Skema sederhana tentang proses terjadinya gerak

Bergerakannya anggota tubuh dapat dijadikan bukti bahwa didalam tubuh telah terjadi penghantaran impuls oleh saraf dan menimbulkan tanggapan yang disampaikan oleh saraf motorik sehingga anggota tubuh bergerak. Seperti misalnya aktivitas olahraga, berjalan, berlari, makan dan sebagainya. Sepanjang proses kehidupan gerak selalu melekat dalam kehidupan manusia.

Macam-macam gerak

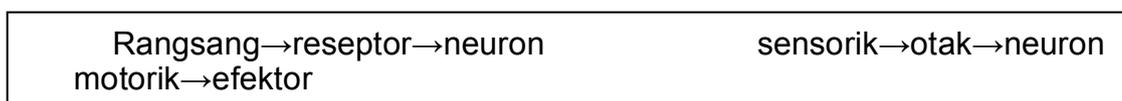
Dari sudut domain psikomotorik maka gerak tubuh manusia dapat diklasifikasikan menjadi enam. Pengklasifikasian terhadap gerak tubuh manusia didasari pada perilaku gerak tubuh yang bisa dilakukan oleh manusia atau individu. Gerakan dimulai dari gerakan yang sederhana kegerakan yang kompleks. Gerakan manusia, menurut Harrow dalam teori taksonomi gerakan manusia dapat dikelompokkan menjadi 6 tingkatan gerak sebagai berikut.

1. Gerakan refleks adalah respon gerakan atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar, yang terjadi akibat suatu stimulus, tindakan manusia yang timbul sebagai reaksi terhadap suatu stimulus tanpa keterlibatan kesadaran. Gerak refleks umumnya telah dimiliki sejak manusia dilahirkan dan berkembang hingga dewasa. Bahwa gerak refleks ini dimiliki oleh setiap individu. Gerak refleks dibedakan menjadi tiga yaitu: (1) refleks segmental, (2) refleks inter segmental, dan (3) refleks supra segmental
2. Gerakan dasar fundamental adalah gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak. Gerak dasar fundamental merupakan pola gerakan yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks. Gerak dasar fundamental dapat diklasifikasikan menjadi tiga yaitu: (1) gerak lokomotor, (2) gerak non-lokomotor, dan (3) gerak manifulatif.
3. Kemampuan perseptual adalah kemampuan menginterpretasikan stimulus yang ditangkap oleh indra. Kemampuan perseptual berhubungan dengan gerak tubuh. Yang terbagi dalam lima kategori diskriminasi yaitu: (1) kinestetik, (2) visual, (3) auditori, (4) taktik, dan (5) kemampuan koordinasi.
4. Kemampuan fisik. Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan organ-organ tubuh di dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam aktivitas gerakan yang terampil secara garis besar kemampuan fisik dapat dibedakan menjadi empat macam kemampuan yaitu: (1) ketahanan, (2) kekuatan, (3) fleksibilitas, dan (4) kelincahan.
5. Gerakan ketrampilan adalah gerakan yang memerlukan koordinasi dan control gerakan yang cukup kompleks. Gerakan yang terampil

menunjukkan sifat efisien dalam pelaksanaan gerak keterampilan tersebut.

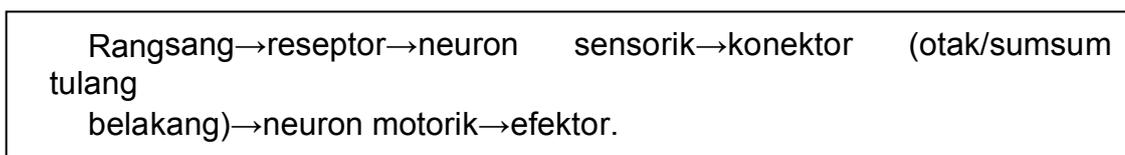
6. Kemampuan komunikasi nondiskursif adalah merupakan perilaku yang berbentuk komunikasi melalui gerak-gerak tubuh. Atau kemampuan untuk berkomunikasi dengan menggunakan gerakan tubuh (Sugiyanto & Sudjarwo, 1996).

Dalam pemahaman sehari-hari dari keenam klasifikasi gerakan sering yang menjadi topik dan memerlukan penjelasan yang lebih mendalam yaitu gerak sadar dan gerak refleks. Di mana kedua jenis gerakan ini berkaitan dengan aktivitas gerak dalam kehidupan maupun gerak dalam aktivitas olahraga. Gerak sadar merupakan gerak yang terjadi dan disadari, seperti gerak berlari, gerak melompat, gerak menaruh dan lain-lain. Proses gerak ini terjadi dimulai dari reseptor sebagai penerima rangsang. Impuls tersebut kemudian dihantarkan menuju neuron sensorik untuk kemudian diolah di otak. Respon dari otak kemudian oleh saraf motorik dihantarkan ke efektor sehingga terjadilah gerakan seperti dalam gambar 2 bawah ini.



Gambar 2. Mekanisme dan urutan gerak sadar

Gerak refleks merupakan gerak yang terjadi tanpa disadari, atau gerak yang baru disadari setelah gerakan terjadi (respon langsung terhadap rangsangan). Pengantaran impuls pada gerak refleks mirip seperti pada gerak biasa. Bedanya, impuls pada gerak refleks tidak melalui pengolahan di sarap pusat. tetapi di sumsum tulang belakang. Contoh gerak refleks seperti jari-jari tangan saat menyentuh benda panas, maka jari tangan langsung tertarik. Mekanisme dan urutan gerak refleks sebagai berikut.



Gambar 3. Mekanisme dan urutan gerak refleks

Dengan gambaran seperti diatas maka mekanisme gerak sadar dan gerak refleks terjadi pada perbedaan pengambilan keputusan pada gerak biasa melibatkan system saraf pusat sedangkan pada gerak refleks tidak melibatkan sistem saraf pusat.

PJOK dalam membentuk keterampilan motorik

Proses pembelajaran keterampilan motori baik secara teoretis maupun praktik, merupakan bagian penting dalam proses pendidikan. Dengan pelaksanaan pembelajaran keterampilan motorik dengan PJOK diharapkan mampu meningkatkan kualitas fisik siswa. Kemampuan dan keterampilan

motorik merupakan bagian penting dari kehidupan manusia, sehingga manusia dapat mengekspresikan diri, mengaktualisasi potensi, bakat dari masing-masing individu (Mustafa & Sugiharto, 2020).

Keterampilan motorik sangat menunjang keberhasilan dan menunjang kehidupan seseorang dalam berkarya. Sehingga perlu kajian yang lebih mendalam tentang keterkaitan pembelajaran motori untuk meningkatkan kualitas individu. Belajar gerak tidak hanya menuntut keterlibatan individu secara psiskis tetapi juga, menuntut keterlibatan fisik (Yanuar, 2019). Peranan strategis PJOK yaitu membentuk karakter, sehat jasmani dan rohani serta menumbuhkan rasa sportivitas. PJOK memberikan pengalaman belajar gerak peserta didik dan meningkatkan komponen biomotorik seperti: kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, power, dan keseimbangan (Wijaya & Kanca, 2019) PJOK merupakan bagian dari proses Pendidikan secara keseluruhan pada dasarnya dalam pendidikan jasmani terjadi interaksi antara anak didik dengan lingkungan sekolah yang dikelola dengan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan.

PJOK secara fisiologis dapat diartikan sebagai : melatih organ tubuh melalui rangkaian gerak-gerak raga yang direncanakan dan teratur, dengan pembebanan yang tepat untuk meningkatkan Kesehatan organ-organ tubuh (Dini, 2012). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah Pendidikan dengan unsur utama adalah gerak manusia (*human movement*). Sedangkan olahraga adalah kegiatan yang bersumber pada permainan.

Dalam PJOK terjadi proses belajar, belajar sendiri mempunyai arti dimana seseorang dari belum mengerti menjadi mengerti tentang sesuatu. Proses belajar mencakup tiga aspek yang meliputi aspek pengetahuan, aspek sikap, dan aspek keterampilan (Sriwahyuniati, 2017). Berkaitan dengan PJOK yang menekankan pada aspek belajar gerak maka perubahan keterampilan gerak dalam belajar merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak oleh peserta didik. Peningkatan keterampilan gerak bukan disebabkan faktor kematangan melainkan juga faktor proses belajar gerak yang dilaksanakan lewat Pendidikan jasmani. Proses pembelajaran gerak merupakan usaha untuk meningkatkan kualitas gerak fisik, seperti bagaimana orang berjalan dengan Gerakan baik dan benar, berlari yang baik, gerak melempar sehingga semua gerak dasar tersebut menjadi lebih efisien dan efektif dalam menunjang aktivitas fisik para peserta didik sehari-hari (Sudana, 2021).

Sehingga posisi PJOK sangat strategis, dalam meningkatkan pengalaman dan kemampuan gerak para siswa melalui PJOK (Yoga, 2021). Dengan menyesuaikan aktivitas jasmani dengan tujuan yang akan dicapai. Maka bentuk aktivitas jasmani atau fisik dipilih dengan menekankan pada berbagai bentuk aktivitas yang wajar, dan aktivitas jasmani yang mendorong adanya usaha dari siswa untuk melakukan aktivitas gerak fisik tersebut. Sehingga secara tidak langsung mendidik para peserta didik untuk aktif dan mempunyai jiwa berkompetisi untuk mencapai tujuan Pendidikan dengan berdasarkan aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani adalah pendidikan manusia sebagai keseluruhan psikosomatis (Dini, 2012).

SIMPULAN

PJOK merupakan satu kesatuan dengan mata pelajaran yang lainnya atau merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan namun PJOK melakukan interaksi pembelajaran dengan siswa melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis sesuai dengan tingkat umur dan perkembangan fisik dan mental, untuk meningkatkan kualitas fisik dan rohani sebagai dasar untuk mencapai tujuan Pendidikan. Gerak adalah suatu penampilan yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati. Gerak adalah perilaku manusia yang setiap saat dilakukan dan dapat diamati. Proses terjadinya gerak merupakan hal mendasar dalam aktivitas sehari-hari dua jenis gerak yang sering kita lakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada semua teman-teman dosen Program Studi Fisioterapi UNDHIRA yang sudah memberikan masukan dan koreksi dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar. (2018). Re-orientasi pendidikan jasmani kedalam perspektif kependidikan dan kemanusiaan. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*.
- Abdulrachman. (2017). *Indah seirama kinnesiologi dalam anatomi*. Inteligensi Media.
- Advendi, K., & Kolektus oky, R. (2020). Merdeka belajar dalam perspektif pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran pengembangan karakter advendi. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Penguatan Pendidikan Karakter pada Era Merdeka Belajar*, 12–15.
- Aiman, F. dan I. K. (2020). Konsep merdeka belajar pendidikan indonesia dalam perspektif filsafat progresivisme. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(2 juli), 155–164. <https://ejournal.unisbablitar.ac.id/index.php/konstruktivisme/index>
- Budiono. (2011). *Anatomi tubuh manusia*. Laskar Aksara.
- Dafriani. (2019). *Buku ajar anatomi & fisiologi untuk mahasiswa kesehatan*. CV. Berkah Prima.
- Dini, R. (2012). *Dinamika olahraga dan pengembangan nilai* (Riduwan (ed.); 1st ed.). Rineka Cipta.
- Guyton, & Hall. (2011). *Text book of medical physiology*. Saunders Elsevier.
- Hadiputra, K. (2017). Profesionalisme tenaga profesi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*.
- Hermanto. (2010). *Bina gerak dan aksesibilitas*. UNY Press.
- Hidayat, I. (2007). *Biomekanik*. FPOK IKIP Bandung.
- James, T., & Wahyuningtyas, P. (2012). *Kepelatihan olahraga pembinaan prestasi olahraga* (D. Yulianti (ed.); 2nd ed.). Cerdas Jaya.
- Juliana, D. G., Widana, I. W., & Sumandya, I. W. (2017). Hubungan motivasi berprestasi, kebiasaan belajar dan minat belajar terhadap hasil belajar matematika. *Emasains*, 6(1), 40-60. ISSN 2302-2124.
- Maksum. (2018). *Metode penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Mustaghfiroh, S. (2020). Konsep “Merdeka Belajar” perspektif aliran progresivisme John Dewey. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1 SE-Articles), 141–147. <https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/248>
- Nurul, I. (2020). Relevansi filosofi Ki Hajar Dewantara sebagai dasar. *Lintang*

- Songo: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 1–10.
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi pendidikan jasmani untuk anak usia dini melalui penerapan model bermain edukatif berbasis alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pengaruh metode problem based learning terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: meta-analisis. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4781835>
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. CV Alfabeta.
- Resita, C. (2017). *Pelatihan gerak dasar Anak Usia Dini Sekolah Paud*. 20, 174–178.
- Santosa Giriwijoyo, H. Y. S. (2017). *Fisiologi kerja dan olahraga* (1st ed.). PT Raja Grafindo Persada.
- Sriwahyuniati. (2017). *Belajar motorik* (1st ed.). UNY Press.
- Sudana, I. W. (2021). Meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa menggunakan metode blended learning melalui aplikasi google classroom. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(1), 38-47. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4781849>
- Sugiyanto, & Sudjarwo. (1996). *Materi pokok perkembangan dan belajar gerak*. Departemen P dan K.
- Syaifuddin. (2017). *Anatomi fisiologi kurikulum berbasis kompetensi* (Sk. Monika Ester (ed.); 4th ed.). EGC.
- Widana, I. W. (2020). The effect of digital literacy on the ability of teachers to develop HOTS-based assessment. *Journal of Physics: Conference Series* 1503 (2020) 012045. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1503/1/012045>
- Wijaya, & Kanca. (2019). Media pembelajaran aktivitas pengembangan PJOK untuk pendidikan dasar dan menengah. *JOSSAE (Journal of Sport Science And Education)*, 4(1), 31-40.
- Yanuar, K. (2019). *Belajar keterampilan motorik* (1st ed.). Prenadamedia Group.