

PEMBELAJARAN BELAJAR GERAK DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK ATLET

Radhika Putri¹, Gleadys Trieunike Damanik², Daniel Pirmana Barus³, Marudut Royto Manalu⁴, Ekyanto Baresta Barus⁵, Amir Supriadi⁶

Universitas Negeri Medan

e-mail: [¹putriradhika05@gmail.com](mailto:putriradhika05@gmail.com), [²gleadysdamanik@gmail.com](mailto:gleadysdamanik@gmail.com),
[³danielpirmanabarus2@gmail.com](mailto:danielpirmanabarus2@gmail.com), [⁴marudutroytomanalu@gmail.com](mailto:marudutroytomanalu@gmail.com), [⁵ektantob@gmail.com](mailto:ektantob@gmail.com),
[⁶amirsupriadi@unimed.ac.id](mailto:amirsupriadi@unimed.ac.id)

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2026-6-30
Review : 2026-6-30
Accepted : 2026-6-30
Published : 2026-6-30

KATA KUNCI

Pembelajaran, Belajar Gerak, Keterampilan Motorik, Atlet, Kepeleatihan Olahraga.

A B S T R A K

Pembelajaran belajar gerak merupakan salah satu aspek fundamental dalam ilmu kepelatihan olahraga yang berperan penting dalam meningkatkan keterampilan motorik atlet. Proses ini tidak hanya melibatkan penguasaan teknik, tetapi juga mencakup tahapan adaptasi, koordinasi, serta pengembangan kemampuan fisik dan kognitif secara terintegrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep, prinsip, dan tahapan pembelajaran belajar gerak serta kontribusinya dalam meningkatkan kualitas performa atlet. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti buku, jurnal, dan hasil penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran belajar gerak yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan mampu meningkatkan efektivitas penguasaan keterampilan motorik, mempercepat proses adaptasi gerakan, serta meminimalkan kesalahan teknik pada atlet. Selain itu, penerapan prinsip-prinsip belajar gerak yang tepat juga berkontribusi dalam membentuk konsistensi dan efisiensi gerakan. Dengan demikian, pembelajaran belajar gerak memiliki peran strategis sebagai fondasi utama dalam pengembangan keterampilan dan performa atlet secara optimal.

Keywords: *Instruction, Motor Learning, Motor Skills, Athletes, Sports Coaching.*

ABSTRACT

Motor learning-based instruction is a fundamental aspect in the science of sports coaching that plays a crucial role in improving athletes' motor skills. This process involves not only technical mastery but also stages of adaptation, coordination, and the integrated development of physical and cognitive abilities. This study aims to comprehensively examine the concepts, principles, and stages of motor learning instruction and its contribution to enhancing athletes' performance quality. The method used in this study is

a library research approach by reviewing various relevant scientific sources, including books, journals, and previous research findings. The results of the study indicate that systematic and continuous motor learning instruction can effectively improve the mastery of motor skills, accelerate movement adaptation, and minimize technical errors among athletes. Furthermore, the proper application of motor learning principles contributes to the development of consistency and efficiency in movement execution. Therefore, motor learning-based instruction plays a strategic role as a fundamental foundation in optimizing athletes' skills and performance.

PENDAHULUAN

Pembelajaran belajar gerak merupakan salah satu komponen esensial dalam ilmu kepelatihan olahraga yang memiliki peran strategis dalam membentuk dan mengembangkan keterampilan motorik atlet. Dalam konteks olahraga, kemampuan atlet untuk menguasai teknik gerakan secara efektif dan efisien tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang sistematis dan berkelanjutan. Belajar gerak tidak sekadar proses meniru gerakan, melainkan melibatkan mekanisme kompleks yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang saling berinteraksi dalam menghasilkan performa yang optimal.

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga, tuntutan terhadap kualitas performa atlet semakin meningkat. Hal ini menuntut para pelatih untuk tidak hanya mengandalkan pengalaman praktis, tetapi juga memahami secara mendalam prinsip-prinsip ilmiah dalam pembelajaran belajar gerak. Pembelajaran yang tidak terstruktur dan kurang memperhatikan tahapan perkembangan motorik dapat menyebabkan terhambatnya proses penguasaan keterampilan, bahkan berpotensi menimbulkan kesalahan teknik yang berulang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang berbasis pada teori belajar gerak agar proses latihan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Dalam kajian ilmu kepelatihan olahraga, belajar gerak umumnya dipahami sebagai proses perubahan kemampuan gerak yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Proses ini berlangsung melalui beberapa tahapan, mulai dari tahap kognitif, asosiatif, hingga tahap otomatisasi. Pada tahap kognitif, atlet berusaha memahami konsep dasar gerakan yang dipelajari. Selanjutnya, pada tahap asosiatif, terjadi perbaikan dan penyempurnaan gerakan melalui latihan yang berulang. Sementara itu, pada tahap otomatisasi, gerakan dapat dilakukan secara konsisten tanpa memerlukan banyak perhatian sadar. Pemahaman terhadap tahapan ini sangat penting agar pelatih dapat menyesuaikan metode dan strategi pembelajaran sesuai dengan tingkat kemampuan atlet.

Selain itu, faktor-faktor seperti motivasi, umpan balik (feedback), intensitas latihan, serta lingkungan belajar juga turut memengaruhi keberhasilan pembelajaran belajar gerak. Pemberian umpan balik yang tepat, misalnya, dapat membantu atlet dalam mengidentifikasi kesalahan dan memperbaiki teknik gerakan secara lebih cepat. Begitu pula dengan motivasi yang tinggi, yang mampu mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten dan mencapai peningkatan keterampilan yang signifikan. Dengan

demikian, pembelajaran belajar gerak tidak dapat dipisahkan dari berbagai faktor pendukung yang saling berkaitan dalam membentuk kualitas performa atlet.

Namun demikian, dalam praktiknya masih ditemukan berbagai permasalahan dalam proses pembelajaran belajar gerak, seperti kurangnya pemahaman pelatih terhadap teori belajar gerak, penggunaan metode latihan yang monoton, serta kurang optimalnya pemberian umpan balik kepada atlet. Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya efektivitas latihan dan lambatnya perkembangan keterampilan motorik atlet. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang komprehensif untuk memahami secara lebih mendalam konsep dan implementasi pembelajaran belajar gerak dalam konteks kepelatihan olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pembelajaran belajar gerak dalam meningkatkan keterampilan motorik atlet. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, serta menjadi referensi praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan berorientasi pada peningkatan performa atlet secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian konsep, teori, dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pembelajaran belajar gerak dalam meningkatkan keterampilan motorik atlet. Melalui metode ini, peneliti berupaya memperoleh pemahaman yang komprehensif dan mendalam berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti buku teks, jurnal nasional dan internasional, artikel ilmiah, serta publikasi akademik lain yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Pemilihan sumber dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kredibilitas penulis, relevansi isi, serta kebaruan publikasi agar data yang digunakan memiliki validitas dan kualitas yang baik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menelaah berbagai referensi yang berkaitan dengan konsep belajar gerak, prinsip-prinsip pembelajaran, serta penerapannya dalam kepelatihan olahraga. Proses ini melibatkan kegiatan membaca secara kritis, mencatat informasi penting, serta mengelompokkan data sesuai dengan fokus kajian penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu dengan cara menelaah, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai informasi yang diperoleh dari sumber literatur. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara sistematis untuk menemukan pola, hubungan, serta kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara deskriptif.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan berbagai referensi yang berbeda guna memperoleh informasi yang konsisten dan dapat dipercaya. Selain itu, peneliti juga melakukan pengecekan ulang terhadap sumber-sumber yang digunakan untuk memastikan kesesuaian data dengan topik penelitian.

Dengan menggunakan metode ini, diharapkan penelitian mampu memberikan gambaran yang mendalam, sistematis, dan komprehensif mengenai pembelajaran

belajar gerak serta kontribusinya dalam meningkatkan keterampilan motorik atlet dalam konteks ilmu kepelatihan olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pembelajaran belajar gerak memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik atlet, baik pada tingkat pemula maupun atlet berprestasi. Secara teoretis, belajar gerak dipahami sebagai proses perubahan kemampuan gerak yang bersifat relatif permanen sebagai hasil dari latihan yang terstruktur dan pengalaman yang berulang. Proses ini tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi kognitif dalam memahami gerakan serta aspek afektif yang berkaitan dengan motivasi dan sikap atlet selama proses latihan.

Dalam konteks pembelajaran, belajar gerak menuntut adanya pendekatan yang sistematis dan berorientasi pada tahapan perkembangan kemampuan atlet. Berdasarkan kajian yang dilakukan, proses belajar gerak umumnya berlangsung melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otomatisasi. Pada tahap kognitif, atlet masih berada pada fase awal pembelajaran, di mana pemahaman terhadap konsep dan tujuan gerakan menjadi fokus utama. Pada tahap ini, kesalahan gerakan masih sering terjadi karena atlet belum sepenuhnya memahami teknik yang benar. Oleh karena itu, peran pelatih sangat penting dalam memberikan penjelasan yang jelas serta demonstrasi yang tepat agar atlet dapat membangun pemahaman awal yang baik.

Selanjutnya, pada tahap asosiatif, atlet mulai menunjukkan peningkatan dalam penguasaan gerakan. Kesalahan mulai berkurang, dan koordinasi gerakan menjadi lebih baik. Pada fase ini, latihan yang berulang dan konsisten menjadi kunci utama dalam memperkuat pola gerakan. Umpan balik (feedback) dari pelatih juga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu atlet mengoreksi kesalahan serta menyempurnakan teknik yang dipelajari. Hasil kajian menunjukkan bahwa pemberian umpan balik yang spesifik, tepat waktu, dan konstruktif dapat mempercepat proses pembelajaran serta meningkatkan efektivitas latihan.

Tahap terakhir adalah tahap otomatisasi, di mana atlet telah mampu melakukan gerakan secara konsisten, efisien, dan tanpa memerlukan banyak perhatian sadar. Pada tahap ini, gerakan telah menjadi bagian dari memori motorik jangka panjang, sehingga atlet dapat menampilkan performa yang stabil bahkan dalam kondisi tekanan kompetisi. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran belajar gerak sangat ditentukan oleh keberlanjutan latihan serta konsistensi dalam penerapan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat.

Selain tahapan pembelajaran, hasil kajian juga menekankan pentingnya penerapan prinsip-prinsip belajar gerak dalam proses kepelatihan olahraga. Prinsip-prinsip tersebut meliputi repetisi (pengulangan), variasi latihan, spesifisitas, serta pemberian umpan balik. Repetisi berfungsi untuk memperkuat pola gerakan, sementara variasi latihan diperlukan agar atlet tidak mengalami kejenuhan dan mampu beradaptasi dengan berbagai situasi permainan. Prinsip spesifisitas menekankan bahwa latihan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni, sehingga keterampilan yang dilatih benar-benar relevan dengan tuntutan pertandingan.

Lebih lanjut, faktor internal dan eksternal juga memengaruhi keberhasilan pembelajaran belajar gerak. Faktor internal meliputi kondisi fisik, tingkat kebugaran, motivasi, serta kesiapan mental atlet. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kualitas pelatih, lingkungan latihan, serta fasilitas yang tersedia. Hasil kajian menunjukkan

bahwa atlet dengan motivasi tinggi cenderung memiliki kemampuan belajar gerak yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang kurang termotivasi. Hal ini disebabkan oleh adanya dorongan internal yang kuat untuk terus berlatih dan memperbaiki diri.

Dalam praktik kepelatihan olahraga, pembelajaran belajar gerak yang tidak didasarkan pada prinsip-prinsip ilmiah sering kali menyebabkan kurang optimalnya hasil latihan. Misalnya, penggunaan metode latihan yang monoton tanpa variasi dapat menurunkan minat dan motivasi atlet, sehingga berdampak pada lambatnya perkembangan keterampilan. Selain itu, kurangnya pemberian umpan balik yang efektif juga dapat menyebabkan atlet sulit mengenali kesalahan gerakan yang dilakukan. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk memiliki pemahaman yang baik mengenai teori belajar gerak agar dapat merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa integrasi antara teori dan praktik dalam pembelajaran belajar gerak menjadi kunci utama dalam meningkatkan kualitas performa atlet. Pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur, tetapi juga sebagai fasilitator yang mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Pendekatan yang berpusat pada atlet (*athlete-centered approach*) dinilai lebih efektif karena memberikan kesempatan kepada atlet untuk aktif dalam proses pembelajaran, seperti melalui eksplorasi gerakan dan pemecahan masalah.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa pembelajaran belajar gerak memiliki kontribusi yang sangat besar dalam meningkatkan keterampilan motorik atlet. Proses yang dilakukan secara sistematis, didukung oleh penerapan prinsip-prinsip yang tepat, serta memperhatikan faktor-faktor pendukung, akan menghasilkan peningkatan performa yang signifikan. Oleh karena itu, pembelajaran belajar gerak harus menjadi perhatian utama dalam setiap program kepelatihan olahraga agar tujuan pembinaan atlet dapat tercapai secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran belajar gerak memiliki peran yang sangat fundamental dalam meningkatkan keterampilan motorik atlet dalam konteks ilmu kepelatihan olahraga. Proses belajar gerak bukan sekadar aktivitas fisik yang bersifat mekanis, melainkan suatu proses kompleks yang melibatkan interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Melalui pembelajaran yang terstruktur dan sistematis, atlet mampu mengembangkan kemampuan gerak yang lebih efektif, efisien, dan konsisten.

Tahapan dalam belajar gerak, yaitu tahap kognitif, asosiatif, dan otomatisasi, terbukti menjadi kerangka penting dalam memahami perkembangan kemampuan motorik atlet. Setiap tahapan memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda, sehingga menuntut pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet. Keberhasilan dalam melalui setiap tahapan tersebut akan berdampak pada kualitas penguasaan teknik serta stabilitas performa atlet dalam situasi latihan maupun kompetisi.

Selain itu, penerapan prinsip-prinsip belajar gerak seperti repetisi, variasi, spesifisitas, dan pemberian umpan balik yang tepat menjadi faktor kunci dalam mendukung efektivitas pembelajaran. Latihan yang dilakukan secara berulang dan terarah mampu memperkuat pola gerakan, sementara variasi latihan membantu meningkatkan adaptasi dan mencegah kejenuhan. Umpan balik yang konstruktif juga berperan penting dalam mempercepat proses koreksi kesalahan dan penyempurnaan teknik.

Faktor internal dan eksternal turut memberikan kontribusi terhadap keberhasilan pembelajaran belajar gerak. Motivasi, kondisi fisik, serta kesiapan mental atlet menjadi faktor internal yang sangat menentukan, sedangkan kualitas pelatih, metode latihan, dan lingkungan belajar merupakan faktor eksternal yang tidak kalah penting. Sinergi antara berbagai faktor tersebut akan menghasilkan proses pembelajaran yang optimal dan berdampak langsung pada peningkatan performa atlet.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa pembelajaran belajar gerak merupakan fondasi utama dalam pengembangan keterampilan motorik atlet. Tanpa pemahaman dan penerapan yang tepat terhadap konsep dan prinsip belajar gerak, proses latihan tidak akan mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu, pembelajaran belajar gerak harus menjadi perhatian utama dalam setiap program kepelatihan olahraga guna menghasilkan atlet yang kompeten, terampil, dan berdaya saing tinggi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan guna meningkatkan efektivitas pembelajaran belajar gerak dalam konteks kepelatihan olahraga. Pertama, bagi pelatih, disarankan untuk lebih memahami dan mengaplikasikan teori-teori belajar gerak secara komprehensif dalam proses latihan. Pelatih tidak hanya berperan sebagai pemberi instruksi, tetapi juga sebagai fasilitator pembelajaran yang mampu menyesuaikan metode latihan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing atlet.

Kedua, pelatih diharapkan dapat merancang program latihan yang lebih sistematis, variatif, dan berorientasi pada perkembangan jangka panjang atlet. Penggunaan metode latihan yang monoton sebaiknya dihindari, karena dapat menurunkan motivasi dan efektivitas pembelajaran. Sebaliknya, variasi latihan yang terencana akan membantu meningkatkan keterlibatan atlet serta mempercepat proses penguasaan keterampilan motorik.

Ketiga, pemberian umpan balik yang tepat, spesifik, dan berkelanjutan perlu menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran. Umpan balik tidak hanya berfungsi sebagai koreksi kesalahan, tetapi juga sebagai sarana untuk memotivasi atlet agar terus berkembang. Oleh karena itu, pelatih perlu mengembangkan kemampuan komunikasi yang baik agar pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan optimal oleh atlet.

Keempat, bagi atlet, disarankan untuk memiliki motivasi yang tinggi serta sikap disiplin dalam mengikuti setiap proses latihan. Kesadaran akan pentingnya proses belajar gerak akan mendorong atlet untuk lebih aktif dalam mengembangkan keterampilan dan memperbaiki kekurangan yang dimiliki. Keterlibatan aktif atlet dalam proses pembelajaran juga akan meningkatkan efektivitas latihan secara keseluruhan.

Kelima, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan yang lebih variatif, seperti penelitian eksperimen atau studi lapangan, sehingga dapat memberikan gambaran empiris yang lebih mendalam mengenai efektivitas pembelajaran belajar gerak. Selain itu, penelitian juga dapat difokuskan pada cabang olahraga tertentu agar hasil yang diperoleh lebih spesifik dan aplikatif.

Dengan adanya penerapan saran-saran tersebut, diharapkan pembelajaran belajar gerak dalam kepelatihan olahraga dapat berjalan secara lebih optimal, sehingga mampu menghasilkan atlet yang tidak hanya unggul secara teknik, tetapi juga memiliki konsistensi performa dan kesiapan dalam menghadapi berbagai tantangan kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human Performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw-Hill.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Lutan, R. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Nasution, S. (2017). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Oxendine, J. B. (1984). *Psychology of Motor Learning*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Schmidt, R. A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82(4), 225–260.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Singer, R. N. (1980). *Motor Learning and Human Performance*. New York: Macmillan Publishing.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Winarno, M. E. (2006). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.