



<http://www.upy.ac.id>

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 026-24/SK/REKTOR-UPY/III/2025

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai
Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Genap Tahun Akademik 2024/2025.

Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan
pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan
sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan
yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya
akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 01 Maret 2025

Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom

NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
Nomor : 026.2.1 /SK/REKTOR-UPY/ III /2025
Tanggal : 01 Maret 2025

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 259						
260	Rickadesti Ramadhana, M.Pd 3543778679230033	Perkembangan dan Belajar Gerak Bola Basket Bulu Tangkis	T16218 T16431 T16433	3 2 2	II / A1, A2 IV / A1, A2 IV / A2	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
261 Dst.						



Untuk Petikan yang sah:

wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Alimuddin Riyadi, S.Si., M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
Mata Kuliah : Perkembangan dan Belajar Gerak
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A1 /2024
Semester : 2 (Dua)
Tahun Akademik : 2024/2025
Kode Mata Kuliah : T16218

Deksripsi Mata Kuliah:

Mata kuliah perkembangan dan belajar gerak memiliki bobot 3 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi yang bersifat teori yang wajib ditempuh oleh seluruh mahasiswa keolahragaan sebagai dasar atau pondasi untuk mengetahui olahraga lebih mendalam. Perkembangan dan belajar gerak mempelajari tentang perkembangan dan pertumbuhan kreatifitas mahasiswa yang dikaitkan dengan pembelajaran gerak (motor learning) adalah kajian tentang teori belajar, belajar gerak, kategori gerak dan perkembangan gerak, transfer keterampilan, termasuk analisis dan terapi gerak serta taksonomi gerak.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.
- Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya.
- Menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoretis bagian khusus dalam bidang ilmu keolahragaan secara mendalam, serta mampu memformulasikan untuk penyelesaian masalah.
- Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.

- Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan ilmu keolahragaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.
- Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
- Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah dalam bidang ilmu keolahragaan dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
- Menguasai pengetahuan tentang teori ilmu keolahragaan, prinsip keolahragaan, prosedur, dan pemanfaatan evaluasi.
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya.
- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri.
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran.
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.
- Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan mampu memahami penguasaan konsep pembelajaran perkembangan dan belajar gerak serta mampu menganalisis perkembangan dan pertumbuhan kreatifitas mahasiswa yang dikaitkan dengan pembelajaran gerak (*motor learning*).

Daftar Rujukan:

1. Rusli Lutan, (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
2. Schmidt A. R. (1988). *Motor Control and Learning: A behavioral Emphasis*. Edisi ke-2. Champaign Illinois. Human Kinetics Publishers, Inc.
3. Latash, Mark L. & Lestienne, Francis. (2006). *Motor Control and Learning*. USA: Springer Science + Bussines Media, Inc.
4. Kiram, Yanuar, (2019). *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Ketentuan/Kesepakatan:

a. Kehadiran.

- Kehadiran harus 75%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
- Maksimal keterlambatan 15 menit, mahasiswa diperbolehkan masuk. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)

b. Surat Ijin

- Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.

c. Tata Busana

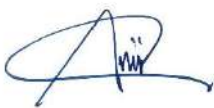
- Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga

Penilaian Hasil Belajar

Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	30%
UAS	50%
total	100%

Yogyakarta, 5 Maret 2025

Ketua Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or.
NIS. 198907292022061002

Dosen Pengampu



Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
NIS. 200012112024082005

Ketua Kelas



M. Dimas Ababil
NPM. 24111600007

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

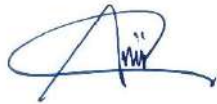


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2024/2025**

HALAMAN PENGESAHAN

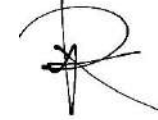
1. Judul RPS : Perkembangan dan Belajar Gerak
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap & Gelar : Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Pangkat/Golongan : IIIb
 - d. NIS : 200012112024082005
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : rickadesti@upy.ac.id /
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah Biaya :-

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 198907292022061002

Yogyakarta, 2025
Penyusun



Rickadesti Ramadhana, M. Pd.
NIS. 200012112024082005

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat

(PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Perkembangan dan Belajar Gerak (16215)
Nama Dosen dan NUPTK		Rickadesti Ramadhana, M.Pd. (3543778679230033)
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	CPMK3
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning
Pembelajaran Terkonversi MBKM		
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai 1 Pertukaran Pelajar 6 KKN Desa 2 KKN Tematik 7✓ Program Kemanusiaan 3 Magang 8 Asistensi Mengajar 4 KKN Desa 9 5✓ Study Independen 10
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious. 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. 3. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.

		5. S6 Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan 6. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri 7. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural 8. P2 Mampu melakukan kajian – kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern 9. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok 10. KU 1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya 11. KU 2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur 12. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data 13. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya 14. KU 7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya 15. KU 8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri 16. KK 1 Mampu menciptakan , memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi 17. KK 2 Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif,
--	--	--

		kreatif, dan teknologi mutakhir 18. KK 6 Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan 19. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
	Mitra	

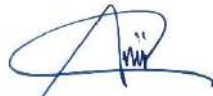


UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Kode Dokumen

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pembelajaran Gerak		T16218	SOMATOKINETIKA	T= 3	P=	3	27 Februari 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
		Rickadesti Ramadhana, M.Pd.		 Danarstuti Utami, M. Or.,AIFO-P		 Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious					
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan					
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri					
	PI	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural					
	P2	Mampu melakukan kajian – kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, anailisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern					
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok					
	KU 1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya					
KU 2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur						

	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
	KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
	KU 7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya
	KU 8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
	KK 1	Mampu menciptakan , memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi
	KK 2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
	KK 6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan
	KK 8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK1	Mahasiswa menguasai konsep dasar Perkembangan dan Belajar Gerak yang dapat diperuntukkan dalam analisis penelitian atau eksperimen (P1)
	CPMK2	Mahasiswa mampu menganalisis, membedakan, dan menerapkan ilmu Perkembangan dan Belajar Gerak pada bidang Kesehatan dan olahraga serta proses pemecahan masalah secara ilmiah (P2, KK6)
	CPMK3	Mahasiswa mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan konsep dasar perkembangan dan belajar gerak melalui kontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila (KU1)
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	menguasai konsep dasar Perkembangan dan Belajar Gerak yang dapat diperuntukkan dalam analisis penelitian atau eksperimen (C4 : A2: P1: CPMK 1)
	Sub-CPMK2	menganalisis, membedakan, dan menerapkan ilmu Perkembangan dan Belajar Gerak pada bidang Kesehatan dan olahraga serta proses pemecahan masalah secara ilmiah (C3 : A3:P2:CPMK 2)
	Sub-CPMK3	menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan konsep dasar perkembangan dan belajar gerak melalui kontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila (C3 : A4: P2: CPMK 3)

	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK					
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	
	CPMK 1	√				
	CPMK 2		√			
	CPMK 3			√		
	CPMK 4				√	
Deskripsi Singkat MK	Mata Kuliah ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan mahasiswa tentang konsep-konsep yang berkaitan dengan Perkembangan dan Belajar Gerak dalam lingkup olahraga serta memiliki kemampuan dasar untuk berpikir logis dan kritis, rasa ingin tahu, inkuiri, memecahkan masalah, dan keterampilan dalam kehidupan sosial. Matakuliah ini difokuskan pada materi yang berkaitan dengan aspek-aspek (1) Gerak motoric, kognitif, dan sosial; (2) perkembangan dan pembelajaran gerak.					
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	1. Konsep dasar perkembangan dan belajar gerak 2. Perilaku Gerak 3. Teori Belajar Behaviour 4. Teori Belajar kognitif 5. Perkembangan gerak 6. Tahapan perkembangan motoric 7. Aspek perkembangan motoric 8. Perkembangan perilaku gerak					
Pustaka	Utama :					
	Kiram, Yanuar. (2019). Belajar Keterampilan Motorik. Jakarta: Prenadamedia Group.					
	Pendukung :					
	Latash, Mark, L. & Lestienne, Francis. (2006). Motor Control and Learning. USA: Springer Science + Bussines Media, Inc. Schmidt A. R. (1988). Motor Control and Learning: A behavioral Emphasis. Edisi ke-2. Champaign Illinois. Human Kinetics Publishers, Inc.					
Dosen Pengampu	Rickadesti Ramadhana, M.Pd.					
Matakuliah syarat	-					

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (<i>offline</i>)	Daring (<i>online</i>)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Kontrak Kuliah		Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')			Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2	Memahami konsep dasar perkembangan dan belajar gerak	1. Menjelaskan konsep dasar perkembangan dan belajar gerak	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Menguasai konsep dasar dan perkembangan gerak	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

3	Memahami perilaku gerak	Menjelaskan perilaku dasar	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Motorik control 2. Motorik learning 3. Motorik Development	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
4	Memahami perkembangan gerak	1. Menjelaskan perkembangan gerak	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Hubungan perkembangan gerak	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
5	Memahami tahapan perkembangan motoric	1. Menjelaskan memahami tahapan perkembangan motoric	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Sensorimotor 2. Preoperasional 3. Konkeret operasional 4. Formal operasional	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

6-7	Memahami aspek perkembangan motoric	1. Menjelaskan aspek perkembangan motoric	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Anatomis 2. Fisiologis	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
8-9	Perkembangan perilaku gerak	1. Menjelaskan perkembangan perilaku gerak	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Gerak 2. Gerak halus 3. Kesadaran Gerak	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
10-12	Memahami Teori Belajar Behaviour	Menjelaskan teori belajar Behaviour	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan:	Pendekatan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i>	1. John B. Watson 2. Pavlov 3. Thorndike 4. Guthrie 5. Skinner	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

				Presentasi Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Metode: Praktik BM: (2 x60')		
--	--	--	--	--	---------------------------------	--	--

13-15	Memahami teori belajar Kognitif	1. Menjelaskan teori belajar kognitif	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: Praktik di klub, koni Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Saintifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	1. Gestalt 2. Albert Bandura 3. Jean Piaget 4. Norman	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
16	UAS						UAS: 50%

Bobot Penilaian:

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
TOTAL	100%

a. Penilaian Kehadiran:

Jumlah kehadiran yang diperoleh
 Nilai = $\frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$

Skor maksimal 5

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

Skor maksimal 15

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

Jumlah yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

Skor maksimal 30

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10
4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

Skor maksimal 50

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadir lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosenmahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadir di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) ⑦ akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2024/2025
Semester : GENAP
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16218
Matakuliah : PERKEMBANGAN DAN BELAJAR GERAK
Bobot : 3 SKS
Kelas : 16-24.A1

Semester : 2
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
1	22111600015	FRANSISKUS XAVERIUS KEDEIKOTO																		
2	24111600001	ADHA ANINDYAGUNA																		
3	24111600002	Anung Hartanto																		
4	24111600005	Muhamad Wildan Oktavian																		
5	24111600006	VICTOR CHRISTIAN DEREK MANGAPROUW																		
6	24111600007	MUHAMMAD DIMAS ABABIL																		
7	24111600008	MUHAMMAD ILHAM MUNIF																		
8	24111600009	Galuh Arum Karunia																		
9	24111600010	reihan fayyad nail																		
10	24111600011	AHYA BARADI																		
11	24111600012	Fajar Ariyanto																		
12	24111600013	Radiyan Ahmad Supandi																		
13	24111600015	Yudha Yanuar Amenta																		
14	24111600016	Muhammad Luthfi Naufal Mujahiddin																		
15	24111600017	Muhammad Miftahuddin Arzal Zaidan																		
16	24111600018	Muhammad Raditya Naoval Ramadhan																		
17	24111600020	MELDY																		
18	24111600021	M TENGGU IRAWAN																		
19	24111600024	M.AL-FIAN ABU DZAR SEBUALAMO																		
20	24111600025	Firmansyah																		



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2024/2025
Semester : GENAP
Dosen : Team Teaching (0900000001)

Kode Matakuliah : T16218
Matakuliah : PERKEMBANGAN DAN BELAJAR GERAK
Bobot : 3 SKS
Kelas : 16-24.A1

Semester : 2
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	24111600026	HABIL ABDILLAH YAFI PRASASTI AKBAR																		
22	24111600027	Muhammad khoerul Wildan																		
23	24111600029	BEATRIX DASILVA SARTIKA																		
24	24111600032	Choki figriandi																		
25	24111600035	Alif Dzulhuda Maulidi																		
26	24111600037	Rahma Wulan Ndari																		
27	24111600038	Amalia Angraini																		
28	24111600039	Anggun Wiji adha sari																		
29	24111600040	muhammad huda juniawan																		
30	24111600066	MEPEN MINAI																		
31	24111600111	RIKI SEPTYANTO																		



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GENAP

Program Studi
Matakuliah
Bobot
Dosen

: ILMU KEOLAHRAGAAN
: PERKEMBANGAN DAN BELAJAR GERAK [T16218]
: 3 SKS
: Team Teaching [0900000001]

Kelas
Hari
Pukul
Ruang

: 16-24.A1
:-
: 00:00 s.d. 00:00
:-

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	4/2025 24	Kontrak kuliah	Pengantar KPS dan kontrak kuliah		
II	11/2025 3	konsep dasar	konsep dasar dan perkembangan dan belajar gerak		
III	18/2025 3	Prilaku gerak	motor control, motor learning, motor development.		
IV	25/2025 3	Perkembangan gerak	perkembangan gerak dan hubungan gerak.		
V	15/2025 4	P —————	Operasion gerak		
VI	22/2025 4	Aspek perkembangan	Anatomis		
VII	29/2025 4		Physiologis		
VIII	6/2025 5	Prilaku gerak	gerak kasar / halus berdasarkan gerak		
IX	16/2025 5		lokomotor, non lokomotor, manipulatif		
X	20/2025 5	Teori Belajar kognitif	1. Jerome B. Bruner 2. Piaget		
XI	27/2025 5		3. Gagne 4. Thorndike		
XII	3/2025 8		5. Skinner Teori kognitif dalam perkembangan		
XIII	5/2025 6	Teori Behaviorisme	1. Gestalt 2. Albert Bandura		
XIV	10/2025 6		3. Jean Piaget 4. Vygotsky		
XV	18/2025 6		Teori Behavior dalam perkembangan gerak		



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2024/2025

Mata Kuliah : Perkembangan dan Belajar gerak
Hari/Tanggal :
Waktu :
Sifat Ujian : Ujian Project
Penguji : Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Bahan Kajian : Gender, teori kesetaraan gender, fisiologi dan reproduksi pada wanita, olahraga pada wanita

Petunjuk Cara Mengerjakan UAS :

1. Silahkan Berdoa terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal UAS!
 2. Tuliskan Nama dan NPM pada lembar jawaban!
 3. Kerjakan soal yang menurut Anda paling mudah terlebih dahulu!
 4. Jawablah pertanyaan dengan jawaban dan tulisan yang jelas!
-

PROJECT

1. Melakukan kajian gerak kasar dengan memperhatikan prinsip kesadaran gerak
2. Merancang pembelajaran gerak kasar untuk anak Sekolah Dasar kelas rendah
3. Mengimplementasikan hasil rancangan gerak kasar (Lokomotor, Nonlokomotor dan manipulatif) kepada anak Sekolah Dasar kelas rendah
4. Menganalisa kemampuan gerak subjek dan memberikan rekomendasi pembelajaran gerak untuk memaksimalkan perkembangan gerak sesuai kebutuhan

PROSEDUR UAS

1. Proses Pra Project wajib dalam pantauan dosen pengampu mata kuliah
2. Waktu pelaksanaan bebas bergantung dari masing-masing kelompok
3. Mahasiswa wajib mengurus perizinan dan administrasi sebelum pelaksanaan project
4. Batas akhir Projek sesuai Jadwal UAS
5. Semakin cepat kelompok mengerjakan project semakin cepat selesai UAS kelompok tersebut.



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER: Genap

TAHUN AKADEMIK: 2024/2025

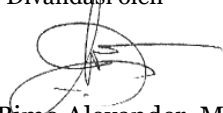
Telah dilakukan validasi Soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Sains dan Teknologi					
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan					
3	Mata Kuliah/Kelas	Perkembangan dan Belajar Gerak/ 24.A1, 24.A2					
4	Validator	Bimo Alexander, M.Or					
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book	v	Project
			Presentasi		Speaking		Take Home
6	Hal-hal yang perlu dicatat	Soal Digandakan					
		v	Memakai LJU (single/double)				
Unsur Validasi Soal					Validasi		Keterangan
1	Kesesuaian soal ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)				V		
2	Soal ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa				V		
3	Soal ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran matakuliah				V		
4	Soal ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa				V		
5	Soal ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan mahasiswa				V		
6	Soal ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh mahasiswa				V		

Divalidasi Tanggal

12 Juni 2025

Divalidasi oleh


Bimo Alexander, M.Or.

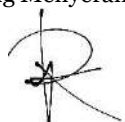
NIP/NIS 199011032022061006

..... Akademik

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 12 Juni 2025

Yang Menyerahkan



Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Yang Menerima

NO	NIM	NAMA	NILAI MAHASISWA
1	24111600001	Adha Anindyaguna	B+
2	24111600002	Anung Hartanto	A
3	24111600004	Hendi Cipta Nurgraha	E
4	24111600005	Muhamad Wildan Oktavian	A
5	24111600006	Victor Christian Derek M	E
6	24111600007	Muhammad Dimas Ababil	A
7	24111600008	Muhamad Ilham Munif	A-
8	24111600009	Galuh Arum Karunia	A-
9	24111600010	Reihan Fayyad Nail	E
10	24111600011	Ahya Baradi	A-
11	24111600012	Fajar Ariyanto	B+
12	24111600013	Radiyan Ahmad Supandi	E
13	24111600015	Yudha Yanuar Amerta	D
14	24111600016	Muhammad Luthfi Naufal M	E
15	24111600017	Muh Miftahuddin Arzal Zaidan	E
16	24111600018	Muhammad Raditya Naoval R	A-
17	24111600019	M Aisna Wijaya	E
18	24111600020	Meldy	A-
19	24111600021	M Tengku Irawan	A-
20	24111600022	Zharfan Hazel Laksana	E
21	24111600023	Artansyah Putra Pamungkas	E
22	24111600024	M. Al-fian Abu Dzar Sebualamo	A
23	24111600025	Firmansyah	B+
24	24111600026	Habil Abdillah Yafi' PA	E
25	24111600027	Muhammad Khoerul Wildan	A
26	24111600038	Amalia Anggraini	A
27	24111600029	Beatrix Dasilva Sartika	A
28	24111600030	Fadhlan Al Ghifari	E
29	24111600039	Anggun Wiji Adha Sari	E
30	24111600032	Choki Figriandi	A-
31	24111600040	Muhammad Huda Juniawan	B
32	24111600034	Falah Aqshal Choirika	E
33	24111600035	Alif Dzulhuda Maulidi	B+
34	24111600066	Mepen Minai	B
35	24111600037	Rahma Wulan Ndari	A-



Modul Perkembangan dan Belajar Gerak



Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

KATA PENGANTAR

Salam Olahraga!

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyusun modul perkuliahan ini dengan baik. Modul ini disusun untuk mata kuliah Perkembangan dan Belajar Gerak dalam Program Studi Ilmu Keolahragaan di Universitas PGRI Yogyakarta, di bawah bimbingan Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Modul ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai mata kuliah Perkembangan dan Belajar Gerak. Mata Kuliah ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan mahasiswa tentang konsep-konsep yang berkaitan dengan Perkembangan dan Belajar Gerak dalam lingkup olahraga serta memiliki kemampuan dasar untuk berpikir logis dan kritis, rasa ingin tahu, inkuiri, memecahkan masalah, dan keterampilan dalam kehidupan sosial.

. Kami berharap modul ini dapat menjadi sumber belajar yang bermanfaat bagi mahasiswa, serta membantu mereka dalam memahami matakuliah Perkembangan dan Belajar Gerak dalam dunia olahraga. Dalam penyusunan modul ini, kami telah berusaha menyajikan materi secara sistematis dan mudah dipahami. Kami juga mengajak pembaca untuk aktif berdiskusi dan bertanya guna memperdalam pemahaman tentang materi yang disampaikan. Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini.

Semoga modul ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pendidikan dan pengembangan ilmu keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta,

2025

Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI	3
BAB I KONSEP DASAR PERKEMBANGAN DAN BELAJAR GERAK.....	4
1.1 Perilaku Gerak.	7
BAB II TEORI BELAJAR KOGNITIF.....	9
2.1 Perkembangan gerak	12
BAB III TAHAPAN PERKEMBANGAN MOTORIK	16
3.1 Aspek perkembangan motoric	17
BAB VI PERKEMBANGAN PERILAKU GERAK.....	20
DAFTAR PUSTAKA	22

BAB I KONSEP DASAR PERKEMBANGAN DAN BELAJAR GERAK

Gagasan ide dasar dalam pendidikan keolahragaan , pendidikan jasmani latihan fisiologi olahraga , dan rehabilitasi adalah dasar perkembangan dan gerak belajar.pendidikan, jasmanifisiologi olahraga , dan rehabilitasi adalah dasar perkembangan dan gerak belajar. dua konsep yang berhubungan dengan bagaimanaini manusia mengembangkan, meningkatkan, danmanusia memodifikasi, meningkatkan, dan memodifikasi keterampilan motorik mereka sepanjang hidup mereka .keterampilan motorik mereka sepanjang hidup mereka.Meskipun keduanya berhubungan erat ,gerak belajar dan perkembangan mempunyai prioritas tujuan yang berbeda .

1. Pengertian Dasar

A. Gerak Perkembangan

- Terdiri dari perubahan progresif dan peningkatan kemampuan setiap orang untuk memahami dunia .dan peningkatan kemampuan setiap orang untuk memahami dunia .

- Hal ini berhubungan erat denganperkembangan biologis , otot , perkembangan biologis , otot,, dan struktur tubuh lainnya .sistem saraf , dan struktur tubuh lainnya .

- Memberikan contoh pola universal dan prediktif ,

seperti → berdiri→ berdiri → berlari → berjalan → berlari → berjalan. Itu terjadi secara tenang , meskipun mungkin dipengaruhi oleh faktor dan rangsangan lingkungan .

Contoh: Bayi dapat mengangkat kepala pada usia dua bulan, duduk pada usia enam bulan, dan berjalan pada usia dua belas bulan. B. Belajar Gerak: Ini adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku motorik yang disebabkan oleh pengalaman dan latihan; fokusnya adalah penguasaan

keterampilan motorik seperti melempar bola, menendang, menari, atau berenang. Tidak selalu terkait dengan usia: anak-anak dan orang dewasa dapat belajar gerakan baru kapan saja.

- Bersifat fleksibel dan spesifik terhadap tugas.

Contoh:

- Seorang anak yang belajar memukul bola tenis melalui latihan rutin, walaupun belum matang secara fisik sepenuhnya.

2.Perbedaan Utama

Aspek Perkembangan Gerak Belajar: Gerak dasar proses biologi dan maturasi Latihan dan pengalaman Sifat perubahan: Progresif, berkesinambungan, relatif permanen setelah latihan, Fokus pada apa yang dapat dilakukan tubuh dan seberapa baik tubuh melakukannya

3. Tahapan Perkembangan gerak

Peringkat Pengembangan Gerak Perkembangan motorik anak bagian menjadi tiga tahap, menurut Gallahue (1982).

1. Gerakan Refleksif (0–1 tahun): Gerakan yang tidak disadari yang dikendalikan oleh refleks.
2. Gerakan Primitif (1–2 tahun): Merangkak, berdiri, berjalan.
3. Gerakan Dasar (2–7 tahun): Lari, lompat, lempar, tangkap (fondasi untuk keterampilan olahraga), dan
4. Keterampilan Spesifik (7 tahun ke atas): Keterampilan kompleks dan terkoordinasi yang didasarkan pada latihan.

4. Faktor yang mempengaruhi

Perkembangan Gerak:

- Usia dan kematangan

- Genetik
- Status gizi
- Lingkungan (stimulasi atau hambatan)

Belajar Gerak:

- Frekuensi latihan
- Umpan balik (feedback)
- Motivasi dan minat
- Pengulangan dan variasi latihan

5. Prinsip-Prinsip dalam belajar gerak

1. Spesifisitas: Latihan harus meniru gerakan yang diharapkan.
2. Transfer: Keterampilan yang telah dipelajari dapat digunakan untuk mempelajari keterampilan baru.
3. Umpan Balik: Ini terdiri dari umpan balik internal (dari sensasi tubuh) dan eksternal (dari pelatih atau guru).
4. Latihan Berulang: Ini diperlukan untuk mengotomatisasi keterampilan.
5. Kesiapan Individu: Anak-anak tidak selalu siap untuk mempelajari keterampilan pada waktu yang sama.

6. Integrasi Perkembangan dan belajar gerak

Belajar gerak menggunakan keterampilan fisik dan neuromuskular yang dibangun selama perkembangan. Oleh karena itu, program latihan fisik dan olahraga harus disesuaikan dengan beberapa faktor, antara lain usia dan perkembangan anak, kesiapan fisik dan kognitif, dan prinsip pembelajaran mo.

1.1 Perilaku Gerak.

Perilaku gerak mengacu pada gai jenis respons motorik atau gerakan yang dilakukan oleh makhluk hidup sebagai adaptasi, reaksi, atau respons terhadap rangsangan lingkungan mereka. Biologi, etologi (ilmu perilaku hewan), dan pendidikan jasmani adalah bidang di mana istilah ini sering dibicarakan.

1. Definisi Perilaku Gerak yang Umum Perilaku gerak adalah jenis pergerakan tubuh yang dilakukan sebagai respon terhadap rangsangan eksternal (seperti sentuhan, cahaya, suara) atau internal (seperti lapar, haus, hormon). Stimulus internal dan eksternal mengontrol reaksi neurologi dan fisiologis.

2. Klasifikasi Perilaku Gerak

A. Berdasarkan Jenisnya:

Jenis perilaku gerak	Penjelasan
Gerak Refleks	Gerakan otomatis dan cepat tanpa disadari (contoh : menarik tangan dari benda panas)
Gerak Volunter	Gerak sadar yang dikontrol otak, seperti berjalan, manari.
Gerakan otot halus vs Kasar	Otot halus menggerakkan organ internal (isalnya pernapasan), otot kasar mengontrol gerak anggota tubuh besar (misalnya berlari).

B. Berdasarkan Tujuan Biologis:

Tujuan	Contoh perilaku gerak
Menjaga kelangsungan	Melarikan diri dari predator, mencari makanan.
Komunikasi	Postur tubuh, ekspresi wajah, tarian kawin hewan.

Eksplorasi dan Adaptasi	Meraba,menjelajahi lingkungan baru.
-------------------------	-------------------------------------

C. Perilaku Gerak Pada Hewan (Etologi)

Ilmu etologi mempelajari perilaku gerak hewan untuk memahami cara mereka beradaptasi dengan lingkungannya. Contohnya:

- ❖ Taksis: Gerakan /menjauhi stimulus (misalnya menuju, serangga menuju cahaya).
- ❖ Tropisme: Biasanya terjadi pada tumbuhan, tetapi idenya mirip dengan taksis.
- ❖ Instink: Gerakan berdasarkan cuaca, seperti migrasi burung.
- ❖ Belajar (Conditioning): Hewan belajar mengasosiasikan gerakan dengan hasil tertentu.

D. Perilaku Gerak Dalam Pendidikan dan Psikologi

Perkembangan motorik halus dan kasar terjadi sepanjang perkembangan anak. Motorik halus termasuk menulis, menggambar, dan motorik kasar termasuk berlari, melompat. Perkembangan kognitif dan fisik: Perkembangan otak anak terkait erat dengan aktivitas fisik. Psikomotorik adalah salah satu domain pembelajaran dalam taksonomi Bloom yang fokus pada keterampilan fisik dan koordinasi.

E. Contoh Perilaku Gerak Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Aktivitas	Jenis Gerakan	Tujuan
Menghindar saat ada bola datang	Refleks	Perlindungan diri
Menari	Volume	Ekspresi Emosional

Bayi jari	Menggenggam	Refleks primitif	Adaptasi awal
--------------	-------------	------------------	---------------

Jika kamu ingin eksplorasi perilaku gerak dalam bidang tertentu,sebutkan:

- ❖ Biologi?
- ❖ Hewan?
- ❖ Manusia dan Pendidikan?
- ❖ Atau neurologi/medis?

Saya juga bisa bantu carikan Jurnal akademik yang membahas topik ini,cukup katakan saja ingin pencarian jurnal tentang perilaku gerakan

BAB II TEORI BELAJAR KOGNITIF

Teori belajar kognitif adalah pendekatan psikologi pendidikan yang menekankan proses mental internal dalam memahami, mengingat, dan menerapkan pengetahuan. Ini berbeda dengan teori behaviorisme yang

menekankan perilaku yang tampak, dan stres bagaimana individu memproses pengetahuan.

1. Konsep Dasar dari Teori Belajar Kognitif Menurut teori ini, aktivitas mental seperti berpikir, memahami, mengingat, dan memecahkan masalah adalah sumber belajar. Proses belajar dianggap sebagai upaya aktif seseorang untuk memperoleh pengetahuan dari pengalaman mereka.

2. Tokoh dan Ide-ide Utama Teori Jean Piaget tentang Perkembangan Kognitif mengatakan bahwa belajar terjadi dalam empat tahapan perkembangan:

1. Operasional sensorimotor (0–2 tahun): Belajar melalui pancaindra dan gerakan.
2. Praoperasional (2–7 tahun): Berkembangnya imajinasi, tetapi tetap berpikiran egosentris.
3. Operasional konkret (7–11 tahun): Dapat berpikir logis tentang hal-hal konkret.
4. Operasional formal (11 tahun atau lebih): Dapat memecahkan masalah dan berpikir abstrak.

❖ Sketsa Teori Belajar Kognitif

Menurut gagasan ini, siswa adalah pembelajar aktif yang mengolah data secara mental. Perhatian, persepsi, memori, penalaran, dan pemecahan masalah adalah proses yang sangat penting. Perubahan dalam struktur pengetahuan dan pemahaman juga merupakan tujuan pembelajaran.

❖ Tokoh-Tokoh dan Konsep Kunci Teori Kognitif

Tokoh	Konsep Utama	Penjelasan singkat
-------	--------------	--------------------

Jean piaget	Thapan perkembangan kognitif	Anak-anak berpikir dan belajar sesuai tahap usianya: sensorimotor, praoperasional, operasional konkret, dan formal.
Jerome bruner	Discover learning dan repretasi kognitif	Belajar aktif melalui penemuan sendiri, pengetahuan dibangun lewat tahap enaktif, ikonik, dan simbolik.
David Ausubel	Advance organizers dan pembelajaran bermakna	Informasi baru akan lebih mudah dipahami jika dikaitkan dengan struktur kognitif yang sudah ada
Lev Vygotsky	Zona Proksimal Perkembangan (ZPD) dan Scaffolding	Perkembangan kognitif optimal terjadi melalui interaksi sosial dan bimbingan orang lain.
Robert Gagne	Tahapan pembelajaran dan kondisi belajar	Terdapat 9 peristiwa pembelajaran yang mendukung tahapan pemrosesan informasi.
Albert Bandura	Observational learning dan self-efficacy	Belajar terjadi melalui observasi, imitasi, dan motivasi internal untuk mencapai keberhasilan.

❖ Ciri-ciri Pembelajaran Kognitif:

1. Pemrosesan informasi: Otak dianggap sebagai komputer yang memproses, menyimpan, dan mengorganisir data.
2. Struktur kognitif: Pengetahuan yang disusun dalam skema mental, juga dikenal sebagai peta mental.
3. Belajar menyampaikan: Hubungan antara pengetahuan baru dan yang sudah ada sangat penting.
4. Peran aktif siswa: Siswa membangun makna dari pengalaman belajar mereka sendiri.
5. Pemahaman mendalam: Penekanan adalah pada pemahaman mendalam, bukan hanya pemahaman dasar.

❖ Contoh Penerapan dalam Pembelajaran

- Menggunakan peta konsep untuk menghubungkan materi baru dengan pengetahuan lama.
- Memberi tantangan dan masalah nyata agar siswa melakukan analisis dan sintesis informasi.
- Menerapkan scaffolding, yaitu dukungan sementara dari guru hingga siswa mandiri.
- Mendorong siswa belajar dengan menjelaskan kembali apa yang dipelajari kepada teman.

2.1 Perkembangan gerak

Proses bertahap yang dialami individu mulai dari bayi hingga dewasa dalam kemampuan mengendalikan dan mengkoordinasikan gerakan tubuh disebut “perkembangan gerak”. Proses ini terjadi seiring pertumbuhan fisik dan

kematangan sistem saraf, dan dipengaruhi oleh lingkungan, stimulasi, dan pengalaman.

1. Jenis Perkembangan Gerak yang Diamati Dua jenis utama klasifikasi perkembangan gerak adalah sebagai berikut:

A. Gerak-gerak Motorik yang Halus merupakan gerakan yang menggunakan otot-otot kecil, seperti pergelangan tangan dan jari-jari Anda, untuk tujuan seperti menulis, menggambar, dan memegang pensil.

B. Gerak Motorik Kasar yang Terjadi menggunakan otot-otot besar seperti lengan, kaki, dan punggung, seperti duduk, berdiri, berjalan, berlari, melompat, dan menendang bola.

2. Tahapan Perkembangan Gerak Anak (0-6 Tahun)

Usia	Motorik kasar	Motorik Halus
0-3 Tahun	Mengangkat kepala, gerak refleks	Menggenggam refleks
4-6 Tahun	Berguling, menopang tubuh	Meraih benda dengan tangan
7-9 bulan	Duduk sendiri, mulai merangkak	Mengoper benda dari satu tangan ke tangan
10-12 Tahun	Berdiri, mulai berjalan	Menjempit benda kecil dengan ibu jari
1-2 Tahun	Berjalan, menaiki tangga dengan bantuan	Mencoret, memegang sendok
2-3 Tahun	Berdiri, melompat	Menggambar garis lurus, membuka tutup botol
4-5 Tahun	Melompat jauh, bermain sepeda roda tiga	Menggunting, menggambar bentuk

5-6 Tahun	Kordinasi lebih baik,keseimbangan stabil	Menulis huruf,mewarnai dalam garis
-----------	--	------------------------------------

3. Faktor yang mempengaruhi perkembangan gerak

- ❖ Genetik: Keturunan dan kondisi kesehatan bawaan
- ❖ Nutrisi: Gizi yang baik mendukung pertumbuhan otot dan tulang
- ❖ Stimulasi lingkungan: Bermain aktif, olahraga, interaksi sosial
- ❖ Pendidikan dan pengasuhan: Pendekatan yang mendukung eksplorasi dan gerak bebas
- ❖ Kondisi medis atau gangguan tumbuh kembang: Seperti cerebral palsy, autisme, atau ADHD

4. Teori terkait perkembangan gerak

Beberapa tokoh penting: Gesell (1925): Menyatakan perkembangan gerak mengikuti pola maturasional yang diprogram secara biologi. Piaget: Bayi belajar melalui eksplorasi gerakan tubuh selama tahap sensorimotor (0–2 tahun), dan Vygotsky: Menegaskan bahwa interaksi sosial dan lingkungan sangat penting untuk perkembangan kemampuan motorik.

5. Penilaian Perkembangan gerak

Biasanya dilakukan dengan alat ukur seperti Denver Developmental Screening Test (DDST) dan Bayley Scales of Infant and Toddler Development. Selain itu, biasanya dilakukan secara langsung oleh ahli seperti fisioterapis anak atau psikolog perkembangan.

6. Perkembangan gerak dan pendidikan anak

Perkembangan gerak penting untuk belajar di sekolah, termasuk menulis (motorik halus), kegiatan fisik (motorik kasar), dan kesiapan sekolah (konsentrasi dan koordinasi).

Jika kamu ingin referensi akademik atau jurnal ilmiah yang membahas perkembangan gerak pada anak usia dini, gangguan perkembangan motorik, atau intervensi sensorik, silakan beri tahu. Saya bisa mencarikan 10+ jurnal relevan dari sumber ilmiah terpercaya.

BAB III TAHAPAN PERKEMBANGAN MOTORIK

Perkembangan Motorik Anak-anak Perkembangan motorik adalah proses yang mencerminkan kematangan sistem saraf anak dan kemampuan fisik mereka untuk mengontrol gerakan tubuh mereka. Dua jenis utama perkembangan fisik adalah motorik kasar: gerakan besar seperti berjalan, berlari, dan melompat; motorik halus: gerakan kecil seperti memegang pensil atau mengancingkan baju. Usia menentukan tahapan perkembangan motorik berikut:

1. Usia bayi 0 hingga 3 bulan Motorik Kasar: Mengangkat kepala saat tengkurap dan menggerakkan tangan dan kaki secara aktif (sekitar usia dua bulan). Motorik Halus:

- ❖ Merespon rangsangan dengan gerakan refleks, seperti gengaman otomatis;
- ❖ Mulai membuka dan menutup tangan

2. Usia antara 4 dan 6 bulan Motorik Kasar: Bisa tengkurap dan membalik badan; memerlukan bantuan untuk mulai duduk. Motorik Halus: • Meraih mainan dengan sengaja;

- Memasukkan tangan ke mulut

3. Usia 7 hingga 9 bulan Motorik bantuan Kasar:

- Berdiri sendiri tanpa ;
- Mulai mendaki atau menetap. Motorik Halus: Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lain; memegang benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk (gengaman penjepit mulai terbentuk).

4. Usia antara 10 dan 12 bulan Motorik Kasar: Beberapa anak mulai berjalan sendiri, setelah berdiri dengan dukungan. Motorik Halus:

- Mengambil benda kecil dengan tepat;
- Menepuk tangan dan melambai

5. Usia 1 hingga 2 Tahun Motorik Kasar:

- Berjalan dengan stabil dan mulai berlari;
 - Naik turun tangga dengan bantuan Motorik Halus: Menyusun balok, mencoret, dan mulai menggunakan sendok
6. Usia 2 hingga 3 Tahun Motorik Kasar: Melompat dengan kedua kaki dan berkendara dengan mainan roda tiga. Motorik Halus:
- Membuat garis dan lingkaran;
 - Membuka tutup botol
7. Usia 3–5 Tahun (Pra Sekolah)

Motorik Kasar:

- Melompat, menendang bola, naik sepeda roda tiga.
- Koordinasi tubuh semakin baik.

Motorik Halus:

- Menggunting dengan gunting anak.
- Menulis atau menyalin huruf.

8. Anak-anak dari 6 Tahun ke atas Motorik Kasar:

- Koordinasi yang kompleks, seperti berlari, berenang, dan bermain bola.
- Bisa mengikuti kegiatan fisik yang lebih terorganisir, seperti olahraga sekolah. Motorik Halus: Mampu melakukan tugas motorik kecil yang presisi, seperti mengikat tali sepatu, dan dengan menulis dengan baik dan detail.

Stimulasi lingkungan (bermain, eksplorasi), nutrisi (menuhi kebutuhan gizi), kesehatan dan genetika, dan interaksi sosial dan emosional merupakan komponen yang mempengaruhi perkembangan motorik. Sangat penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan seperti dokter anak atau terapis okupasi jika anak menunjukkan keterlambatan yang signifikan.

3.1 Aspek perkembangan motoric

Perkembangan Motorik di Usia Dini Perkembangan motorik adalah bagian penting dari perkembangan fisik anak. Ini mencerminkan kematangan sistem saraf pusat, otot, dan koordinasi sensorimotor, dan menunjukkan kemampuan anak untuk menggerakkan tubuhnya secara sadar dan terarah. Penjelasan menyeluruh tentang komponen perkembangan motorik dapat ditemukan di sini:

1. Motorik Terbatas merupakan kemampuan anak untuk menggunakan otot-otot besar saat berolahraga. Berjalan, berlari, melompat, menendang bola, menyeimbangkan tubuh, dll. Tujuan utama: Membantu anak dalam keterampilan mobilitas, kekuatan tubuh, dan koordinasi umum.

2. Motorik Fleksibel kemampuan untuk mengontrol gerakan otot-otot kecil, terutama jari dan tangan, yang sangat penting untuk presisi aktivitas Contoh: menulis, menggunting, menggambar, meronce, dan mengancangkan pakaian Tujuan utama: Meningkatkan koordinasi tangan-mata, peningkatan keterampilan kognitif, dan peningkatan kesiapan akademik.

3. Koordinasi Motorik

Kemampuan untuk menggabungkan beberapa gerakan secara simultan dan harmonis:

- Koordinasi tangan dan mata (misalnya: menangkap bola)
- Koordinasi kaki dan mata (misalnya: menendang bola sambil berjalan)
- Sinkronisasi antar bagian tubuh

4. Menjaga keseimbangan dan postur tubuh yang baik Kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan statistik (berdiri diam) maupun dinamis (bergerak):

- Berdiri dengan satu kaki
- Berjalan lurus

- Duduk tegak

5. Persepsi Motorik Kelima Kemampuan untuk menghubungkan informasi sensorik (sentuhan, pendengaran, dan penglihatan) dengan gerakan motorik, seperti meniru gerakan, mengubah bentuk dan ukuran, dan mewarnai di sekitar garis

6. Ketahanan Fisik dan Daya Tahan Motorik

Kemampuan anak untuk melakukan aktivitas fisik dalam durasi waktu tertentu tanpa kelelahan:

- Berlari dalam jarak sedang
- Melakukan gerakan berulang (lompat-lompat, push-up ringan)

Rangkuman Tabel Aspek perkembangan motorik

Aspek	Ciri Utama	Contoh Aktivitas
Motorik Kasar	Gerakan otot besar	Berlari, Melompat, Menendang
Motorik Halus	Gerakan otot kecil, keterampilan tangan	Menulis, meronce, menggunting
Kordinasi Motorik	Sinkronisasi Gerakan tubuh	Menangkap bola, berjalan seimbang
Keseimbangan & postur	Stabilitas tubuh	Berdiri satu kaki, berjalan seimbang
Persepsi Motorik	Integrasi sensorik dan Gerakan	Mewarnai, mencocokkan bentuk

BAB VI PERKEMBANGAN PERILAKU GERAK

Perkembangan perilaku gerak adalah proses bertahap di mana orang, terutama anak-anak, memperoleh keterampilan motorik baik kasar (seperti berjalan dan melompat) maupun halus (seperti memegang pensil atau meronce manik). Faktor biologis (seperti pertumbuhan otot dan sistem saraf), lingkungan, dan stimulasi dari orang dewasa dan orang di sekitar sangat mempengaruhi perkembangan ini.

Ringkasan Ide Usia menyebabkan perubahan gerak yang teratur dan bertahap. Kemampuan ini menunjukkan bagaimana otot, otak, dan pengalaman belajar bekerja sama. Ada dua kategori utama motorik. Yang pertama adalah motorik kasar, yang menggunakan otot-otot besar (seperti berjalan, berlari, melompat). Yang kedua adalah motorik halus, yang menggunakan otot kecil (seperti menulis, memegang, memegang sendok).

❖ Tahapan Perkembangan Perilaku Gerak (Motorik) Menurut Usia:

Usia	Motorik kasar	Motorik Halus
0-3 Bulan	Mengangkat kepala, menggerakkan tangan dan kaki	Menggenggam Refleks
4-6 Bulan	Berguling duduk dengan bantuan	Meraih benda dengan tangan
7-9 Bulan	Duduk tanpa bantuan, merangkak	Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya
10-12 Bulan	Berdiri, berjalan dengan bantuan	Menunjuk dengan jari, mencubit benda kecil
1-2 Tahun	Berjalan sendiri, memanjat, menendang	Mencoret, membuka tutup botol
3-5 Tahun	Melompat, Melempar, menangkap bola	Menggambar bentuk dasar, menggunting

6 Tahun ke atas	Kordinasi gerak meningkat (Olahraga,menari)	Menulis rapi,menggunakan alat kecil
-----------------------	--	--

- ❖ Teori-teori yang Berpengaruh: 1. Teori Gesell (1920-an): Perkembangan motorik mengikuti urutan biologi universal. 2. Teori Piaget (1952): Perkembangan gerak terkait dengan eksplorasi dan perkembangan kognitif (tahap sensorimotor). 3. Teori Dinamika Sistem (Esther Thelen, 1980-an): Interaksi kompleks antara sistem tubuh dan lingkungannya menyebabkan perilaku gerak.
Faktor internal: genetika, tonus otot, kematangan sistem saraf; faktor eksternal: stimulasi, nutrisi, budaya, dan kesempatan untuk mengeksplorasi.
Contoh Stimulasi Positif: Merangkak di permukaan kasar dan halus; bermain bola; berlari di taman; merence; bermain pasir; dan melukis dengan jari

DAFTAR PUSTAKA

Piaget, J. (1952). The Origins of Intelligence in Children. New York: International Universities Press.

Bruner, J. S. (1961). The act of discovery. Harvard Educational Review, 31(1), 21–32.

Fitriani, R. & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan fisik motorik anak usia dini.

Sitorus, A.S. (2016). Perkembangan motorik halus anak usia dini.

Multahada, A., et al. (2022). Pengembangan motorik kasar melalui permainan kreatif.

Sumiyati, S. (2018). Metode pengembangan motorik kasar anak usia dini.

Nurjanah, N. & Suryaningsih, C. (2017). Pengaruh finger painting terhadap perkembangan motorik halus anak prasekolah.