

PERTUMBUHAN FISIK DAN MOTORIK ANAK

Disusun oleh :

- Zuhra Amalia
- Nimas Sri Handayani
- Rahmadia Harahap

Apa itu fisik dan motorik

Fisik diartikan sebagai jasmani, badan, atau tubuh. Pertumbuhan fisik adalah pertumbuhan struktur tubuh manusia yang terjadi sejak dalam kandungan hingga dewasa. Pertumbuhan fisik mencakup perubahan panjang (vertikal) dan lebar (horizontal) tubuh.

Motorik adalah segala keadaan yang meningkatkan atau menghasilkan stimulasi/rangsangan terhadap kegiatan organ fisik. Perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi

PENGERTIAN

Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik adalah proses perubahan kuantitatif yang mencakup peningkatan ukuran dan struktur tubuh. Ini melibatkan bertambahnya tinggi badan, berat badan, dan perkembangan organ-organ tubuh (Santrock 2007)

Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik adalah proses perubahan kualitatif yang berkaitan dengan kemampuan anak untuk mengendalikan gerakan tubuhnya. Keterampilan motorik dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. **Keterampilan motorik halus**, seperti keterampilan kecekatan jari, menulis, menggambar, menangkap bola dan sebagainya;
2. **Keterampilan motorik kasar**, meliputi kegiatan-kegiatan otot seperti berjalan, berlari, naik dan turun tangga, melompat dan sebagainya.

TAHAP-TAHAP

Perkembangan Motorik

Anak-anak di atas usia 5 tahun umumnya telah menguasai berbagai gerakan motorik halus dengan lebih baik. Mereka umumnya telah mampu menulis dan menggambar lebih rapi dan mampu menggunakan peralatan rumah tangga dan sekolah.

1. **Beberapa perkembangan motorik kasar Pada usia 6-9 tahun, antara lain:** ketangkasan meningkat, melompat tali, dan naik sepeda.
2. **Beberapa perkembangan motorik (kasar maupun halus) pada usia 10-12 tahun, antara lain:** perubahan postur tubuh yang berhubungan dengan pubertas mulai tampak, mampu melakukan aktivitas rumah tangga, seperti mencuci, menjemur pakaian sendiri, dan lain-lain.

Pertumbuhan Fisik

1. **Anak usia 5-6 tahun :** Koordinasi mata berkembang dengan baik, masih belum mengembangkan otot-otot kecil, kesehatan umum relatif tidak stabil dan mudah sakit.
2. **Anak Usia 8-9 tahun :** Terjadi perbaikan koordinasi tubuh, ketahanan tubuh bertambah, koordinasi mata dan tangan lebih baik, sistem peredaran darah masih belum kuat, koordinasi otot dan syaraf masih kurang baik.
3. **Anak Usia 10-11 tahun :** Kekuatan anak laki laki lebih kuat dari wanita, kenaikan tekanan darah dan metabolisme yang tajam. Wanita mulai mengalami kematangan seksual (12 tahun).

Pada anak perempuan berupa pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, tumbuh bulu halus berwarna gelap di kemaluan, mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimum setiap tahunnya, bulu kemaluan menjadi keriting, menstruasi atau haid, dan tumbuh bulu-bulu ketiak.

Sementara pada anak laki-laki berupa pertumbuhan tulang-tulang, testis (buah pelir) membesar, tumbuh bulu kemaluan yang halus, lurus, dan berwarna gelap, awal perubahan suara, ejakulasi, bulu kemaluan menjadi keriting, pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimum setiap tahunnya, tumbuh rambut-rambut halus di wajah, tumbuh bulu ketiak, akhir perubahan suara, rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap, dan tumbuh bulu di dada.

FAKTOR-FAKTOR

1. Kesehatan yang kurang baik.
2. Lingkungan yang tidak mendukung
3. Bimbingan yang kurang tepat baik dari orang tua maupun guru dalam hal berperilaku maupun belajar.
4. Keputusan yang kurang tepat dan tidak terencana.
5. Harapa-harapan yang realistis.

UPAYA-UPAYA

1. **Memperhatikan Kesehatan Gizi**
Faktor ini merupakan yang penting agar pertumbuhan fisik anak dapat berkembang secara ideal.

2. **Kestabilan Emosional**
Kestabilan Emosional juga dapat mempengaruhi perkembangan selama masa kanak-kanak, anak yang tenang akan tumbuh lebih cepat dari pada anak yang mengalami gangguan emosional.

REFERENSI

Masganti Sit. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*. Medan : Perdana Publishing.

Nurjan S. 2017. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : Titah Surga.

Istiqomah, Ulfa Kesuma Khikmatul. 2019. "Perkembangan Fisik Dan Karakteristiknya Serta Perkembangan Otak Anak Usia Pendidikan Dasar." *Jurnal Madaniyah* 9, no. 2.

<https://youtu.be/xpq3lmULDtk?si=1eYmthxVbu55SnAR>