

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN FISIK DAN MOTORIK

SITI MUTHIA AZZAHRA (23104080002), TEKHISA LAILA FITRIA (23104080024), LILI FEBRIANI (23104080025), DINA ANNISA HARAHAHAP (23104080032).

REFERENSI

Aliyyah, Rusmi Rusiati. 2021. Perkembangan Peserta Didik. <https://www.researchgate.net/publication/352906199>
Nurjan, S. 2019. Perkembangan Peserta Didik Perspektif Islam. Titah Surga. Yogyakarta.
Reswari, A., LESTARININGRUM, A., Iftitah, S. L., & Pangastuti, R. 2022. Perkembangan fisik dan motorik anak. CV. AZKA PUSTAKA. Sumatera Barat.
Irwansyah, Rudy, et al. 2021. PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK. CV WIDINA MEDIA UTAMA. Bandung.

PENGERTIAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK SECARA FISIK DAN MOTORIK

Perkembangan fisik merupakan pertumbuhan tubuh dan otak dan perubahan fisik serta stabilitas dalam kapasitas sensoris, keterampilan motorik, dan kesehatan. Perkembangan fisik adalah perkembangan yang berkaitan dengan tinggi dan berat badan, serta bentuk tubuh, juga perkembangan otak (Wahab 1998). Pada usia sekolah dasar, berbeda pada usia-usia sebelumnya. Usia 6-12 tahun perkembangan fisik relatif lebih lambat dan lebih konsisten. Laju perkembangan seperti ini berlangsung sampai terjadinya perubahan-perubahan besar pada awal masa pubertas.

Perkembangan motorik ialah perkembangan dalam mengendalikan gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi.



TAHAP-TAHAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN FISIK DAN MOTORIK

Tahap perkembangan fisik adalah sebagai berikut :

- 6 - 7 Tahun (kelas 1 dan 2 SD/MI sederajat) :
 1. Waktu reaksi lambat, koordinasi kurang baik,
 2. Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih belum dapat menggunakan otot kecil.
 3. Kesehatan umum belum stabil, mudah sakit dan daya tahan tubuh kurang.
- 8 - 9 Tahun (Kelas 3 dan 4 SD/MI) :
 4. Terdapat perbaikan koordinasi tubuh
 5. Ketahanan bertambah, anak pria gemar aktivitas yang ada kontak fisik, seperti berkelahi dan bergulat.
 6. Koordinasi tangan dan mata lebih baik
 7. Pada sisi fisiologi anak anak wanita lebih maju 1 tahun daripada pria
 8. Koordinasi otot dan syaraf masih kurang baik
 9. Sistem peredaran darah dan jantung serta pernapasan masih belum kuat dan tahan lama.
 10. Ada perbedaan individu mulai nyata dan terang
 11. Sering terjadi kecelakaan karena disebabkan mobilitas yang tinggi pada masa ini.
- 10 - 11 Tahun (kelas 5 dan 6 SD/MI)
 12. Kekuatan wanita lebih lemah dari pada laki-laki
 13. Kenaikan tekanan darah dan metabolisme agak tajam
 14. Pada wanita mulai mencapai kematangan seksual, pada laki-laki hanya 5% yang mencapai kematangan seksual setelah umur 12 tahun.

Menurut Santrock (Desmita, 2014:80) perkembangan motorik pada anak usia sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- a. Mulai usia 6 tahun sudah berkembang koordinasi antara mata dan tangan (visio motoric) yang dibutuhkan untuk membidik, menyepak, melempar, dan menangkap.
- b. Usia 7 tahun, tangan anak semakin kuat dan anak lebih menyukai menggunakan pensil daripada krayon untuk melukis.
- c. Usia 8 sampai 10 tahun, anak dapat menggunakan tangan secara bebas, mudah, dan tepat. Koordinasi motorik halus berkembang, sehingga anak dapat menulis dengan baik, ukuran huruf menjadi lebih kecil dan rata.
- d. Usia 10 sampai 12 tahun, anak-anak mulai memiliki keterampilan-keterampilan manipulatif menyerupai kemampuan orang dewasa. Mereka mulai menampilkan gerakan-gerakan kompleks, rumit, dan cepat yang diperlukan untuk menghasilkan karya kerajinan yang berkualitas atau memainkan alat musik tertentu.



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN FISIK DAN MOTORIK

- (1) kesehatan yang kurang baik
- (2) lingkungan yang tidak mendukung
- (3) bimbingan yang kurang tepat
- (4) keputusan yang kurang tepat dan tidak terencana
- (5) tidak diberikan kebebasan pada anak untuk mengekspresikan dirinya
- (6) harapan-harapan yang realitis

UPAYA-UPAYA UNTUK OPTIMALKAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN FISIK DAN MOTORIK

1. Kesehatan Gizi = Semakin baik kesehatan dan gizi, anak cenderung semakin besar dari usia ke usia dibandingkan dengan anak yang kesehatan dan gizinya buruk
2. Kestabilan Emosional = Anak yang tenang tumbuh lebih cepat daripada anak yang mengalami gangguan emosional.

