

# PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN ANAK SECARA FISIK & MOTORIK

## PENGERTIAN PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN ANAK SECARA FISIK & MOTORIK

Perkembangan fisik adalah pertumbuhan dan perubahan yang terjadi pada tubuh seseorang. Perubahan yang paling jelas terlihat adalah perubahan pada bentuk dan ukuran tubuh seseorang. Perkembangan motorik (motor development) adalah perubahan yang terjadi secara progressif pada kontrol dan kemampuan untuk melakukan gerakan yang diperoleh melalui interaksi antara faktor kematangan (maturation) dan latihan atau pengalaman (experiences) selama kehidupan yang dapat dilihat melalui perubahan/pergerakan yang dilakukan. (Rini Hildayani, 2016:3.4).

Sejalan dengan yang dipaparkan oleh Hurlock (1978:151) perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi.

## TAHAPAN PERTUMBUHAN FISIK PADA USIA SD/MI

Pertumbuhan fisik anak pada usia SD/MI ditandai dengan anak menjadi lebih tinggi, berat, dan kuat dibandingkan pada saat anak berada di PAUD/TK, hal ini tampak pada perubahan sistem tulang, otot dan keterampilan gerak. Perkembangan fisik anak SD laki-laki dan perempuan berbeda. Anak perempuan biasanya lebih ringan dan lebih pendek daripada anak laki-laki. (Zakiyah, dkk. 2024)

## TAHAPAN PERKEMBANGAN MOTORIK PADA USIA SD/MI

1. Mulai usia 6 tahun sudah berkembang koordinasi antara mata dan tangan (visio motoric) yang dibutuhkan untuk membidik, menyepak, melempar, dan menangkap.
2. Usia 7 tahun, tangan anak semakin kuat dan anak lebih menyukai menggunakan pensil daripada krayon untuk melukis.
3. 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.
4. Usia 10 sampai 12 tahun, anak-anak mulai memiliki keterampilan keterampilan manipulatif menyerupai kemampuan orang dewasa. (Desmita, 2012).

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK SECARA FISIK & MOTORIK

- Kesehatan yang kurang baik dapat menghambat anak menikmati yang ia lakukan.
- Lingkungan yang tidak mendukung, karena lingkungan yang demikian tidak memberikan kesempatan dan tidak merangsang anak memperoleh kesempatan untuk menggunakan kemampuannya semaksimal mungkin.
- Bimbingan yang kurang tepat, baik dari guru maupun orang tua, terutama bimbingan dalam belajar dan berperilaku secara sosial.
- Keputusan yang kurang tepat dan tidak terencana mengakibatkan anak tidak akan mengerti apa yang seharusnya dilakukan dan diinginkan darinya oleh orang tua maupun guru.
- Tidak diberikan kebebasan pada anak untuk mengekspresikan dirinya.
- Harapan-harapan yang realiatis, sesuai dengan kemampuan anak sehingga anak memperoleh kesempatan yang wajar untuk meraih kesuksesan, sehingga demikian dapat mendorong konsep diri yang baik.

(Nurjan Syarifan, 2019)

## UPAYA UNTUK MENGOPTIMALKAN PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN ANAK SECARA FISIK & MOTORIK

1. Faktor 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 berpengaruh terhadap perkembangan anak selama masa kanak-kanak.
3. Ketegangan emosional dapat menghambat pertumbuhan fisik, sementara anak yang tenang cenderung tumbuh lebih cepat.
4. Pemenuhan kebutuhan kasih sayang juga tidak kalah pentingnya untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan masa kanak-kanak.

(Nurjan Syarifan, 2019)