



EDU MANAGE Vol. 1 No. 1. Juni 2022

EDU MANAGE

(Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)

Email: jurnalstaini@gmail.com

<https://www.jurnal.staini.ac.id/index.php/edumanager>

Karakteristik Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar

Jelita Dwi Septya¹, Nurazmi Br. Siregar², Efrina Mora³, Juni Sahla Nasution⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan; Indonesia

jelitadwiseptya0609@gmail.com¹, nurazmisiregar02@gmail.com²,
efrinamora26@gmail.com³, junisahlanasution@gmail.com⁴

ABSTRAK

Pertumbuhan fisik adalah perkembangan yang berkaitan dengan tinggi dan berat, serta bentuk tubuh, juga perkembangan otak. Perkembangan motorik, berkaitan dengan keterampilan gerak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kajian literatur. Kajian literatur adalah desain penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan sumber data yang berkaitan dengan suatu topik. Pengumpulan data untuk kajian literatur dilakukan dengan alat pencarian database sebagai tahapan pencarian sumber literatur. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa karakteristik pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik siswa berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Karakteristik perkembangan ini hendaknya dipahami oleh guru atau pendidik agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan tingkat dan ciri khas dari perkembangannya.

Kata Kunci: Pertumbuhan Fisik, Perkembangan Motorik, Sekolah Dasar

ABSTRACT

Development Physical development is development related to height and weight, and the shape of the body, as well as brain development. Motor development, related to movement skills. The purpose of this study is to determine characteristics of growth and motor development of elementary school-age children. The method used in this research is the literature review method. Literature review is a research design used in collecting data sources related to a topic. Data collection for the literature review literature review is done with a database search tool as a stage of searching for literature sources. The results of this study found that the characteristics of physical growth and motor development of students vary from one another. These developmental characteristics should be understood by the teacher or educators so that the learning process can run according to the level and characteristics of their development.

Keywords: Motor Development, Physical Growth, Primary School

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau sekelompok orang untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Sejak usia dini, manusia sudah membutuhkan pendidikan dalam proses perkembangannya melalui kegiatan bermain.

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai (lulus) pada usia 12 tahun. Jika merujuk pada pembagian tahapan perkembangan anak, maka anak usia sekolah berada pada dua masa perkembangan, yang pertama yaitu masa kanak-kanak tengah (6 – 9 tahun) dan yang kedua yaitu masa kanak-kanak akhir (10 – 12 tahun) (Istiqomah dan Suyadi 2019).

Anak-anak usia sekolah memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Anak usia sekolah senang bermain, bergerak, bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu, guru sebaiknya mengembangkan proses pembelajaran yang mengaitkan antara permainan dengan pembelajaran. Kemudian guru juga dapat mengusahakan anak berpindah atau bergerak, anak juga diajarkan cara bekerja atau belajar dalam kelompok, serta guru memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran (Istiqomah dan Suyadi 2019).

Pertumbuhan fisik serta perkembangan motorik anak usia sekolah dasar berbeda-beda, seperti yang dikemukakan oleh Suyadi, dkk dalam penelitiannya (Puspita, Calista, dan Suyadi 2018). Perbedaan ini berpengaruh pada proses pembelajaran siswa di sekolah. Dengan demikian hal ini menjadi salah satu alasan dari pentingnya seorang guru memahami perkembangan peserta didik. Dengan memahami aspek-aspek perkembangan serta faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan peserta didik guru dapat mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan melalui berbagai upaya untuk memfasilitasi perkembangan tersebut, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas untuk mengetahui secara mendalam tentang perbedaan pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik siswa yang berdampak pada proses pembelajaran, dalam artikel ini akan dibahas tentang bagaimana karakteristik perkembangan fisik dan motorik anak usia sekolah dasar yang seharusnya serta faktor apa saja yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur atau tinjauan pustaka. Kajian literatur adalah desain penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan sumber data yang berkaitan dengan suatu topik. Kajian literatur bertujuan mendeskripsikan konten pokok berdasarkan informasi yang didapat. Pada kajian literatur tahapan penelitian dilakukan mulai dari pengumpulan artikel-artikel ilmiah, pembahasan, dan kesimpulan. Sumber data penelitian berupa artikel-artikel jurnal nasional.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Pertumbuhan Fisik Anak Usia Sekolah Dasar

Perkembangan fisik anak sekolah dasar lebih lambat dibandingkan dengan usia sebelum dan sesudahnya. Meskipun hal ini tidak berarti bahwa perkembangan anak berhenti, perkembangan fisik anak lebih lambat atau konsisten dibandingkan dengan usia kanak-kanak awal dan usia masuk pubertas.

Selanjutnya, perhatian lebih besar diberikan pada tiga dimensi perkembangan fisik anak usia sekolah: (1) tinggi dan berat badan, (2) proporsi tubuh, dan (3) otak. Tinggi dan berat badan di Indonesia hanya bertambah 2,5–3,5 kg dan 5-7 cm per tahun. Selain itu, pendapat Desmita menunjukkan bahwa tinggi anak-anak bertambah sekitar 5 hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% per tahun selama masa akhir mereka. Anak-anak rata-rata 46 inci tinggi dan berat 22,5 Kg pada usia 6 tahun, sedangkan tinggi anak usia 12 tahun mencapai 60 inci dan berat badan mencapai 40 - 42,5 Kg (Desmita 2012).

Berdasarkan uraian di atas, berat badan anak lebih besar dari panjang badanya. Kaki dan tangan memanjang serta dada dan panggul membesar. Bertambahnya berat badan anak sebagian besar disebabkan oleh bertambahnya ukuran rangka dan otot dan beberapa organ lainnya pada saat yang sama terus bertambah secara bertahap. Faktor keturunan dan latihan menyebabkan peningkatan ini.

Pertumbuhan fisik saat ini tidak hanya memungkinkan anak-anak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas baru, tetapi juga dapat menyebabkan masalah dan kesulitan fisik serta psikologis. Kesulitan fisik berarti bahwa anak tidak dapat berperilaku atau bertindak secara berani karena proporsi tubuhnya yang tidak selaras. Pada akhirnya, orang dewasa dan guru menyatakan bahwa mereka tidak berperilaku sopan. Hal ini sangat berpengaruh pada psikis anak.

Proporsi atau bentuk tubuh anak sekolah dasar berbeda-beda. Ada yang gemuk atau tampak berbadan besar, ada yang terlihat kokoh dan kuat, dan ada juga yang lemah dan

tidak memiliki otot sama sekali. Ketiga bentuk tubuh tersebut akan memengaruhi cara bertindak, sikap, dan kesehatan mental anak. Anak-anak yang berbadan gemuk biasanya sulit untuk bergerak dan sering diejek oleh teman-temannya, membuat mereka merasa rendah diri. Anak-anak yang terlihat lemah dan tidak berotot biasanya diejek oleh teman-temannya karena tidak mampu beraktivitas seperti yang lain, sehingga mereka juga cenderung kurang percaya diri.

Selanjutnya, ukuran pertumbuhan otak anak usia sekolah dasar sebanding dengan orang dewasa. Ini menunjukkan bahwa pertumbuhan otak anak hampir sempurna. Jumlah dan ukuran ujung syaraf di dalam dan di antara area otak meningkat, yang menyebabkan otak menjadi lebih besar. Selain itu, karena peningkatan mielinasi (sel-sel syaraf tersekat oleh lapisan lemak, meningkatkan kecepatan jalur informasi melalui sistem syaraf). Hingga remaja, ujung-ujung syaraf ini terus berkembang (Murti 2018).

Dalam hal ini, kebutuhan nutrisi anak-anak harus dipenuhi untuk mencapai pertumbuhan otak yang optimal. Namun, interaksi dengan lingkungan yang baik juga penting untuk perkembangan otak. Menurut temuan penelitian Sperry (Tursina et al. 2022), rangsangan adalah satu-satunya cara jaringan otak dapat diprogram. Otak manusia tidak akan berkembang jika tidak dirangsang atau digunakan. Rangsangan otak sangat penting di usia dini karena pertumbuhan otak tidak dapat berlangsung selama bertahun-tahun. Program-program baru tidak dapat diterima karena penundaan perangsangan otak.

Karakteristik Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar

Perkembangan pengendalian jasmani melalui kegiatan koordinasi otot, urat syaraf, dan pusat syaraf dikenal sebagai perkembangan motorik. Seorang anak berusia enam tahun yang fisiknya sesuai dengan usianya akan dapat melakukan hal-hal yang biasanya dilakukan oleh anak berusia enam tahun. Gerakan yang dilakukan oleh anak-anak, termasuk anak sekolah dasar, terdiri dari banyak otot yang bekerja sama (Puspita, Calista, and Suyadi 2018).

Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot, seperti otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan seorang anak, seperti kemampuan untuk duduk, menendang, berlari, dan sebagainya. Kemampuan keterampilan gerak dasar yang termasuk gerakan motorik kasar sangat penting untuk perkembangan aspek sosial anak. Motorik halus adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu yang dipengaruhi oleh peluang untuk belajar dan berlatih, seperti memindahkan benda dari tangan, mencoret, menyusun, menggunting dan menulis

(Widodo, P, and Indarto 2014). Tidak banyak orangtua yang menyadari fakta bahwa keterampilan motorik kasar dan halus seorang anak harus terus dilatih dan dikembangkan melalui berbagai aktivitas. Pengembangan ini meningkatkan kemampuan seorang anak dalam berbagai hal, termasuk pencapaian akademis dan fisik.

Menurut Desmita (Desmita 2012) perkembangan motorik anak usia sekolah dasar ditandai dengan: 1) Pada usia enam tahun, koordinasi antara mata dan tangan (visio motorik) sudah berkembang untuk membidik, menendang, melempar, dan menangkap; 2) Pada usia tujuh tahun, tangan anak menjadi lebih kuat dan mereka lebih suka melukis dengan pensil daripada krayon; dan 3) Pada usia delapan sampai sepuluh tahun, anak-anak dapat menggunakan tangan mereka secara bebas, mudah, dan tepat, sehingga mereka dapat mulai menunjukkan gerakan-gerakan cepat, rumit, dan kompleks yang diperlukan untuk memainkan alat musik tertentu atau membuat karya kerajinan yang bagus.

Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Motorik Anak

Pertama, faktor genetik atau hereditas merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu. Hereditas sendiri dapat diartikan sebagai totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua. Sejalan dengan itu, faktor genetik dapat diartikan sebagai segala potensi (baik fisik maupun psikis) yang dimiliki individu sejak masa prakelahiran sebagai pewarisan dari pihak orang tua melalui gen-gen (Yusuf 2012). Dari definisi tersebut, yang perlu digaris bawahi adalah faktor ini bersifat potensial, pewarisan/bawaan dan alamiah (*nature*).

Kedua, faktor lingkungan merupakan faktor eksternal yang turut membentuk dan mempengaruhi perkembangan individu (Pangestu 2013). Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa faktor genetik bersifat potensial dan lingkungan yang akan menjadikannya aktual. Ada beberapa faktor lingkungan yang sangat menonjol yakni dalam lingkungan keluarga. Alasan tentang pentingnya peranan keluarga bagi perkembangan anak, adalah: (a) keluarga merupakan kelompok sosial pertama yang menjadi pusat identifikasi anak; (b) keluarga merupakan lingkungan pertama yang mengenalkan nilai-nilai kehidupan kepada anak; (c) orang tua dan anggota keluarga merupakan “*significant people*” bagi perkembangan kepribadian anak; (d) keluarga sebagai institusi yang memfasilitasi kebutuhan dasar insani (manusiawi), baik yang bersifat fiktif biologis, maupun sosio-psikologis; dan (e) anak banyak menghabiskan waktunya di lingkungan keluarga.

Ketiga, kecukupan gizi, utrisi adalah pondasi paling mendasar yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Ketika anak bertumbuh kembang sesuai dengan umurnya, ini dianggap sebagai pertanda asupan nutrisinya memadai dan kesehatannya juga

baik. Nutrisi yang cukup diperlukan untuk pembentukan otak yang optimal, sehingga anak akan memiliki landasan yang kuat untuk mengembangkan keterampilan kognitif, motorik, dan sosio-emosional sepanjang masa kanak-kanak hingga dewasa nanti. Selama masa kanak-kanak, kekurangan gizi juga dapat menyebabkan anak-anak memiliki energi dan minat belajar yang lebih rendah yang berdampak negatif pada perkembangan kognitif dan kinerja akademik anak. Nutrisi yang cukup juga merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi pertumbuhan dan kekebalan tubuh anak, Anak-anak yang tidak mendapatkan cukup nutrisi berisiko mengalami pertumbuhan yang terhambat (Mayar, Farida, and Astuti 2021).

Keempat, stimulasi, dapat berfungsi sebagai penguat yang bermanfaat untuk mengoptimalkan perkembangan anak, yang meliputi stimulasi visual (penglihatan), verbal (bicara), auditori (pendengaran), taktil (sentuhan), dan sebagainya. Stimulasi melalui bermain, membaca, bernyanyi, dan aktivitas sehari-hari lainnya membantu anak merangsang kemampuan otaknya sekaligus melatih gerak tubuh dan keterampilan inderanya. Hal ini karena stimulasi dari luar memicu aktivitas di otak untuk menciptakan koneksi listrik kecil yang disebut sinapsis. Jumlah stimulasi yang diterima anak secara langsung mempengaruhi berapa banyak sinapsis yang terbentuk. Selain mengembangkan kemampuan anak untuk berpikir dan berkomunikasi, stimulasi juga merangsang rasa ingin tahu dan keterampilan observasi anak. Stimulasi yang berulang-ulang dan konsisten memperkuat hubungan-hubungan ini dan menjadikannya permanen. Dengan kata lain, semakin banyak stimulasi yang anak terima akan semakin kuat koneksi antar sel otaknya, sehingga kecerdasannya juga dinilai semakin tinggi.

Implikasi Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Motorik pada Pembelajaran di Sekolah Dasar

Anak-anak di sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri mereka sendiri. Dalam situasi seperti ini, mereka dapat memberikan perhatian yang lebih besar pada kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa kondisi mereka masih jauh dari sempurna dan masih dalam proses kemajuan. Untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka dan pemenuhan kebutuhan gerak dan kekurangan mereka, mereka masih membutuhkan banyak gerak. Begitu juga, kondisi perkembangan persepsinya menjadi lebih jelas dan lebih halus. Komponen persepsi ini akan berkembang dengan baik jika dirangsang dan difungsikan dalam interaksi dengan lingkungannya (Murti 2018).

Dari uraian tersebut, seorang guru harus mengatur pembelajaran di sekolah dasar

untuk memenuhi kebutuhan dan karakteristik fisik anak. Dalam situasi seperti ini, pembelajaran yang hidup diperlukan, yang berarti anak-anak memiliki banyak kesempatan untuk menggunakan elemen fisik dan perseptual. Dengan kata lain, pembelajaran langsung diperlukan. Pembelajaran seperti ini dapat menumbuhkan keinginan anak untuk belajar. Ini juga dapat membantu perkembangan fisik, motorik, dan persepsi anak. Ini juga dapat berdampak positif pada perkembangan kreativitas, kognisi, dan sosial mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa: (1) program pembelajaran dirancang secara fleksibel dan tidak kaku dengan mempertimbangkan perbedaan individu anak; (2) pembelajaran tidak dilakukan secara monoton dan verbalistik, tetapi disajikan secara bervariasi melalui berbagai aktivitas seperti permainan, eksperimen, praktek, dan observasi langsung.

PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan setiap peserta didik memiliki karakteristik pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik yang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Faktor tersebut meliputi faktor genetik, faktor lingkungan, faktor kecukupan gizi serta faktor stimulasi.

Proses pembelajaran sangat dipengaruhi oleh beragamnya karakteristik pertumbuhan fisik dan motorik peserta didik. Pendidik harus menyadari dan memahami perbedaan yang terjadi pada peserta didiknya. Dengan demikian, pendidik diharapkan dapat merencanakan serta melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan tingkatan dan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan peserta didik masing-masing. Sehingga peserta didik merasa senang dan termotivasi untuk belajar, serta tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri Fithri, Kayyis. 2019. *Psikologi Perkembangan*. Ponorogo: Penebar Media Pustaka.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fitriani, Rohyana. 2018. "Perkembangan Fisik Motorik Dan Anak Usia Dini." *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University* 3 (1).
- Hasanah, Uswatun. 2016. "Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini." *Pendidikan Anak* 5 (1).
- Hidayati, Ani. 2016. "Merangsang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Dengan

- Pembelajaran Tematik Terpadu.” SAWWA 12 (1).
- Istiqomah, Hascita, and Suyadi Suyadi. 2019. “Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta).” *El Midad* 11 (2): 155–68. <https://doi.org/10.20414/elmidad.v11i2.1900>.
- Mayar, Farida, and Yeni Astuti. 2021. “Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5 (3).
- Murti, Tri. 2018. “Perkembangan Fisik Motorik Dan Perseptual Serta Implikasinya Pada Pembelajaran Di Sekolah Dasar.” *Wahana Sekolah Dasar* 26 (1): 21–28. <https://doi.org/10.17977/um035v26i12018p021>.
- Pangestu, Retno. 2013. *Psikologi Perkembangan Anak Pendekatan Karakteristik Peserta Didik*. Yogyakarta: BASOSBUD.
- Puspita, Deska, Wina Calista, and Suyadi Suyadi. 2018. “Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya.” *JIP Jurnal Ilmiah PGMI* 4 (2): 170–82. <https://doi.org/10.19109/jip.v4i2.2780>.
- Tursina, Ade, Rita Mahriza, and Agus Ramaida. 2022. “Tarian Ranup Lampuan: Meningkatkan Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini.” *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini* 9 (2): 69–78.
- Widodo, Zandra Dwanita, Eka Ahmad Malik P, and W Indarto. 2014. “Meningkatkan Potensi Gerak Kasar Anak Tunadaksa Ringan Melalui Pendekatan Bermain” 23 (1): 39–49.
- Yusuf, Syamsu. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.