

ASPEK PERKEMBANGAN ANAK PADA BIDANG FISIK DAN MOTORIK: TINJAUAN TEORITIS DAN IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

Fatrica Syafri¹, Titin Sumarni², Duwiana Ramadania³, Mutia Fitri⁴, Anisah Bashirah⁵

fatricasyafri@mail.uinfasbengkulu.ac.id¹, titinsumarnicuaks@gmail.com²,
dwi278182@gmail.com³, mutiaf804@gmail.com⁴, anisahbashirah@gmail.com⁵

Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

ABSTRAK

Perkembangan fisik dan motorik merupakan salah satu aspek fundamental dalam pertumbuhan anak yang memengaruhi kemampuan anak dalam berinteraksi dengan lingkungan serta mendukung perkembangan aspek lainnya, seperti kognitif, sosial, emosional, dan bahasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji secara mendalam perkembangan fisik dan motorik anak serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan berbagai sumber ilmiah berupa buku, jurnal, dan artikel yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa perkembangan fisik anak ditandai dengan perubahan ukuran tubuh, berat badan, tinggi badan, dan kematangan sistem organ. Sementara itu, perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus yang berkembang secara bertahap sesuai tahapan usia anak. Faktor genetik, nutrisi, lingkungan, pola asuh, dan stimulasi memiliki pengaruh signifikan terhadap optimalisasi perkembangan fisik dan motorik anak. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam memberikan stimulasi yang tepat guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata Kunci: Perkembangan Anak, Perkembangan Fisik, Motorik Kasar, Motorik Halus, Anak Usia Dini.

ABSTRACT

Physical and motor development are fundamental aspects of child growth that influence children's ability to interact with their environment and support other developmental domains, including cognitive, social, emotional, and language development. This study aims to examine physical and motor development in children and identify the factors influencing these developmental aspects. The study employed a literature review method by collecting scientific sources from books, journals, and relevant articles. The findings indicate that physical development is characterized by changes in body size, weight, height, and the maturation of organ systems. Meanwhile, motor development consists of gross motor skills and fine motor skills that develop gradually according to children's developmental stages. Genetic factors, nutrition, environment, parenting styles, and stimulation significantly affect the optimization of children's physical and motor development. Therefore, collaboration among families, schools, and communities is necessary to provide appropriate stimulation and support optimal child development.

Keywords: Child Development, Physical Development, Gross Motor Skills, Fine Motor Skills, Early Childhood.

PENDAHULUAN

Anak merupakan individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan secara berkelanjutan sejak lahir hingga dewasa. Perkembangan anak mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan, yaitu perkembangan fisik, motorik,

kognitif, bahasa, sosial, emosional, moral, dan spiritual. Salah satu aspek yang sangat penting dalam masa pertumbuhan anak adalah perkembangan fisik dan motorik karena kedua aspek tersebut menjadi dasar bagi anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Perkembangan fisik mengacu pada perubahan biologis yang terjadi pada tubuh anak, termasuk pertumbuhan tinggi badan, berat badan, struktur tulang, otot, serta sistem saraf. Pertumbuhan fisik yang optimal menjadi indikator penting dalam menilai kesehatan dan kesejahteraan anak. Anak yang mengalami pertumbuhan fisik yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam melakukan berbagai aktivitas dan memiliki kesiapan yang lebih tinggi untuk belajar.

Sementara itu, perkembangan motorik merupakan perkembangan kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuhnya. Kemampuan motorik dibedakan menjadi dua kategori utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan penggunaan otot-otot besar seperti berjalan, berlari, melompat, dan memanjat. Sedangkan motorik halus melibatkan koordinasi otot-otot kecil, terutama pada tangan dan jari, seperti menulis, menggambar, menggunting, dan menyusun balok.

Perkembangan fisik dan motorik berlangsung secara bertahap sesuai dengan usia dan tingkat kematangan sistem saraf anak. Pada masa usia dini, perkembangan kedua aspek tersebut berlangsung sangat cepat sehingga sering disebut sebagai masa emas (golden age). Pada periode ini, otak anak berkembang pesat dan sangat responsif terhadap berbagai stimulasi yang diberikan oleh lingkungan.

Kurangnya perhatian terhadap perkembangan fisik dan motorik anak dapat menyebabkan berbagai hambatan perkembangan yang berdampak pada aspek lain. Misalnya, anak yang mengalami keterlambatan motorik dapat mengalami kesulitan dalam berpartisipasi dalam kegiatan belajar maupun interaksi sosial dengan teman sebayanya. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai perkembangan fisik dan motorik anak sangat diperlukan oleh orang tua, guru, dan masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perkembangan fisik dan motorik anak serta menganalisis faktor-faktor yang memengaruhinya sehingga dapat menjadi landasan dalam memberikan stimulasi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai perkembangan fisik dan motorik anak berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang telah dipublikasikan.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari buku-buku perkembangan anak, jurnal ilmiah nasional dan internasional, artikel penelitian, serta dokumen kebijakan pendidikan yang berkaitan dengan perkembangan fisik dan motorik anak usia dini. Data dikumpulkan melalui proses identifikasi, seleksi, pengelompokan, dan analisis terhadap berbagai referensi yang relevan.

Teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

1. Reduksi Data Data yang diperoleh dari berbagai sumber diseleksi berdasarkan relevansi dengan topik penelitian.
2. Penyajian Data Informasi yang telah diseleksi kemudian disusun secara sistematis berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan perkembangan fisik dan motorik anak.
3. Penarikan Kesimpulan Data yang telah dianalisis kemudian digunakan untuk menyusun kesimpulan mengenai karakteristik perkembangan fisik dan motorik serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran teoritis yang mendalam mengenai perkembangan fisik dan motorik anak serta dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Perkembangan Fisik Anak

Perkembangan fisik merupakan perubahan yang terjadi pada struktur tubuh anak yang meliputi pertumbuhan tinggi badan, berat badan, ukuran organ tubuh, perkembangan tulang, otot, dan sistem saraf. Pertumbuhan fisik anak berlangsung secara berkesinambungan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Pada masa bayi hingga usia lima tahun, pertumbuhan fisik berlangsung sangat cepat. Berat badan bayi dapat meningkat dua kali lipat pada usia lima bulan dan tiga kali lipat pada usia satu tahun. Tinggi badan anak juga mengalami peningkatan signifikan selama masa kanak-kanak awal.

Perkembangan fisik yang optimal ditandai dengan:

1. Pertumbuhan tinggi dan berat badan yang sesuai usia.
2. Perkembangan tulang dan otot yang baik.
3. Meningkatnya kekuatan serta daya tahan tubuh.
4. Meningkatnya koordinasi gerakan tubuh.
5. Kematangan sistem saraf dan sensorik.

Pertumbuhan fisik yang baik memungkinkan anak memiliki energi yang cukup untuk melakukan berbagai aktivitas pembelajaran dan eksplorasi lingkungan.

Pentingnya Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik tidak hanya berkaitan dengan ukuran tubuh, tetapi juga mencerminkan kondisi kesehatan secara menyeluruh. Anak yang memperoleh asupan nutrisi seimbang memiliki peluang lebih besar untuk mencapai pertumbuhan fisik optimal dibandingkan anak yang mengalami kekurangan gizi. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur membantu memperkuat tulang dan otot, meningkatkan kapasitas paru-paru, serta menjaga kesehatan jantung.

Dalam konteks pendidikan, kondisi fisik yang baik akan mendukung konsentrasi belajar dan partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan sekolah. Oleh sebab itu, pemantauan pertumbuhan fisik melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, dan status gizi perlu dilakukan secara berkala.

B. Perkembangan Motorik Anak

Perkembangan motorik adalah kemampuan anak dalam melakukan gerakan yang melibatkan koordinasi antara sistem saraf, otot, dan rangka tubuh. Perkembangan motorik dibagi menjadi motorik kasar dan motorik halus.

1. Motorik Kasar

Motorik kasar melibatkan penggunaan otot-otot besar tubuh untuk melakukan gerakan yang membutuhkan keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi.

contoh kemampuan motorik kasar:

- a. Berguling
- b. Merangkak
- c. Berdiri
- d. Berjalan
- e. Berlari
- f. Melompat
- g. Memanjat
- h. Menendang bola

Motorik kasar berkembang dari gerakan sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks seiring bertambahnya usia anak.

Motorik Kasar Dan Kemandirian Anak

Kemampuan motorik kasar sangat penting karena menjadi dasar bagi kemandirian anak. Anak yang mampu berjalan, berlari, dan menjaga keseimbangan tubuh akan lebih mudah mengeksplorasi lingkungan. Aktivitas fisik seperti bermain di taman, bersepeda, dan olahraga sederhana dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar sekaligus memperkuat kemampuan sosial anak melalui interaksi dengan teman sebaya.

2. Motorik Halus

Motorik halus melibatkan penggunaan otot-otot kecil terutama pada tangan dan jari yang membutuhkan koordinasi dengan penglihatan.

Contoh kemampuan motorik halus:

- a. Memegang pensil
- b. Menggambar
- c. Menulis
- d. Menggunting
- e. Meronce
- f. Menyusun puzzle
- g. Mengancingkan baju

Perkembangan motorik halus memerlukan latihan yang berulang agar koordinasi tangan dan mata menjadi semakin baik

Motorik Halus dan Kesiapan Akademik

Kemampuan motorik halus memiliki hubungan erat dengan kesiapan anak memasuki pendidikan formal. Anak yang memiliki koordinasi tangan dan mata yang baik cenderung lebih mudah belajar menulis, menggambar, dan melakukan aktivitas pembelajaran lainnya. Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu menyediakan berbagai kegiatan yang merangsang perkembangan motorik halus seperti mewarnai, bermain plastisin, dan menyusun balok.

C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Fisik dan Motorik Anak

1. Faktor Genetik

Faktor keturunan memengaruhi tinggi badan, bentuk tubuh, kekuatan otot, serta potensi perkembangan fisik anak. Namun, faktor genetik tidak bekerja secara mutlak karena masih dipengaruhi oleh lingkungan.

2. Nutrisi

Nutrisi merupakan faktor utama dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik. Kekurangan protein, vitamin, dan mineral dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan serta keterlambatan perkembangan motorik.

3. Lingkungan

Lingkungan yang aman dan mendukung memungkinkan anak lebih bebas bergerak dan bereksplorasi sehingga kemampuan motoriknya berkembang lebih optimal.

4. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh yang responsif dan penuh dukungan dapat meningkatkan kepercayaan diri anak dalam mencoba berbagai aktivitas baru yang merangsang perkembangan fisik dan motorik.

5. Aktivitas dan Stimulasi

Stimulasi yang diberikan secara konsisten melalui permainan edukatif dan aktivitas fisik terbukti mampu mempercepat perkembangan motorik anak.

Sinergi Faktor Perkembangan

Perkembangan fisik dan motorik merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor biologis dan lingkungan. Anak dengan potensi genetik yang baik belum tentu berkembang optimal apabila tidak memperoleh nutrisi yang memadai dan stimulasi yang cukup. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung dapat membantu memaksimalkan potensi perkembangan yang dimiliki anak.

D. Implikasi Perkembangan Fisik dan Motorik dalam Pendidikan Anak Usia Dini

Perkembangan fisik dan motorik memiliki implikasi penting dalam penyelenggaraan pendidikan anak usia dini. Guru perlu merancang kegiatan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak dan bereksplorasi.

Beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain:

- 1) Menyediakan permainan yang melatih keseimbangan dan koordinasi.
- 2) Mengintegrasikan aktivitas fisik dalam pembelajaran.
- 3) Memberikan kesempatan bermain di luar ruangan.
- 4) Menyediakan alat permainan edukatif untuk melatih motorik halus.
- 5) Melakukan pemantauan perkembangan secara berkala.

Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya mendukung perkembangan fisik dan motorik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak.

KESIMPULAN

Perkembangan fisik dan motorik merupakan aspek penting dalam proses tumbuh kembang anak. Perkembangan fisik ditandai dengan perubahan ukuran tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, serta kematangan sistem organ. Sementara itu, perkembangan motorik meliputi kemampuan motorik kasar dan motorik halus yang berkembang secara bertahap sesuai usia anak.

Perkembangan fisik dan motorik dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu genetik, nutrisi, lingkungan, pola asuh, dan stimulasi. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang baik antara keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara optimal. Pemberian nutrisi yang cukup, stimulasi yang tepat, serta kesempatan bermain dan bergerak menjadi kunci utama dalam mendukung perkembangan fisik dan motorik anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, Elizabeth B. *Developmental Psychology*. (2011). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kemendikbud.
- Papalia, Diane E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2014). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, John W. (2018). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sujiono, Yuliani Nurani. (2013). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.
- UNICEF. (2022). *Early Childhood Development Report*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2021). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Geneva: WHO.