

Pertumbuhan, Perkembangan Belajar Gerak pada Anak

Alfaroh Devid B Maharaja¹, Carlon Fati Valerius Gulo², Romi Jeksen Sitanggang³,
Arkan Fahlefi⁴, Intan Khairati Arsyika⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan

e-mail: alfamaharaja@gmail.com¹, khairatiadzkia@gmail.com²,
fahleviarkan50@gmail.com³, romijeksen04@gmail.com⁴, carlonfati@gmail.com⁵

Abstrak

Pertumbuhan dan pengembangan kemampuan gerak merupakan aspek krusial dalam proses perkembangan anak. Pertumbuhan melibatkan perubahan fisik seperti ukuran tubuh dan berat, sementara pengembangan kemampuan gerak berkaitan dengan cara anak belajar untuk menggerakkan tubuhnya dengan lebih efektif dan terampil. Kemampuan ini tidak datang secara instan, melainkan terbentuk seiring berjalannya waktu melalui pengalaman, rangsangan, dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya. Di masa kanak-kanak, khususnya dari usia bayi hingga saat memasuki sekolah dasar, anak melalui tahap-tahap penting dalam belajar berbagai gerakan seperti merangkak, berjalan, berlari, hingga melakukan aktivitas yang lebih rumit. Berbagai faktor seperti pola asuh, kegiatan sehari-hari, asupan gizi, dan kesempatan bermain sangat berpengaruh terhadap perkembangan ini. Pemahaman yang mendalam mengenai proses pertumbuhan dan pembelajaran gerak sangat penting bagi orang tua, pendidik, dan semua pihak yang terlibat dalam perawatan anak. Dengan dukungan yang memadai, anak dapat berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik dan siap menghadapi tantangan di bidang pembelajaran serta interaksi sosial.

Kata kunci: *Anak, Pertumbuhan, Belajar Gerak, Perkembangan Motorik, Stimulasi Gerak*

Abstract

Growth and development of motor skills are crucial aspects of a child's development process. Growth involves physical changes such as body size and weight, while the development of motor skills relates to how children learn to move their bodies more effectively and skillfully. These skills do not come instantly, but are formed over time through experience, stimulation, and support from the surrounding environment. During childhood, especially from infancy through early elementary school, children go through important stages in learning various movements such as crawling, walking, running, and engaging in more complex activities. Factors such as parenting styles, daily activities, nutrition, and play opportunities significantly influence this development. A deep understanding of the process of growth and motor skill development is crucial for parents, educators, and all parties involved in child care. With adequate support, children can develop into physically healthy individuals who are ready to face challenges in learning and social interaction.

Keywords : *Children, Growth, Motor Learning, Motor Development, Motor Stimulation*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan adalah dua elemen penting yang berlangsung bersamaan dalam proses perkembangan anak. Pertumbuhan lebih berkaitan dengan perubahan fisik yang kuantitatif, seperti kenaikan tinggi badan, berat badan, dan ukuran tubuh secara keseluruhan. Di sisi lain, perkembangan lebih menyangkut peningkatan kualitas fungsi, terutama kemampuan motorik yang melibatkan koordinasi otak dan sistem saraf dengan otot. Salah satu bagian penting dari perkembangan adalah belajar gerak, yaitu proses anak menguasai berbagai keterampilan motorik mulai dari yang sederhana hingga yang lebih rumit.

Belajar gerak pada anak bukan hanya sekedar aspek fisik, tetapi juga hasil dari interaksi yang rumit antara faktor biologis, lingkungan, dan sosial. Melalui pengalaman harian, anak belajar

untuk mengenali tubuh mereka, mengontrol gerakan, serta melatih keterampilan motorik kasar dan halus. Keterampilan motorik kasar seperti berjalan, berlari, dan melompat menjadi fondasi utama untuk aktivitas sehari-hari, sedangkan keterampilan motorik halus seperti menggenggam, menulis, dan menggunting diperlukan untuk tugas yang lebih detail.

Masa kanak-kanak, terutama dari usia dini hingga sekolah dasar, adalah periode yang sangat krusial untuk perkembangan belajar gerak. Di fase ini, otak dan sistem saraf dalam proses perkembangan yang cepat sehingga dukungan yang tepat dari lingkungan sangat penting untuk mengasah kemampuan motorik anak. Hal-hal seperti nutrisi yang baik, pola asuh yang positif, serta peluang untuk bergerak dan bermain secara aktif sangat berperan dalam mempercepat dan mengoptimalkan proses ini.

Sayangnya, tidak semua anak mendapatkan dukungan yang memadai dan lingkungan yang mendukung, sehingga bisa muncul risiko keterlambatan dalam perkembangan belajar gerak yang dapat memengaruhi aspek lain seperti perkembangan kognitif dan sosial. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan untuk memahami secara menyeluruh proses pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak anak agar dapat memberikan intervensi yang sesuai sejak awal.

Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara pertumbuhan fisik dan perkembangan belajar gerak pada anak, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi proses ini. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan yang optimal bagi perkembangan anak secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan wawancara langsung sebagai alat utama untuk mengumpulkan informasi. Objek dari penelitian ini adalah delapan orang anak usia 10-12 tahun. Peneliti melakukan wawancara terkait pertumbuhan dan perkembangan anak yang meliputi: Riwayat kelahiran dan Kesehatan, Keterampilan motorik kasar/halus, Perkembangan psikologis dan social serta Pertumbuhan fisik anak tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari pengamatan terhadap delapan anak berusia 11 hingga 12 tahun, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari mereka telah menunjukkan perkembangan motorik, fisik, dan psikologis yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka, meskipun terdapat beberapa variasi individual yang menarik untuk dicatat.

Tabel 1. Data Analisis Zahra

1. Nama	: zahra
2. Usia	: 11 tahun
3. Nama orang tua	: sumiati
4. Riwayat kelahiran	
a. Normal	<input type="checkbox"/>
b. Operasi	
c. Lainnya...	
5. Riwayat Penyakit	: Tidak ada
6. Keterampilan motorik	
a. Usia berapa bulan sdh bisa berjalan:	1 tahun
b. Berbicara	: 9 buln
C. Berlari	: 1 tahun 5 bulan
d. Melompat	: 1 tahun 6 bulan
e. Aktivitas kegemaran	: renang

Tabel 2. Data Analisis Defahri

1. Nama	: Defahri
2. Usia	: 12 tahun

3. Nama orang tua	: agustina
4. Riwayat kelahiran	
a. Normal	: iya
b. Operasi	
c. Lainnya...	
5. Riwayat Penyakit	
6. Keterampilan motorik	
a. Usia berapa bulan sdh bisa berjalan	
b. Berbicara	: 1 tahun
c. Berlari	: 1,7 tahun

Tabel 3. Data Analisis Mafaza

1. Nama	: mafaza
2. Usia	:11 tahun
3. Nama orang tua	: Nuraina
4. Riwayat kelahiran	:
a. Normal	<input type="checkbox"/>
b. Operasi	
c. Lainnya...	
5. Riwayat Penyakit	: tidak ada
6. Keterampilan motorik	:
a. Usia berapa bulan sdh bisa berjalan	: 1 tahun
b. Berbicara	: Pada Umur 1 tahun perkembangan bicaranya Mengucapkan 1–3 kata bermakna seperti: "mama", "papa", "dada", "mimi", "mamam". Kata-kata tersebut biasanya merujuk pada orang tua, makanan, atau benda favorit. Mulai meniru suara atau ucapan yang sering didengar. Menggunakan intonasi berbeda, misalnya naik-turun seperti bertanya. Menunjuk benda untuk berkomunikasi ("deklaratif pointing"). Merespons permintaan sederhana: seperti "Mana bola?", lalu ia menunjuk atau mengambil bola
c. Berlari	: 1 tahun 8 bulan
d. Melompat	: 2 tahun
e. Aktivitas kegemaran	: berhitung
7. Perkembangan Psikologi tiap tahunnya	Mengenali orang tua dan orang dekat, menunjukkan rasa takut pada orang asing. Meniru gerakan atau ekspresi wajah orang dewasa. Mulai menunjukkan rasa memiliki dan cemburu, misalnya saat perhatian tidak diberikan padanya. Menunjukkan keinginan untuk melakukan sesuatu sendiri (awal kemandirian).
9. Perkembangan fisik tiap tahunnya	postur badan besar dan sudah mengalami menstruasi

Tabel 4. Data Analisis Noval

1. Nama	: Noval
2. Usia	: 11 tahun
3. Nama orang tua	: Supriadi
4. Riwayat kelahiran	
a. Normal	<input type="checkbox"/>
b. Operasi	
c. Lainnya...	
5. Riwayat Penyakit	: tidak ada
6. Keterampilan motorik	
a. Usia berapa bulan sdh bisa berjalan	: 1 tahun
b. Berbicara	: 1 tahun 3 bulan
c. Berlari	: 1 tahun
d. Melompat	: 1 tahun 5 bulan

Tabel 5. Data Analisis Masri

1. Nama	: Masri
2. Usia	: 11 tahun 4 bulan
3. Nama orang tua	: kimong
4. Riwayat kelahiran	
a. Normal	<input type="checkbox"/>
b. Operasi	
c. Lainnya...	
5. Riwayat Penyakit	: tidak ada
6. Keterampilan motorik	
a. Usia berapa bulan sdh bisa berjalan	: 9 bulan
b. Berbicara	: 1 tahun 2 bulan
c. Berlari	: 1 tahun 6 bulan
d. Melompat	: 1 tahun 5 bulan

Tabel 6. Data Analisis Joi Timoti Silitonga

Nama	: Joi timoti silitonga
Usia	: 11 tahun 1 bulan
Nama orang tua	: P silitonga
Riwayat kelahiran	: Normal
Riwayat penyakit	: Tidak ada
Keterampilan motorik	
Usia bisa berjalan	: 2 tahun
Berbicara	: 4 tahun
Berlari	: 3 tahun
Melompat	: 4 tahun
Aktivitas kegemaran	: Bermain bola
Perkembangan psikologi tiap tahun	: mampu berpikir abstrak, mampu membaca dan menulis, mampu berhubungan teman sebaya.
Perkembangan motorik	: lebih baik dalam beraktivitas fisik seperti bersepeda, berenang, bemei bola dll
Perkembangan fisik	: semakin aktif dalam olahraga dan aktivitas fisik.
Pertumbuhan fisik	: Bertambahnya tinggi badan dan berat badan, kekuatan otot semakin meningkat.

Tabel 7. Data Analisis Aditia

Nama	: Aditia
- Usia	: 11 tahun
- Nama orang tua	: Marina
- Riwayat kelahiran	: Normal
- Riwayat penyakit	: Tidak ada
- Keterampilan motorik	
Usia bisa berjalan	: 9 bulan
Berbicara	: 7 bulan
Berlari	: 11 bulan
Melompat	: 1 tahun
Aktivitas kegemaran	: Bermain bola
- Perkembangan psikologi tiap tahun	: Mampu memahami perasaan orang lain, mulai mandiri,
- Perkembangan motorik	: Meningkatkan ketrampilan motorik halus, koordinasi lebih baik dalam aktivitas fisik.
- Perkembangan fisik	: Kekuatan otot meningkat, semakin aktif dalam beraktivitas fisik.

- Pertumbuhan fisik : Pertumbuhan tinggi badan 5-6cm per tahun, tanda-tanda pubertas mulai muncul.

Tabel 8. Data Analisis Putri

Nama anak	: putri
Usia.	: 12 tahun
Nama ortu.	: Fatih irhamna
Riwayat kelahiran	: normal
Riwayat penyakit	: tidak ada
5. Riwayat Penyakit	: tidak ada
6. Keterampilan motorik	
a. Usia berapa bulan sdh bisa berjalan	: 1 tahun
b. Berbicara	: 1 tahun 3 bulan
c. Berlari	: 1 tahun
d. Melompat	: 1 tahun 5 bulan

Hampir semua anak dapat berjalan pada usia sekitar 9 hingga 12 bulan, meskipun seorang anak bernama Joi baru mulai berjalan pada usia 2 tahun. Hal ini juga terlihat dalam keterampilan motorik lainnya seperti berlari dan melompat, yang biasanya berkembang dalam rentang usia 1 hingga 2 tahun. Aktivitas favorit anak juga beragam, mulai dari olahraga seperti sepak bola dan berenang hingga kegiatan berhitung.

Secara keseluruhan, anak-anak yang berusia 11 hingga 12 tahun mulai menunjukkan tanda-tanda perkembangan emosional dan sosial yang lebih rumit. Beberapa dari mereka sudah menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, mampu memahami perasaan orang lain, serta mulai menunjukkan kemandirian dan kemampuan untuk mengambil keputusan. Beberapa anak juga sudah dapat berpikir secara abstrak, mengenali ekspresi emosional, dan berinteraksi lebih mendalam dengan teman sebaya.

Hampir semua anak mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti peningkatan tinggi badan dan berat badan, serta munculnya tanda-tanda awal pubertas, seperti menstruasi pada anak perempuan. Kekuatan otot dan koordinasi tubuh semakin baik, mendukung aktivitas fisik seperti bermain bola, berenang, dan bersepeda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan wawancara terhadap anak usia 10-12 dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak usia 11–12 tahun secara umum telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak yang cukup baik. Mereka mulai menunjukkan kontrol tubuh yang lebih mantap, keseimbangan yang stabil, dan kemampuan melakukan gerakan kompleks seperti berlari, melompat, hingga bersepeda dengan percaya diri. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya menunjukkan kematangan fisik, tetapi juga menjadi sarana anak mengekspresikan diri, membangun hubungan sosial, dan mengembangkan keberanian mengambil risiko yang sehat.

Yang menarik, tiap anak tumbuh dengan ritme yang unik. Ada yang sangat aktif bergerak, ada pula yang lebih tenang dan fokus pada kegiatan yang melibatkan konsentrasi atau kreativitas seperti menggambar atau membaca. Perbedaan ini mengingatkan kita bahwa tidak semua anak harus berkembang dengan cara yang sama — dan itu bukan sebuah kekurangan, melainkan keunikan yang harus dihargai.

Dalam hal psikososial, anak-anak juga mulai menunjukkan tanda-tanda transisi ke masa remaja awal. Mereka mulai membentuk kemandirian, memahami emosi, dan menunjukkan ketertarikan pada hubungan sosial yang lebih luas. Hal ini terlihat dari cara mereka berinteraksi dengan teman, mengikuti aturan permainan, bahkan mulai merasa bangga saat berhasil melakukan sesuatu secara mandiri.

Keseluruhan temuan ini mempertegas bahwa perkembangan belajar gerak tidak hanya soal otot dan gerakan, tetapi juga berkaitan erat dengan emosi, relasi sosial, dan kepercayaan diri

anak. Maka dari itu, peran orang dewasa—baik guru maupun orang tua—sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan penuh empati, agar setiap anak bisa tumbuh sesuai potensinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, K. E., & Franchak, J. M. (2017). The development of motor behavior. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 8(1–2), e1430. <https://doi.org/10.1002/wcs.1430>
- Arifin, Z. (2012). *Evaluasi pembelajaran*. Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. B. (2005). *Perkembangan anak* (6th ed., Terjemahan oleh Meitasari Tjandrasa). Erlangga. (Karya asli diterbitkan 1978)
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Psikologi perkembangan: Perkembangan anak* (12th ed., Terjemahan oleh Achmad Chusairi & Regina Lestari). Kencana. (Karya asli diterbitkan 2009)
- Sujiono, Y. N. (2013). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. PT Indeks.
- Syah, M. (2013). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Remaja Rosdakarya.