

Survei Kemampuan Motorik Anak Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Belajar Gerak Usia 5-10 Tahun

Meiman Gea¹ Mhd Rizki² Maya Sofia³ Alnathan Naibaho⁴ Bayu Amboni⁵ Muktar Ali⁶
Amansyah⁷ Amir Supriadi⁸

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8}

Email: geameiman760@gmail.com¹ muhammadrizkikhairulhadi@gmail.com²
sofiahutapea070824@gmail.com³ alnathannaibaho29@gmail.com⁴
bayuambonisiregar28@gmail.com⁵ muktarali091205@gmail.com⁶

Abstrak

Jurnal ini akan mengkaji secara komprehensif dinamika pertumbuhan fisik dan perkembangan belajar gerak pada anak-anak dalam rentang usia 5 hingga 10 tahun. Periode ini merupakan fase krusial di mana anak mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik kasar dan halus, koordinasi, keseimbangan, serta pemahaman spesial. Kajian ini akan merujuk pada teori-teori perkembangan motorik dari para ahli terkemuka untuk menganalisis bagaimana faktor biologis, kognitif, dan lingkungan berinteraksi dalam membentuk pola gerak anak. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik, orang tua, dan praktis dalam merancang program yang optimal untuk mendukung perkembangan motorik anak pada usia tersebut.

Kata Kunci: Perkembangan, Periode, Faktor

Abstract

This journal will comprehensively examine the dynamics of physical growth and development of motor learning in children aged 5 to 10 years. This period is a crucial phase in which children experience significant improvements in gross and fine motor skills, coordination, balance, and special understanding. This study will refer to motor development theories from leading experts to analyze how biological, cognitive, and environmental factors interact in shaping children's movement patterns. The results of the study are expected to provide insight for educators, parents, and practitioners in designing optimal programs to support children's motor development at that age.

Keywords: Development, Period, Factors



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak adalah proses kompleks yang melibatkan berbagai aspek, termasuk fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Dalam konteks ini, belajar gerak atau perkembangan motorik memegang peranan sentral dalam memfasilitasi eksplorasi lingkungan, interaksi sosial, dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Rentang usia 5-10 tahun seringkali disebut sebagai periode "*middle childhood*" atau usia sekolah dasar, di mana anak-anak semakin mahir dalam berbagai keterampilan motorik yang lebih kompleks dan terkoordinasi. Pemahaman mendalam tentang bagaimana anak-anak pada usia ini belajar dan mengembangkan gerak sangat penting untuk mendukung pertumbuhan mereka secara holistik. Menurut Jean Piaget, anak usia 5-10 tahun berada pada tahap pre-operational (5-7 tahun) menuju concrete operational (7-11 tahun). Pada tahap ini, anak mulai dapat berpikir logis terhadap hal-hal konkret, memahami konsep ruang, waktu, dan sebab-akibat. Hal ini sangat relevan dalam proses belajar gerak karena anak mulai bisa memahami instruksi yang lebih kompleks, memprediksi hasil dari suatu gerakan, serta mampu mengikuti urutan gerakan dengan logika dasar. Anak juga mulai mampu melakukan pengulangan gerak

berdasarkan pemahaman, bukan hanya imitasi. Sementara itu, Erik Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya menyebutkan bahwa anak usia 6–12 tahun berada dalam tahap *industry vs inferiority* (rajin vs rendah diri). Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan rasa kompetensi dan ingin menunjukkan keberhasilan dalam berbagai aktivitas, termasuk kegiatan motorik. Jika anak diberi dukungan dan berhasil menguasai keterampilan tertentu, seperti keterampilan gerak dalam olahraga atau permainan, maka akan tumbuh rasa percaya diri. Namun jika sering gagal tanpa bimbingan atau dukungan, anak bisa merasa rendah diri. Oleh karena itu, motivasi dan lingkungan yang mendukung sangat penting dalam proses belajar gerak anak. Menurut Gallahue dan Ozmun, perkembangan gerak anak terjadi dalam beberapa fase, dan anak usia 5–10 tahun berada pada fase gerak dasar (*fundamental motor phase*). Di fase ini, anak-anak mengembangkan keterampilan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menendang. Ini adalah fondasi penting sebelum masuk ke keterampilan gerak spesifik dalam olahraga atau aktivitas fisik lainnya. Proses belajar gerak pada usia ini harus dilakukan secara bertahap, melalui pengulangan, variasi aktivitas, dan dorongan untuk eksplorasi gerak agar keterampilan motorik anak berkembang optimal.

Teori Perkembangan Motorik

Untuk memahami pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak pada anak usia 5-10 tahun, penting untuk merujuk pada beberapa teori perkembangan motorik yang relevan:

1. Teori *Maturationalis* (*Arnold Gesell & Myrtle McGraw*) : Teori ini menekankan peran genetik dan pematangan biologis sebagai pendorong utama perkembangan motorik. Gesell berpendapat bahwa urutan perkembangan motorik bersifat universal dan terprogram secara genetik. Misalnya, anak akan duduk sebelum berdiri, dan berdiri sebelum berjalan, karena matangnya sistem saraf. McGraw, melalui studinya tentang “Johnny and Jimmy,” juga menunjukkan pentingnya kematangan dalam memfasilitasi pembelajaran motorik, meskipun ia juga mengakui peran pengalaman.
2. Teori Kognitif-Perkembangan (*Jean Piaget*): Meskipun Piaget lebih fokus pada perkembangan kognitif, teorinya juga memiliki implikasi terhadap belajar gerak. Piaget mengemukakan bahwa anak-anak belajar melalui interaksi aktif dengan lingkungannya, membangun skema motorik melalui proses asimilasi dan akomodasi. Pada usia 5-10 tahun, anak berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka mulai mampu berpikir logis dan mengorganisasi gerakannya dengan lebih terstruktur, memahami konsep seperti konservasi dan reversibilitas dalam aktivitas fisik.
3. Teori Sistem Dinamis (*Esther Thelen & Beverly Ulrich*): Teori ini menyajikan pandangan yang lebih modern dan holistik. Teori ini menyatakan bahwa perkembangan motorik tidak hanya hasil dari *maturisasi*, tetapi merupakan interaksi kompleks antara berbagai sistem (sistem saraf, otot, tulang), karakteristik tugas (tujuan gerakan), dan kondisi lingkungan (permukaan, gravitasi). Pergerakan muncul secara spontan dari interaksi dinamis elemen-elemen ini. Jadi, belajar gerak bukan sekadar mengikuti instruksi, tetapi menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tugas.
4. Teori Pembelajaran Motorik (*Richard Schmidt & Timothy Lee*): Teori ini berfokus pada bagaimana keterampilan motorik dipelajari dan ditingkatkan. Konsep pentingnya meliputi:
 - a. Praktik: Pengulangan yang konsisten dan bervariasi sangat penting untuk menguatkan jejak memori gerakan.
 - b. Umpan Balik: Informasi tentang hasil gerakan (*Knowledge of Results*) dan kualitas gerakan (*Knowledge of Performance*) sangat krusial untuk koreksi dan perbaikan.
 - c. Variabilitas Praktik: Berlatih dalam kondisi yang bervariasi membantu anak mengembangkan adaptasi dan fleksibilitas gerakan.

Kajian Perkembangan Motorik pada Anak Usia 5-10 Tahun

Pada rentang usia 5-10 tahun, anak-anak mengalami perkembangan signifikan dalam berbagai aspek belajar gerak:

Motorik Kasar (*Gross Motor Skills*)

Usia 5-6 tahun: Anak sudah mahir dalam berlari, melompat dengan satu kaki, melompat tali, melempar dan menangkap bola dengan lebih akurat, serta mulai mengembangkan keseimbangan yang lebih baik untuk bersepeda tanpa roda bantu. Usia 7-8 tahun: Keterampilan motorik kasar semakin halus dan terkoordinasi. Anak mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks seperti menendang bola sambil berlari, melompat jauh, serta berpartisipasi dalam olahraga tim dengan pemahaman aturan yang lebih baik. Usia 9-10 tahun: Anak mencapai puncak kematangan motorik kasar. Mereka memiliki kontrol tubuh yang sangat baik, mampu melakukan gerakan atletik yang kompleks, dan menunjukkan peningkatan stamina dan kekuatan. Perbedaan gender dalam keterampilan motorik tertentu mungkin mulai terlihat lebih jelas pada usia ini (misalnya, anak laki-laki cenderung lebih baik dalam kekuatan dan kecepatan, sementara anak perempuan mungkin unggul dalam kelenturan dan keseimbangan).

Motorik Halus (*Fine Motor Skills*)

Usia 5-6 tahun: Anak mampu memegang pensil dengan benar, menggambar bentuk yang lebih kompleks, menulis huruf dan angka dengan lebih rapi, menggunting mengikuti pola, dan mengancingkan baju. Usia 7-8 tahun: Keterampilan motorik halus semakin presisi. Anak dapat menulis dengan kecepatan yang lebih baik, menggambar detail yang lebih rumit, serta melakukan aktivitas yang membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang tinggi seperti merakit model kecil atau memainkan alat musik sederhana. Usia 9-10 tahun: Kontrol motorik halus sangat baik. Anak mampu menulis dengan tulisan yang lebih kecil dan teratur, melakukan tugas-tugas yang membutuhkan ketelitian tinggi seperti menjahit, dan menunjukkan keterampilan yang baik dalam penggunaan alat-alat kecil.

Koordinasi, Keseimbangan, dan Persepsi Spasial

Pada usia ini, anak-anak mengembangkan kemampuan yang lebih baik dalam mengkoordinasikan berbagai bagian tubuh mereka. Keseimbangan dinamis dan statis meningkat drastis, memungkinkan mereka untuk melakukan gerakan yang lebih rumit dan mempertahankan posisi tubuh. Persepsi spasial mereka juga berkembang, memungkinkan mereka untuk lebih baik dalam memperkirakan jarak, kedalaman, dan orientasi dalam ruang, yang sangat penting untuk aktivitas olahraga dan navigasi.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar Gerak

Beberapa faktor dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan belajar gerak pada anak usia 5-10 tahun:

1. *Genetik*: Warisan genetik dapat memengaruhi potensi fisik dan koordinasi anak.
2. *Nutrisi*: Asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk pertumbuhan tulang, otot, dan sistem saraf yang sehat.
3. *Lingkungan Stimulasi*: Ketersediaan ruang bermain yang aman, alat-alat yang bervariasi (bola, sepeda, tali lompat), dan kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik sangat krusial.
4. *Intervensi dan Pelatihan*: Program olahraga terstruktur, kelas tari, atau terapi fisik (jika diperlukan) dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik.

5. *Motivasi dan Dukungan Emosional*: Dorongan dari orang tua dan pendidik, serta pengalaman keberhasilan dalam aktivitas fisik, dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keinginan anak untuk terus bergerak.

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode observasi dan tes keterampilan motorik, untuk mengetahui sejauh mana perkembangan belajar gerak pada anak usia 5–10 tahun.
2. Jenis Penelitian. Jenis penelitian ini adalah studi deskriptif komparatif, yang bertujuan untuk: Menggambarkan perkembangan gerak anak pada berbagai kelompok usia. Membandingkan capaian gerak motorik kasar dan halus antar kelompok usia.
3. Subjek Penelitian: Populasi: Anak-anak usia 5–10 tahun yang terdaftar di sekolah dasar atau TK. Sampel: 30 anak, dibagi dalam tiga kelompok usia: Kelompok A (5–6 tahun), Kelompok B (7–8 tahun) dan Kelompok C (9–10 tahun). Teknik pengambilan sampel: *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia, kondisi kesehatan, dan ketersediaan partisipasi.
4. Instrumen Penelitian. Tes Motorik Kasar: Menggunakan alat ukur seperti: Tes lari 10 meter; Lompat jauh tanpa awalan; Menangkap bola. Tes Motorik Halus: Menyusun balok kecil; Menggambar garis lurus dan pola; Memindahkan benda kecil dengan pinset.
5. Teknik Pengumpulan Data: Observasi dilakukan saat anak mengikuti sesi latihan atau aktivitas fisik terstruktur. Tes motorik dilakukan dua kali: awal (pra) dan akhir (pasca) periode latihan selama 4 minggu. Data direkam dalam lembar evaluasi keterampilan dan perilaku.

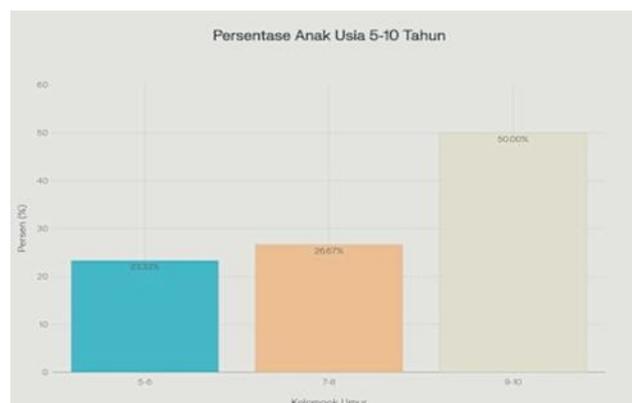
HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

Pada usia 5 hingga 10 tahun, anak-anak sedang berada dalam masa emas perkembangan fisik dan keterampilan geraknya. Mereka mulai aktif mengeksplorasi dunia di sekitarnya melalui berbagai aktivitas—berlari, melompat, memanjat, melempar bola, atau sekadar menari dengan bebas. Inilah bentuk perkembangan motorik kasar mereka, yang melibatkan otot-otot besar tubuh dan membantu mereka lebih percaya diri dalam bergerak. Di saat yang sama, mereka juga mulai menunjukkan kemampuan motorik halus, seperti menggambar, menulis, meronce manik-manik, atau mengancingkan baju sendiri. Meskipun terlihat sederhana, aktivitas-aktivitas ini membutuhkan koordinasi yang halus antara mata dan tangan serta kontrol otot yang semakin terlatih. Semua ini berkembang seiring waktu melalui bermain, belajar, dan stimulasi yang diberikan dari lingkungan sekitarnya. Setiap anak memiliki keunikan dalam proses tumbuh kembangnya. Ada yang cepat menangkap gerakan, ada juga yang butuh lebih banyak latihan—dan itu wajar. Hal terpenting adalah mereka merasa didukung, dihargai, dan diberi ruang untuk mencoba. Peran orang tua, guru, dan lingkungan sangat besar dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan aman. Dengan pendekatan yang penuh kasih sayang, anak-anak tidak hanya tumbuh lebih kuat secara fisik, tapi juga berkembang secara emosional dan sosial. Belajar gerak bukan soal menjadi yang paling hebat, tapi tentang bagaimana anak menikmati prosesnya, mengenali kemampuan tubuhnya, dan tumbuh menjadi pribadi yang aktif dan percaya diri.

1. Perkembangan Motorik Kasar melalui Tarian Tradisional Minang (Usia 5–6 Tahun). Penelitian oleh Diah Andika Sari di TK Budi Mulia, Tangerang Selatan, menunjukkan bahwa anak-anak usia 5–6 tahun mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik kasar setelah mengikuti kegiatan menari tarian tradisional Minang, Molah Manari. Melalui tiga siklus latihan, kemampuan motorik anak meningkat dari rata-rata 34% (pra-siklus)

- menjadi 78% pada siklus ketiga, menunjukkan perkembangan dari tahap "belum berkembang" menjadi "berkembang sangat baik".
2. Peningkatan Motorik Kasar melalui Permainan Injak Ekor (Usia 5–6 Tahun). Penelitian oleh Alfi Roihatul Jannah dan Anik Lestarinigrum di TKIT Assirajj Kabupaten Nganjuk menemukan bahwa permainan "injak ekor" dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Melalui tiga siklus, persentase kemampuan motorik kasar anak meningkat dari 55% pada siklus pertama menjadi 96,67% pada siklus ketiga, menunjukkan efektivitas permainan ini dalam melatih otot-otot besar dan koordinasi tubuh anak.
 3. Profil Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun. Studi oleh Sulistyو di TK Pembina Kecamatan Bantul mengkaji profil kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Dari 123 anak yang diteliti, 78,05% menunjukkan perkembangan motorik kasar yang sangat baik, 21,14% berkembang sesuai harapan, dan 0,81% mulai berkembang. Indikator yang dinilai meliputi kemampuan seperti melompat, berlari zig-zag, dan memindahkan bola, yang mencerminkan variasi dalam perkembangan motorik kasar pada anak-anak.
 4. Optimalisasi Motorik Kasar melalui Teknik Dasar Parkour (Usia 5–6 Tahun). Penelitian oleh Imam Al Hakam dan Nor Izzatil Hasanah di RA Perwanida Barabai mengevaluasi efektivitas teknik dasar parkour dalam mengembangkan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dari nilai rata-rata pre-test 69,18 menjadi post-test 91,19, dengan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, menandakan bahwa teknik dasar parkour efektif dalam mengoptimalkan motorik kasar anak usia dini.
 5. Perkembangan Motorik Halus melalui Kegiatan Menulis (Usia 5–6 Tahun). Penelitian oleh Ruth Donda Eleonora Panggabean dan rekan-rekannya di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 03 Medan menunjukkan bahwa kegiatan menulis dapat meningkatkan perkembangan motorik halus anak usia 5–6 tahun. Pada siklus pertama, 10% anak berada pada kategori "berkembang sangat baik" dan meningkat menjadi 80% pada siklus kedua, menunjukkan bahwa kegiatan menulis efektif dalam mengembangkan motorik halus anak.

Hasil



Pengelompokkan Klasifikasi tabel statistik dan kualitatif anak usia 5-10 tahun. Grafik menunjukkan persentase anak dalam tiga kelompok umur: (5–6 tahun), (7–8 tahun), dan (9–10 tahun), dengan kelompok 9–10 tahun paling menonjol. Sampel terdiri dari 30 anak usia 5–10 tahun, dibagi menjadi tiga kelompok. Dengan perbandingan presentase kelompok tiga usia 9-10 tahun masih paling dominan, baik dari segi jumlah maupun persentase.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan motorik anak usia 5–10 tahun meningkat secara bertahap sesuai usia, dengan kelompok usia 9–10 tahun menunjukkan dominasi tertinggi dalam aspek motorik kasar dan halus. Faktor genetik,

lingkungan, nutrisi, serta stimulasi melalui aktivitas fisik seperti tarian, permainan, dan latihan terstruktur terbukti berpengaruh signifikan terhadap pencapaian gerak anak. Dukungan orang tua dan guru juga berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri dan kesiapan anak untuk belajar gerak. Temuan ini menegaskan pentingnya perencanaan program pembelajaran motorik yang sesuai usia untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Saran

Menyediakan lingkungan yang kaya stimulasi motorik dengan berbagai alat dan kesempatan bermain, mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik yang bervariasi, termasuk olahraga tim dan aktivitas individu, memberikan umpan balik yang konstruktif dan dukungan emosional untuk membangun kepercayaan diri anak, dan mengidentifikasi sejak dini anak-anak yang mungkin mengalami keterlambatan perkembangan motorik untuk intervensi yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gesell, A. (1940). *The First Five Years of Life: A Guide to the Study of the Preschool Child*. Harper & Brothers.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2014). *Life Span Motor Development* (6th ed.). Human Kinetics.
- McGraw, M. B. (1935). *Growth: A Study of Johnny and Jimmy*. Appleton-Century-Crofts.
- Piaget, J. (1970). *The Science of Education and the Psychology of the Child*. Orion Press.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- Sugiyanto. (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sutarto, H. (2016). *Perkembangan Motorik Anak*. Bandung: Alfabeta.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. MIT Press.
- Ulrich, B. D. (2000). *Dynamic Systems Theory and Motor Development*. In J. P. Piek (Ed.), *Motor Behavior and Human Skill: A Multidisciplinary Approach*. Human Kinetics.