



## Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak Pada Model Pembelajaran Gerak Anak Usia 2-4 Tahun

Najwa Anjani Panjaitan, Dillon Amurisi Dawolo, Marthin P Lubis, Ali Usman Fahreza, Irlansyah Telaumbanua

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email: [najwaanjani06@gmail.com](mailto:najwaanjani06@gmail.com), [dilondwl20@gmail.com](mailto:dilondwl20@gmail.com), [marthinplubis@gmail.com](mailto:marthinplubis@gmail.com), [aliusmanfahrezasiregar919@gmail.com](mailto:aliusmanfahrezasiregar919@gmail.com), [irlansyahtel23@gmail.com](mailto:irlansyahtel23@gmail.com).

How to cite: Panjaitan, N. A., Dawolo, D. A., Lubis, M. P., Fahreza, A. U., & Telaumbanua, I. (2025). PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN GERAK PADA MODEL PEMBELAJARAN GERAK ANAK USIA 2-4 TAHUN. *SPORTIF*, 10(1), 1-6. <https://doi.org/10.54438/>

### ABSTRAK

Perkembangan gerak pada anak usia 2-4 tahun merupakan tahap penting dalam pembentukan kemampuan motorik dasar yang menjadi fondasi untuk aktivitas fisik selanjutnya. Model pembelajaran gerak yang tepat dapat mendukung dan menstimulasi pertumbuhan serta perkembangan gerak anak secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana model pembelajaran gerak dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan gerak anak usia 2-4 tahun. Metode yang digunakan meliputi observasi langsung dan penerapan model pembelajaran gerak yang menekankan pada stimulasi motorik kasar dan halus melalui aktivitas bermain yang terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran gerak yang terencana dan sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan keterampilan motorik secara signifikan. Kesimpulannya, pembelajaran gerak yang sistematis sangat berperan dalam mendukung perkembangan motorik anak usia dini sehingga menjadi dasar yang kuat untuk perkembangan fisik dan kognitif berikutnya.

**Keywords:** Pertumbuhan gerak, perkembangan gerak, model pembelajaran gerak, anak usia 2-4 tahun, motorik dasar, stimulasi motorik.

### PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah mereka yang berada pada rentang umur 0 hingga 6 tahun, sedang berada dalam masa yang sangat krusial bagi perkembangan mereka. Pada fase ini, anak memiliki kemampuan belajar yang sangat tinggi, yang didorong oleh rasa ingin tahu yang besar, terutama pada masa kanak-kanak awal. Perkembangan otak berlangsung sangat pesat, sehingga periode ini dikenal sebagai *golden age*. Hasil penelitian dalam bidang neurologi menunjukkan bahwa separuh potensi kecerdasan anak terbentuk dalam empat tahun pertama kehidupannya. Ketika anak mencapai usia delapan tahun, perkembangan otaknya sudah mencapai sekitar 80%, dan mencapai 100% saat mereka menginjak usia 18 tahun (Suyanto, 2005:6).

Pemberian rangsangan atau stimulasi sejak dini sangat penting untuk mengoptimalkan setiap aspek perkembangan anak. Stimulasi dapat dilakukan melalui pembelajaran di

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dengan pendekatan bermain sambil belajar. Pendekatan ini terbukti mampu mengembangkan kecerdasan dan potensi anak secara menyeluruh. Untuk mendukung tumbuh kembang yang ideal, anak perlu berada dalam kondisi fisik yang sehat, memperoleh asupan gizi yang cukup, serta mendapatkan pengasuhan dan pendidikan yang tepat.

Perkembangan anak meliputi berbagai aspek, seperti perkembangan fisik (motorik kasar dan halus), kognitif, sosial, dan emosional. Dalam konteks pembelajaran gerak dasar, diketahui bahwa masih banyak kegiatan pembelajaran yang berfokus pada motorik halus saja dan belum sepenuhnya sesuai dengan fase pertumbuhan dan perkembangan motorik anak secara keseluruhan. Padahal, pembelajaran gerak dasar mencakup gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang harus diperhatikan secara seimbang.

### **Aktivitas jasmani sangat berperan penting dalam pembelajaran anak usia dini. Melalui aktivitas fisik, anak dapat:**

1. Menyalurkan kebutuhan alaminya untuk bergerak,
2. Menginternalisasi konsep diri, nilai-nilai sosial, serta gaya hidup sehat,
3. Mengasah keterampilan motorik dan kebugaran fisik,
4. Mengembangkan keterampilan terbuka (*open skills*) yang berbasis aktivitas jasmani,
5. Menunjang pertumbuhan yang harmonis baik secara fisik maupun psikis.

Agar pembelajaran gerak dasar efektif, beberapa prinsip penting harus diterapkan, seperti:

1. Kegiatan dilakukan di lingkungan yang aman dan nyaman,
2. Media bermain seperti rumput, pasir, atau matras digunakan untuk keamanan,
3. Permainan harus mampu mengaktifkan kedua belahan otak,
4. Melibatkan gerakan motorik kasar dan halus,
5. Menggunakan gerakan ekstremitas tubuh atas, bawah, kanan, dan kiri,
6. Mencakup elemen dasar gerak seperti gerakan hewan (mamalia, reptil) dan manusia,
7. Dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu,
8. Memunculkan rasa gembira dan menyenangkan,
9. Diulang sebanyak 2–3 jenis permainan setiap pertemuan.

Model pembelajaran diartikan sebagai prosedur sistematis untuk menyusun pengalaman belajar demi mencapai tujuan pendidikan. Dalam konteks PAUD, model pembelajaran sangat penting untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar anak merasa nyaman dan tidak tertekan. Misalnya, menata ruang belajar yang menarik. Model pembelajaran juga mencerminkan bagaimana guru mengatur pembelajaran, menyusun bahan ajar, dan merancang kegiatan yang relevan dengan perkembangan anak.

Untuk anak usia 2–4 tahun, konsep pembelajaran gerak dasar dirancang berdasarkan gerakan yang familiar seperti berjalan, berlari, melompat, merangkak, memanjat, hingga melempar. Semua kegiatan ini dikemas dalam bentuk permainan agar anak belajar sambil bermain, dan bermain sambil belajar.

### **Perkembangan Fisik dan Motorik Anak Usia Dini**

Perkembangan fisik mencakup pertumbuhan dan perubahan bentuk tubuh anak. Sedangkan perkembangan motorik berkaitan dengan kemampuan mengontrol gerakan yang dipengaruhi oleh kematangan dan pengalaman. Motorik kasar melibatkan otot besar dan gerakan tubuh besar, sementara motorik halus berkaitan dengan otot kecil dan gerakan yang lebih terkontrol.

Pada masa usia dini, anak sangat aktif dan suka melakukan eksplorasi melalui gerakan. Aktivitas seperti berlari, melompat, atau bermain peran sangat penting karena mendukung perkembangan seluruh aspek, termasuk sosial dan emosional.

Beberapa karakteristik fisik anak usia dua tahun meliputi peningkatan tinggi dan berat badan, postur tubuh yang mulai tegak, serta otak yang mencapai 80% dari ukuran dewasa. Di usia ini, anak sudah mulai bisa berjalan tegak, berlari dengan percaya diri, jongkok saat bermain, menaiki tangga sendiri, serta menjaga keseimbangan tubuh.

Anak usia tiga tahun mulai menunjukkan sikap yang lebih tenang dan kooperatif, serta senang melakukan aktivitas seperti melompat dan berlari hanya karena merasa senang. Motorik halusnya pun mulai berkembang, misalnya saat memanipulasi benda kecil atau menggunakan alat.


Untuk usia empat tahun, anak sudah mampu berjalan di garis lurus, melompat dengan satu kaki, mengayuh sepeda roda tiga, menggambar dan mewarnai, hingga meronce manik-manik kecil. Ini menunjukkan kemampuan koordinasi dan keterampilan motorik halus yang semakin baik.

### **Kelompok Bermain sebagai Sarana Stimulasi**

Kelompok Bermain (Play Group) adalah pendidikan nonformal untuk anak usia 2–6 tahun, yang menitikberatkan pada kegiatan bermain untuk mendukung perkembangan anak. Melalui permainan yang menyenangkan, anak diberikan kesempatan untuk berlatih dan mengeksplorasi secara bebas sehingga siap memasuki jenjang pendidikan berikutnya.

### **Manfaat Perkembangan Motorik yang Baik**

Perkembangan motorik yang optimal sangat berperan dalam:

- **Kesehatan fisik**, karena anak aktif dan bugar,
- **Katarsis emosi**, anak dapat meluapkan ketegangan melalui aktivitas fisik,
- **Kemandirian**, anak belajar melakukan banyak hal sendiri,
- **Kesempatan hiburan**, anak merasa senang dengan kemampuan geraknya, 
- **Sosialisasi**, anak dapat diterima oleh lingkungan dan berinteraksi dengan teman,
- **Konsep diri**, kontrol motorik memberi rasa aman dan kepercayaan diri yang positif.

Dengan perkembangan motorik yang baik, anak memiliki modal awal untuk berkembang secara menyeluruh, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional di masa mendatang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik survei sebagai metode pengumpulan data. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan gambaran mengenai perkembangan motorik anak usia dini berdasarkan observasi langsung selama proses pembelajaran.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah seluruh anak usia 2 sampai 6 tahun yang mengikuti pendidikan di wilayah X, dengan jumlah sekitar 100 anak. Sampel penelitian diambil secara purposive sebanyak 15 anak yang dianggap mewakili variasi usia dan kondisi perkembangan motorik.

### **Desain Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei deskriptif dengan observasi terstruktur terhadap aktivitas gerak dasar anak pada kelompok bermain dan PAUD. Observasi difokuskan pada kemampuan motorik kasar dan halus sesuai tahap perkembangan anak.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui observasi langsung menggunakan lembar observasi yang telah disusun sesuai indikator perkembangan motorik anak. Aktivitas gerak dasar yang diamati meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

### **Teknik Analisis Data**

Data hasil observasi kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menghitung frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata untuk menggambarkan tingkat perkembangan motorik anak.

- 1 Pendekatan Penelitian Kuantitatif deskriptif dengan survei
- 2 Populasi Anak usia 2–6 tahun di wilayah X (sekitar 100 anak)
- 3 Sampel 15 anak, diambil secara purposive
- 4 Desain Penelitian Survei deskriptif dengan observasi terstruktur
- 5 Teknik Analisis Data Deskriptif statistik (frekuensi, persentase, rata-rata)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perkembangan motorik anak usia dini yang telah dilakukan, ditemukan bahwa perkembangan motorik kasar dan halus anak mengalami peningkatan signifikan seiring bertambahnya usia. Temuan ini konsisten dengan teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh Gallahue dan Ozmun (2006), yang menyatakan bahwa kemampuan motorik anak akan berkembang progresif sesuai dengan kematangan sistem saraf dan pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan.

Perkembangan motorik kasar yang meliputi aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan memanjat menunjukkan tren peningkatan yang jelas dari usia 2 sampai 6 tahun. Hal ini dapat dijelaskan secara ilmiah karena pada masa emas perkembangan otak, terutama pada daerah motor cortex, terjadi proses mielinisasi dan peningkatan konektivitas saraf yang mempercepat penguasaan keterampilan motorik. Selain itu, interaksi anak dengan

lingkungan fisik yang menyediakan stimulasi berupa aktivitas jasmani juga berperan penting dalam memperkuat kemampuan motorik kasar tersebut.

Sementara itu, perkembangan motorik halus seperti kemampuan menggenggam, merangkai manik-manik, dan mewarnai juga menunjukkan kemajuan, meskipun cenderung lebih lambat dibandingkan motorik kasar. Hal ini dikarenakan motorik halus melibatkan koordinasi otot-otot kecil dan pengendalian saraf yang lebih kompleks, terutama koordinasi tangan-mata. Perkembangan motorik halus ini membutuhkan latihan berulang dan stimulasi yang konsisten, sesuai dengan teori perkembangan motorik yang menyebutkan bahwa aspek halus memerlukan waktu lebih lama untuk mencapai kematangan.

Fenomena ini juga sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Santrock (2014), yang menegaskan bahwa stimulasi dan aktivitas bermain yang melibatkan gerakan motorik pada anak usia dini sangat berpengaruh dalam mempercepat perkembangan kemampuan motorik, baik kasar maupun halus. Studi lain oleh Adolph dan Berger (2006) juga mendukung bahwa pembelajaran gerak yang dilakukan secara bermain membantu anak mengembangkan keseimbangan, koordinasi, dan kontrol tubuh secara lebih optimal.

Perbandingan dengan penelitian lain menunjukkan tren yang sama, yaitu perkembangan motorik anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis seperti kematangan sistem saraf, tetapi juga faktor lingkungan dan kualitas stimulasi yang diberikan. Hasil ini juga menguatkan hipotesis penelitian bahwa pemberian stimulasi gerak dasar secara terstruktur dan konsisten akan meningkatkan perkembangan motorik pada anak usia dini. Secara keseluruhan, temuan ini menggarisbawahi pentingnya peran pendidik dan lingkungan dalam menyediakan stimulus yang tepat dan beragam guna mendukung perkembangan motorik anak, sehingga potensi perkembangan yang maksimal dapat tercapai pada masa emas pertumbuhan otak.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian stimulasi gerak dasar yang terstruktur dan konsisten pada anak usia dini berpengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar dan halus. Temuan ilmiah menguatkan bahwa proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas jasmani dan bermain secara aktif dapat mendukung optimalisasi perkembangan motorik sesuai dengan tahapan pertumbuhan otak pada masa emas. Hal ini menegaskan hipotesis awal bahwa stimulasi gerak yang tepat mampu meningkatkan kemampuan motorik anak secara signifikan. Sebagai tindak lanjut, penelitian ini merekomendasikan pengembangan model pembelajaran gerak yang lebih beragam dan berkelanjutan, serta pelibatan lingkungan keluarga sebagai pendukung utama dalam memberikan stimulasi gerak sehari-hari agar perkembangan motorik anak dapat terus terjaga dan meningkat secara menyeluruh.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan kesempatan sehingga saya dapat menyelesaikan artikel ini. Saya juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pengampu, Bapak Drs. Amir Supriadi, S.Pd., M.Pd., yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses pembuatan



p-ISSN 27756629 e-ISSN 27759873

SPORTIF VOLUME 10 NO 1 2025



artikel ini. Saya menyadari bahwa artikel ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saya sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari Bapak. Tak lupa, saya juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman kelompok yang telah bekerja sama dan saling membantu selama pelaksanaan tugas ini. Kerjasama dan dukungan teman-teman sangat berarti dalam menyelesaikan tugas ini dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- UNICEF. (2019). *Partisipasi dalam Olahraga Dapat Meningkatkan Pembelajaran dan Pengembangan Keterampilan Anak*.
- PLOS ONE. (2016). *Olahraga dan Perkembangan Anak*.
- Kedokteran dan Sains dalam Olahraga dan Latihan. (2022). *Partisipasi dan Prestasi Akademik pada Anak-anak dan Remaja: Tinjauan Sistematis dan Meta-analisis*.
- Jurnal Olahraga. (2018). *Pengaruh Partisipasi Olahraga Dini terhadap Harga Diri dan Kebahagiaan*. Jurnal Kesehatan Remaja. (2014). *Partisipasi Olahraga Sekolah pada Masa Remaja dan Kesehatan Mental pada Awal Masa Dewasa*.