

# PERTUMBUHAN FISIK

Disusun guna memenuhi tugas kelompok

Mata Kuliah Perkembangan Peserta Didik

Dosen Pengampu : Dr.Purwati,MS/Dewi Liana ,S,Pd



DISUSUN OLEH :

1. Agung Budi Prasetya (12.0305.0192)
2. Dodo Prastyoko (12.0305.0170)
3. Feni Yuni Lestari (12.0305.0186 )
4. Nurmawadah (12.0305.0193)
5. Ririh Pramudiyanti (12.0305.0196)
6. Harfiyatun M (12.0305.0195)
7. Hanik Anisah (12.0305.0204)

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

**2013**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan Hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan makalah ini dengan baik.

Tujuan disusunnya makalah dengan judul “**Pertumbuhan Fisik**” ini adalah guna memenuhi tugas kelompok mata kuliah Perkembangan Peserta didik.

Terselesainya penulisan makalah ini tak lepas dari bantuan serta dorongan dari berbagai pihak, oleh karena itu ucapan terima kasih penulis haturkan kepada :

1. Ibu Dewi Liana, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dalam penulisan makalah ini.
2. Rekan-rekan, yang telah memberikan dukungan dan motivasi.
3. Kepada semua pihak yang turut membantu dalam penulisan makalah ini yang tak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan makalah ini tentu masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran penulis harapkan untuk perbaikan yang akan datang. Akhirnya penulis berharap semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Magelang, 2 April 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	1
<b>BAB II PEMBASAN</b>	
A. Pengertian Pertumbuhan Fisik .....	2
B. Tahap Pertumbuhan Fisik Anak .....	3
C. Karakteristik Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik Peserta Didik .....	10
D. Implikasi dari pertumbuhan fisik pada psikologi anak .....	12
E. Bahaya Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik bagi Anak .....	13
<b>BAB III PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	14
B. Saran .....	14
DAFTAR PUSAKA .....	15

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Dalam konsep perkembangan juga terkandung pertumbuhan. Pertumbuhan (*growth*) sebenarnya merupakan sebuah istilah lazim di gunakan dalam biologi, sehingga pengertiannya lebih bersifat biologis. C.P.Chhaplin (2002) mengartikan pertumbuhan sebagai : satu pertambahan atau kenaikan dalam ukuran dari bagian-bagian tubuh atau organisme sebagai suatu keseluruhan.

Untuk memperoleh gambaran yang lengkap mengenai perkembangan dan pertumbuhan anak kita perlu membahas perkembangan dan pertumbuhan fisik anak. Perkembangan fisik dipandang penting untuk dipelajari, karena baik secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak sehari-hari. Secara langsung, perkembangan dan pertumbuhan fisik seorang anak akan menentukan keterampilan anak dalam bergerak. Secara tidak langsung pertumbuhan dan perkembangan fisik anak akan mempengaruhi bagaimana anak ini memandang dirinya sendiri dan bagaimana dia memandang orang lain.

### **B. Rumusan masalah**

1. Apa Pengertian Pertumbuhan Fisik ?
2. Bagaimana Tahap Pertumbuhan Fisik Anak?
3. Apa Karakteristik Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik Peserta Didik ?
4. Bagaimana Implikasi dari pertumbuhan fisik pada psikologi anak ?
5. Bagaimana Bahaya Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik bagi Anak ?

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengertian Pertumbuhan Fisik**

Pertumbuhan merupakan perubahan alamiah secara kuantitatif pada segi jasmaniah atau fisik dan atau menunjukkan kepada suatu fungsi tertentu yang baru (yang tadinya belum tampak) dari organisme atau individu. Konsep pertumbuhan mempunyai makna luas, mencakup segi-segi kuantitatif dan kualitatif serta aspek-aspek fisik-psikis seperti yang terkandung dalam istilah-istilah pertumbuhan, kematangan dan belajar atau pendidikan dan latihan.

Fisik atau dalam bahas inggris “body” adalah sebutan yang berarti sesuatu wujud dan dapat terlihat oleh kasat mata, yang juga merupakan terdefinisi oleh pikiran fisik juga dapat diartikan bagian tubuh manusia (badan) keseluruhan yang dapat diinderakan oleh mata serta dapat diuraikan dengan kalimat atau terdefinisi.

Pertumbuhan fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan ini meliputi: perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, munculnya ciri-ciri kelamin yang utama (primer) dan ciri kelami kedua (sekunder). Menurut Muss yang dikutip oleh Sarlito Wirawan (Sarlito, 1991:51) urutan perubahan-perubahan fisik adalah sebagai berikut: Pada anak perempuan: Pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang. Pertumbuhan payudara. Tumbuh bulu yang halus berwarna gelap dikemaluan. Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimum setiap tahunnya. Bulu kemaluan menjadi keriting. Menstruasi atau haid. Tumbuh bulu-bulu ketiak. Pada anak laki-laki: Pertumbuhan tulang-tulang. Testis (buah pelir) membesar. Tumbuh bulu kemaluan yang halus, lurus dan berwarna gelap. Awal perubahan suara. Ejakulasi (keluarnya air mani) Bulu kemaluan menjadi keriting. Pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimum setiap tahunnya. Tumbuh rambut-rambut halus diwajah (kumis, jenggot). Tumbuh bulu ketiak. Akhir perubahan suara. Rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap. Tumbuh bulu di dada.

#### **B. Tahap Pertumbuhan Fisik Anak**

Awal dari perkembangan pribadi seseorang pada dasarnya bersifat biologis (Allport, 1957). Dalam taraf-taraf perkembangan selanjutnya, normalitas dari konstitusi, struktur, dan kondisi jasmaniah seseorang akan mempengaruhi normalitas

kepribadiannya, khususnya yang bertalian dengan masalah body image, self concept, self-esteem dan rasa harga dirinya.

#### 1. Perkembangan masa prenatal

Periode prenatal adalah periode yang pertama dilalui oleh setiap individu dan yang paling singkat dari periode sebelumnya. Periode ini mulai pada saat pembuahan dan berakhir pada saat kelahiran yang berlangsung 270 sampai 280 hari atau 9 bulan. perkembangan pokok pada masa ini ialah perkembangan fisiologis berupa pembentukan struktur tubuh. Sejak pembuahan sampai akhir minggu kedua disebut zigot. Zigot baru berupa kepala peniti, berjalan dari tuba fallopi turun ke uterus, dan terjadilah banyak pembelahan menjadi lapisan luar dan lapisan dalam, setelah 10 hari tertanam di uterine. Akhir minggu kedua sampai dengan akhir bulan kedua disebut periode embrio. Embrio adalah manusia dalam bentuk kecil. Pertumbuhan dimulai dari kepala, berikutnya bagian tubuh yang penting terbentuk. Akhir bulan ketiga, organ dalam cukup berkembang seperti denyut jantung. Sedangkan akhir bulan kelima organ-organ tubuh telah menempati posisi hamper sempurna. Janin mulai bergerak-gerak mulai pada minggu ke 18 sampai pada bulan kesembilan gerakannya makin lama makin cepat, dengan gerakan menggelinging dan menendang.

#### 2. Masa bayi

Masa bayi dianggap sebagai masa dasar, karena merupakan dasar paerioda kehidupan yang sesungguhnya karena pada masa ini banyak pola, perilaku, sikap dan ekspresi emosi mulai terbentuk. Masa bayi berlangsung dua tahun pertama setelah periode bayi lahir.

Dibawah ini diberikan ukuran – ukuran panjang bayi pada berbagai tahap perkembangannya terhitung pada hari pertama menstruasi sang ibu:

Minggu Ke	Ukuran
8 Minggu	panjangnya satu inci
12 Minggu	panjangnya tiga inci
16 Minggu	panjangnya enam inci
20 Minggu	panjangnya sepuluh inci
24 Minggu	panjangnya dua belas inci, dan beratnya lebih ½ Kg

28 Minggu	panjangnya lima belas inci beratnya 1 Kg
32 Minggu	panjangnya enam belas inci dan beratnya 2 Kg
36 Minggu	panjangnya delapan belas inci dan beratnya 2 ½ sampai 2 ¾ Kg
40 Minggu	panjangnya dua puluh inci beratnya 3 sampai 3 ½ Kg

Pada masa bayi, perkembangan fisik secara jelas dapat diamati, pada enam bulan pertumbuhannya terus bertambah dengan pesat. Tahun pertama peningkatan lebih kepada berat dan tinggi. Selama tahun kedua terjadi penurunan. Selain itu yang berkembang adalah proporsi, tulang, otot dan lemak, bangun tubuh, gigi, susunan syaraf dan organ perasa.

Kemampuan Bayi :

- Baru Lahir Menyusu Reflex Memegang Menangis
- 4 Minggu - Bereaksi terhadap suara Suara tenggorokan
- 6 Minggu Menoleh ke kanan / kiri Tersenyum spontan
- 6 – 10 Minggu Mendekur – dekur Monoton
- 3 Bln Mengangkat kepala dan bahu bila tengkurap
- 4 Bln Menguasai gerakan tangan ( dua tangan serentak ) Menaruh benda – benda Menoleh kearah suara
- 5 Bln Tengkurap sendiri Mencoba meraih benda jauh Mengoceh mengulang – ulang
- 6 Bln Duduk dengan sandaran minimal Mengambil mainan dari meja, menepuk – nepuk dan menggoyang – goyang Mengoceh berkali – kali
- 7 ½ Bln Duduk sendiri, mencoba merangkak Dapat makan biscuit sendiri Dapat mengucapkan suku kata tunggal
- 8 Bln Merangkak Memindahkan mainan ke tangan lain
- 9 Bln Berdiri sambil berpegangan Menarik badan ke atas Meniru dan nada irama dari suara yang di dengar
- 10 Bln Berjalan sambil berpegangan Dapat menjepit dengan ibu jari Dapat mengucapkan suku kata berganda

- 1 Thn Menarik badan ke atas hingga berdiri dan menahan badan lagi Bertepuk tangan dapat menunjukkan keinginan tanpa menangis Perkataan : MAMA
- 14 Bln - Menaruh benda diatas benda lain Tambah perbendaharaan kata
- 15 Bln Berjalan sendiri merangkak naik tangga Minum dari cangkir
- 18 Bln Lari dengan langkah kaku Menyusun menara dari balok kayu tiga buah Mempunyai perbendaharaan kata 20 perkataan
- 2 Thn Berjalan naik turun tangga dengan sendirian, melompat dari objek rendah Dapat menarik garis lurus dapat melepaskan kaus kaki Mempunyai perbendaharaan kata 250 dan dapat menyusun kalimat

### 3. Masa anak-anak

#### a. Tinggi

Kenaikan tinggi pertahun adalah 2 sampai 3 inchi. Rata-rata anak perempuan sebelas tahun mempunyai tinggi badan 58 inchi dan anak laki-laki 57,5 inchi.

#### b. Berat

Kenaikan berat lebih bervariasi daripada kenaikan tinggi, berkisar antara 3-5 pon per tahun. Rata-rata anak perempuan sebelas tahun mempunyai berat 88,5 pon dan anak laki-laki 85,5 pon.

#### c. Perbandingan tubuh

Beberapa perbandingan wajah yang kurang baik menghilang dengan bertambah besarnya mulut dan rahang, dahi melebar dan merata, bibir semakin berisi, hidung menjadi lebih besar dan lebih berbentuk. Badan memanjang dan menjadi lebih langsing, leher menjadi lebih panjang, dada melebar, perut tidak buncit, lengan dan tungkai memanjang, dan tangan dan kaki dengan lambat tumbuh membesar.

#### d. Kesederhanaan

Perbandingan tubuh yang kurang baik yang sangat mencolok pada masa akhir kanak-kanak menyebabkan meningkatnya kesederhanaan pada saat ini. Disamping itu, kurangnya perhatian terhadap penampilan dan kecenderungan untuk berpakaian seperti teman-teman tanpa memperdulikan pantas tidaknya, juga menambah kesederhanaan.

#### e. Perbandingan otot lemak



Selama akhir masa kanak-kanak, jaringan lemak berkembang lebih cepat daripada jaringan otot yang perkembangannya baru mulai melejit pada awal pubertas. Anak yang berbentuk endomorfik jaringan lemaknya jauh lebih banyak daripada jaringan otot sedangkan pada tubuh mesomorfik keadaanya terbalik. Pada bentuk tubuh ektomorfik tidak terdapat jaringan yang melebihi jaringan lainnya sehingga cenderung tampak kurus.

f. Gigi

Pada permulaan pubertas, umumnya seorang anak sudah mempunyai 22 buah gigi tetap. Keempat gigi terakhir, muncul selama masa remaja.

4. Masa Remaja

Masa remaja adalah masa datangnya pubertas (sebelas sampai empat belas tahun) sampai usia sekitar delapan belas-masa tranisisi dari kanak-kanak ke dewasa. Masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tuanya. Ada sejumlah alasan untuk ini:

- a. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini bisa menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bisa menjauhkan ia dari keluarganya.
- b. Ia lebih mudah dipengaruhi teman-temannya dari pada ketika masih lebih muda. Ini berarti pengaruh orang tua pun melemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah mode pakaian, potongan rambut atau musik, yang semuanya harus mutakhir.
- c. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan ia sukar menerima nasihat orang tua.

Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja pertama kali adalah perubahan fisik. Terjadi pubertas yaitu proses perubahan yang bertahap dalam internal dan eksternal tubuh anak-anak menjadi dewasa. Perubahan hormon termasuk hormone seksual membuat remaja menjadi tidak nyaman dengan dirinya dan juga sekaligus jadi sering terlalu fokus pada kondisi fisiknya.

Misalnya : remaja jadi sering berkaca hanya untuk melihat jerawat atau poninya, jadi terlalu resah dengan bentuk tubuhnya, dan sebagainya

Pada masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan fisik yang cepat. Keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting, namun ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya (ketidaksesuaian antara body image dengan self picture) dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Begitu juga, perkembangan fisik yang tidak proporsional. Kematangan organ reproduksi pada masa remaja membutuhkan upaya pemuasan dan jika tidak terbimbing oleh norma-norma dapat menjurus pada penyimpangan perilaku seksual.

Perkembangan atau pertumbuhan anggota-anggota badan remaja, sebagaimana dikemukakan oleh Monks dkk. (1994), kadang-kadang lebih cepat daripada perkembangan badan. Oleh karena itu, untuk sementara waktu, seorang remaja mempunyai proporsi tubuh yang tidak seimbang. Hal ini akan menimbulkan kekusaran batin yang mendalam karena pada masa remaja ini, perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya. Jadi remaja sendiri merupakan salah satu penilai yang penting terhadap badannya sendiri sebagai stimulus sosial. Bila sang remaja mengerti badannya telah memenuhi persyaratan, sebagaimana yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya, maka hal ini akan berakibat positif terhadap penilaian diri. Secara umum perubahan-perubahan fisik remaja sebagai berikut :

#### **Perempuan**

- Pertumbuhan payudara (3 - 8 tahun)
- Pertumbuhan rambut pubis/kemaluan (8 -14 tahun)
- Pertumbuhan badan (9,5 - 14,5 tahun)
- Menarche/menstruasi (10 – 16 tahun, kadang 7 thn)
- Pertumbuhan bulu ketiak (2 tahun setelah rambut pubis)
- Kelenjar menghasilkan minyak dan keringat (sama dengan tumbuhnya

bulu ketiak

#### **Laki-laki**

- Pertumbuhan testis (10 – 13,5 tahun)
- Pertumbuhan rambut pubis/kemaluan (10 – 15 tahun)
- Pembesaran badan (10,5 – 16 tahun)

- Pembesaran penis (11 – 14,5 tahun)
- Perubahan suara karena pertumbuhan pita suara (Sama dengan pembesaran penis)
- Tumbuhnya rambut di wajah dan ketiak (2 tahun setelah rambut pubis)
- Kelenjar menghasilkan minyak dan keringat (Sama dengan tumbuhnya bulu ketiak)

Sebagian besar remaja tidak dapat menerima keadaan fisiknya. Hal tersebut terlihat dari penampilan remaja yang cenderung meniru penampilan orang lain atau tokoh tertentu. Misalnya si Ani merasa kulitnya tidak putih seperti bintang film, maka Ani akan berusaha sekuat tenaga untuk memutihkannya.

Perilaku Ani yang demikian tentu menimbulkan masalah bagi dirinya sendiri dan orang lain. Mungkin Ani akan selalu menolak bila diajak ke pesta oleh temannya sehingga lama-kelamaan Ani tidak memiliki teman, dan sebagainya.

#### 5. Masa Dewasa

Dewasa awal ini ada yang mengatakan mulai umur 18 tahun sampai 40 tahun, tapi ada referensi lain yang mengatakan mulai 20-40 tahun. Masa dewasa awal yang merupakan kelanjutan masa remaja yang sibuk mencari jati diri kini sudah lebih stabil dan mulai sibuk dalam penempatan dirinya ditengah-tengah masyarakat. Secara fisik dewasa awal sudah selesai dalam perkembangannya, tetapi kemampuan fisiknya semakin meningkat pada masa ini. Atlet lari memiliki prestasi paling baik pada masa dewasa awal. Juga hampir semua olahragawan berprestasi terbaik pada masa ini, karena kondisi kemampuan fisik paling puncak adalah tahun-tahun sebelum mencapai usia 30an.

Pada puncak kemampuan fisik ini, tubuh cepat memulihkan dirinya ketika mengalami cedera atau kelelahan. Tubuh memiliki kemampuan yang lebih kuat, dan terkadang jauh dari kata letih. Kemampuan fisik yang maksimal ini akan sangat disayangkan kalau tidak digunakan tetapi sebaliknya kita bermalasan tanpa mengerjakan apapun. Fisik yang lelah akan segera memulihkan keadaannya, tetapi ada batas-batas yang harus diperhatikan. Fisik yang terus dipaksa beraktivitas mungkin akan melewati batas pemulihannya bisa mengakibatkan sakit pada masa penghujung masa dewasa awal ini atau pada masa dewasa madya (40-60thn).

Selain merupakan puncak kemampuan fisik, pada dewasa awal juga mulai terjadi penurunan kemampuan fisik. Kalau sudah terjadi penurunan kemampuan fisik dalam beraktivitas maka kita perlu memperhatikan supaya bisa tetap memiliki tubuh yang sehat. Makanan yang sehat dan bergizi serta olah raga yang teratur akan membantu menjaga stamina tubuh. Porsi makanan yang diperlukan tubuh pada masa ini sebenarnya tidak sebanyak makanan yang diperlukan tubuh pada masa remaja. Porsinya seharusnya semakin berkurang, tetapi ketika orang-orang dewasa awal sudah mampu mandiri dan mampu membeli makanan yang diinginkannya, maka hal inilah yang menyebabkan masa dewasa awal sering bermasalah dengan berat badan.

### **Faktor perkembangan fisik**

- Keturunan (genetik)
- Lingkungan
- Gizi
- Gangguan emosional (produksi adrenalin steroid yang berlebihan)
- Faktor Sebelum Lahir : Kekurangan nutrisi & vitamin pada ibu dan janin, janin terkena virus, keracunan sewaktu bayi ada dalam kandungan, terkena infeksi bakteri sypilis, terkena penyakit gabag, TBC, kholera, tyfus, gondok, sakit gula dan lain-lain.
- Faktor ketika lahir : Intracranial haemorrhage atau pendarahan pada bagian kepala bayi yang disebabkan oleh tekanan dari dinding rahim ibu sewaktu ia dilahirkan . Defec pada susunan syaraf pusat karena kelahiran bayi dengan bantuan tang (tangverlossing).
- Faktor Sesudah Lahir : Pengalaman traumatik pada kepala, kepala bagian dalam terluka karena bayi jatuh, infeksi pada selaput otak (cerebral meningitis, gabag, malaria tropika, dypteria , radang kuping berdarah dan lain-lain), Kekurangan gizi dan nutrisi. Semua penyebab tersebut di atas menyebabkan pertumbuhan bayi dan anak sangat terganggu.
- Faktor Psikologis : Bayi ditinggalkan ibu, ayah atau kedua orang tuanya. anak-anak dititipkan pada institusinalia (rumah sakit, panti asuhan, yayasan perawatan bayi) dan lain-lain sebagainya sehingga mereka kurang sekali mendapatkan kasih sayang dan perawatan jasmaniah. anak-anaka tersebut mengalami innantie psikis atau kehampaan psikis, kering dari perasaan

sehingga mengakibatkan retradasi/kelambatan pertumbuhan pada semua fungsi jasmaniah. Juga ada hambatan fungsi rohaniah, terutama sekali pada perkembangan intelegensi dan emosi.

### **C. Karakteristik Perkembangan Fisik Peserta Didik**

Bagi sebagian anak, awal masuk kelas satu sekolah dasar merupakan peristiwa penting bagi anak. Dengan masuknya anak ke sekolah dasar akan membawa akibat pada perubahan besar dalam pola kehidupannya, seperti perubahan dalam sikap, nilai dan perilaku.

#### **1. Keadan berat dan tinggi badan anak usia sekolah (usia 6 hingga 10 tahun)**

Pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot secara berangsur-angsur bertambah dan gemuk bayi (baby fat) berkurang. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan latihan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat dari pada anak perempuan (Santrock, 1995).

#### **2. Masa Pubertas (usia 10 hingga 14 tahun)**

Pada akhir usia sekolah anak segera memasuki masa yang disebut dengan "pubertas", yakni masa awal terjadinya pematangan seksual. Sulit membedakan antara masa puber dengan masa remaja karena, masa puber adalah bagian dari masa remaja dan pubertas sering dijadikan pertanda awal seseorang memasuki masa remaja.

Waktu datangnya masa pubertas tidak dapat diketahui secara pasti. Ada anak-anak yang memulai masa pubertasnya pada usia yang lebih awal dan ada pula yang belakangan. Biasanya, anak perempuan memasuki masa pubertas lebih awal 2 tahun dibandingkan anak laki-laki. Menurut sejumlah ahli perkembangan pada anak perempuan pubertas terjadi sekitar usia 10 tahun, sedangkan pada anak laki-laki terjadi pada usia sekitar 12 tahun.

#### **3. Perubahan fisik**

Pada masa pubertas terjadi perubahan fisik secara dramatis atau apa yang disebut dengan (growth spurt) yaitu percepatan pertumbuhan, dimana terjadi

perubahan dan percepatan pertumbuhan diseluruh bagian dan dimensi fisik (Zigler & Stevenson, 1993), baik penambahan berat dan tinggi badan, perubahan dalam proporsi dan bentuk tubuh, maupun pencapaian kematangan seksual (Papalia, Old & Feldman, 2008).

#### 4. Proporsi Tubuh

Seiring dengan penambahan tinggi dan berat badan, percepatan pertumbuhan selama masa pubertas juga terjadi pada proporsi tubuh. Bagian-bagian tubuh tertentu yang sebelumnya teralalu kecil, pada masa pubertas menjadi terlalu besar. Hal ini terlihat jelas pada pertumbuhan tangan dan kaki, yang sering terjadi tidak proporsional. Perubahan proporsi tubuh yang tidak seimbang ini menyebabkan anak merasa kaku dan canggung, serta khawatir bahwa badannya tidak akan pernah serasi dengan tangan dan kakinya.

#### 5. Kematangan Seksual

Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian dari perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, yang ditandai dengan perubahan pada ciri-ciri seks primer (primary sex characteristics) dan ciri-ciri seks sekunder (secondary sex characteristics).

##### a. Perubahan Ciri-Ciri Seks Primer

Ciri-ciri seks primer menunjuk pada organ tubuh yang secara langsung berhubungan dengan proses reproduksi. Sekitar usia 12 tahun anak laki-laki kemungkinan untuk mengalami penyemburan air mani (ejaculation of semen) mereka yang pertama atau yang dikenal juga dengan istilah “mimpi basah”. Sementara itu, pada anak perempuan perubahan ciri-ciri seks primer ditandai dengan munculnya periode menstruasi, yang disebut dengan menarche, yaitu menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang gadis.

##### b. Perubahan Ciri-Ciri Seks Sekunder

Ciri-ciri seks sekunder adalah tanda-tanda jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, tetapi merupakan tanda-tanda yang membedakan laki-laki dan perempuan. Seperti tumbuhnya jakun, kumis dan dada melebar pada laki-laki. Sedangkan pada perempuan terlihatnya payudara dan panggul yang membesar.

#### 6. Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar

Pada usia sekolah, perkembangan motorik anak lebih halus, lebih sempurna, dan terkoordinasi dengan baik, seiring dengan bertambahnya berat dan kekuatan badan anak. Pada usia 10 hingga 12 tahun, anak-anak mulai memperlihatkan keterampilan-keterampilan manipulatif menyerupai kemampuan-kemampuan orang dewasa.

#### 7. Masa Pubertas

Ketika anak memasuki masa pubertas, sebenarnya ia telah memiliki kemampuan motorik dasar, baik motorik kasar maupun motorik halus sebagai modal utama dalam mengikuti berbagai aktivitas disekolah. Pada masa pubertas kekuatan otot anak akan berlipat ganda seiring dengan semakin banyaknya jumlah sel-sel otot baru yang dibentuk jumlahnya lebih banyak dari pada anak perempuan, sehingga tidak heran kalau anak laki-laki biasanya lebih kuat dibandingkan dengan anak perempuan.

### **D. Implikasi dari pertumbuhan fisik pada psikologi anak**

#### 1. Perilaku

Sikap, kebiasaan, dan pola perilaku yang dibentuk selama tahun-tahun pertama, sangat menentukan seberapa jauh individu-individu berhasil menyesuaikan diri dalam kehidupan ketika mereka bertambah tua. Jika perubahan masa perilaku pada masa remaja kurang baik maka akan berpengaruh pada sikap terhadap perubahan negative di usia lanjut dan sebaliknya.

#### 2. Merasa dihargai

Apabila orang-orang yang dihargai memperlakukan individu dengan cara-cara yang baru atau yang berbeda, perubahan akan terjadi. Anak-anak yang diberikan kesempatan untuk lebih bebas mengekspresikan dirinya, mempuat mereka mempunyai andil untuk berguna dalam masyarakat.

#### 3. Dampak kematangan belajar

Kematangan adalah terbukanya sifat-sifat bawaan individu. Kematangan memberikan bahan dasar untuk belajar dan menentukan pola-pola umum dan urutan-urutan yang lebih umum

#### 4. Nilai-nilai budaya

Setiap kebudayaan mempunyai nilai-nilai tertentu yang dikaitkan dengan perilaku individu di lingkungannya. Jika kebudayaannya positif, maka perilaku individunya juga akan bersifat positif.

## **E. Bahaya Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik Bagi Anak**

Semua studi mengenai perkembangan dan pertumbuhan fisik telah menyatakan bahwa bahaya yang paling besar adalah terhadap kehidupan psikologis seseorang. Alasannya adalah bahwa pada sebagian besar kasus keadaan gangguan psikologis sama parah dan bahkan sering lebih lama menetap dibandingkan dengan gangguan fisik.

Beberapa dari bahaya pada masa kanak-kanak mempunyai sebab fisik dan psikologis. Misalnya dalam hal gangguan keseimbangan, sebabnya dapat saja bersifat fisik seperti adanya perubahan hormon pertumbuhan, atau karena sakit penyakit tertentu. Akan tetapi, gejala ini dapat pula disebabkan oleh adanya faktor psikologis tertentu, misalnya tinggal dan dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang terlalu banyak menuntut sehingga menimbulkan ketegangan emosional.



### **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Pentingnya mempelajari perkembangan fisik anak karena perkembangan ini jelas dapat mempengaruhi anak. Secara langsung pengaruh tersebut akan menentukan apa saja yang dapat dikerjakannya, dan secara tidak langsung akan memberikan warna tertentu dalam perilaku anak, bagaimana anak memandang dirinya sendiri dan orang lain. Dengan kata lain kepribadian anak akan terpengaruh.

#### **B. Saran**

Kita harus memperhatikan perkembangan fisik anak agar pertumbuhan anak bisa maksimal dan terpantau sesuai dengan yang kita harapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

[id.wikipedia.org/wiki/fisik](http://id.wikipedia.org/wiki/fisik)

- Sumber: Desmita..(2009).*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.Batusangkar:Rosda  
Hurlock,Elizabeth B.1978.*Perkembangan Anak Jilid I*.Erlangga.PT.Gelora Ksara Pratama  
Sunarto,Hartono Agung B.2006.*Perkembangan Peserta Didik*.Jakarta.PT.Rineka Cipta  
Desmita.2005.*Psikologi Perkembangan*. Bandung.PT Remaja Rosda Karya