

## Perkembangan Fisik Pada Masa Kanak Pertengahan

Fauziah Nasution<sup>1</sup>, Adinda Hariana Safitri<sup>2</sup>, Cici Ramadhani Putri<sup>3</sup>,  
Hikmah Chairunnisa<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Alamat: Jl. William Iskandar, Pasar V, Medan Estate

Korespondensi penulis: <sup>1</sup>[fauziahnasution@uinsu.ac.id](mailto:fauziahnasution@uinsu.ac.id), <sup>2</sup>[adindaariani318@gmail.com](mailto:adindaariani318@gmail.com),  
<sup>3</sup>[cicirmdn76@gmail.com](mailto:cicirmdn76@gmail.com), <sup>4</sup>[hikmahchairunnisa2544@gmail.com](mailto:hikmahchairunnisa2544@gmail.com),

**Abstract.** During childhood, the development of a child involves several key aspects. Firstly, the physical development aspect encompasses the skeletal and muscular systems, as well as the development of motor skills. Secondly, health and safety become important focuses by providing adequate physical exercise to meet national targets and prevent children's inactivity. The processing of information and intelligence in cognitive development emphasizes repetition, organization, comparison, and the emergence of information. The division of intelligence into emotional and spiritual intelligence provides an additional dimension to understanding child development. Piaget's approach, particularly the concrete operational stage, describes a phase in which children use operations and logical reasoning in concrete situations. Lastly, in cognitive development, language becomes an important tool for communication, both in oral and sign forms.

**Keywords:** The Development, Physical, Middle Childhood, Information.

**Abstrak.** Pada masa kanak pertengahan, perkembangan anak melibatkan beberapa aspek utama. Pertama, aspek perkembangan fisik mencakup sistem-sistem rangka dan otot, serta pengembangan keterampilan motorik. Kedua, kesehatan dan keselamatan menjadi fokus penting dengan memberikan latihan fisik yang memadai untuk memenuhi target nasional dan mencegah ketidakaktifan anak-anak. Pemrosesan informasi dan kecerdasan dalam perkembangan kognitif menekankan pengulangan, organisasi, perbandingan, dan pemunculan kembali informasi. Terbaginya kecerdasan menjadi kecerdasan emosional dan spiritual memberikan dimensi tambahan dalam pemahaman perkembangan anak. Pendekatan Piaget, khususnya anak operasional konkret, menggambarkan fase di mana anak-anak menggunakan operasi dan penalaran logis dalam situasi konkret. Terakhir, dalam perkembangan kognitif, bahasa menjadi alat penting untuk berkomunikasi, baik dalam bentuk lisan maupun isyarat.

**Kata kunci:** Perkembangan, Fisik, Kanak Pertengahan, Informasi.

### LATAR BELAKANG

Di masa kanak pertengahan, anak-anak mulai tumbuh semakin tinggi, semakin berat, dan semakin kuat. Mereka menjadi lebih cakap dalam keterampilan fisiknya dan mereka juga mengembangkan sejumlah keterampilan kognitif yang baru. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan fisik apa saja yang terjadi pada masa kanak-kanak pertengahan.

Pada masa kanak-kanak pertengahan perkembangan tubuh dan keterampilan motorik anak-anak masih terus berlangsung terjadi. Saat menginjak usia sekolah dasar, anak-anak dapat lebih mudah mengendalikan tubuhnya, mampu duduk dan memperhatikan pembelajaran dalam kurun waktu yang lebih lama. Karena seperti yang kita ketahui juga

bahwasanya banyak anak-anak zaman sekarang ini mengalami perkembangan fisik yang kurang baik, entah itu dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Pada periode ini, kanak-kanak penting untuk berolahraga secara teratur agar dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan dengan sehat. Jadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perkembangan fisik pada masa kanak pertengahan mulai dari penjelasan mengenai persoalan tersebut serta contoh ataupun hal-hal yang berkaitan dengan perihal tersebut

## **KAJIAN TEORITIS**

Mengenai kajian teritis pada penelitian ini yaitu merangkum pemahaman maupun penjelasan mengenai persoalan terkait perkembangan fisik apa-apa saja yang terjadi pada masa kanak pertengahan. Landasan teoritis ini dimulai dari aspek ataupun bagian bagian yang terkait dalam proses perkembangan fisiknya yang sesuai atau relevan dengan usia pada masa kanak pertengahan.

Perlunya asupan yang baik juga sangat berpengaruh besar dalam proses perkembangan fisiknya. Oleh karena itu, perlunya asupan yang bergizi seperti makan-makanan yang sehat dan mengandung vitamin serta protein yang tinggi dapat berpengaruh besar dalam perkembangan fisik pada masa kanak pertengahan bukan hanya dari faktor makanan saja, tetapi juga dari faktor lingkungan dan tentunya yang paling utama adalah faktor keluarga.

Serta terdapat berbagai teori yang berkaitan dan menjelaskan mengenai perkembangan fisik pada anak yang salah satunya ialah teori dari piaget. Yang menjelaskan bagaimana tahapan atau proses perkembangan fisik tersebut sehingga mengetahui bagaimana cara menjaga agar proses perkembangan tersebut berjalan dengan lancar.

Pada kajian Teori ini juga memiliki tujuan untuk menjelaskan Bagaimana aspek perkembangan fisik serta cara menjaga kesehatan dan keselamatan pada anak agar pertumbuhan fisiknya berkembang dengan baik. Serta mengetahui informasi dalam mencerdaskan perkembangan kognitif pada masa anak pertengahan dan lainnya.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian yang dilakukan ini yaitu menggunakan metode studi kepustakaan, literatur review, serta pendekatan literatur sebagai dasar utamanya. Kajian pustaka melibatkan pencarian, membaca, dan menelaah laporan-laporan penelitian serta bahan pustaka yang mengandung teori-teori relevan. Jenis data yang digunakan berasal dari studi literatur, kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Selain itu, literatur review

dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai jurnal melalui Google Scholar, berfokus pada literatur online yang telah diterbitkan di berbagai web.

Dalam penelitian ini para penulis juga diharuskan mengetahui cara kerja perpustakaan. Hal tersebut penting agar dapat mempermudah memperoleh dalam mengakses bahan-bahan atau sumber yang diperlukan. Hasil data dari referensi tersebut dibentuk dan disajikan dalam deskripsi. Metode ini mencakup pengumpulan dan pencarian data terkait permasalahan penelitian, dengan tujuan menghasilkan dokumen yang dapat digunakan untuk mengetahui bagaimana perkembangan fisik pada masa kanak pertengahan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Pengertian Perkembangan Fisik**

Perkembangan ialah proses meningkatnya keahlian mengenai struktur dan fungsi tubuh yang lebih baik dalam bentuk yang teratur dan mampu digambarkan tanda koma sebagai bentuk hasil dari proses pematangan. Perkembangan fisik atau biasa yang disebut dengan pertumbuhan biologis adalah suatu bagian penting dari perkembangan seseorang, yang terdiri dari perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, serta hormon, serta perubahan-perubahan dalam proses individu dalam menggunakan tubuhnya seperti perkembangan kemampuan motorik dan perkembangan seksual, yang disertai pertumbuhan dalam kemampuan fisik seperti penurunan fungsi jantung, penglihatan dan lain sebagainya.

### **B. Aspek Perkembangan Fisik Pada Masa Kanak Pertengahan**

Periode masa pertengahan dan akhir anak-anak meliputi pertumbuhan yang lambat dan konsisten. Masa ini adalah suatu periode tenangsebelum pertumbuhan yang cepat menjelang masa remaja. Aspek- aspek penting perubahan tubuh di dalam periode perkembangan adalah sebagai berikut:

#### **1. Sistem-Sistem Rangka dan Otot**

Selama bertahun-tahun di sekolah dasar, anak-anak bertumbuh rata-rata 5 hingga 7,6 cm setahun sehingga pada usia 11 tahun, tinggi rata-rata anak perempuan 147 cm dan tinggi rata-rata anak laki-laki 146 cm. Berat anak-anak bertambah rata-rata 2,3 hingga 3,2 kg pertahun, berat meningkat terutama karena bertambahnya ukuran sistemrangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Bertambahnya kekuatan otot karena faktor keturunan dan olahraga.

## **2. Keterampilan Motorik**

Selama masa pertengahan dan akhir anak-anak, perkembangan motorik anak menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi dari pada masa awal anak-anak. Pada usia 10 hingga 12 tahun, anak-anak mulai memperlihatkan keterampilan-keterampilan manipulatif menyerupai kemampuan-kemampuan orang-orang dewasa. Mereka mulai mampu memperlihatkan gerakan-gerakan yang kompleks, rumit, dan cepat yang diperlukan untuk menghasilkan karya kerajinan yang bermutu bagus atau memainkan lagu sulit dengan instrumen musik.

## **C. Kesehatan dan Keselamatan Pada Masa Kanak Pertengahan**

Sebagian besar anak mendapatkan latihan fisik yang cukup untuk memenuhi target nasional, banyak anak yang tidak seaktif sebagaimana seharusnya dan sebagaimana yang dilakukannya. Di antara sampel nasional representatif anak usia 8 sampai 16 tahun, latihan fisik yang diberikan dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan, membantu membangun tulang dan otot yang sehat, membantu mengontrol berat, mengurangi kecemasan dan stres, dan meningkatkan kepercayaan diri. Ditambah lagi, aktivitas fisik yang moderat memiliki keuntungan kesehatan jika dilakukan secara reguler selama paling tidak 30 menit atau lebih baik dilakukan setiap hari. Sebagian besar aktivitas fisik di dalam dan di luar berbentuk tim olahraga.

## **D. Pemrosesan Informasi dan Kecerdasan Perkembangan Kognitif Pada Masa Kanak Pertengahan**

Kondisi sekitar lingkungan anak dapat membantu anak tersebut memperoleh informasi dan kecerdasan dalam hal perkembangan kognitif pada masa perkembangannya. Memberikan wawasan serta informasi terhadap anak sebagai usaha yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan anak pada masa perkembangan kognitif dirinya.

### **1. Pemrosesan Informasi**

Meskipun selama periode pertengahan dan periode akhir anak-anak ini tidak terjadi peningkatan yang berarti dalam memori jangka panjang, malah menunjukkan keterbatasan-keterbatasan, namun selama periode ini mereka berusaha mengurangi keterbatasan-keterbatasan tersebut dengan menggunakan apa yang disebut dengan strategi memori (*memory strategy*), yaitu perilaku yang disengaja digunakan untuk meningkatkan memori. empat macam strategi memori yang penting, yaitu:

- a) Rehearsal (pengulangan) adalah salah satu strategi meningkatkan memori dengan cara mengulangi berkali-kali informasi setelah informasi tersebut disajikan.
- b) Organization (organisasi), seperti pengkategorian dan pengelompokan, merupakan strategi memori yang sering digunakan oleh orang dewasa.
- c) Imagery (perbandingan) adalah tipe dari karakteristik pembayangan dari seseorang .
- d) Retrieval (pemunculan kembali) adalah proses mengeluarkan atau mengangkat informasi dari tempat penyimpanan .

## **2. Kecerdasan**

Kecerdasan pada masa kanak pertengahan terbagi menjadi dua yaitu:

### **a. Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional terdiri atas lima komponen penting, yaitu:

#### **1) Mengenali emosi diri**

Yaitu mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

#### **2) Mengelola emosi**

Yaitu menangani emosi sendiri agar berdampak positif bagi pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu tujuan, serta mampu menetralkan tekanan emosi.

#### **3) Motivasi Diri**

Yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun manusia menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif serta bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

#### **4) Mengenali Emosi Orang Lain**

Yaitu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat.

5) Membina Hubungan

Yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan social, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.

b. Kecerdasan Spiritual

Zohar dan Marshall menjelaskan bahwa SQ adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif. Beberapa ungkapan Zohar dan Marshall sendiri, diantaranya:

- 1) SQ adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan masalah makna dan nilai.
- 2) SQ adalah kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup manusia dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya.
- 3) SQ adalah kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.
- 4) SQ adalah kecerdasan yang tidak hanya untuk mengetahui nilai-nilai yang ada, tetapi juga untuk secara kreatif menemukan nilai-nilai baru.

### **E. Pendekatan Piaget: Anak Operasional Konkret**

Periode ini anak sudah memiliki pemikiran operasional konkret. Operasional konkret tersebut meliputi penggunaan operasi dan penalaran sudah menggunakan logika dalam situasi konkret. Anak tidak lagi menggunakan penalaran intuitif dan anak sudah bisa mengelompokkan atau mengklasifikasikan objek konkret.

Operasi konkret merupakan operasi yang berkaitan dengan objek konkret atau nyata. Jadi berdasarkan uraian di atas terlihat anak yang ada pada fase operasional konkret, anak sudah bisa bernalar tapi masih pada persoalan atau permasalahan konkret atau nyata. Contohnya anak sudah memahami bahwa air bentuknya sesuai dengan wadahnya jadi walaupun air dipindah-pindahkan ke dalam beberapa wadah bentuknya berubah tapi volumenya tetap.

Kemampuan operasional yang paling penting pada periode ini adalah pengklasifikasian atau mengelompokkan objek konkret berdasarkan sub bagian yang berbeda dan dapat memahami hubungannya. Contoh anak pada tahap ini sudah bisa mengklasifikasikan ranji keluarga dan memahami hubungan diantara anggota keluarga.

Selain mengklasifikasikan, anak juga sudah bisa mengurutkan objek yang disebut dengan istilah “seriation”. Contohnya ketika anak diberi beberapa tali yang ukuran panjangnya berbeda maka anak dapat mengurutkannya dari pendek ke panjang atau sebaliknya.

Sedangkan hubungan antar sub bagian yang disebut dengan “transitivity” menurut piaget pada periode ini sudah bisa dipahami anak. Contohnya ketika anak memiliki 3 utas tali yang panjangnya berbeda, anak bisa memahami jika tali A lebih panjang dari B dan tali B lebih panjang dari C maka tali A lebih panjang dari tali C. Jadi pada periode operasional konkret, anak sudah mampu menggunakan penalarannya pada objek konkret.

## **F. Bahasan dan Literasi Perkembangan Kognitif Pada Masa Kanak Pertengahan**

Bahasa merupakan alat untuk berkomunikasi bisa berupa lisan, tulisan atau isyarat. Semua bahasa merupakan hasil ciptaan manusia. Beberapa konsep yang terkait dengan bahasa adalah fonologi, morfologi, semantik, dan pragmatis. Fonologi adalah sistem suara bahasa contohnya bunyi suara “k” pada kata ski, cat dan lainnya.

Morfologi adalah aturan untuk mengkombinasikan morfem atau suku kata dan ini merupakan kesatuan bahasa terkecil. Contohnya “help” merupakan satu morfem, “helper” terdiri dari dua morfem. Sintaksis merupakan cara kata untuk membentuk suatu frasa atau kalimat yang bermakna dan bisa dipahami. Contohnya Ayah membantu Ibu. Semantik adalah makna dari kata atau kalimat yang diterima. Contohnya wanita dan perempuan memiliki makna kata yang sama yaitu manusia yang berjenis kelamin perempuan.

Pragmatis adalah penggunaan percakapan yang tepat. Menurut Nakamura, untuk bisa menggunakan percakapan yang tepat maka seseorang harus bisa memahami apa yang dikatakan, kepada siapa perkataan itu ditujukan dan bagaimana cara mengatakannya. Kalimat yang sama tetapi jika konteks berbeda maka akan menghasilkan makna yang berbeda. Contohnya ketika anak mengucapkan kata kamu ketemannya tidak apa-apa tapi ketika diucapkan kepada orang yang lebih tua maka kata tadi tidak tepat karena dianggap tidak sopan. Jadi untuk bisa berbahasa dengan efektif, perlu diperhatikan aturan-aturan tentang bahasa yang baik.

Perkembangan bahasa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor biologis, faktor pengalaman dan juga faktor budaya. Contohnya, berdasarkan beberapa penelitian, terlihat anak yang terlahir dan dibesarkan dari keluarga sosial ekonomi menengah ke atas cenderung memiliki bahasa yang lebih halus dan santun. Begitu juga dengan anak yang lahir dan dibesarkan dalam keluarga sosial ekonomi menengah ke bawah cenderung memiliki bahasa kasar dan kurang santun.

Jadi lingkungan cukup berperan penting dalam perkembangan bahasa anak. Sedikit berbeda Hoff mengatakan bahwa perkembangan bahasa anak tidak bisa hanya dijelaskan dengan kerangka lingkungan saja. Noam Chomsky, seorang ahli bahasa menambahkan bahwa anak atau manusia mempelajari bahasa pada waktu tertentu dengan cara tertentu. Hal ini dibuktikan dengan anak-anak diseluruh dunia hampir bersamaan mencapai titik penting dalam kemampuan. Perkembangan bahasa berkorelasi positif dengan tingkat perkembangan kognisi mereka.

Pertanyaan penting dalam perkembangan bahasa adalah hubungan antara kemampuan bahasa dan kemampuan kognitif. Ahli berbeda pendapat dan terbagi ke dalam bipolar yang mengatakan bahwa kemampuan bahasa penting untuk perkembangan kognisi dan kemampuan kognisi penting untuk perkembangan kemampuan bahasa.

Sebagian ahli berpendapat perkembangan bahasa dan perkembangan kognisi anak terjadi secara bersamaan dan terpisah atau independen. Hal ini terlihat dari studi terhadap anak yang tuli tidak bisa berbahasa tetapi secara kognisi mereka hampir sama dengan anak seusianya yang normal pendengarannya.

Jadi, dapat diambil suatu kata kunci yaitu adanya keterkaitan antara kemampuan bahasa dan kemampuan kognitif. Seseorang yang memiliki kecerdasan kognitif juga memiliki kemampuan bahasa yang baik begitu juga sebaliknya dengan kata lain perkembangan bahasa dan perkembangan kognisi berkorelasi positif.

## **KESIMPULAN**

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku sikap dan perilaku manusia atau ilmu terapan yang mempelajari mengenai perilaku, fungsi mental, dan proses mental manusia melalui prosedur ilmiah. Adapun aspek perkembangan fisik pada masa kanak pertengahan yaitu : sistem-sistem rangka dan otot, dan keterampilan motorik. Dan kesehatan serta keselamatan pada masa kanak pertengahan yaitu dengan memberikan latihan fisik yang cukup untuk memenuhi target nasional sebab banyak anak yang tidak seaktif sebagaimana seharusnya dan sebagaimana yang dilakukannya. Pemrosesan informasi dan kecerdasan perkembangan kognitif pada masa pertengahan yaitu pemrosesan informasi terdiri dari pengulangan, organisasi, perbandingan, dan permunculan kembali.

Sedangkan kecerdasan terbagi menjadi dua yaitu kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Pendekatan piaget: anak operasional konkret yaitu pada periode ini anak sudah memiliki pemikiran operasional konkret , operasional konkret tersebut meliputi penggunaan operasi dan penalaran sudah menggunakan logika dalam situasi konkret.

Bahasa dan literasi perkembangan kognitif pada masa kanak pertengahan yaitu bahasa merupakan alat untuk berkomunikasi bisa berupa lisan ataupun isyarat.

## **SARAN**

Adapun saran nya yaitu di dalam pemaparan materi mengenai perkembangan fisik pada masa kanak pertengahan tentunya peneliti banyak mengalami kesalahan serta kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap para pembaca dan preview mampu memberikan tanggapan serta saran yang membangun dan mendukung terhadap tulisan ini. Penulis haturkan terima kasih.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Rizqi, Muhammad, dkk. *Psikologi Pendidikan*. (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022)
- Thahir, Andi. *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2022)
- Rahmawati, Henny Kristiana, dkk. *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : CV. Widian Media Utama, 2022)
- Ma'rat, Samsunuwiyati. *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Remaja Sodakarya, 2005)
- Safaria, Triantoro. *Spiritual Intelligence : Pengembangan Kecerdasan Spiritual*, (Yogyakarta:Jejak Pustaka, 2023)
- Batubara, Fakhirah, dkk.” Peran Bimbingan Konseling Terhadap Perkembangan Fisik Dan Kognitif Pada Masa Kanak-Kanak Pertengahan” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. Vol. 4. No.6, (2022)
- Aniswita & Neviyarni. “Perkembangan kognitif, bahasa, perkembangan Sosio emosional teman- teman dan implikasinya dalam pembelajaran” . *Jurnal Inovasi Pendidikan*. Vol.7. No. 2. (2020)