

Perkembangan fisik-psikomotorik di sd :*systematic literature review*

Iis Mutaqwiati ✉, Universitas PGRI Madiun
Amanda Oktavia Damaryanti, Universitas PGRI Madiun

✉ iismutaqwiati4@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the development of physical and psychomotor skills in elementary school students through a *Systematic Literature Review* approach. A total of 10 articles published between 2020 and 2025 were reviewed using content analysis to identify various instructional strategies that support the development of gross and fine motor skills. The findings indicate that physical activities, the use of appropriate learning media, educational games, and teacher involvement in instructional planning play significant roles in enhancing students' psychomotor abilities. Gross motor skills are developed through activities such as sports and movement-based games, while fine motor skills are stimulated through tasks requiring hand-eye coordination, such as coloring, cutting, and project-based learning. Moreover, the literature emphasizes the importance of teacher competence in understanding child development characteristics. Therefore, integrating physical and psychomotor activities into elementary education is essential as a foundation for shaping students' learning readiness and holistic character.

Keywords: Physical, Psychomotor, Gross Motor Skills, Fine Motor Skills, Elementary School, Systematic Literature Review

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengembangan keterampilan fisik dan psikomotorik pada anak sekolah dasar melalui pendekatan *Systematic Literature Review*. Sebanyak 10 artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025 ditelaah dengan metode analisis isi untuk mengidentifikasi berbagai strategi pembelajaran yang mendukung perkembangan motorik kasar dan halus. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas jasmani, penggunaan media pembelajaran yang tepat, permainan edukatif, serta keterlibatan guru dalam perencanaan pembelajaran memiliki peran signifikan dalam meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa. Aspek motorik kasar berkembang melalui kegiatan seperti olahraga dan permainan gerak, sedangkan motorik halus distimulasi melalui aktivitas yang melibatkan koordinasi tangan dan mata seperti mewarnai, menggunting, dan praktik proyek. Selain itu, literatur juga menekankan pentingnya kompetensi guru dalam memahami karakteristik perkembangan anak. Dengan demikian, integrasi kegiatan fisik-psikomotorik dalam pembelajaran dasar sangat penting sebagai fondasi dalam membentuk kesiapan belajar dan karakter siswa secara holistik.

Kata kunci: Fisik, Psikomotorik, Motorik Kasar, Motorik Halus, Sekolah Dasar, Systematic Literature Review



PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan tahap awal dalam sistem pendidikan formal yang dijalani anak. Tahap ini menjadi pintu utama yang mengantarkan anak menuju masa depan yang lebih baik. Melalui tahap ini, anak-anak seharusnya memperoleh berbagai bekal penting, seperti pengetahuan akademis, kemampuan emosional, keterampilan sosial, serta nilai-nilai moral. Semua aspek tersebut idealnya dibentuk dengan metode yang sesuai dan melalui proses pendidikan yang berlangsung secara terus-menerus.

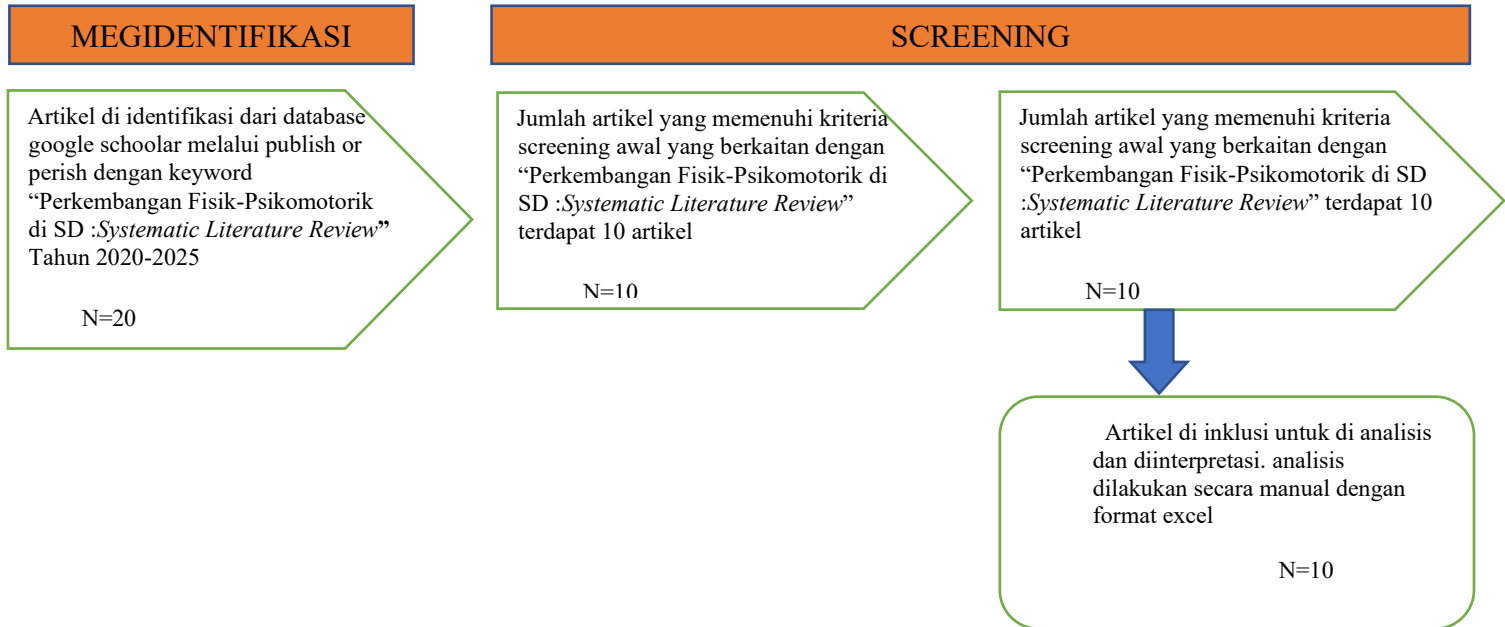
Pada masa anak sering disebut sebagai masa sekolah atau masa sekolah dasar. Masa ini di alami anak usia 6 tahun sampai masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal yang berkisar pada masa usia 11-13 tahun. Pada masa ini anak sudah matang bersekolah dan sudah siap masuk Madrasah Ibtidaiyah atau sekolah dasar (Syaifullah,2020). Perkembangan fisik anak usia sekolah dasar mengikuti prinsip yang digunakan umumnya, seperti tipe perubahan, pola pertumbuhan fisik, karakteristik perkembangan, dan perbedaan setiap anak. Tipeperubahan yang cukup spesifik adalah perubahan proporsi yang berupa perubahanbtinggi badan dan perubahan berat badan (Fikriyah,2021). Pada fase ini, pertumbuhan fisikbanak pasti berlangsung dan akan berubah setiap waktu ketika masih dalam masa pertumbuhan. Anak akan bertambah tinggi, bertambah kuat, bertambah berat badan, dan lebih banyak belajarbberbagai macam keterampilan lainnya dan perkembangan fisik pada masa ini tergolong lambat namun konsisten, sehingga dapat dikenal sebagai masa tenang.

Keterampilan motorik merupakan suatu Gerakan pada tubuh ataupun bagian bagian tubuh yang otomatis, cepat dan akurat. Bagi anak sekolah dasar melakukan keterampilan motorik merupakan hal yang menyenangkan untuk dilakukan karena otot otot mereka mulai bergerak sesuai dengan fungsi serta dapat berkembang. Dengan adanya hal itu kemampuan motorik pada anak sekolah dasar sangat berpengaruh pada aktivitas gerak yang dilakukan, semakin baik perkembangan motorik nya semakin baik juga keterampilan gerak pada cabang olahraga lainnya. Dan sebaliknya jika keterampilan motorik nya kurang baik maka aktivitas gerak yang dilakukan anak seklah dasar pun kurang baik dan akan ada penumpukan lemak yang menyebabkan obesitas pada anak (Sofyan et al., 2022). Keterampilan psikomotor meliputi gerak reflex, keterampilan gerak dasar, akurat (Oktaviyanti,2022). canggih ekspresif serta interaktif yang berkaitan dengan komponen tubuh serta gerak fisik. Menurut teori, Keterampilan motorik pada anak meliputi motorik kasar dan motorik halus (Primayana, 2020). Keterampilan motorik kasar itu sendiri merupakan Gerakan dasar yang menggunakan otot-otot yang tersusun oleh otot lurik serta terkoordinasi dengan otak contohnya seperti berlari, menendang, menangkap , melempar dan lainnya. sedangkan keterampilan motorik halus merupakan Gerakan dasar yang menggunakan otot kecil yaitu seperti jari dan tangan yang membutuhkan kosentrasi dan koordinasi mata serta tangan, contohnya seperti memegang pena, memindahkan barang, menyusun puzzle dan lainnya (Oktaviyanti,2022). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengembangan keterampilan fisik dan psikomotorik pada anak sekolah dasar melalui pendekatan Systematic Literature Review berdasarkan hasil temuan dari berbagai artikel yang relevan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review*. Systematic literature review dalam penelitian pendidikan memberikan sintesis yang komprehensif dari pengetahuan terbaru dan relevan, serta menyediakan dasar yang kuat untuk pembuatan keputusan berdasarkan bukti yang teruji secara ilmiah (Petticrew & Roberts, 2009; Shaya & Kaur, 2021). Penulis melakukan pencarian artikel menggunakan aplikasi Publish or Perish. Artikel harus bisa dicari di laman Google Scholar. Artikel yang dipilih adalah artikel yang diterbitkan pada tahun 2020-2025. Kata kunci yang digunakan adalah “Fisik – Psikomotorik anak Sekolah Dasar”.

Prosedur SLR penelitian ini menggunakan pedoman untuk melakukan systematic literature review dari Petticrew & Roberts (2009), yaitu: (1) Identifikasi dengan jelas pertanyaan penelitian yang akan dijawab; (2) Identifikasi jenis penelitian; (3) Identitas dokumen lengkap; (4) Menyortir hasil pencarian; (5) mengevaluasi secara kritis studi yang disertakan; (6) Sintesis kajian dan evaluasi keragaman hasil penelitian; serta (7)



Gambar 1. Tahapan Literatur Review

HASIL PENELITIAN

Artikel yang digunakan dalam proses literature review pada penelitian ini sebanyak 10 artikel. Seluruh artikel ini dilakukan proses review artikel dengan metode *content analysis*. Hasil review dapat dibuktikan dengan beberapa hasil review artikel yang dituliskan dalam bentuk tabel yang mencakup kode artikel, judul artikel, hasil review artikel berikut.

TABEL 1. Hasil Review Artikel

Kode	Penulis/Judul	Metode Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil	Simpulan
A1	Ilham Surya Fallo et al. (2020) Dimensi Pembelajaran Permainan Kasti Berbasis Perkembangan Motorik dengan Gaya Mengajar Komando pada Siswa Sekolah Dasar	Kualitatif deskriptif	RPP Pengamatan Langsung dan Evaluasi	Pembelajaran permainan kasti dengan gaya mengajar komando efektif meningkatkan keterampilan motorik siswa SD melalui latihan bertahap dan terarah. Gerakan yang diulang secara efisien membantu otomatisasi keterampilan, sesuai karakteristik anak usia 9–10 tahun. Kegiatan ini mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa serta membentuk kebiasaan hidup sehat dan sportif.	
A2	Oktaviyanti et al. (2022) Profil Kemampuan Psikomotorik Guru Penjas SD : Analisis Buku	Kualitatif Analisis Konten	Analisis tertulis Materi dalam Buku dan Silabus	Penelitian ini menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani SD perlu memiliki keterampilan psikomotorik yang sesuai dengan kurikulum, yaitu motor chaining sebesar 56–58%, specific responding 24–27%, dan rule using 17–18%. Hasil analisis buku ajar dan silabus menunjukkan keselarasan proporsi ketiga aspek tersebut, di mana motor chaining menjadi yang paling dominan karena banyaknya aktivitas pembelajaran yang menggabungkan dua keterampilan dasar, seperti melempar sambil berlari. Specific responding mencakup keterampilan dasar tunggal seperti melihat dan memegang, sementara rule using melibatkan penerapan pengalaman gerak kompleks. Kesimpulannya, keterampilan psikomotor guru harus selaras dengan kurikulum agar pembelajaran jasmani dapat mendukung perkembangan motorik siswa secara optimal.	

A3	<p>Syaifullah et al. (2020)</p> <p>Urgensi Media Pembelajaran Ditinjau Dari Karakteristik dan Psikomotorik Anak Usia Dasar</p>	<p>Kualitatif litere atau kepustakaan</p>	<p>Literatur</p>	<p>Media pembelajaran memiliki peran penting dalam mendukung proses belajar anak usia dasar, khususnya karena mereka berada pada tahap perkembangan fisik dan psikomotorik yang aktif. Penggunaan media yang tepat dapat meningkatkan fokus, pemahaman, minat, dan keterampilan siswa, serta membantu guru menyampaikan materi abstrak secara konkret. Selain itu, media juga mampu mengatasi perbedaan latar belakang siswa dan memperjelas pesan pembelajaran. Oleh karena itu, guru perlu memahami karakteristik perkembangan anak dan mampu merancang media pembelajaran yang variatif dan sesuai usia agar proses dan hasil pembelajaran dapat tercapai secara optimal.</p>
A4	<p>Firlani et al. (2024)</p> <p>Penggunaan Media Gambar Poster Sebagai Alternatif Untuk Perkembangan Psikomotorik Siswa Pada Pembelajaran Ipa Kelas V Sdn Ngadirejan Tahun Ajaran 2022</p>	<p>Kualitatif deskriptif</p>	<p>Observasi wawancara dokumentasi</p>	<p>Penggunaan media gambar poster dalam pembelajaran IPA terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan psikomotorik siswa kelas V SDN Ngadirejan. Media ini mampu meningkatkan aktivitas, kreativitas, dan keterlibatan siswa dalam proses belajar, karena membantu mereka memahami materi secara konkret dan menarik. Siswa menjadi lebih fokus dan aktif melakukan kegiatan seperti menggunting, menempel, mewarnai, serta menjelaskan isi poster, sementara guru lebih mudah membimbing dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan. Dengan demikian, media gambar poster dapat menjadi alternatif yang tepat untuk mendukung perkembangan psikomotorik siswa dan meningkatkan kualitas pembelajaran.</p>
A5	<p>Fikriyahet al. (2021)</p> <p>Analisis Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Tajem</p>	<p>Kualitatif deskriptif</p>	<p>Instrumen observasi wawancara dokumentsi</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan fisik-motorik siswa kelas 3 di SD Negeri Tajem tergolong baik, ditandai dengan keaktifan siswa dalam mengikuti berbagai kegiatan seperti senam, olahraga, prakarya, serta tugas motorik halus seperti menulis dan menggambar. Guru turut berperan penting melalui pengaturan tempat duduk yang bergilir, pemberian refleksi berupa permainan edukatif, dan pembelajaran berbasis praktik langsung yang sesuai dengan karakteristik anak usia dasar. Seluruh siswa mampu menyelesaikan tugas</p>

				dengan baik sesuai kemampuan masing-masing, serta menunjukkan perkembangan motorik kasar dan halus yang optimal. Kesimpulannya, perkembangan fisik dan motorik siswa berkembang secara positif karena didukung oleh kegiatan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan melibatkan stimulasi gerak yang sesuai kebutuhan anak.
A6	Sari et al. (2024) Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar	Kajian literatur (studi pustaka)	Dokumentasi dan literatur analisis konten	Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek fisik, psikomotorik, kognitif, sosial, dan emosional anak usia sekolah dasar. Melalui aktivitas jasmani yang sistematis, siswa tidak hanya memperoleh kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, serta kebiasaan hidup sehat. Pendidikan jasmani berkontribusi dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa, serta mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan komponen integral dalam proses pendidikan yang tidak hanya menunjang aspek akademik, tetapi juga membentuk manusia secara utuh.
A7	Winarsih et al. (2021) Perkembangan Fisik Anak dan Penanganannya	Kajian pustaka	Dokumentasi dan literatur tertulis analisis konten	Hasil kajian menunjukkan bahwa perkembangan fisik anak meliputi perubahan ukuran tubuh, kemampuan motorik kasar dan halus, serta koordinasi fungsi indera yang sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan, lingkungan, gizi, kesehatan, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan kondisi emosional. Masalah perkembangan fisik seperti gangguan motorik, penglihatan, pendengaran, dan bahasa dapat menghambat keterampilan anak dalam beraktivitas dan belajar. Oleh karena itu, penanganan harus dilakukan secara tepat melalui tahapan identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment, dan tindak lanjut agar anak tetap dapat

berkembang secara optimal sesuai tahapan usianya.

A8	Khasanah et al. (2022) Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek Dalam Perkembangan Psikomotorik Peserta Didik Usia Sekolah Dasar	Kualitatif deskriptif	Instrumen observasi wawancara dokumentasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi budaya jabat tangan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Ghazali Rombasan Pragaan Sumenep tidak hanya membentuk sikap hormat siswa secara afektif, tetapi juga melatih aspek psikomotorik siswa melalui gerakan konkret yang dilakukan secara berulang, seperti berjabat tangan, menundukkan kepala, dan memberi salam. Kegiatan ini secara tidak langsung membiasakan siswa untuk melakukan koordinasi gerak halus yang terstruktur dalam konteks sopan santun. Kesimpulannya, pembiasaan jabat tangan yang dilaksanakan secara rutin mampu menumbuhkan sikap hormat sekaligus mengembangkan keterampilan psikomotorik sederhana yang mendukung karakter dan kedisiplinan siswa di lingkungan madrasah.
A9	Purwanto et al. (2022) Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini	Kuantitatif kuasi eksperimen	Instrumen tes motorik	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas pendidikan jasmani berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan psikomotorik kasar anak usia dini. Hal ini dibuktikan melalui hasil tes motorik seperti shuttle run, standing long jump, one-leg stand, sit and reach, dan lateral jumping, yang semuanya menunjukkan peningkatan setelah perlakuan aktivitas fisik. Aktivitas jasmani yang melibatkan gerakan seperti berlari, melompat, menyeimbangkan tubuh, dan meregangkan otot mampu

			merangsang perkembangan motorik kasar secara menyeluruh. Kesimpulannya, pelaksanaan pendidikan jasmani melalui permainan terstruktur dan menyenangkan secara nyata dapat meningkatkan kemampuan psikomotorik kasar anak, yang penting bagi tumbuh kembang fisik dan kesiapan mereka dalam mengikuti kegiatan belajar selanjutnya.
A10	Paramita et al. (2020) Efektivitas Permainan Sirkuit dalam Menstimulus Kemampuan Motorik Halus Usia Dini	Kuantitatif quasi eksperimental	Observasi wawancara angket
			Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan sirkuit efektif dalam menstimulasi kemampuan motorik halus anak usia dini. Berdasarkan uji statistik menggunakan Wilcoxon, diperoleh nilai J- sebesar 2 yang lebih kecil dari J tabel (17), sehingga Ho ditolak dan terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata kemampuan motorik halus anak meningkat dari 10,3 menjadi 11,93 setelah diberikan perlakuan berupa permainan sirkuit. Permainan ini terdiri dari empat pos kegiatan yaitu menuangkan air ke dalam botol, mengancingkan benda, menjepit gambar dengan jepit jemuran, dan menggunting gambar. Kegiatan yang dirancang secara menyenangkan, terstruktur, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak ini terbukti mampu meningkatkan koordinasi otot halus melalui aktivitas yang menantang namun tidak membebani anak. Dengan demikian, permainan sirkuit merupakan metode yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik halus anak secara optimal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian sistematis terhadap 10 artikel yang dianalisis, seluruh artikel secara langsung maupun tidak langsung membahas aspek fisik dan/atau psikomotorik pada anak sekolah dasar, baik melalui pendekatan eksperimen, observasi, maupun kajian pustaka. Pembahasan mengenai motorik kasar ditemukan pada artikel A1, A5, A6, dan A9 yang menyoroti peran aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga dalam mendukung keterampilan gerak dasar siswa. Motorik halus dibahas dalam artikel A4, A8, dan A10 yang mengaitkan kegiatan seperti menggunting, mewarnai, atau proyek berbasis aktivitas fisik dengan pengembangan koordinasi otot halus anak. Aspek psikomotorik secara umum dikaji dalam artikel A2 dan A3 yang menyoroti pentingnya kesiapan guru serta media pembelajaran dalam mendukung perkembangan gerak dan keterampilan siswa.

Sementara itu, perkembangan fisik secara luas yang mencakup pertumbuhan tubuh, koordinasi indera, dan faktor lingkungan dibahas dalam artikel A5 dan A7. Secara keseluruhan, hasil literature review menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang variatif, kontekstual, dan mendukung aktivitas fisik serta keterampilan motorik sangat penting dalam mendukung keberhasilan implementasi pembelajaran di sekolah dasar, khususnya dalam kerangka Kurikulum Merdeka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dari sepuluh artikel yang dianalisis menggunakan metode *Systematic Literature Review*, dapat disimpulkan bahwa aspek fisik dan psikomotorik memegang peranan penting dalam proses pembelajaran anak sekolah dasar. Keterampilan motorik kasar dan halus terbukti dapat ditingkatkan melalui berbagai pendekatan seperti permainan, pendidikan jasmani, media pembelajaran yang kontekstual, serta pembiasaan gerakan dalam aktivitas keseharian siswa. Selain itu, kompetensi guru dalam merancang dan menerapkan strategi pembelajaran yang mendukung perkembangan psikomotorik juga menjadi faktor kunci keberhasilan. Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, aktif, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak mampu merangsang koordinasi tubuh serta meningkatkan keterampilan praktis anak secara signifikan. Oleh karena itu, dukungan terhadap pengembangan fisik dan psikomotorik anak perlu diintegrasikan secara strategis dalam kurikulum pendidikan dasar, sebagai fondasi penting bagi pembentukan karakter dan kesiapan belajar anak di jenjang berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fallo, I. S., Ardimansyah, A., & Hidayati, N. (2020). Dimensi pembelajaran permainan kasti berbasis perkembangan motorik dengan gaya mengajar komando pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 41-59.
2. Fikriyah, S. N. (2021). Analisis Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Tajem. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 200-207.
3. Firlani, R. I., Erviana, L., & Al Fath, A. M. (2024). Penggunaan Media Gambar Poster Sebagai Alternatif Untuk Perkembangan Psikomotorik Siswa Pada Pembelajaran Ipa Kelas V Sdn Ngadirejan Tahun Ajaran 2022/2023 (Doctoral dissertation, STKIP PGRI PACITAN).
4. Khasanah, S. U. (2022). Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek Dalam Perkembangan Psikomotorik Peserta Didik Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, 3(1), 281-287.
5. Oktaviyanti, R. P., Rukmana, A., & Rahman, A. A. (2022). Profil Kemampuan Psikomotorik Guru Penjas Sd: Analisis Buku. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 111-122.
6. Paramita, M. V. A., & Sufiati, V. (2020). Efektifitas Permainan Sirkuit Dalam Menstimulus Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 4(02), 343-350.
7. Petticrew, M., & Roberts, H. (2009). *Systematic Reviews in the Social Sciences (A Practical Guide)*. Blackwell Publishing.
8. Primayana, K. H. (2020). Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Berbantuan Media Kolase Pada Anak Usia Dini. *Purwadita: Jurnal Agama Dan Budaya*, 4(1), 91-100. <http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/Purwadita>
9. Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669-5678.

10. Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
11. Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., Priyono, A., & Indrayogi, I. (2022). Alternatif Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar: Pendekatan Bermain. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(2), 438- 448.
12. Syaifullah, M. (2020). Urgensi Media Pembelajaran Ditinjau Dari Karakteristik Fisik Dan Psikomotorik Anak Usia Dasar. *At-Tahdzib: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 5(01), 1-28.
13. Winarsih, W. E. (2021). Perkembangan fisik anak, problem dan penanganannya. *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 8(1), 55-68.