



PEMBELAJARAN DAN PERKEMBANGAN MOTORIK PENDIDIKAN JASMANI

Tim Penulis:

Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd.

**Andra Aulia, Farid Nur Aldin, Lailatunnajah, Mohamad Aufillah, Dewi Runisah,
Dio Rangga Bima Suherman, Salsabila Melati Dewi, Hizkia Bagas Nugraha, Susanti,
Muhamad Kusyanto, Kahirunnisa Anggraeni Putri, Ahmad Dimas Febrian, Hayyan Mutawakkil,
Fajar Febriansyah Rosadi, Salsa Nur Hasanah, Pirliyudin, Ovan Taufik, Rohyudi,
Midfar Kunto Wibisono, M. Caesar Seifa Koswara, Dede Kusnadin, Egi Setiawan,
Agung Satya Negara, Wahyu Hidayat, Kумыati, Irfan Arif Firmansah, Mustari**

PEMBELAJARAN DAN PERKEMBANGAN MOTORIK PENDIDIKAN JASMANI

Tim Penulis:

Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd.

**Andra Aulia, Farid Nur Aldin, Lailatunnajah, Mohamad Aufifillah, Dewi Runisah,
Dio Rangga Bima Suherman, Salsabila Melati Dewi, Hizkia Bagas Nugraha, Susanti,
Muhamad Kusyanto, Kahirunnisa Anggraeni Putri, Ahmad Dimas Febrian, Hayyan Mutawakkil,
Fajar Febriansyah Rosadi, Salsa Nur Hasanah, Pirliyudin, Ovan Taufik, Rohyudi,
Midfar Kunto Wibisono, M. Caesar Seifa Koswara, Dede Kusnadin, Egi Setiawan,
Agung Satya Negara, Wahyu Hidayat, Kумыati, Irfan Arif Firmansah, Mustari**



PEMBELAJARAN DAN PERKEMBANGAN MOTORIK PENDIDIKAN JASMANI

Tim Penulis:

Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd.
Andra Aulia, Farid Nur Aldin, Lailatunnajah, Mohamad Auffillah, Dewi Runisah,
Dio Rangga Bima Suherman, Salsabila Melati Dewi, Hizkia Bagus Nugraha, Susanti,
Muhamad Kusyanto, Kahirunnisa Anggraeni Putri, Ahmad Dimas Febrian, Hayyan Mutawakkil,
Fajar Febriansyah Rosadi, Salsa Nur Hasanah, Piriyyudin, Ovan Taufik, Rohyudi,
Midfar Kunto Wibisono, M. Caesar Seifa Koswara, Dede Kusnadin, Egi Setiawan,
Agung Satya Negara, Wahyu Hidayat, Kumyati, Irfan Arif Firmansah, Mustari

Desain Cover:

Septian Maulana

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

**Ibnu Sina, M.Pd., AIFO-P.
Dr. Tito Parta Wibowo, M.Pd.**

ISBN:

978-634-246-051-1

Cetakan Pertama:

Juli, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, buku ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini berjudul "Pembelajaran Dasar Perkembangan Motorik", yang ditujukan untuk memenuhi Pada Pembuatan Buku Bahan Ajar Pembelajaran Dasar Perkembangan Motorik yang diampu oleh **Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd.** dan juga memberikan wawasan lebih dalam mengenai fase perkembangan motorik, serta tantangan yang dihadapi oleh mereka di era modern ini.

Dalam buku bahan ajar ini, kami akan menguraikan berbagai aspek yang berkaitan dengan remaja, termasuk karakteristik perkembangan, tantangan yang dihadapi, serta pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar., pemahaman yang mendalam tentang remaja akan membantu pendidik dan orang tua dalam memberikan bimbingan yang tepat bagi mereka.

Kami berharap buku bahan ajar ini dapat memberikan kontribusi bagi pembaca dalam memahami lebih jauh tentang remaja, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya mendukung perkembangan mereka dengan cara yang positif dan konstruktif. Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan buku bahan ajar ini.

Serang, 20 April 2025

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENGETAHUAN DAN SEJARAH PERKEMBANGAN MOTORIK BAIK DI DUNIA MAUPUN DI INDONESIA	1
A. Pengertian Perkembangan Motorik	1
B. Sejarah Perkembangan Motorik di Dunia	2
C. Sejarah Perkembangan Motorik di Indonesia	7
D. Perkembangan di Lembaga Pendidikan	8
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik	10
F. Kesimpulan	12
G. Saran	13
BAB 2 MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG PERKEMBANGAN GERAK	15
A. Pengertian Perkembangan Gerak dalam Konteks Pendidikan Jasmani	15
B. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Gerak pada Anak Usia Sekolah	16
C. Mengapa Penting Bagi Peserta Didik Memiliki Pengetahuan dan Pemahaman tentang Perkembangan Gerak	18
D. Keterkaitan Perkembangan Gerak dengan Peningkatan Keterampilan Motorik dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik	22
E. Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Mendukung Perkembangan Gerak Peserta Didik Sesuai Tahap Pertumbuhan Mereka	26
F. Kesimpulan	27
G. Saran	28
BAB 3 MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG MOTORIK ANAK-ANAK	29
A. Pengertian Perkembangan Motorik Anak	29
B. Jenis-Jenis Motorik Anak	30
C. Pentingnya Pengetahuan tentang Motorik Anak	31
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik	31
E. Menstimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak	32

F. Cara-Cara Menstimulasi Kecerdasan Motorik pada Bayi	32
G. Tahapan Perkembangan Motorik Kasar	38
H. Strategi Menstimulasi Motorik Anak	39
I. Faktor yang Melatar Belakangi Keterlambatan Perkembangan Motorik Halus Anak	40
J. Manfaat Stimulasi Motorik Kasar Perkembangan Motorik	42
K. Kesimpulan	43
L. Saran	44
BAB 4 MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG REMAJA	45
A. Karakteristik Perkembangan Remaja	45
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	46
C. Peran Pendidikan Jasmani	46
D. Peran Orang Tua dan Pendidik	46
E. Komunikasi Terbuka	46
F. Pendidikan Literasi Media	47
G. Pengembangan Identitas Diri	47
H. Pendidikan Karier dan Masa Depan	47
I. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Media	47
J. Media Sosial dan Identitas	49
K. Peran Pendidikan Jasmani	49
L. Tantangan Pencarian Identitas Diri	54
M. Nilai, Etika, dan Norma Sosial	56
N. Mendorong Partisipasi Remaja dalam Kegiatan Sosial	58
O. Kesimpulan	58
P. Saran	60
BAB 5 MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG TERMINOLOGI DALAM PERKEMBANGAN MOTORIK	61
A. Perkembangan Motorik Usia Dini	61
B. Pengertian Motorik	62
C. Pengertian Terminologi	63
D. Prinsip-Prinsip Perkembangan Motorik	64
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik	66
F. Stimulasi Lingkungan:	67
G. Kesimpulan	68
H. Saran	69

BAB 6 PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG MOTORIK

TERHADAP BAYI DAN ANAK USIA DINI.....	71
A. Motorik Anak Usia Dini.....	71
B. Gizi	73
C. Latihan	74
D. Motorik Halus	74
E. Motorik pada Bayi	76
F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar	77
G. Faktor Lingkungan dan Sosial	78
H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Halus	79
I. Jenis Kelamin	79
J. Faktor Genetik dan Kesehatan Prenatal.....	79
K. Pijat pada Bayi	79
L. Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi.....	80
M. Kesimpulan	84
N. Saran	84

BAB 7 MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG

STUDI PERKEMBANGAN MOTORIK.....	85
A. Pengertian dan Pemahaman Perkembangan Motorik.....	85
B. Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Motorik.....	88
C. Tahap-Tahap Perkembangan Motorik.....	91
D. Pentingnya Memahami Studi Perkembangan Motorik.....	94
E. Anak Banyak Menghabiskan Waktunya di Lingkungan Keluarga	96
F. Kesimpulan	100
G. Saran	101

BAB 8 HAKIKAT PERKEMBANGAN INDIVIDU SEPANJANG HAYAT.....103

A. Pengertian Hakikat Individu	103
B. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Manusia	104
C. Faktor Eksternal.....	105
D. Lingkungan dan Aktivitas Harian	105
E. Lingkungan Sekolah	106
F. Lingkungan Masyarakat.....	106
G. Perkembangan Individu Sepanjang Hayat.....	107
H. Tahapan Perkembangan Individu.....	108
I. Pentingnya Memahami Hakikat Individu Sepanjang Hayat	111

J. Kesimpulan	111
BAB 9 PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG MODEL DAN PERKEMBANGAN MOTORIK	113
A. Pengertian Perkembangan Motorik	113
B. Motorik Halus	115
C. Manfaat Motorik Halus:	115
D. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik	116
E. Contoh Pengaruh Genetik dalam Kehidupan Sehari-Hari:	117
F. Kematangan Sistem Saraf dan Otot	117
G. Peran Kematangan Sistem Saraf dan Otot dalam Perkembangan Motorik:	117
H. Hubungan Keterkaitan:	118
I. Stimulasi dari Lingkungan	119
J. Peran Stimulasi Lingkungan dalam Perkembangan Motorik:	119
K. Kesimpulan	121
L. Saran	121
BAB 10 PRODUKSI GERAK DAN PROGRAM MOTORIK	123
A. Pengertian Perkembangan Motorik dan Pengaruhnya	123
B. Konsep dan Definisi Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik dan Motorik	123
C. Perkembangan Psikomotorik	124
D. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik	125
E. Tahapan Perkembangan Fisik Motorik	126
F. Masa Bayi (<i>Infancy</i>)	127
G. <i>Childhood</i> (Masa Kanak-Kanak)	127
H. <i>Children</i> (Masa Kecil) dan <i>Child</i> (Masa Anak-Anak)	128
I. Permainan Kecil	129
J. <i>Prapuberty</i> , Puber Serta <i>Adoliscence</i> (Masa Puber dan Remaja 12-25 Tahun)	129
K. Perkembangan Persepsi Gerak	130
L. Komponen Sistem Persepsi Motorik	130
M. Hubungan Aplikasi Perkembangan Motorik pada Penjas	131
N. Teknik Latihan Perkembangan Gerak	132
O. Konsep Dasar Perkembangan Fisik Anak SD	137
P. Kesimpulan	142

Q. Saran	143
BAB 11 MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN	
TENTANG DEWASA	145
A. Definisi Pengetahuan	145
B. Ciri-Ciri Manusia Dewasa	151
C. Definisi Pemahaman	153
D. Tingkat Pemahaman	155
E. Bentuk Pemahaman	155
F. Indikator Pemahaman	156
G. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman	157
H. Definisi Kedewasaan	159
I. Signifikansi Pengetahuan dan Pemahaman terhadap Kedewasaan	161
J. Model-Model Memiliki Pengetahuan dan Pemahaman tentang Dewasa	163
K. Implikasi Teori terhadap Dunia Pendidikan dan Pengembangan Pribadi	166
L. Kesimpulan	169
M. Saran	170
BAB 12 PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG MOTORIK BAYI ..	173
A. Pengertian Motorik	173
B. Prinsip-Prinsip Perkembangan	175
C. Prinsip-Prinsip Perkembangan Motorik	176
D. Ciri-Ciri Perkembangan	179
E. Hakikat Perkembangan Motorik	180
F. Jenis-Jenis Motorik	190
G. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Gangguan Perkembangan Fisik Motorik Sebagai Berikut:	197
H. Kemampuan Gerak Dasar	198
I. Fisioterapi	204
J. Perkembangan Motorik Halus Bayi	209
K. Perkembangan Motorik Kasar Bayi	209
L. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik	210
M. Peran Orang Tua dalam Menstimulasi Motorik Bayi	210
N. Tahapan Perkembangan Motorik Berdasarkan Usia	210

O. Kesimpulan	211
P. Saran	212
BAB 13 MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG PERKEMBANGAN MOTORIK SERTA MAMPU MENERAPKANNYA DALAM PELAKSANAAN MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI	213
A. Motorik Usia Dini dan Contoh Gerak Refleks pada Bayi:	213
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik	215
C. Tahap-Tahap Perkembangan Motorik:	218
D. Mengapa Anak Harus Belajar Gerak	220
E. Prinsip-Prinsip Perkembangan Motorik:	221
F. Metode Perkembangan Motorik dalam Pendidikan Jasmani	222
G. Metode Perkembangan Motorik Halus:	224
H. Implikasi Perkembangan Motorik dalam Pendidikan Jasmani:	225
I. Cara Memberikan <i>Reward</i> dan <i>Punishment</i> pada Anak Didik:	226
J. Kesimpulan dan Rekomendasi:	230
K. Saran	230
DAFTAR PUSTAKA	231
PROFIL PENULIS	241

BAB 1

PENGETAHUAN DAN SEJARAH PERKEMBANGAN MOTORIK BAIK DI DUNIA MAUPUN DI INDONESIA

A. PENGERTIAN PERKEMBANGAN MOTORIK

Perkembangan motorik adalah proses perubahan dan peningkatan kemampuan gerak yang dialami seseorang, khususnya pada anak, yang meliputi penguasaan keterampilan motorik kasar dan motorik halus secara bertahap sesuai dengan usia dan tahapan tumbuh kembangnya. Motorik kasar berkaitan dengan gerakan besar seperti berjalan, berlari, dan melompat, sedangkan motorik halus berkaitan dengan gerakan kecil dan terkoordinasi seperti menggenggam, menulis, dan meronce.

Secara lebih rinci, perkembangan motorik merupakan bagian dari perkembangan psikis dan fisik yang mencakup kemampuan anak untuk mengontrol otot-ototnya dalam melakukan berbagai aktivitas. Proses ini sangat dipengaruhi oleh stimulasi yang tepat dari lingkungan, terutama pada masa balita yang disebut masa "*golden age*" di mana pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung sangat cepat.

Perkembangan motorik juga dapat dibagi menjadi dua jenis utama:

1. Motorik Kasar

Melibatkan otot-otot besar untuk aktivitas fisik seperti duduk, merangkak, berjalan, dan berlari. Contohnya, bayi yang melakukan pijat secara teratur dapat mengalami perkembangan motorik kasar yang lebih baik sesuai usianya.

Perkembangan motorik kasar sangat penting untuk menunjang kemandirian anak dalam beraktivitas sehari-hari. Anak yang memiliki koordinasi motorik kasar yang baik akan lebih mudah mengikuti kegiatan fisik seperti bermain di luar, berolahraga, dan berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Selain itu, stimulasi seperti bermain bola, berlari di taman, atau mengikuti senam anak juga dapat membantu memperkuat otot besar serta meningkatkan keseimbangan dan kelincahan.

BAB 2

MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG PERKEMBANGAN GERAK

A. PENGERTIAN PERKEMBANGAN GERAK DALAM KONTEKS PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. Dengan demikian, menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian, yaitu: 1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh. 2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok. 3. Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisik, *nonfisik* pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Pengertian pendidikan jasmani harus mempertimbangkan dalam hubungannya dengan bermain (*play*) dan olahraga (*sport*). Berbagai studi di negara maju telah menelusuri dan mengembangkan konsep bermain dan implikasinya bagi kesejahteraan-total manusia. Demikian juga dengan studi tentang pendidikan jasmani dan olahraga, tetapi sesungguhnya ketiga istilah itu memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, kerianan, atau kebahagiaan. Dalam budaya Amerika bermain adalah aktivitas jasmani *non-kompetitif*, meskipun bermain tidak harus berbentuk aktivitas jasmani.

BAB 3

MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG MOTORIK ANAK-ANAK

A. PENGERTIAN PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK

Perkembangan motorik adalah proses bertahap di mana anak-anak menguasai kemampuan gerak yang melibatkan otot-otot tubuh. Kemampuan ini berkembang seiring pertumbuhan dan kematangan sistem saraf serta otot. Motorik anak terbagi menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar mencakup gerakan besar seperti berjalan, berlari, melompat, dan memanjat. Sementara motorik halus mencakup gerakan yang lebih detail dan memerlukan koordinasi, seperti memegang pensil, mengancingkan baju, atau merangkai manik-manik.

Perkembangan motorik menjadi indikator penting dalam menilai sejauh mana anak tumbuh sesuai tahapan usianya. Setiap anak berkembang dalam waktu yang berbeda, namun secara umum terdapat tahapan yang menjadi acuan perkembangan normal. Pada saat anak berusia dini, anak mengalami masa keemasan (*golden years*), yang merupakan masa di mana anak sudah mulai peka atau sensitif dalam menerima rangsangan. Masa ini juga sebagai peletak dasar untuk mengembangkan kemampuan kognitif, motorik, bahasa, sosio emosional, agama dan moral.

Perkembangan anak usia dini secara khusus ditujukan untuk mendefinisikan perkembangan anak usia 0-7 tahun. Berbeda dengan pertumbuhannya, perkembangan anak lebih merujuk pada parameter kualitatif. Menurut Eyta Ardinasari dalam artikelnya mengungkapkan bahwa perkembangan anak usia dini adalah kemajuan kualitas fungsi fisik, psikologi atau sinergi antara keduanya. Perkembangan anak (Mukhtar, 2018) usia dini merupakan masa kritis yang menjadi fondasi bagi anak dalam mempersiapkan kehidupannya di masa mendatang.

BAB 4

MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG REMAJA

A. KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA

Perkembangan remaja merupakan fase penting dalam kehidupan individu yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Pada fase ini, remaja mulai mencari identitas diri dan mencoba memahami posisi mereka dalam masyarakat.

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisik selama masa remaja sangat mencolok, termasuk pertumbuhan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual sekunder. Pertumbuhan fisik ini dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Proses pubertas yang terjadi pada remaja juga membawa dampak psikologis, di mana mereka sering kali merasa canggung dengan perubahan yang terjadi.

b. Perubahan Emosional

Perubahan emosional adalah salah satu karakteristik utama pada remaja. Mereka sering mengalami fluktuasi emosi yang disebabkan oleh perubahan hormonal dan tekanan sosial. Remaja cenderung lebih sensitif dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, sehingga penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan dukungan emosional yang tepat.

c. Perubahan Sosial

Dalam aspek sosial, remaja mulai menjalin hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya dan orang dewasa. Hal ini menciptakan dinamika baru dalam interaksi sosial mereka. Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting bagi remaja, karena mereka mencari penerimaan dan pengakuan dari kelompok sosialnya. Selain itu, media sosial juga memainkan peran besar dalam membentuk interaksi sosial remaja saat ini.

BAB 5

MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG TERMINOLOGI DALAM PERKEMBANGAN MOTORIK

A. PERKEMBANGAN MOTORIK USIA DINI

Perkembangan fisik motorik memiliki peranan sama penting dengan aspek perkembangan yang lain, perkembangan motorik dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertama untuk mengetahui tumbuh kembang anak. Hal ini disebabkan perkembangan fisik motorik dapat diamati dengan mudah melalui panca indera, seperti perubahan ukuran pada tubuh anak. Pertumbuhan dan perkembangan fisik mengikuti prinsip sefalokaudal dan proximodistal. Menurut prinsip sefalokaudal, pertumbuhan terjadi dari atas ke bawah, karena otak tumbuh dengan cepat sebelum lahir, kepala bayi yang baru lahir adalah disproporsi besar. Menurut prinsip proximodistal pertumbuhan dan perkembangan motorik dari dalam ke luar (pusat tubuh ke luar), dalam rahim kepala dan badan berkembang sebelum lengan dan kaki, kemudian tangan dan kaki, dan jari tangan dan kaki. Anggota badan terus tumbuh lebih cepat daripada tangan dan kaki pada anak usia dini.

Perkembangan fisik adalah pertumbuhan dan perubahan yang terjadi pada tubuh seseorang. Perubahan yang paling jelas terlihat adalah perubahan pada bentuk dan ukuran tubuh seseorang. Perkembangan motorik (*motor development*) adalah perubahan yang terjadi secara progresif pada kontrol dan kemampuan untuk melakukan gerakan yang diperoleh melalui interaksi antara faktor kematangan (*maturation*) dan latihan atau pengalaman (*experiences*) selama kehidupan yang dapat dilihat melalui perubahan/pergerakan yang dilakukan.

Senada dengan yang dipaparkan perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi. Sebelum perkembangan terjadi anak tidak akan berdaya. Kondisi tersebut akan berubah secara cepat pada

BAB 6

PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG MOTORIK TERHADAP BAYI DAN ANAK USIA DINI

A. MOTORIK ANAK USIA DINI

1. Motorik Kasar

Motorik kasar adalah gerakan yang menggerakkan otot-otot besar anak, yang menggunakan kekuatan besar bahkan dapat menggerakkan seluruh anggota tubuh. motorik kasar adalah membutuhkan kemampuan yang sebagian besar kekuatan tubuh anak. sejalan dengan motorik kasar merupakan perkembangan pengendalian gerak tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasi antara susunan syaraf, otak, otot dan *spinal cord*.

Perkembangan motorik adalah proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan anggota tubuh. Untuk itu anak belajar tentang beberapa pola gerakan yang dapat mereka lakukan yang dapat melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelenturan serta ketepatan koordinasi tangan dan mata. Mengembangkan kemampuan motorik sangat diperlukan anak agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal diantaranya:

- a. Keterampilan lokomotor awal: berjalan, berlari, meloncat, meluncur.
- b. Keterampilan lokomotor lanjutan: mengangkat, mendorong, melengkung, berayun, menarik.

Perkembangan motorik anak terbagi menjadi dua bagian, yaitu gerakan motorik kasar dan gerakan motorik halus. Istilah motorik (*motor*) merujuk pada *factor* biologis dan mekanis yang mempengaruhi gerak (*movement*). Istilah gerak ini merujuk pada perubahan *actual* yang terjadi pada bagian tubuh yang dapat diamati. Dengan demikian, motorik merupakan kemampuan yang bersifat lahiriah yang dimiliki seseorang untuk mengubah beragam posisi tubuh. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan mengubah beragam posisi tubuh dengan menggunakan otot-

BAB 7

MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG STUDI PERKEMBANGAN MOTORIK

A. PENGERTIAN DAN PEMAHAMAN PERKEMBANGAN MOTORIK

Berbicara mengenai perkembangan tentunya tidak dapat dipisahkan dari pertumbuhan karena kedua istilah ini seringkali digunakan bersama-sama dan mengandung pengertian yang tumpang tindih. Dalam kenyataannya kedua istilah ini berbeda penggunaannya namun tidak berdiri sendiri. Pertumbuhan dan perkembangan mengandung arti adanya perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik yang menuju kepada kemajuan-kemajuan sebagai akibat adanya pengaruh yang berkenaan dengan kehidupan organisme. Istilah lain yang terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan adalah adanya kematangan (*maturation*) dan pengalaman.

1. Pertumbuhan

Salah satu sifat khas dari kehidupan manusia adalah kemungkinannya akan perubahan yang progresif pada struktur tulang, otot, syaraf, dan kelenjar. Progresif menandakan bahwa perubahannya terarah, membimbing mereka maju bukan mundur. Seorang anak yang tumbuh tidak hanya besar secara fisik, tetapi ukuran struktur organ dalam serta otak juga meningkat. Pertumbuhan merupakan suatu impuls dan sebagai suatu siklus daripada peristiwa morphogenetik, yaitu suatu karakteristik yang unik daripada kehidupan organisme. Pertumbuhan tidak sesederhana belajar atau penyesuaian diri, bukan pula hanya kematangan, tetapi juga hasil keduanya.

Pertumbuhan mengandung arti adanya perubahan yang terjadi pada aspek-aspek jasmani dan biologis. Para pakar menyimpulkan bahwa pertumbuhan sebagai penambahan dalam ukuran bentuk, berat dan ukuran dimensi tubuh serta bagian-bagiannya. Pertumbuhan berkaitan

BAB 8

HAKIKAT PERKEMBANGAN INDIVIDU SEPANJANG HAYAT

A. PENGERTIAN HAKIKAT INDIVIDU

Individu berasal dari kata Latin *individuum* yang berarti "yang tak terbagi". Dalam konteks manusia, individu merujuk pada seseorang sebagai satu kesatuan yang utuh, memiliki fisik, psikis, dan sosial. Hakikat individu mencakup sifat unik, potensi bawaan, serta peran sosial yang terus berkembang. Perkembangan manusia di mulai pada saat konsepsi atau pembuahan, yaitu pada pembuahan telur oleh spermatosoma. Bila spermatosoma laki-laki (sperma) memasuki dinding telur (ovum) wanita terjadi konsepsi dan terbentuknya zigot. Karena itu, masa ini bukan saja merupakan periode khusus dalam rentang kehidupan manusia tetapi juga merupakan periode yang sangat menentukan.

Secara biologis hidup itu di mulai pada waktu konsepsi atau pembuahan. Masa ini pada umumnya berlangsung selama 9 bulan atau sekitar 280 hari sebelum lahir. Dilihat dari waktunya, Perkembangan berarti terjadi proses kesinambungan, dan proses itu bersifat siklikal. Dalam arti, Perkembangan itu memunculkan tanda-tanda akan berkembangnya kemampuan-kemampuan dan kemudian menghilang dan kemampuan yang hilang itu akan muncul kembali pada usia berikutnya. Perubahan yang terjadi dalam proses perkembangan manusia itu bertujuan untuk memungkinkan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Untuk mencapai tujuan itu, tindakan aktualisasi diri adalah sangat penting.

Banyak orang yang tidak menyadari terjadinya perubahan fisik dan psikis kecuali apabila perubahan itu berlangsung cepat dan mempengaruhi kehidupannya. Perubahan yang terjadi pada masa remaja, misalnya, akan berlangsung lebih cepat dibandingkan dengan masa usia lanjut, dan setiap individu dituntut mampu menyesuaikan diri dengan setiap perubahan yang terjadi pada dirinya. Oleh karena itu, apabila seseorang menyadari

BAB 9

PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG MODEL DAN PERKEMBANGAN MOTORIK

A. PENGERTIAN PERKEMBANGAN MOTORIK

Perkembangan motorik adalah proses bertahap yang melibatkan kemampuan fisik seseorang untuk mengontrol gerakan tubuh, mencakup keterampilan motorik kasar (menggunakan otot besar) seperti berjalan dan berlari, serta motorik halus (menggunakan otot kecil) seperti menulis dan memegang benda. Proses ini berlangsung seiring pertambahan usia dan dipengaruhi oleh kematangan saraf, pengalaman belajar, lingkungan, dan dukungan sosial.

Perkembangan motorik yang baik membantu anak mengeksplorasi lingkungan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Oleh karena itu, stimulasi yang tepat sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

1. Jenis-jenis Motorik

Motorik terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar berkaitan dengan gerakan tubuh besar yang melibatkan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan. Sementara itu, motorik halus berkaitan dengan gerakan kecil yang memerlukan koordinasi antara otot kecil, terutama di tangan dan jari, seperti menulis, menggambar, memegang sendok, atau mengancingkan baju. Kedua jenis motorik ini berkembang secara bertahap seiring pertumbuhan anak dan saling mendukung dalam membentuk kemampuan fisik dan kemandirian individu.

BAB 10

PRODUKSI GERAK

DAN PROGRAM MOTORIK

A. PENGERTIAN PERKEMBANGAN MOTORIK DAN PENGARUHNYA

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Beberapa pengaruh perkembangan motorik terhadap konstelasi perkembangan individu dipaparkan oleh Hurlock (1996) sebagai berikut: Melalui keterampilan motorik, anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang. Seperti anak merasa senang dengan memiliki keterampilan memainkan boneka, melempar dan menangkap bola atau memainkan alat-alat mainan. Melalui keterampilan motorik, anak dapat beranjak dari kondisi tidak berdaya pada bulan-bulan pertama dalam kehidupannya, ke kondisi yang *independent*. Anak dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya dan dapat berbuat sendiri untuk dirinya. Kondisi ini akan menunjang perkembangan rasa percaya diri. Melalui perkembangan motorik, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah.

Pada usia prasekolah atau usia kelas-kelas awal Sekolah Dasar, anak sudah dapat dilatih menulis, menggambar, melukis, dan baris-berbaris. Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayanya bahkan dia akan terkucilkan atau menjadi anak yang *fringer* (terpinggirkan).

B. KONSEP DAN DEFINISI PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN FISIK DAN MOTORIK

Perkembangan motorik merupakan perubahan tingkah laku motorik yang terjadi secara terus-menerus sepanjang siklus kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan tugas, biologis individual dan juga lingkungan. Perkembangan diartikan sebagai satu perubahan individu

BAB 11

MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG DEWASA

A. DEFINISI PENGETAHUAN

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengenal yang terjadi setelah seseorang melakukan observasi terhadap suatu objek menggunakan pancaindra. Proses ini tidak hanya berhenti pada penginderaan, tetapi berlanjut pada tahap pengolahan informasi hingga terbentuknya suatu pemahaman atau konsep. Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan merupakan buah dari proses mengenali, yang terjadi setelah individu mengamati suatu objek secara langsung. Pengetahuan mencakup lebih dari sekadar mengingat informasi; ia mencakup juga kemampuan memahami, menerapkan, menganalisis, menyusun, hingga mengevaluasi suatu hal.

Pengetahuan dapat dipahami sebagai hasil dari proses mental yang terjadi setelah seseorang melakukan pengamatan atau interaksi langsung dengan suatu objek atau fenomena. Informasi yang diperoleh melalui pancaindra tersebut kemudian diolah dalam pikiran, ditafsirkan, dan diberi makna sehingga membentuk pemahaman yang lebih dalam. Pengetahuan bukan sekadar mengingat fakta, melainkan mencakup kemampuan untuk memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan konsep baru berdasarkan pengalaman atau informasi yang telah diperoleh.

Dalam pandangan Notoatmodjo (2010), pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang lahir dari pengalaman inderawi terhadap sesuatu, dan berkembang menjadi pemahaman yang lebih kompleks melalui proses kognitif. Pengetahuan juga memainkan peran penting dalam membentuk sikap, perilaku, serta kemampuan seseorang dalam membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Dan dalam perjalanan perkembangan manusia, pengetahuan memiliki peran mendasar dalam memahami berbagai dimensi kehidupan, termasuk fase kehidupan seperti masa dewasa. Melalui pengetahuan, seseorang dapat

BAB 12

PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG MOTORIK BAYI

A. PENGERTIAN MOTORIK

Masa usia dini ialah masa *golden period* yang dapat diamati dengan perubahan secara signifikan dan cepat dalam aspek perkembangan fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, nilai agama moral, seni, *selfconcept*, disiplin dan mandiri. Masa ini begitu *urgent* dan sangat penting dalam menstimulasi aspek-aspek perkembangan anak tersebut agar dapat tumbuh dan kembang secara seimbang dan optimal. Berdasarkan hal tersebut, agar anak usia dini mampu untuk melewati masa-masa tersebut dengan baik, maka diperlukan upaya dalam hal pendidikan dan stimulasi yang tepat dan sesuai dengan karakteristik dan usia anak sejak dini. Aspek perkembangan pada anak ini dimulai sejak dalam kandungan. Salah satu aspek perkembangan pada anak usia dini yang penting dikembangkan ialah perkembangan fisik motorik.

Istilah motorik (motor) merujuk pada faktor biologis dan mekanis yang memengaruhi gerak. Istilah gerak merujuk pada perubahan *actual* yang terjadi pada bagian tubuh yang dapat diamati. Dengan demikian, motorik merupakan kemampuan yang bersifat lahiriah yang dimiliki seseorang untuk mengubah beragam posisi tubuh. Perkembangan fisik motorik ialah dua bagian yang tidak bisa terpisahkan dan saling berkaitan satu sama lain. Kemampuan motorik pada manusia sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Artinya, semakin baik dan terarah kemampuan fisik manusia, maka akan berbanding lurus dengan semakin baik juga perkembangan untuk menguasai berbagai bentuk keterampilan *motoric*.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik mengikuti prinsip sefalokaudal dan proximodistal. Menurut prinsip sefalokaudal, pertumbuhan terjadi dari atas ke bawah, dikarenakan otak tumbuh dengan cepat sebelum lahir, kepala bayi yang baru lahir ialah disproporsi besar. Sedangkan prinsip proximodistal mengungkapkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan

BAB 13

MEMILIKI PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG PERKEMBANGAN MOTORIK SERTA MAMPU MENERAPKANNYA DALAM PELAKSANAAN MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI

A. MOTORIK USIA DINI DAN CONTOH GERAK REFLEKS PADA BAYI:

Perkembangan motorik ini dari hari ke hari selalu mengalami peningkatan ke arah yang berkualitas perkembangan motorik termasuk diantara faktor-faktor yang sangat *urgent* dalam perkembangan pribadi secara totalitas. Pada tingkat anak usia dini motorik berkembang sangat cepat dan pesat namun terkadang ada juga yang lama dan lambat. Hal inilah yang kemudian menjadi problem karena tidak semua manusia sama perkembangannya. Banyak faktor yang melatarbelakangi lambatnya perkembangan motorik pada anak ada yang dipengaruhi oleh faktor internal ada juga yang dipengaruhi oleh faktor eksternal.

Pada dasarnya, perkembangan merujuk kepada perubahan sistematis tentang fungsi-fungsi fisik dan praktis. Perubahan sistematis tentang fungsi-fungsi fisik dan psikis. Perubahan fisik meliputi perkembangan biologis dasar sebagai hasil dari konsepsi, dan hasil dari interaksi proses biologis dan genetika dengan lingkungan. Sementara perubahan psikis menyangkut keseluruhan karakteristik psikologis individu, seperti perkembangan kognitif, emosi, sosial, dan moral. Karakteristik perkembangan fisik pada masa kanak-kanak (0-5 tahun).

Perkembangan motorik usia dini mengacu pada kemampuan anak untuk mengendalikan dan mengoordinasikan gerakan tubuhnya. Kemampuan ini dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu **motorik kasar** dan **motorik halus**. Motorik kasar mencakup gerakan besar seperti merangkak, berjalan, dan berlari, sedangkan motorik halus mencakup gerakan kecil seperti memegang benda, mencubit, atau menulis. Perkembangan motorik pada masa bayi dan balita merupakan dasar penting bagi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak, karena

DAFTAR PUSTAKA

- (Feni Ayu Mutiara Bru Surbakti et al., 2021) Arifiyanti, N., Fitriana, R., Kusmiyati, R., Sari, N. K., & Usriah, S. (2019). Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Al-Athfal*, 2(2), 36–44.
- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36.
http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/19650909199102
- Analisis Pengembangan Bahan Ajar. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 170–187. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
- Ananditha, A. C. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1).
<https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.924>
- Andari, G. A. P. W., & Anadhi, I. M. G. (2023). Permainan Squishy Pop Up Sebagai Media Stimulasi Aspek Motorik Halus Anak Usia Dini di TK Lingga Kumara Kelurahan Cempaga Kecamatan Bangli Kabupaten Bangli. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8(2), 312–323.
<https://doi.org/10.33369/jip.8.2.312-323>
- Anisah, N., Maryamah, M., Purnama, L., Liza, L. L., & Khoirunnisa, N. (2023). PERAN ORANG ARAB DALAM SEJARAH PERKEMBANGAN AGAMA ISLAM DI INDONESIA. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 2(04), 316–326. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v2i04.794>
- Anwar, R. (2022). Pengaruh Olahraga terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 45–54.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>

- Arifin, Z. (2022). Manajemen Peserta Didik sebagai Upaya Pencapaian Tujuan Pendidikan. *Dirasat: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Islam*, 8(1), 71–89. <https://doi.org/10.26594/dirasat.v8i1.3025>
- Arifiyanti, N., Fitriana, R., Kusmiyati, R., Sari, N. K., & Usriah, S. (2019). Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Al-Athfal*, 2(2), 36–44.
- Armen, M., & Rahmalia, A. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Rondes dan Gobak Sodor terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD. *UNES Journal of Education*, 1(4), 323–330. <http://journal.univ-ekasakti-pdg.ac.id>
- Armen, M., & Rahmalia, A. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Rondes dan Gobak Sodor terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD. *UNES Journal of Education*, 1(4), 323–330. <http://journal.univ-ekasakti-pdg.ac.id>
- Aryanti, Sari, Y., Fatrin, T., Aprianto, & Novita Sari, M. (2024). LITERATURE REVIEW TERAPI BERMAIN PUZZLE TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS PADA ANAK PRASEKOLAH. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(1), 38–45. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i1.2609>
- Astuti, E. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERKEMBANGAN MOTORIK PADA BALITA USIA 4-5 TAHUN DI TK SISWA HARAPAN CILIWUNG SURABAYA. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 45–53. <https://doi.org/10.47560/keb.v9i1.241>
- Astuti, N. (2023). "Peran Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 45–60.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Diab, A. (2014). Baldatun Toyyibatun Warabbun Ghafur). *Al-'Adl*, 7(2), 53–66.
- Diab, A. (2014). Baldatun Toyyibatun Warabbun Ghafur). *Al-'Adl*, 7(2), 53–66.

- ERNA SEFRIANI SABUNA, HERRY SANOTO, & YARI DWIKURNANINGSIH. (2024). IMPLIKASI PENERAPAN TEORI PERKEMBANGAN KOGNITIF DALAM PEMBELAJARAN. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan (JHPP)*, 2(3), 75–82. <https://doi.org/10.61116/jhpp.v2i3.369>
- Feni Ayu Mutiara Bru Surbakti, P., Saparahayuningsih, S., & Eka Daryati, M. (2021). Tinjauan Guru Tentang Evaluasi Perkembangan Motorik Halus Selama Pembelajaran Daring Di Kelompok B Se-Gugus Asparagus Kota Bengkulu. *Jurnal Pena Paud*, 2(2), 17–26. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/penapaud/index>
- Feni Ayu Mutiara Bru Surbakti, P., Saparahayuningsih, S., & Eka Daryati, M. (2021). Tinjauan Guru Tentang Evaluasi Perkembangan Motorik Halus Selama Pembelajaran Daring Di Kelompok B Se-Gugus Asparagus Kota Bengkulu. *Jurnal Pena Paud*, 2(2), 17–26. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/penapaud/index>
- Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 30–33.
- Gesell, A. (1946). *The First Five Years of Life*. New York: Harper & Brothers.
- Gesell, A. (1946). *The First Five Years of Life*. New York: Harper & Brothers.
- H Tarulibasa Siahaan, G., Samawi, A., & Tirtaningsih, M. T. (2024). IMPLEMENTASI ROLE PLAYING PERANCANG PERHIASAN SEBAGAI STIMULASI PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 5-6 TAHUN DI KIDZANIA SURABAYA. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 5(2), 907–916. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i2.1477>
- Herlambang, M., Muqowim, M., & Rofik, R. (2024). SEJARAH PERKEMBANGAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM DI INDONESIA. *Tarbiyatuna Kajian Pendidikan Islam*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v8i2.2512>
- Hidayati, N. (2020). Pengaruh Tekanan Teman Sebaya terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 45-56.
- Hidayati, S. (2023). "Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Remaja." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 45-52.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2019). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Husna, A. (2021). "Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Remaja".
- Ifalahma, D., & Retno, Z. M. (2023). Faktor Perkembangan Motorik dan Perkembangan Kognitif Anak: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 707.
<https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.707-714>
- Ilmawati, Z. T., & Setyowati, S. (2023). PENERAPAN METODE DEMONSTRASI UNTUK MELATIH KETERAMPILAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK PERMATA BUNDA SURABAYA. *Lentera : Journal of Gender and Children Studies*, 3(1), 66–72.
<https://doi.org/10.26740/lentera.v3i1.11461>
- Indri Ariani,Raisya Nafilah Lubis,2022. Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini: Jurnal Pendidikan dan Konseling Volume 4 Nomor 6 Tahun 2022,Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Jami', J. (2024). Ilmuan Kimia Dalam Sejarah Islam Terhadap Perkembangan Sains. *Jurnal Pendidikan Guru*, 5(1).
<https://doi.org/10.47783/jurpendigu.v5i1.644>
- Junaidi, A. (2022). Pergeseran Nilai dalam Masyarakat Modern: Dampaknya terhadap Identitas Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Mental*, 6(3), 75-90.
- Jurnal Komunikasi dan Media*, 8(3), 55-70.
- Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 10(1), 45-60.
- Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 15-29.
- Kurniawati, F. R. (2019). Hubungan Massage Pada Bayi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPS Hj Nurfatimah, S.St Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 9(2).
<https://doi.org/10.37413/jmakia.v9i2.50>
- Magdalena, I., Prabandani, R. O., Rini, E. S., Fitriani, M. A., & Putri, A. A. (2020).
- Mardiana, R. (2020). "Peran Keluarga dalam Pembentukan Karakter Remaja". *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 30-42.

- Maulidiyah, E. C. (2017). ASESMEN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 1(1). <https://doi.org/10.21274/martabat.2017.1.1.45-64>
- Meilani, F., & Musthofa, A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Bawah Tiga Tahun (Batita/Toddler) di Posyandu Anggrek Merah RW 08 Cilolohan Kelurahan Kahuripan Kota Tasikmalaya. *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), 102–111. <https://doi.org/10.38037/jsm.v15i1.168>
- Mukhtar, N. (2018). Penggunaan Alat Permainan Edukatif dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik-Motorik Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 4(2), 125–138.
- Mukhtar, N. (2018). Penggunaan Alat Permainan Edukatif dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik-Motorik Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 4(2), 125–138.
- Mulyan, A. (2024). Teori Perkembangan Kognitif Piaget. *Indonesian Journal of Education Research and Technology (IJERT)*, 4(2), 18–19. <https://doi.org/10.69503/ijert.v4i2.932>
- Muzakki, H., Yulia Hidayatul Umah, R., & Mudawinun Nisa', K. (2021). TEORI BELAJAR KONSTRUKTIVISME MARIA MONTESSORI DAN PENERAPANNYA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v6i2.164>
- Nursalam, N. (2022). "Dampak Lingkungan Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja". *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 45-60.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>

- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Prabowo, A. (2022). "Dampak Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(2), 120-130.
- Prabowo, H. (2021). "Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja".
- Pramono, T. (2022). "Dampak Media Sosial terhadap Citra Diri Remaja." *Jurnal Komunikasi dan Media*, 9(2), 123-134.
- Pramudito, A. (2023). "Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Karakter Remaja". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 15-30.
- Puspita Bahridah Nyeviyarni, Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Dalam Pembelajaran: *Jurnal Pendidikan Tematik*, Universitas Negeri Sumatera Barat Indonesia, puspitabahridah@gmail.com neviyarni.suhaili911@gmail.com
- Rachmawati, R. (2021). "Hubungan Teman Sebaya dan Kesehatan Mental Remaja".
- Rahayu, S. (2021). "Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Pencarian Identitas Remaja." *Jurnal Pendidikan Sosial*, 15(3), 78-89.
- Rahayu, S. (2023). "Hubungan Teman Sebaya dan Kesejahteraan Emosional Remaja".
- Rahma, Z., & Maemonah, M. (2021). Filsafat Behaviorisme Dalam Pendidikan Anak Usia Dini Perspektif Rudolf Steiner. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 29–40.
<https://doi.org/10.32678/as-sibyan.v6i1.2616>
- Rahmadayanti, A. M., Mulya, B. S., & Karneli, K. (2023). ANALISIS PENGARUH BRAIN GYM TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS PADA ANAK UMUR 4-5 TAHUN. *JURNAL KESEHATAN ABDURAHMAN*, 12(2), 79–86.

<https://doi.org/10.55045/jkab.v12i2.177>

- Rahman, A. (2020). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(2), 101-110.
- Rahman, A. (2023). Dampak Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Mental*, 9(1), 45-58.
- Rahman, A., & Simbolon, P. (2024). Sejarah Dunia sebagai Dialektika Progresif dalam Perspektif Filsafat Sejarah Hegel. *Dekonstruksi*, 11(01), 64–71. <https://doi.org/10.54154/dekonstruksi.v11i01.296>
- Rahman, M. (2021). "Olahraga Tim dan Keterampilan Sosial Remaja." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(3), 78-85.
- Ratna Meikawati, P., Setyowati, A., & Jannah, M. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Toddler (1-3 Tahun) di Wilayah Puskesmas Kota Pekalongan Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(2), 177–186. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss2.339>
- Rezki, R., Merlina Sari, Nova Risma, & Dupri, D. (2021). Latihan Pengembangan Motorik Anak Pada Guru TK Se-Kecamatan XIII Koto Kampar Kabupaten Kampar. *Community Education Engagement Journal*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.25299/ceej.v3i01.7781>
- Rhomadona, S. W. (2020). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Pada Balita Usia 4-5 Tahun Di Tk Siswa Harapan, Ciliwung-Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.47560/keb.v9i1.235>
- Rohyana Fitriyani,(2018). Perkembangan fisik motorik anak usia dini: jurnal Golden Age Hamzanwadi University Vol.3 No.1,juni 2018,Hal.25-34 E-ISSN:2549-7367
- Rokhayati, A. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>
- Santoso, B., Prabowo, A. (2021). Pengembangan Mental Remaja dalam Konteks Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(4), 34-47.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.

- Santrock, J.W. (2018). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Saptono, Y. J. (2016). Motivasi dan keberhasilan belajar siswa. *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*. Volume 1 / Nomor 1 / Maret, 1(1), 181–204.
- Sari, D. (2020). "Aktivitas Fisik dan Kesehatan Remaja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(4), 210-220.
- Sari, L. (2022). "Media Sosial: Peluang dan Tantangan bagi Identitas Remaja". *Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(1), 10-25.
- Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 45–52.
<https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23745>
- Setiawan, D. (2019). "Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Masalah Emosional Remaja". *Jurnal Komunikasi Keluarga*, 4(2), 20-35.
- Setiawan, M. (2023). Olahraga sebagai Sarana Sosialisasi bagi Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(3), 78-85.
- Shahzad, M. F., Xu, S., Lim, W. M., Yang, X., & Khan, Q. R. (2024). Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning. *Heliyon*, 10(8).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29523>
- Suharto, B. (2020). "Perubahan Fisik dan Psikologis pada Remaja." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 210-220.
- Supriatna, E. (2024). Kajian Pemikiran Tokoh Pendidikan Dunia. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 15(2).
<https://doi.org/10.21831/jpka.v15i2.72768>
- Supriyadi, H. (2021). Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kebugaran Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 23-30.
- Supriyadi, S. (2020). "Emosi Remaja: Tantangan dan Dukungan". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 25-40.
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 67–77. <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>

- Sutini, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 67–77. <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>
- Tristya, I., Syafrudin, U., & Nopiana. (2024). Analisis Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5-6 Tahun Dalam Kecanggihan Teknologi Gadget di Lingkungan Masyarakat. *Jurnal DZURRIYAT Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 17–22. <https://doi.org/10.61104/jd.v2i1.99>
- Utami, R. D., Novalinda, N., & Utami, P. (2023a). Komparasi Manajemen Desain Lingkungan Bermain Pendidikan Anak Usia Dini Pada RA Babussalam dan RA Raudhatul Hasanah Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(2), 687–695. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i2.24784>
- Utami, R. D., Novalinda, N., & Utami, P. (2023b). Komparasi Manajemen Desain Lingkungan Bermain Pendidikan Anak Usia Dini Pada RA Babussalam dan RA Raudhatul Hasanah Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(2), 687–695. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i2.24784>
- Virmandiani, V., & Adisasmita, A. C. (2025). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Perkembangan Motorik Kasar. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 10(1), 34–42. <https://doi.org/10.14710/jekk.v10i1.11954>
- Wahyuningsih, T. (2022). "Dampak Teman Sebaya terhadap Perilaku Remaja". *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 9(4), 40-54.
- Wibowo, A. (2023). "Nilai-Nilai dalam Pendidikan Jasmani: Membangun Karakter Remaja." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 34-42.
- Widiastuti, D. (2020). "Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Identitas Remaja." *Jurnal Pendidikan Sosial*, 16(2), 78-89.
- Wiyono, C. A., Herliani, O., Suhartati, S., Indahsari, N. K., & Masfufatun, M. (2024a). HUBUNGAN STUNTING DENGAN PERKEMBANGAN MOTORIK PADA ANAK BAWAH LIMA TAHUN DI PUSKESMAS KALIRUNGKUT SURABAYA. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Volume 7 No 1*, 12–23.

<https://doi.org/10.35990/mk.v7n1.p12-23>

Wiyono, C. A., Herliani, O., Suhartati, S., Indahsari, N. K., & Masfufatun, M. (2024b). HUBUNGAN STUNTING DENGAN PERKEMBANGAN MOTORIK PADA ANAK BAWAH LIMA TAHUN DI PUSKESMAS KALIRUNGKUT SURABAYA. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Volume 7 No 1*, 12–23.

<https://doi.org/10.35990/mk.v7n1.p12-23>

Wulandari, D. (2020). Program Pendidikan untuk Keterampilan Sosial dan Emosional Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 78-89.

Wulandari, R. (2023). "Nilai-Nilai dalam Pendidikan Jasmani: Membangun Karakter Remaja." *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(1), 34-42.

Wulandari, R. P. (2024). Edukasi Stimulasi Perkembangan Sebagai Upaya Pencegahan Keterlambatan Perkembangan Motorik Pada Balita. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 3(1), 9–10.

<https://doi.org/10.55426/pmc.v3i1.276>

Yanti, E., & Fridalni, N. (2020). Pengaruh Kirigami Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Kelompok B Di Tk Asyiyah Bustanul Athfal Iv Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 226–235.

Yulianti, S. (2021). Pemahaman tentang Perkembangan Remaja dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(1), 12-20.

Yunisa, R. A., Nazwa, H., & Daulay, L. S. (2024). Sejarah Perkembangan Kaligrafi Arab di Indonesia dan Penggunaannya. *Shaf: Jurnal Sejarah, Pemikiran dan Tasawuf*, 2(1), 27–40.

<https://doi.org/10.59548/js.v2i1.161>

PROFIL PENULIS

Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd.



Penulis dilahirkan di Tangerang, 21 Oktober 1990. Pendidikan formal TK Bayangkara Balaraja Cikupa Kabupaten Tangerang (1994-1996). Melanjutkan di SDN II Cikupa Kabupaten Tangerang (1997-2003). Melanjutkan Pendidikan Tingkat Atas di SMPN II Tigaraksa Kabupaten Tangerang (2003-2005) dan melanjutkan Pendidikan di SMAN I Cikupa Kabupaten Tangerang (2005-2008). Pendidikan program S1 di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (2008-2013). Dan melanjutkan jenjang S2 di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Magister Pendidikan Olahraga (2014-2017). Selanjutnya (2022-2024) Melanjutkan Program S3 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya dan Mengajar Sebagai Dosen Pendidikan Jasmani Di Universitas Bina Bangsa Banten Sampai Saat Ini.

Facebook: Oktavian Serka Yudha Pratama

Instagram: Okta_Arsenia21

Tiktok: Osy696

Andra Aulia



Penulis lahir di Pandeglang pada tanggal 2 Mei 2004, pada tahun 2017 lulus dari sekolah SDN 1 Cibaliung kemudian melanjutkan sekolah MTsN 3 Pandeglang lulus tahun 2020 dan lulus MAN 4 Pandeglang 2023. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA).

Farid Nur Aldin



Penulis lahir di Cilegon pada tanggal 16 November 2003, pada tahun 2014 lulus dari sekolah SDN Deringo kemudian melanjutkan sekolah MTsN 2 Kota Cilegon lulus tahun 2018 dan lulus SMK YP Fatahillah 1 Cilegon 2021. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA).

Lailatunnajah



Penulis lahir di Serang pada tanggal 27 Agustus 2004, pada tahun 2018 Lailatunnajah lulus dari Sekolah dasar di SDN Waringinkurung 2 kemudian melanjutkan sekolah SMPN 3 Kramatwatu lulus tahun 2020 dan lulus SMAN 1 Waringinkurung tahun 2023. Saat ini menjadi mahasiswa aktif UNIVERSITAS BINA BANGSA Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Penulis menyukai olahraga basket, dalam Cabang olahraga basket saya pernah mengikuti kompetisi Antar sekolah dan memperoleh juara 1. Dan pernah mengikuti pasukan bendera tingkat Kecamatan.

Mohamad Aufifillah



Penulis lahir di Serang pada tanggal 5 September 2005, pada tahun 2017 Mohamad Aufifillah lulus dari sekolah dasar di SDN Nagrapadang, kemudian melanjutkan sekolah SMPN 1 PETIR lulus pada tahun 2020 dan lulus SMAN 1 PETIR tahun 2023. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA). Penulis menyukai di dalam bidang cabang olahraga Futsal dan sepak bola.

Instagram: @M.aufifillah_

Tiktok: Fillahxml

Dewi Runisah



Penulis lahir di Lebak pada tanggal 9 Februari 2005, Pada tahun 2017 Dewi Runisah lulus dari sekolah dasar di Gumuruh. Kemudian melanjutkan sekolah SMPN 2 CILELES dan lulus SMKN 1 RANGKASBITUNG tahun 2023. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi Pendidikan jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA). Penulis sangat menyukai bidang cabang olahraga karate, dalam cabang karate saya aktif mengikuti kompetisi tingkat daerah dalam pertandingan dandim lebak cup memperoleh juara 2, pertandingan provinsi BKC Bandung yang diselenggarakan di Cilegon memperoleh juara 2, pertandingan BKC Provinsi Banten menuju kejurnas memperoleh juara 1 dan pertandingan pengprov Banten memperoleh juara 3.

Dio Rangga



Penulis lulusan dari MI Malnu Kadukaung, MTs MA Pusat Menes, SMAN 10 Pandeglang dan saat ini merupakan mahasiswa aktif di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa (UNIBA)

Salsabila Melati Dewi



Penulis lahir di Tangerang pada tanggal 04 Juni 2005, pada tahun 2017 Salsabila Melati Dewi lulus dari sekolah dasar di Merak 1 Sukamulya kemudian melanjutkan sekolah SMPN 2 SUKAMULYA lulus tahun 2020, dan lulus SMAN 19 Kab Tangerang tahun 2023. saat ini adalah mahasiswa aktif di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA).

Instagram: @ccee_u_

Hizkia Bagas Nugraha



Penulis lahir di Cilegon pada tanggal 12 Oktober 1999, pada tahun 2011 Hizkia Bagas Nugraha lulus dari sekolah dasar di Cibeber, kemudian melanjutkan sekolah menengah di SMPN 5 Cilegon, lulus pada tahun 2014. Selanjutnya menempuh pendidikan di SMK YP Krakatau Steel Cilegon dan lulus pada tahun 2017. Di tahun 2018, penulis mulai bekerja di PT Kenertec Power System yang berada di daerah Ciwandan, Cilegon dengan sistem kontrak tahunan selama lima tahun. Saat ini Penulis adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa (UNIBA). Penulis menyukai olahraga dalam cabor sepak bola, penulis pernah mengikuti kompetisi sepak bola tingkat kota Cilegon dan memperoleh juara dua.
Tiktok: bagasnugraha_

Susanti



Penulis lahir di Cilegon pada tanggal 27 Juli 2005, Pada tahun 2017 Susanti lulus sekolah dasar di SDN Lebak Gebang dan melanjutkan sekolah SMPN 8 Cilegon lulus tahun 2020, dan lulus SMAN 3 Cilegon pada tahun 2023. Saat ini saya Mahasiswa aktif di program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA). Penulis menyukai di dalam bidang cabang olahraga Hockey, dalam cabor Hockey ini saya pernah mengikuti kejuaraan PORPROV VI (Pekan Olahraga Porprov VI Banten) di Kota Tangerang Tahun 2022 dan memperoleh juara 3 *indoor* dan juara 3 *outdoor*.

M. Kusyanto



Penulis lahir di Serang 31 Mei 2002 pada tahun 2014 M. Kusyanto lulus sekolah dasar di SDN Junti 3 dan melanjutkan ke SMP N 1 Jawilan lulus tahun 2017 dan lulus SMK N 1 CIKANDE Pada tahun 2020. Saat ini M. Kusyanto mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas bina bangsa (UNIBA) penulis menyukai didalam bidang cabang olahraga sepak bola dalam cabor sepak bola ini saya pernah mengikuti liga desa nusantara seri kabupaten dan porkab XIII di kabupaten Serang tahun 2019 dan memperoleh juara 1.

Khairunnisa Anggraeni Putri



Penulis lahir di Serang tanggal 05 April 2005.pada tahun 2017 Khairunisa lulus dari SDN Pontang 1 dan kemudian melanjutkan sekolah MtsN 1 Serang lulus pada tahun 2020 dan lulus di SMAN 1 Pontang tahun 2023. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA),penulis menyukai olahraga di bidang Badminton.

Ahmad Dimas Febrian



Penulis lahir di Serang tanggal 05 Februari 2005.pada tahun 2017 Ahmad Dimas lulus dari SDN Ciherang dan melanjutkan SMP di Ardaniah lulus tahun 2019 dan lulus di MA turus Pandeglang pada tahun 2022.saar ini adalah mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA) penulis menyukai olahraga di bidang tenis meja.

Hayyan Mutawakkil



Universitas Bina Bangsa (UNIBA)

Penulis lahir di Serang pada tanggal 17 Mei 2005, pada tahun 2017 Hayyan Mutawakkil lulus dari sekolah dasar persis Serang, kemudian melanjutkan sekolah SMPIT Bekasi lulus tahun 2020, dan lulus kualifikasi SMA persis 67 Benda Tasikmalaya tahun 2023. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

Fajar Febriansyah Rosadi



Penulis lahir di Serang pada tanggal 6 Maret 2005, lulusan dari SDN Jawilan, SMPN1 Jawilan dan SMAN 1 Jawilan, saat ini merupakan mahasiswa aktif di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa (UNIBA)

Salsa Nur Hasanah



Penulis lahir di Cilegon, 29 Oktober 2004. pada tahun 2017 Salsa Nur Hasanah lulus dari Sekolah dasar di SDN Delingseng, setelah itu melanjutkan di SMP YPWKS Cilegon setelah lulus tahun 2019 melanjutkan SMAN 2 Krakatau Steel Cilegon di jurusan bahasa dan saat ini adalah mahasiswa aktif Universitas Bina Bangsa prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dalam bidang olahraga penulis menyukai di bidang Renang dari sejak SD penulis mengikuti ayahnya mengajar di *club* Renang.

Pirliyudin



Penulis lahir di Lebak pada tanggal 30 Mei 2005, pada tahun 2017 Pirliyudin lulus dari sekolah dasar SDN 1 Cidikit, kemudian melanjutkan sekolah ke MTsN 2 Lebak, lulus pada tahun 2020, dan melanjutkan ke SMAN 1 Bayah, lulus pada tahun 2023. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA). Penulis menyukai bidang olahraga Sepak bola dan Futsal.

Ovan Taufik



Penulis lahir di Pandeglang pada tanggal 10 Februari 2003, pada tahun 2015 lulus dari sekolah SDN Cipinang 02, kemudian melanjutkan sekolah SMPN Angsana 02, lulus tahun 2019 dan lulus SMK Budi Utama 2022. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani, Fakultas keguruan dan pendidikan Universitas bina bangsa (UNIBA).

Rohyudi



Penulis lahir di Serang pada tanggal 25 Juli 2004, pada tahun 2017 lulus dari sekolah SDN Pegadingan 02, kemudian melanjutkan sekolah di MTs Al-Jauharotunaqqiyah Pegadingan, lulus tahun 2020 dan lulus SMK Negeri Kramatwatu 2023. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani, Fakultas keguruan dan pendidikan Universitas bina bangsa (UNIBA).

Midfar Kunto Wibisono



Penulis dilahirkan di Cilegon pada tanggal 14 Oktober 2004 sebagai anak ke-2 dari tiga bersaudari dari pasangan Sumarlan dan Mira Amirah. Saat ini penulis bertempat tinggal di Jalan Babakanturi, Merak, Tamansari, Kec. Pulomerak, Kota Cilegon, Banten. Pendidikan Mahasiswa di tempuh di Program Studi Jasmani Universitas Bina.

Muhamad Caesar Seifa Koswara



Penulis lahir di Pandeglang pada tanggal 19 September 2005, pada tahun 2017 lulus dari sekolah SDN Pamarayan 1 kemudian melanjutkan sekolah SMPN 1 Jiput lulus tahun 2020 dan lulus SMKN 3 Pandeglang Tahun 2023. Saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani, Fakultas keguruan dan pendidikan Universitas bina bangsa (UNIBA).

Dede Kusnadin



Saat ini penulis merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Penulis memiliki ketertarikan dalam bidang pendidikan dan perkembangan anak, khususnya pada aspek perkembangan motorik. Penulisan buku ini disusun sebagai bentuk tugas sekaligus upaya memperdalam pemahaman penulis terhadap materi yang telah dipelajari. Penulis lahir di Pandeglang, tepatnya di Kampung Sudimanik, pada tanggal 1 Januari 2004. Ia merupakan warga Desa Sudimanik, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Dede adalah laki-laki yang dikenal memiliki semangat belajar tinggi dan aktif dalam berbagai kegiatan di lingkungannya. Ia dapat dihubungi melalui nomor telepon 0857-1823-6277 dan alamat email kusnadindede@gmail.com.

Egi Setiawan



Saat ini penulis merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Penulis memiliki ketertarikan dalam bidang pendidikan dan perkembangan anak, khususnya pada aspek perkembangan motorik. Penulisan buku ini disusun sebagai bentuk tugas sekaligus upaya memperdalam pemahaman penulis terhadap materi yang telah dipelajari. Penulis adalah seorang mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan tinggi di Universitas Bina Bangsa dengan program studi Pendidikan Jasmani. Ia lahir di Muara Bungo, Jambi, pada tanggal 20 Juni 2004, dan saat ini tinggal di Kampung Merak, Desa Tira Mulia, Kecamatan Pelepat Ilir, Provinsi Jambi. Riwayat pendidikannya dimulai dari SD Negeri 166 Pelepat Ilir, kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 4 Bungo, dan menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 6 Bungo. Komitmennya terhadap dunia pendidikan dan minatnya di bidang jasmani membawanya untuk melanjutkan studi ke jenjang perguruan tinggi. Sebagai pribadi yang aktif dan berdedikasi, Egi memiliki semangat untuk berkontribusi dalam dunia pendidikan olahraga di masa depan. Ia dapat dihubungi melalui nomor telepon 0822-9633-6016 atau melalui email egisetiawan719@gmail.com.

Agung Satya Negara



Iahir di Pandeglang pada tanggal 14 Mei 2003, dan berdomisili di Ciekek Babakan Karaton, RT/RW 03/06, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten (tepatnya di depan MUI, Rumah Juice Ummi). Penulis dapat dihubungi melalui email asatyan1403@gmail.com. Pendidikan formalnya dimulai dari SD Negeri Pandeglang 04, kemudian melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah pertama di MTs S Ma'had Al-Zaytun, dan menyelesaikan pendidikan menengah atas di MAS Ma'had Al-Zaytun. Dalam hal pengalaman kerja, penulis pernah bekerja sebagai pramusaji pada tahun 2021 hingga 2022, serta saat ini aktif sebagai pelatih basket (*basketball coach*) sejak tahun 2024. Ia juga memiliki keterampilan

bermain bola basket yang menjadi salah satu minat dan keunggulannya dalam bidang olahraga.

Wahyu Hidayat



Penulis lahir di Serang Banten pada tanggal 9 Februari 2005, Pada tahun 2017 lulus SDN Undar Andir 1, kemudian melanjutkan sekolah SMP di Al Madani lulus tahun 2020 dan lulus SMA Smakin 2023, saat ini adalah mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani, Fakultas keguruan dan pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA).

Kumyati



Penulis lahir di Cirebon pada tanggal 25 September 1968, Pada tahun 1981 Kumyati lulus sekolah dasar di SDN 0.1 pagi Luar batang Jakarta Utara dan melanjutkan sekolah SMPN 21 Bandenagan Jakarta Barat 1lulus tapi ambil paket B Cirebon tahun 2020, dan lulus paket C Cirebon pada tahun 2023. Saat ini saya bekerja di instansi kecamatan Gerogol Cilegon, instruktur senam di organisasi PORPI DPC Cilegon, dan mahasiswa aktif di program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA). Penulis menyukai di dalam bidang cabang olahraga. SENAM, RENANG, BERSEPEDA dalam cabor SENAM ini saya pernah mengikuti kejuaraan PORNAS VII (Pekan Olahraga Pornas VII Bandung) di Kota Bandung Tahun 2023.

Irfan Arif Firmansah



Penulis lahir di Bomberay Papua barat pada tanggal 04 Desember 2002, lulusan SD Inpres 5 Bomberay pada tahun 2014 di Papua barat dan melanjutkan ke Mts Al Fath lulus pada tahun 2017 dan lanjut madrasah Aliyah lulus pada tahun 2020, saat ini saya bekerja sebagai guru olahraga di SMK Yanisba dan saya mahasiswa aktif di program studi pendidikan jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Bina Bangsa (UNIBA) penulis menyukai bidang olahraga beladiri dan pernah mengikuti kejuaraan provinsi Banten di beladiri pencak silat pada tahun 2019

Mustari



Penulis lahir di Jakarta, pada tanggal 20 Juni 1982. Ia menempuh pendidikan dasar di SDN 2 Cikande dan lulus pada tahun 1995, kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 1 Cikande dan menyelesaikannya pada tahun 1998. Pendidikan menengah atas ia jalani di SMU Daar El Qolam, tempat ia lulus pada tahun 2002. Setelah menyelesaikan jenjang sekolah menengah, penulis melanjutkan studi ke STMIK Cilegon dan memperoleh gelar Diploma pada tahun 2004. Komitmennya terhadap pengembangan diri dan minat dalam dunia pendidikan membawanya kembali melanjutkan studi di perguruan tinggi, dengan memilih Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas) yang ia mulai pada tahun 2023. Selain aktif dalam kegiatan akademik, penulis juga memiliki hobi membaca, yang menjadi bagian dari keseharian dan memperkaya wawasan dalam berbagai bidang.

PEMBELAJARAN DAN PERKEMBANGAN MOTORIK PENDIDIKAN JASMANI

Perkembangan motorik adalah proses perubahan dan peningkatan kemampuan gerak yang dialami seseorang, khususnya pada anak, yang meliputi penguasaan keterampilan motorik kasar dan motorik halus secara bertahap sesuai dengan usia dan tahapan tumbuh kembangnya. Motorik kasar berkaitan dengan gerakan besar seperti berjalan, berlari, dan melompat, sedangkan motorik halus berkaitan dengan gerakan kecil dan terkoordinasi seperti menggenggam, menulis, dan meronce.

Secara lebih rinci, perkembangan motorik merupakan bagian dari perkembangan psikis dan fisik yang mencakup kemampuan anak untuk mengontrol otot-ototnya dalam melakukan berbagai aktivitas. Proses ini sangat dipengaruhi oleh stimulasi yang tepat dari lingkungan, terutama pada masa balita yang disebut masa "golden age" di mana pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung sangat cepat. Dalam buku ini, kami akan menguraikan berbagai aspek yang berkaitan dengan remaja, termasuk karakteristik perkembangan, tantangan yang dihadapi, serta pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar., pemahaman yang mendalam tentang remaja akan membantu pendidik dan orang tua dalam memberikan bimbingan yang tepat bagi mereka.



SCANME

www.penerbitwidina.com
[@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)
[penerbit widina](https://www.facebook.com/penerbitwidina)
penerbitwidina@gmail.com
[widina store](https://www.widina.store)
[widina bookstore](https://www.widina.bookstore)

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku
☎ 0815-7000-699

Pendidikan - Rp. 81.100

ISBN 978-634-246-051-1



9

786342

460511