Anak (1-3 tahun)
Artikel

Manfaat Aktivitas Fisik untuk Anak: Dari Motorik hingga Kognitifnya

JUL 3, 2026

3 MINS

Mam, tubuh mungil Si Kecil membutuhkan waktu untuk berkembang dan hadirnya mainan melalui aktivitas fisik untuk melatih motorik anak bakal membantu tumbuh kembang anak.

Namun, sebelumnya Mam perlu paham bahwa perkembangan tersebut pun sedianya tidak terjadi secara bersamaan. Terdapat tahapan-tahapan serta kemampuan yang berkembang secara bergiliran dari manfaat aktivitas fisik, dan semuanya penting untuk masa depan Si Kecil.

Salah satu bagian penting dari pertumbuhan anak usia dini adalah kemampuan motorik Si Kecil. Kemampuan motorik memiliki tujuan yang sama, yakni untuk mendukung kemampuannya dalam bergerak. Terdapat dua jenis kemampuan motorik pada saat tumbuh kembang Si Kecil, yakni motorik halus dan kasar.

Motorik halus anak melibatkan pergerakan dari kelompok otot kecil di tangan, jemari, dan pergelangan tangan, sementara pergerakan motorik kasar anak melibatkan kelompok otot yang lebih besar seperti lengan dan kaki. Kelompok otot besar ini berperan besar bagi kemampuan anak untuk duduk tegak, berdiri dan berjalan.

Masing-masing jenis gerakan motorik berperan penting dalam proses pertumbuhan Si Kecil. Apalagi kemampuan-kemampuan ini akan membantunya untuk mandiri. Di luar peran besar pergerakan motorik kasar, ternyata kemampuan motorik halus juga cukup krusial karena membuatnya dapat melakukan banyak hal tanpa memerlukan bantuan orang lain seperti untuk menulis, makan, dan aktivitas lainnya.
Intinya, kedua jenis kemampuan motorik tersebut akan sangat membantu pertumbuhan Si Kecil dan memberinya kemampuan yang cukup menguasai berbagai hal. Kemampuan motorik, jika dikombinasikan dengan kemampuan koordinasi antara mata dan tangan dapat membuka kesempatan baru bagi Si Kecil untuk bereksplorasi, belajar, dan mengekspresikan dirinya secara kreatif.
Jika dibandingkan dengan aktivitas yang mendukung intelektualitas Si Kecil, kemampuan

motorik dapat menjadi pondasi untuk kemampuan lainnya di masa depan.

Untuk mengasah kemampuan motorik anak, terdapat berbagai cara yang bisa Mam terapkan. Salah satunya adalah dengan melibatkannya dalam berbagai permainan. Selain menyenangkan, permainan juga ternyata jadi cara yang baik untuk melatih kemampuan motorik Si Kecil.
Sebelum itu, mari simak apa saja manfaat aktivitas fisik untuk anak dalam artikel ini!

Manfaat Aktivitas Fisik untuk Perkembangan Motorik Anak

Mam, membiarkan Si Kecil aktif bergerak setiap hari adalah langkah penting untuk mendukung perkembangan motoriknya. Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan seluruh tubuh, seperti berlari, melompat, hingga memanjat, sangat esensial dalam membangun keterampilan motorik kasar pada balita.

Saat Si Kecil rutin bergerak, ia secara langsung melatih kelompok otot besar di area kaki, lengan, perut, dan punggungnya. Latihan dan eksplorasi fisik yang konsisten ini sangat dibutuhkan agar Si Kecil mampu mencapai berbagai tahapan perkembangannya secara optimal, mulai dari berjalan lebih stabil, menendang bola, hingga kemampuannya mengayuh sepeda roda tiga di kemudian hari.

Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Perkembangan Kognitif Anak

Mam, saat Si Kecil berlari atau memanjat, ia tidak sekadar membuang energi karena gerakan seluruh tubuh ini membangun jalur penting di otak yang mendukung fungsi kognitifnya. Ya, itu artinya ada hubungan erat antara aktivitas fisik dan kecerdasan otak Si Kecil. Ketika Si Kecil mencoba melewati rintangan bermain, otaknya berlatih merencanakan gerak dan memecahkan masalah.

Manfaat aktivitas fisik rutin pada balita terbukti membawa efek positif pada perkembangan memori, perhatian, dan fungsi eksekutif. Bergerak secara aktif meningkatkan aliran darah ke otak serta kadar serotonin, yang secara langsung mendukung daya ingat dan kapasitas belajar anak di usia dini. Gerakan fisik yang menyilang, seperti meraih benda di sisi tubuh yang berlawanan, juga melatih kedua sisi otak Si Kecil untuk saling berkomunikasi, yang kelak menjadi dasar bagi kemampuan membacanya.

Lebih lanjut, kekuatan otot inti yang terbentuk dari rutinitas bergerak akan membantu Si Kecil menjaga postur tubuh serta mempertahankan konsentrasi saat ia harus duduk tenang untuk aktivitas belajar. Oleh sebab itu, Mam perlu membatasi waktu duduk diam atau menatap layar gawai, dan memberikan Si Kecil lebih banyak kesempatan untuk bergerak aktif setiap harinya agar mendapatkan manfaat olahraga untuk anak.

Baca Juga : Permainan Edukatif untuk Mengasah Otak Anak Usia 3 Tahun

Mainan untuk melatih motorik halus anak:

Play-dough atau mainan lilin

Terbuat dari bahan plastisin atau lilin, play-dough menjadi permainan yang menyenangkan yang dapat melatih motorik halus Si Kecil. Apalagi play-dough memiliki tekstur yang empuk dan nyaman di tangan SI Kecil sehingga menarik untuk dimainkan.

Tekstur play-dough memungkinkannya untuk diremas, ditarik, dicubit, atau digulung sehingga mudah dimainkan dan mudah dibentuk. Selain melatih motorik halus, play-dough juga mendorong kreativitas anak dalam berkarya. Mam juga dapat memberinya gunting khusus play-dough yang tidak tajam namun dapat digunakan untuk melatih mata dan tangan dalam menggunakan peralatan seperti gunting.

Melukis

Melukis dengan jari atau finger painting dapat membantu Si Kecil melatih ketangkasan serta koordinasi tangan-mata. Biarkan dia berkotor-kotor ria berbalut cat pewarna sambil berkreasi. Selain finger painting, Mam juga bisa mengajak Si Kecil untuk mulai melukis dengan kuas. Dengan kuas, dia bisa belajar memegang dan menggunakan peralatan-peralatan melukis, maka, melatih kemampuan motorik halusnya.

Waktunya main spons!

Selain teksturnya yang menyenangkan untuk dimainkan, spons juga bisa dijadikan cara untuk melatih kemampuan motorik halusnya. Cukup siapkan dua mangkuk. Satu berisi air satu kosong. Ajak Si Kecil memindahkan dari satu mangkuk ke mangkuk lainnya. Dari sini, dia bisa melatih kemampuan motorik tangan dan pergelangan tangan dengan cara meremas.

Mainan untuk melatih motorik kasar anak:

Mam, memfasilitasi kebutuhan gerak Si Kecil di usia balita dapat dilakukan melalui berbagai permainan sederhana yang tidak memerlukan alat mahal. Berikut adalah lima jenis permainan yang dapat menjadi stimulasi motorik kasar anak:

Bermain pasir

Berkotor-kotor dengan pasir memang selalu menyenangkan. Baik itu pasir di rumah, terlebih di pantai. Di balik setiap genggaman pasir di tangan mungil Si Kecil, ternyata tersimpan manfaat sebagai mainan untuk melatih motorik anak, terutama motorik kasar. Setiap kali dia menggali, menyekop, mengayak, dan menuangkan pasir, secara tidak langsung dia sedang melatih kemampuan motorik kasarnya.

Manfaatkan ruang yang ada

Seterbatas apapun, ruang yang ada di rumah dapat bermanfaat untuk melatih Si Kecil. Beri dia ruang bermain yang cukup di mana dia bisa latihan berjalan atau berlari. Persiapkan rintangan-rintangan kecil dari kursi, bedcover, bantal, guling, atau tenda-tendaan mini yang harus dia lalui dengan cara membungkuk, merangkak, berjalan ke samping, dan lainnya. Cara yang menyenangkan untuk melatih motorik anak, ya, Mam!

Lompat-lompat di Trampolin

Saat Si Kecil sudah punya kekuatan dan kemampuan motorik kasar yang cukup, Mam bisa mengajaknya melompat-lompat di atas trampolin. Bermain di trampolin memiliki banyak manfaat. Selain sebatas menyenangkan, trampolin juga menyehatkan sekaligus melatih kemampuan koordinasi, pertumbuhan otot, postur, dan keseimbangannya.

Freeze Dance

Bermain freeze dance di mana Si Kecil menari bebas dan harus berhenti mematung saat musik dimatikan; aktivitas ini efektif membangun keterampilan mendengarkan sekaligus koordinasi tubuhnya.

Bermain Sepeda

Berlatih mengayuh sepeda roda tiga atau menggunakan balance bike (sepeda keseimbangan tanpa pedal), yang menjadi pijakan awal sangat baik untuk melatih kemampuan keseimbangan saat usianya mencapai dua hingga tiga tahun.
Melalui kelima permainan melatih motorik anak ini, Mam tidak hanya membiarkan Si Kecil membakar energinya. Tetapi, manfaat bermain untuk anak semacam ini juga membangun kekuatan otot inti dan kesadaran spasial tubuhnya.

Durasi Ideal Aktivitas Fisik Anak Setiap Hari

Mam, durasi ideal aktivitas fisik untuk Si Kecil yang masih balita ternyata berbeda dengan anak usia sekolah. American Academy of Pediatrics (AAP) menyarankan agar balita usia 1–3 tahun melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit setiap harinya, sedangkan anak usia prasekolah (3–5 tahun) membutuhkan waktu bergerak minimal 120 menit. Kebutuhan waktu ini sebenarnya dapat dipenuhi dengan mudah melalui kegiatan bermain aktif yang bebas dan tidak terstruktur di rumah tanpa terikat jenis aktivitas fisik anak.

Sementara itu, panduan kesehatan dari Chief Medical Officer di Inggris menetapkan target durasi yang lebih panjang. Anak pada rentang usia 1 hingga 4 tahun dianjurkan untuk menghabiskan setidaknya 180 menit atau tiga jam dalam sehari untuk berbagai bentuk aktivitas fisik. Total waktu tersebut sebaiknya disebar dari pagi hingga malam hari, dengan

memadukan permainan ringan, eksplorasi luar ruangan, maupun gerakan yang lebih energik.

Khusus ketika usia Si Kecil menginjak 3 hingga 4 tahun, pastikan setidaknya 60 menit dari total waktu bergeraknya adalah aktivitas dengan intensitas sedang hingga kuat, yaitu gerakan fisik yang membuatnya merasa lebih hangat, sedikit berkeringat, dan bernapas lebih cepat.

Memenuhi target durasi gerak harian ini merupakan langkah mendasar untuk mendukung perkembangan serta menjaga tingkat kebugaran anak sedari dini.

Selain menggunakan mainan untuk melatih motorik anak, pastikan agar dia mendapatkan nutrisi yang cukup untuk menopang tumbuh kembangnya.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal. Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.
Nah, itu tadi berbagai manfaat aktivitas fisik untuk anak. Semoga informasinya membantu ya Mam!

Baca Juga : Cara Efektif Melatih Daya Ingat dan Konsentrasi

Pertanyaan Seputar Manfaat Aktivitas Fisik

- ## Aktivitas fisik apa yang paling bagus untuk melatih motorik kasar anak balita?

  Aktivitas fisik yang paling bagus untuk melatih motorik kasar balita adalah kegiatan yang melibatkan gerakan seluruh tubuh, seperti berlari, melompat, dan memanjat. Anda bisa memfasilitasinya melalui permainan sederhana sehari-hari seperti membuat jalur rintangan dari bantal, mengejar gelembung sabun, lempar tangkap bola, hingga bermain sepeda roda tiga atau balance bike. Berbagai gerakan ini sangat efektif untuk membangun kekuatan otot inti, keseimbangan, serta kesadaran spasial anak.

- ## Apakah rutin melakukan permainan fisik bisa membantu perkembangan kognitif anak?

  Ya, rutin melakukan permainan fisik sangat membantu perkembangan kognitif anak karena dapat membangun jalur penting di otak. Saat anak aktif bergerak, aktivitas tersebut meningkatkan aliran darah ke otak dan kadar serotonin yang mendukung fungsi memori, perhatian, dan pemecahan masalah. Gerakan seluruh tubuh ini pada akhirnya akan menjadi pondasi bagi kapasitas belajar dan kecerdasan otak Si Kecil di usia dini.

- ## Berapa lama waktu ideal mengajak anak bermain fisik di rumah setiap harinya?

  Durasi ideal aktivitas fisik anak berbeda-beda tergantung pada usianya. Menurut American Academy of Pediatrics (AAP), balita usia 1–3 tahun membutuhkan setidaknya 60 menit per hari, sedangkan anak prasekolah usia 3–5 tahun minimal 120 menit. Namun, panduan dari Inggris bahkan menyarankan durasi yang lebih panjang, yakni setidaknya 180 menit per hari untuk anak usia 1 hingga 4 tahun.

Referensi

1. Astrongstart.com. 20 Fun Gross Motor Activities for Toddlers. Dari: https://www.astrongstart.com/gross-motor-activities-for-toddlers/. Diakses pada 11/06/2026

2. Oxford Health NHS. Gross motor skills (babies and toddlers). Dari: https://oxfordhealth.nhs.uk/cit/resources/gross-motor-skills-babies-and-toddlers/. Diakses pada 11/06/2026

3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. RECOMMENDATIONS. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566046/

4. Dong, H., & Wang, S. (2026). Impact of physical activity on children's cognitive function and its educational applications: a narrative literature review. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1720391

5. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Manfaat Aktivitas Fisik untuk Anak. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3341/manfaat-aktivitas-fisik-untuk-anak. Diakses pada 11/06/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >