Anak (1-3 tahun)
Artikel

Memahami Peran Perkembangan Psikomotorik untuk Anak

SEP 30, 2026

4 MINS

Perkembangan psikomotorik adalah proses ketika anak belajar mengendalikan gerakan tubuhnya seiring dengan berkembangnya kemampuan berpikir, berkomunikasi, dan bersosialisasi.

Kemampuan ini mencakup motorik kasar, seperti berguling, merangkak, berdiri, dan berjalan, dan motorik halus, seperti menggenggam mainan, menyusun balok, menggambar, dan menulis.

Selain itu, perkembangan psikomotorik juga mendukung kemampuan anak untuk makan, berbicara, bermain, dan berinteraksi dengan orang lain.

Setiap anak memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda. Ada banyak faktor yang memengaruhi perkembangan psikomotorik anak, salah satunya adalah stimulasi yang diberikan secara rutin. Yuk, kenali lebih lanjut tentang perkembangan psikomotorik dan cara menstimulasi psikomotorik anak!

Perkembangan Psikomotorik sebagai Aspek Tumbuh Kembang yang Penting

Perkembangan psikomotorik adalah kemampuan anak untuk mengendalikan gerakan tubuh melalui kerja sama antara otak, sistem saraf, otot, dan indra.

Kemampuan ini berkembang sejak bayi lahir dan terus meningkat seiring pertambahan usia. Melalui perkembangan psikomotorik, anak belajar melakukan berbagai aktivitas, mulai dari mengangkat kepala, merangkak, berjalan, berlari, hingga memegang pensil dan menulis.

Perkembangan psikomotorik bukan hanya berhubungan dengan kemampuan bergerak. Saat

anak aktif bergerak dan bermain, otak juga belajar mengolah informasi, mengatur keseimbangan tubuh, serta mengoordinasikan gerakan dengan apa yang dilihat dan dirasakan.

Karena itu, kemampuan psikomotorik berperan penting dalam mendukung perkembangan kognitif, bahasa, emosi, dan keterampilan sosial anak.

Selain itu, kemampuan psikomotorik membantu anak menjadi lebih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti makan sendiri, memakai pakaian, atau bermain bersama teman.

Anak yang memiliki kesempatan untuk bergerak dan bereksplorasi juga cenderung lebih percaya diri serta lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru.

Itulah sebabnya stimulasi psikomotorik sejak dini sangat penting. Dengan memberikan kesempatan bermain aktif sesuai usia, orang tua dapat membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak sekaligus mendukung kesiapannya untuk belajar di kemudian hari.

Baca juga: Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Perkembangan Anak Usia Dini

Jenis Perkembangan Psikomotorik Anak

Perkembangan psikomotorik adalah kemampuan anak mengoordinasikan gerakan tubuh dengan fungsi otak, sistem saraf, serta kemampuan berpikir dan emosinya.

Sejak lahir, setiap pengalaman yang diperoleh anak melalui bermain, bergerak, dan berinteraksi akan membantu membentuk hubungan antara otak, saraf, dan tubuh. Oleh karena itu, lingkungan yang aman serta stimulasi yang tepat sangat penting untuk mendukung perkembangan psikomotorik secara optimal.

Secara umum, jenis perkembangan psikomotorik anak dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Motorik Kasar

Motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan otot-otot besar pada tubuh untuk melakukan berbagai gerakan. Seiring bertambahnya usia, anak akan belajar berguling, duduk, merangkak, berdiri, berjalan, berlari, hingga melompat. Kemampuan ini membantu anak menjaga keseimbangan tubuh, berpindah tempat, mengeksplorasi lingkungan, serta meningkatkan kekuatan dan koordinasi tubuh sehingga ia dapat beraktivitas dengan lebih mandiri.

2. Motorik Halus

Motorik halus adalah kemampuan yang melibatkan otot-otot kecil, terutama pada tangan dan jari, yang bekerja sama dengan koordinasi mata.

Kemampuan ini berkembang ketika anak mulai menggenggam mainan, menyusun balok, memegang sendok, membuka tutup wadah, menggunting, menggambar, mewarnai, hingga menulis. Motorik halus berperan penting dalam mendukung kemandirian anak saat melakukan

aktivitas sehari-hari sekaligus mempersiapkannya untuk kegiatan belajar di sekolah.

Motorik kasar dan motorik halus anak saling berkaitan dan berkembang secara bersamaan. Misalnya, ketika bermain lempar tangkap bola, anak menggunakan motorik kasar untuk berlari dan menjaga keseimbangan, sedangkan motorik halus membantunya menggenggam serta melempar bola dengan tepat.

Oleh karena itu, memberikan kesempatan anak untuk aktif bergerak dan bermain setiap hari dapat membantu mengoptimalkan kedua kemampuan tersebut sekaligus.

Baca juga: Perkembangan Otak Anak: Tahapan Penting yang Harus Mam Ketahui

Tahapan Perkembangan Psikomotorik Anak

Setiap anak berkembang dengan kecepatannya masing-masing. Namun, berikut gambaran umum tahapan perkembangan psikomotorik anak berdasarkan usia.

Usia 0–6 bulan

Pada periode ini bayi mulai:

- Mengangkat kepala saat tengkurap.
- Menggerakkan tangan dan kaki secara aktif.
- Meraih benda di dekatnya.
- Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lain.

Usia 6–12 bulan

Kemampuan yang mulai berkembang meliputi:

- Duduk tanpa bantuan.
- Merangkak.
- Berdiri sambil berpegangan.
- Menjepit benda kecil menggunakan ibu jari dan telunjuk (pincer grasp).

Usia 1–2 tahun

Anak umumnya sudah mampu:

- Berjalan sendiri.
- Naik tangga dengan bantuan.
- Menendang bola.
- Menyusun balok sederhana.
- Mencoret menggunakan krayon.
- Menggunakan sendok sendiri.

Usia 2–3 tahun

Perkembangan semakin pesat, seperti:

- Berlari dengan lebih stabil.
- Melompat menggunakan kedua kaki.
- Menggambar garis atau lingkaran sederhana.
- Membuka tutup wadah.
- Menyusun puzzle sederhana.

Selain itu, *World Health Organization* (*WHO*) memberikan rentang usia umum (*windows of achievement*) sebagai gambaran kapan anak biasanya mulai mencapai kemampuan motorik tertentu, yaitu:

- Usia 4–9 bulan: Anak mulai mampu duduk tanpa bantuan
- Usia 5–10 bulan: Anak mulai belajar berdiri dengan bantuan
- Usia 5–13 bulan: Anak mulai dapat merangkak menggunakan tangan dan lutut
- Usia 6–14 bulan: Anak mulai mencoba berjalan dengan bantuan
- Usia 7–17 bulan: Anak mulai mampu berdiri sendiri tanpa bantuan
- Usia 8–18 bulan: Anak bisa berjalan sendiri.

Rentang usia tersebut merupakan gambaran umum perkembangan anak. Orang tua tidak perlu membandingkan anak secara dengan anak lain, karena setiap anak dapat mencapai tahapan perkembangan dengan waktu yang berbeda. Yang terpenting adalah memberikan stimulasi, nutrisi, dan lingkungan yang mendukung agar anak dapat berkembang secara optimal.

7 Cara Menstimulasi Perkembangan Psikomotorik Anak

Membantu anak mengembangkan kemampuan motorik sejak dini sangat penting karena menjadi dasar bagi gaya hidup yang aktif dan sehat. Stimulasi psikomotorik tidak harus selalu melalui latihan khusus, tetapi dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas bermain dan kegiatan sehari-hari yang menyenangkan.

1. Jadikan Waktu Bermain Lebih Aktif

Bermain merupakan salah satu cara terbaik untuk membantu anak belajar dan melatih kemampuan motoriknya. Aktivitas seperti bermain lempar tangkap bola dapat membantu mengembangkan keseimbangan, koordinasi tubuh, kelincahan, serta kekuatan otot. Selain melatih kemampuan fisik, permainan bersama juga mengajarkan anak keterampilan sosial, seperti bergiliran, bekerja sama, dan mengikuti aturan.

2. Pilih Mainan yang Sesuai dengan Usia Anak

Mainan yang tepat dapat membantu menstimulasi perkembangan motorik kasar dan motorik

halus anak. Misalnya, bermain bola dapat melatih kemampuan melempar, menangkap, dan menendang, sedangkan permainan seperti menyusun balok atau memasukkan benda ke wadah dapat melatih koordinasi tangan dan mata.

Untuk anak yang lebih besar, permainan seperti hulahop, rintangan sederhana, atau papan keseimbangan dapat membantu melatih keseimbangan dan koordinasi gerakan.

3. Ajak Anak untuk Banyak Bergerak

Setiap aktivitas sehari-hari dapat menjadi kesempatan untuk melatih kemampuan motorik anak, baik di dalam maupun di luar rumah.

Orang tua dapat membuat permainan sederhana seperti lintasan rintangan yang mengajak anak merangkak di bawah benda, melompat melewati penghalang, atau berjalan mengikuti jalur tertentu. Aktivitas sederhana seperti naik turun tangga juga dapat membantu memperkuat otot kaki dan melatih koordinasi tubuh.

4. Rutin Melakukan Tummy Time pada Bayi

Pada bayi, tummy time atau bermain dalam posisi tengkurap membantu memperkuat otot leher, bahu, punggung, dan lengan.
Aktivitas ini menjadi dasar bagi kemampuan motorik berikutnya, seperti berguling, duduk, merangkak, hingga berjalan. Orang tua dapat memulai dengan durasi singkat dan meningkatkan waktunya secara bertahap sesuai kemampuan bayi.

5. Berikan Aktivitas Kreatif untuk Melatih Motorik Halus

Aktivitas kreatif seperti menggambar, mewarnai, bermain plastisin, menggunting dengan pengawasan, atau meronce dapat melatih kekuatan dan koordinasi jari tangan. Kegiatan ini juga membantu mempersiapkan anak untuk keterampilan akademik, seperti menulis dan menggunakan alat belajar saat memasuki usia sekolah.

6. Libatkan Anak dalam Aktivitas Sehari-hari

Kegiatan sederhana di rumah juga dapat menjadi stimulasi psikomotorik. Anak dapat dilibatkan dalam aktivitas seperti merapikan mainan, membawa barang ringan, menyendok makanan sendiri, atau membantu pekerjaan rumah sederhana. Selain melatih koordinasi gerakan, aktivitas ini juga membantu meningkatkan kemandirian anak.

7. Berikan Dukungan dan Kesempatan untuk Mencoba

Setiap anak memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda. Orang tua sebaiknya memberikan kesempatan anak mencoba berbagai aktivitas tanpa terlalu banyak membatasi atau membantu. Berikan pujian ketika anak berusaha agar ia lebih percaya diri untuk belajar kemampuan baru.
Dengan memberikan stimulasi secara rutin melalui bermain dan aktivitas sehari-hari, orang tua

dapat membantu mengoptimalkan cara menstimulasi psikomotorik anak sesuai tahap perkembangannya. Yang terpenting, stimulasi dilakukan dengan suasana menyenangkan agar anak merasa nyaman untuk mencoba, bergerak, dan belajar.

Tanda Perkembangan Psikomotorik yang Baik

Setiap anak memiliki perkembangan yang unik. Namun, secara umum tanda perkembangan psikomotorik yang baik meliputi:

- Mampu mencapai kemampuan motorik sesuai rentang usia.
- Gerakan tubuh semakin seimbang dan terkoordinasi.
- Dapat menggunakan kedua tangan dengan baik.
- Mampu memegang benda kecil sesuai usianya.
- Semakin mandiri dalam makan, berpakaian, dan bermain.
- Aktif mengeksplorasi lingkungan sekitar.
- Menunjukkan minat mencoba aktivitas baru.

Mam perlu mewaspadai kemungkinan keterlambatan psikomotorik pada anak apabila anak tampak jauh tertinggal dibandingkan milestone perkembangan usianya, misalnya belum dapat duduk, berjalan, atau menggunakan tangan sesuai usia yang diharapkan.

Bila hal ini terjadi, konsultasikan dengan dokter anak agar penyebabnya dapat dievaluasi dan anak memperoleh stimulasi atau terapi yang sesuai sedini mungkin.

Perkembangan psikomotorik penting untuk kemampuan anak untuk bergerak, belajar, dan berinteraksi dengan lingkungannya.

Perkembangan ini mencakup motorik kasar dan motorik halus yang berkembang secara bertahap sejak bayi hingga usia prasekolah.

Mam dapat mendukung perkembangan tersebut dengan memberikan stimulasi yang konsisten melalui aktivitas bermain, olahraga ringan, menggambar, hingga melibatkan anak dalam kegiatan sehari-hari.

Selain itu, pemantauan rutin terhadap tahapan perkembangan anak penting dilakukan agar setiap keterlambatan dapat dikenali dan ditangani sejak dini.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Pertanyaan Seputar Perkembangan Psikomotorik untuk Anak

1. Apa yang harus dilakukan jika anak mengalami keterlambatan psikomotorik?
Jika anak tampak belum mencapai kemampuan motorik yang sesuai dengan usianya, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter anak. Dokter akan melakukan penilaian tumbuh kembang, mencari penyebab yang mendasari, dan bila diperlukan merujuk anak untuk mendapatkan intervensi seperti fisioterapi, terapi okupasi, atau stimulasi perkembangan sesuai kebutuhannya.

2. Aktivitas apa yang baik untuk melatih psikomotorik anak sehari-hari?
Aktivitas sederhana seperti bermain bola, berlari, melompat, menyusun balok, menggambar, mewarnai, bermain puzzle, menggunting kertas dengan pengawasan, serta membantu pekerjaan rumah ringan dapat melatih motorik kasar dan motorik halus anak secara bersamaan.

3. Pada usia berapa perkembangan psikomotorik anak berkembang paling pesat?
Perkembangan psikomotorik berlangsung sejak lahir. Kemampuan motorik tetap berkembang secara signifikan selama masa balita hingga usia prasekolah dengan dukungan nutrisi, stimulasi, dan kesempatan bermain yang memadai.

Referensi

1. Volemanová, Marja. (2023). *Psychomotor development of the child*. Cortex Academy. https://www.cortexacademy.eu/en/post/psychomotor-development-of-the-child_diakses pada 01/08/2026
2. Talking Brains Center. (n.d.). *Psychomotor development milestones*. https://www.talkingbrainscenter.com/psychomotor-development-milestones-dubai/_diakses pada 01/08/2026
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Developmental milestones*. https://www.cdc.gov/act-early/milestones/_diakses pada 01/08/2026
4. World Health Organization Multicentre Growth Reference Study Group. (2006). *WHO motor development milestones: Windows of achievement*. diakses pada 01/08/2026
5. National Institute of Education, Nanyang Technological University, Singapore. (2025). *The importance of motor skills in child development and strategies to boost them*. https://www.ntu.edu.sg/nie/news-events/news/detail/the-importance-of-motor-skills-in-child-development-and-strategies-to-boost-them diakses pada 01/08/2026
6. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Tummy time untuk bayi usia 0–4 bulan*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/116/tummy-time-untuk-bayi-usia-0-4-bulan diakses pada 01/08/2026

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >