

Analisis Deskripsi Tingkat Pemahaman Orang Tua Terkait Pentingnya Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah dasar dan Korelasinya Dengan Tingkat Pendidikan Orang Tua Dan Aktifitas Fisik Siswa

Arif Yanuar Musrifin^{1*},

¹ Universitas Negeri Semarang,

*Corresponding author: arifyanuarmusrifin@students.unnes.ac.id

Abstract: This study aims to analyze the level of parental understanding of the importance of physical fitness for elementary school students, as well as the level of parental education and children's physical participation. Physical fitness plays an important role in children's physical and mental development, especially at the elementary school level. However, environmental factors, especially the role of parents, influence children's physical habits. Parents with higher levels of education tend to have a better understanding of the benefits of physical fitness and are more active in encouraging their children to participate in physical activities. On the other hand, parents with lower education are often less aware of the importance of physical fitness, which impacts their children's low participation in physical activities. The research mWe used a quantitative descriptive research method with a survey to collect data. We distributed questionnaires to 134 parents or mothers of elementary school students in Lamongan Regency, Maduran District, a total of 4 public elementary schools. We used stratified sampling techniques to select students in grades 3 to 6 who voluntarily We carried out data analysis using descriptive statistics and Pearson correlation tests to identify the relationship between parental understanding, parental education, and children's physical participation levels. The results of the study showed that parents' understanding of physical fitness was at a low to high level. The results of parents' perception values had a significant relationship with the education of students' parents and students' activities to exercise by participating in extracurricular activities or sports coaching or clubs outside of school hours with moderate to high intensity with a frequency of 2 to 3 times in 1 week. This study suggests the need for further educational efforts to increase parents' awareness of the importance of fitness in supporting children's development.

Keywords: include parents' understanding, physical fitness, children's physical participation, and elementary school students.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pemahaman orang tua mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar, serta hubungannya dengan tingkat pendidikan orang tua dan partisipasi fisik anak. Kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam perkembangan fisik dan mental anak, terutama di tingkat sekolah dasar. Namun, faktor lingkungan,

khususnya peran orang tua, memengaruhi kebiasaan fisik anak-anak. Orang tua dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat kebugaran jasmani dan lebih aktif mendorong anak mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Di sisi lain, orang tua dengan pendidikan lebih rendah sering kali kurang menyadari pentingnya kebugaran jasmani, yang berdampak pada rendahnya partisipasi anak dalam aktivitas fisik. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan survei, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan subyek penelitian yaitu orang tua atau ibu siswa sekolah dasar di Kabupaten Lamongan Kecamatan Maduran yang berjumlah 4 sekolah dasar negeri, jumlah sampel adalah 134 orang tua siswa dengan tehnik stratified sampling yaitu siswa pada kelas 3 sampai kelas 6 yang bersifat sukarela. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson untuk mengidentifikasi hubungan antara pemahaman orang tua, pendidikan orang tua, dan tingkat partisipasi fisik anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman orang tua tentang kebugaran jasmani berada pada tingkat rendah hingga baik. Hasil nilai persepsi orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan pendidikan orang tua siswa dan aktifitas siswa untuk berolahraga dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun pembinaan olahraga atau club di luar jam pembelajaran sekolah dengan intensitas sedang sampai tinggi dengan frekuensi 2 sampai 3 kali dalam 1 minggu. Penelitian ini menyarankan perlunya upaya edukasi lebih lanjut kepada orang tua untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung perkembangan anak.

Kata kunci: pemahaman orang tua, kebugaran jasmani, partisipasi fisik anak, siswa sekolah dasar.

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam perkembangan fisik dan mental anak-anak, khususnya di tingkat pendidikan dasar. Peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kebugaran jasmani tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah, tetapi juga keluarga dan masyarakat. Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang krusial dalam mendukung kesehatan fisik anak-anak, serta mengembangkan keterampilan motorik dan karakter sosial mereka. Dalam banyak penelitian, kebugaran jasmani terbukti berhubungan dengan berbagai aspek perkembangan anak, mulai dari kognitif, emosional, hingga sosial (Zalal, 2023). Penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak-anak, khususnya di Indonesia, telah menjadi perhatian utama, karena berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan yang lebih serius di kemudian hari, seperti obesitas dan gangguan kardiovaskular (Wahid, 2023).

Kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal anak, seperti genetika dan kemampuan fisik, tetapi juga oleh lingkungan sekitarnya, terutama peran orang tua. Orang tua memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan fisik anak-anak, baik melalui contoh yang mereka tunjukkan dalam kehidupan sehari-hari maupun melalui

dukungan yang diberikan untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Selain itu, orang tua juga memegang peranan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, baik dengan menyediakan fasilitas seperti alat olahraga di rumah maupun mendorong anak untuk mengikuti kegiatan olahraga di luar jam sekolah.

Tingkat pendidikan orang tua tidak hanya mempengaruhi kesadaran mereka akan pentingnya kebugaran jasmani, tetapi juga berhubungan erat dengan pola asuh yang mereka terapkan terhadap anak-anak mereka. Pendidikan yang lebih tinggi seringkali berkorelasi dengan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat olahraga dan gaya hidup sehat, yang selanjutnya meningkatkan partisipasi anak dalam kegiatan fisik. Penelitian oleh (Zielińska et al., 2021), ditemukan bahwa orang tua yang berpendidikan tinggi lebih cenderung untuk mendorong anak-anak mereka mengikuti kegiatan olahraga ekstrakurikuler dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik lainnya, yang secara langsung berkontribusi pada tingkat kebugaran jasmani anak. Sebaliknya, orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin tidak memiliki pengetahuan yang cukup untuk mendukung kebugaran jasmani anak-anak mereka, yang mengarah pada rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar bertujuan untuk meningkatkan kebugaran siswa, aktivitas fisik yang dilakukan di luar jam pelajaran formal memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Dalam konteks ini, orang tua memainkan peran penting dalam memotivasi anak-anak mereka untuk aktif secara fisik setelah jam sekolah, baik melalui kegiatan olahraga, permainan, atau berjalan kaki (Fauzi, 2023). Penelitian oleh (Setiawan, 2023) juga menunjukkan bahwa keberadaan aktivitas fisik yang cukup di luar jam pelajaran di sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak, yang berdampak positif pada konsentrasi dan daya ingat mereka di kelas.

Kenyataan yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak-anak yang kurang terlibat dalam aktivitas fisik setelah jam sekolah. Menurut data yang dihimpun oleh (Wahid, 2023), tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kota Malang masih tergolong rendah. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap pentingnya olahraga dan kebugaran jasmani di kalangan orang tua, serta pengaruh gaya hidup sedentari yang semakin meningkat. Sebagai contoh, kecenderungan anak-anak untuk menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar, seperti menonton televisi atau bermain video game, mengurangi waktu yang mereka habiskan untuk bergerak dan beraktivitas fisik. Penurunan waktu aktif ini, apabila tidak segera ditangani, berpotensi menyebabkan penurunan signifikan dalam kebugaran jasmani dan kesehatan anak secara keseluruhan (Sagita, 2023). Oleh karena itu, perlu adanya upaya sistematis untuk melibatkan orang tua dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak melalui kegiatan fisik yang lebih terstruktur, baik di sekolah maupun di rumah.

Rendahannya pemahaman orang tua terkait pentingnya kebugaran jasmani dapat memperburuk situasi ini. Pemahaman yang kurang ini mengakibatkan rendahnya dukungan orang tua terhadap partisipasi anak dalam kegiatan fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Oleh karena itu, sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani harus diperkenalkan lebih lanjut kepada orang tua agar mereka memahami dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental anak. Peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani anak juga berkaitan dengan faktor sosial-ekonomi yang lebih luas. Penelitian oleh (Glozah & Pevalin, 2015) menunjukkan bahwa dukungan orang tua

terhadap aktivitas fisik anak seringkali dipengaruhi oleh latar belakang sosial-ekonomi keluarga. Orang tua dengan status sosial-ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki lebih banyak sumber daya untuk mendukung anak-anak mereka berpartisipasi dalam olahraga atau kegiatan fisik, seperti biaya untuk les olahraga atau peralatan olahraga. Sebaliknya, orang tua dengan status sosial-ekonomi yang lebih rendah mungkin menghadapi hambatan yang lebih besar untuk menyediakan fasilitas dan dukungan yang diperlukan bagi anak-anak mereka untuk aktif secara fisik. Hal ini menambah dimensi penting dalam penelitian tentang kebugaran jasmani anak, yaitu pentingnya intervensi yang menyasar seluruh lapisan masyarakat, dengan memberikan akses yang setara terhadap fasilitas olahraga dan pendidikan jasmani yang berkualitas.

Tantangan lainnya adalah kurangnya dukungan dari sekolah terhadap kegiatan kebugaran jasmani. Penurunan jam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di beberapa sekolah menengah, seperti yang dijelaskan oleh (Pratiwi, 2023), dapat mengurangi kesempatan anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang terstruktur. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa, yang pada gilirannya berpotensi mengganggu kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, sekolah seharusnya memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pentingnya program-program kebugaran jasmani yang efektif dalam kurikulum mereka. Program-program ini tidak hanya harus mencakup aktivitas fisik, tetapi juga edukasi tentang gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang dan kebiasaan tidur yang baik, yang secara keseluruhan mendukung kesehatan jasmani dan mental siswa.

Kebugaran jasmani, selain berkontribusi pada kesehatan fisik, juga memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan motorik dan keterampilan sosial anak-anak. Menurut penelitian oleh (Suryadi et al., 2021), aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan keterampilan motorik halus dan kasar, yang sangat penting bagi anak-anak dalam berinteraksi dengan lingkungan mereka dan menjalani kehidupan sehari-hari. Keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan melempar, sangat mendukung anak-anak dalam partisipasi olahraga dan kegiatan fisik lainnya. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerjasama dan sportivitas, yang sangat diperlukan dalam kehidupan sosial mereka (Purwanto & Baan, 2022). Oleh karena itu, pengembangan kebugaran jasmani anak-anak perlu dilihat sebagai bagian dari pendidikan yang lebih luas, yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial.

Secara keseluruhan, faktor orang tua memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Pemahaman orang tua tentang pentingnya pendidikan jasmani dan kebugaran fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat partisipasi anak dalam aktivitas fisik dan keberhasilan mereka dalam mengembangkan kebiasaan hidup sehat. Dengan meningkatkan kesadaran orang tua mengenai manfaat kebugaran jasmani, serta menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, baik di rumah maupun di sekolah, kita dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan perkembangan anak-anak di tingkat sekolah dasar. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani anak-anak, serta untuk mengembangkan program intervensi yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani di kalangan siswa sekolah dasar.

Masalah utama dalam penelitian ini adalah kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dan dampaknya terhadap

aktivitas fisik anak. Berdasarkan pengamatan dan penelitian terdahulu, banyak orang tua yang kurang menyadari peran pendidikan jasmani dalam pengembangan anak, baik dalam aspek fisik maupun mental (Satin et al., 2021). Selain itu, kurangnya pemahaman ini seringkali menyebabkan rendahnya partisipasi orang tua dalam mendukung anak untuk terlibat dalam kegiatan fisik, baik yang diselenggarakan oleh sekolah maupun aktivitas fisik di luar jam sekolah. Untuk itu, penting bagi sekolah dan pihak terkait untuk melakukan program edukasi yang dapat meningkatkan kesadaran orang tua mengenai kebugaran jasmani dan manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan anak (Zielińska et al., 2021). Salah satu solusi yang dapat diusulkan adalah penyelenggaraan seminar atau lokakarya yang melibatkan orang tua untuk memberikan informasi yang lebih mendalam tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi anak-anak mereka.

Selain itu, penting juga untuk mengkaji bagaimana tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi pemahaman mereka terhadap kebugaran jasmani anak. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih peduli dan mendukung aktivitas fisik anak-anak mereka (Vainauskas et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara tingkat pendidikan orang tua dan tingkat pemahaman mereka tentang kebugaran jasmani anak, serta bagaimana hal tersebut berhubungan dengan tingkat kebugaran fisik anak. Secara umum, meningkatkan pemahaman orang tua tentang kebugaran jasmani dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan partisipasi anak dalam aktivitas fisik dan memperbaiki tingkat kebugaran jasmani mereka.

Solusi Spesifik dari literatur Ilmiah, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik anak. Sebuah studi oleh (Galiano et al., 2020) menunjukkan bahwa anak-anak dari orang tua dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih aktif dalam kegiatan fisik. Hal ini mungkin disebabkan oleh tingginya kesadaran orang tua tentang manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, yang pada gilirannya mendorong mereka untuk mendukung dan memotivasi anak-anak mereka untuk berpartisipasi dalam berbagai jenis olahraga atau aktivitas fisik. Dukungan orang tua, baik dalam bentuk moral, fasilitas, maupun waktu, dapat meningkatkan motivasi anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, baik itu di sekolah ataupun di luar sekolah.

Selain itu, penelitian oleh (Li et al., 2015) menunjukkan bahwa orang tua yang terlibat aktif dalam aktivitas fisik cenderung memiliki anak yang lebih aktif fisik, menciptakan suatu pola yang berkelanjutan dalam keluarga. Dalam hal ini, orang tua berfungsi sebagai model peran yang penting dalam mengajarkan nilai-nilai hidup sehat, termasuk pentingnya berolahraga. Relevansi dari penelitian tersebut menunjukkan hubungan positif antara partisipasi orang tua dalam olahraga dan tingkat kebugaran jasmani anak-anak mereka. Ini menunjukkan bahwa pendidikan orang tua tentang kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam meningkatkan pemahaman mereka, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap pola hidup anak.

Pentingnya persepsi orang tua terhadap kebugaran jasmani anak (Rojo-Ramos et al., 2023). Orang tua yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya aktivitas fisik cenderung memiliki persepsi yang lebih realistis mengenai kondisi kebugaran fisik anak mereka, yang dapat mempengaruhi tingkat dukungan dan motivasi yang diberikan kepada anak. Oleh karena itu, solusi yang dapat diterapkan adalah mengadakan

kegiatan yang melibatkan orang tua dalam pembelajaran dan aktivitas jasmani anak, serta menyediakan materi edukasi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat kebugaran jasmani bagi anak.

Tinjauan literatur khusus yang mengarah pada kesenjangan penelitian. Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat kekurangan dalam pemahaman orang tua tentang pentingnya kebugaran jasmani anak dan pengaruhnya terhadap tingkat aktivitas fisik anak. Sejumlah studi menunjukkan bahwa meskipun orang tua menyadari pentingnya pendidikan jasmani untuk anak mereka, mereka seringkali kurang terlibat langsung dalam mendukung aktivitas fisik anak di luar jam sekolah. Banyak faktor yang memengaruhi keterlibatan orang tua, termasuk tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dan pengetahuan mereka tentang manfaat pendidikan jasmani. Penelitian oleh (Dadi, 2023) menyoroti bahwa orang tua dengan latar belakang pendidikan rendah lebih cenderung mengabaikan pentingnya kebugaran jasmani bagi anak-anak mereka, yang dapat berdampak negatif pada kebiasaan hidup sehat anak.

Tujuan, Pernyataan Kebaruan, atau Pembenaran Hipotesis dan Ruang Lingkup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pemahaman orang tua tentang pentingnya kebugaran jasmani dengan tingkat aktivitas fisik siswa di luar jam sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengeksplorasi bagaimana tingkat pendidikan orang tua berhubungan dengan kebugaran jasmani anak serta peran orang tua dalam mendukung aktivitas fisik anak di rumah. Berdasarkan hipotesis yang diajukan, penelitian ini mengasumsikan bahwa orang tua yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kebugaran jasmani akan lebih mendukung anak mereka dalam mengikuti kegiatan fisik, baik di sekolah maupun di luar jam pembelajaran.

Novelty dari penelitian ini terletak pada penekanan pada keterkaitan antara tingkat pemahaman orang tua tentang kebugaran jasmani dengan tingkat aktivitas fisik anak yang tidak banyak diulas dalam studi sebelumnya. Penelitian ini juga akan menilai peran tingkat pendidikan orang tua sebagai faktor pembentuk pemahaman orang tua dan hubungannya dengan kebugaran jasmani anak. Oleh karena itu, penelitian ini sangat relevan dalam memberikan wawasan baru mengenai peran orang tua dalam pendidikan jasmani siswa sekolah dasar.

METODE

Metode Penelitian

Metode Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survey. Penelitian kuantitatif deskriptif menurut (Sugiono, 2019) adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian, baik melalui angka dan deskripsinya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena mengumpulkan dan menganalisis data numerik untuk mengidentifikasi pemahaman orang tua siswa sekolah dasar terkait pentingnya kebugaran jasmani siswa. serta partisipasi anak dalam aktivitas fisik. Menggunakan desain deskriptif karena tujuan utamanya adalah untuk menggambarkan keadaan atau kondisi yang ada, tanpa menguji hubungan kausal antara

variabel-variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk memahami dan mendeskripsikan seberapa baik pengetahuan ibu mengenai pemahaman orang tua siswa sekolah dasar terkait pentingnya kebugaran jasmani siswa dan seberapa besar keterlibatan mereka dalam mendukung aktivitas fisik anak-anak mereka.

Penelitian ini juga menggunakan desain survei karena pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang didistribusikan kepada orang tua siswa khususnya ibu. Kuesioner yang digunakan dirancang untuk memperoleh data terkait tingkat pemahaman orang tua siswa sekolah dasar terkait pentingnya kebugaran jasmani siswa dan tingkat partisipasi anak dalam aktivitas fisik.

Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah orang tua atau ibu siswa sekolah dasar di Kabupaten Lamongan Kecamatan Maduran yang berjumlah 4 sekolah dasar negeri, jumlah sampel adalah 134 orang tua siswa dengan tehnik stratified sampling yaitu siswa pada kelas 3 sampai kelas 6 yang bersifat sukarela.

Tehnik pengumpulan data Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada ibu, Kuesioner berisi berbagai pertanyaan terkait dengan pemahaman orang tua siswa sekolah dasar terkait pentingnya kebugaran jasmani siswa. Berikut adalah dengan kisi-kisi soal angket.

Table 1. Item Pertanyaan Untuk Mengukur Tingkat Pemahaman Orang Tua Siswa Sekolah Dasar Terkait Pentingnya Kebugaran Jasmani Siswa

No	Item pertanyaan	Jumlah soal
1	Pemahaman tentang tujuan dan pentingnya mata pelajaran Pendidikan jasmani di sekolah.	10
2	Pemahaman dan peran orang tua tentang pentingnya kebugaran jasmani siswa	10
3	Pemahaman pentingnya aktivitas fisik di luar jam sekolah untuk kebugaran jasmani siswa	10
4	Pelatihan dan Pendampingan Orang Tua	4

Penskoran yang dipergunakan adalah berdasarkan pada skala likert. Modifikasi skala likert mempunyai 4 alternatif jawaban, yaitu "Sangat Tidak Setuju (STS)", "Tidak Setuju (ST)", "Setuju (S)", dan "Sangat Setuju (SJ)". Pembobotan skor dari setiap jawaban adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Pembobotan Skor Opsi/Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Tabel 3. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi (Sugiono, 2019)

Interval Koefisien (r)	Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Analisis Data

Untuk menganalisis data yang diperoleh, penelitian menggunakan program Komputer SPSS 27, berikut adalah teknik statistik yang digunakan:

1. Deskriptif Statistik, menghitung frekuensi, persentase, dan rata-rata untuk mengidentifikasi karakteristik umum dari partisipan, serta mendeskripsikan tingkat pengetahuan ibu, keterlibatan ibu dalam aktivitas fisik anak, dan tingkat partisipasi anak dalam aktivitas fisik.
2. Uji Korelasi Pearson, digunakan untuk menguji hubungan antara tingkat pemahaman atau persepsi orang tua siswa sekolah dasar terkait pentingnya pemahaman orang tua siswa terkait kebugaran jasmani siswa dengan tingkat keaktifan siswa dalam aktivitas fisik di luar jam pembelajaran di sekolah dan pendidikan orang tua.

HASIL

1. Hasil uji deskriptif statistic tingkat pemahaman orang tua siswa

Tabel 4. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	134	67	91	78.16	4.394
Valid N (listwise)	134				

Hasil uji deskriptif Statistic dari jumlah subyek penelitian 134 orang tua siswa, didapatkan nilai minimum 67, nilai maksimum 91 dan nilai rata-rata atau mean 78.16 dari jumlah nilai total maksimal 136. Dengan nilai standart deviasi 4.394.



Picture 1. Grafik hasil rata-rata pemahaman orang tua

Berikut adalah visualisasi yang menunjukkan rata-rata pemahaman orang tua terhadap topik yang diukur dalam kuesioner. Grafik ini menggambarkan rata-rata jawaban keseluruhan dengan nilai 2,30, yang menunjukkan bahwa secara umum orang tua cenderung berada pada level "Tidak Setuju" hingga "Setuju". Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman orang tua terkait kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar berada pada level rendah hingga baik. Berikut ini adalah hasil prosentase nilai total jawaban subyek penelitian secara keseluruhan yang mendapatkan nilai 1, 2, 3 dan 4 sesuai dengan skala likert yang digunakan dari item pertanyaan 1 sampai 34 item pertanyaan.

Tabel 5. Prosentase Nilai Skala Likert Yang di Pilih Oleh Subyek Penelitian

Nilai Angket	Jumlah	Prosentase
1	772	16,94 %
2	2233	49,01 %
3	968	21,24 %
4	583	12,79 %
Jumlah Total	4556	100%

Berdasarkan table 4. Prosentase nilai 4 yang dipilih oleh 134 subyek penelitian dari 34 item soal pertanyaan dengan jumlah total 4.556 di dapatkan sejumlah 583 maka prosentase hasil nilai 4 di dapatkan 12,79 % nilai yang lebih kecil dari pada nilai angket 1 dengan sebesar 16,94 %. Untuk nilai 2 dengan alternatif jawaban tidak setuju atau nilai 2 sebesar 49,01 %, sedangkan nilai 3 atau alternatif jawaban setuju sebesar 21,79 %.

2. Uji Korelasi Pearson

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson

		Persepsi Orang Tua	Pendidikan Orang Tua	Aktifitas Siswa
Persepsi Orang Tua	Pearson Correlation	1	.545**	.708**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001
	N	134	134	134
Pendidikan Orang Tua	Pearson Correlation	.545**	1	.546**
	Sig. (2-tailed)	<,001	.	<,001
	N	134	134	134
Aktifitas Siswa	Pearson Correlation	.708**	.546**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	
	N	134	134	134

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil Sig (2-Tailed) atau nilai p yaitu persepsi orang tua 0,01 dengan pendidikan orang tua, dengan nilai taraf signifikansi penelitian yang di tentukan peneliti sebesar 0,05 menunjukkan bahwa Hasil nilai persepsi orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan Pendidikan orang tua siswa dalam sampel yang diuji. Hal ini dikarenakan nilai p 0,01 > 0,05, hipotesis nol (H₀) yang menyatakan "Tidak ada korelasi signifikan antara hasil

nilai persepsi orang tua siswa dengan Pendidikan orang tua", dapat ditolak. Sedangkan nilai Pearson correlation 0,545 hasil persepsi orang tua siswa dengan pendidikan orang tua interval korelasinya dapat di interprestasikan hubungannya sedang.

Hasil Sig (2-Tailed) atau nilai p yaitu persepsi orang tua 0,01 dengan aktifitas siswa, dengan nilai taraf signifikansi penelitian yang di tentukan peneliti sebesar 0,05 menunjukkan bahwa Hasil nilai persepsi orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan aktifitas siswa dalam sampel yang diuji. Hal ini dikarenakan nilai $p < 0,05$, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan "Tidak ada korelasi signifikan antara hasil nilai persepsi orang tua siswa dengan aktifitas siswa", dapat ditolak. Sedangkan nilai Pearson correlation 0,708 hasil persepsi orang tua siswa dengan pendidikan orang tua interval korelasinya dapat di interprestasikan hubungannya kuat.

Hasil Sig (2-Tailed) atau nilai p yaitu pendidikan orang tua 0,01 dengan aktifitas siswa, dengan nilai taraf signifikansi penelitian yang di tentukan peneliti sebesar 0,05 menunjukkan bahwa pendidikan orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan aktifitas siswa dalam sampel yang diuji. Hal ini dikarenakan nilai $p < 0,05$, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan "Tidak ada korelasi signifikan antara pendidikan orang tua siswa dengan aktifitas siswa", dapat ditolak. Sedangkan nilai Pearson correlation 0,546 hasil persepsi orang tua siswa dengan pendidikan orang tua interval korelasinya dapat di interprestasikan hubungannya sedang.

PEMBAHASAN

1. Tingkat pemahaman atau persepsi orang tua siswa terhadap tingkat kebugaran siswa sekolah dasar

Studi menunjukkan bahwa pemahaman orang tua tentang kebugaran fisik anak mereka dapat memengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam mendorong anak mereka untuk berolahraga dan makan makanan sehat. Dalam hal ini, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan fisik anak sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka (Paek et al., 2014). Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua yang memahami pentingnya kebugaran fisik cenderung lebih mendukung anak-anak mereka untuk berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua yang tahu tentang kebugaran dapat lebih aktif membantu anak-anak mereka menjadi lebih sehat. Selain itu, komponen sosial dan ekonomi memengaruhi bagaimana orang tua melihat kesehatan anak mereka.

Orang tua dari latar belakang ekonomi yang lebih rendah juga mungkin kurang memiliki akses ke fasilitas yang mendukung kebugaran anak-anak mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi persepsi mereka tentang pentingnya kebugaran fisik. Dalam hal pendidikan, pemahaman orang tua tentang pentingnya olahraga juga dapat mempengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang sadar akan pentingnya olahraga cenderung lebih aktif dalam mendukung program olahraga di sekolah (Suyati et al., 2022). Hal ini dapat membantu anak-anak menjadi lebih termotivasi untuk berolahraga, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kebugaran mereka. Oleh karena itu, komunikasi yang baik antara sekolah dan orang tua sangat penting agar orang tua lebih memahami kebugaran fisik anak mereka.

Pentingnya komunikasi antara orang tua dan anak-anak tentang kebugaran juga. Orang tua yang sering berbicara tentang pentingnya berolahraga dan melakukan aktivitas fisik bersama anak-anak mereka cenderung memiliki anak-anak yang lebih aktif. Selain itu, norma sosial dan budaya yang ada di lingkungan orang tua juga dapat memengaruhi bagaimana anak mereka merasa sehat. Tekanan sosial untuk berolahraga mungkin lebih tinggi di tempat-tempat tertentu, yang dapat memengaruhi persepsi orang tua tentang pentingnya kebugaran fisik bagi anak-anak mereka. Oleh karena itu, untuk mengevaluasi pemahaman orang tua tentang kesehatan anak, penting untuk memahami konteks budaya. Pertama, perlu diingat bahwa tanggapan orang tua tentang aktivitas fisik anak-anak mereka sering kali tidak konsisten dengan pengukuran objektif. Sebuah studi oleh (Metelska et al., 2021) menemukan bahwa persentase orang tua yang signifikan (68,3%) merasa anak-anak mereka cukup aktif. Namun, tingkat aktivitas sebenarnya kurang dari yang disarankan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa banyak orang tua mungkin tidak tahu dengan tepat berapa banyak olahraga anak-anak mereka, yang dapat menyebabkan mereka gagal mendukung dan mendorong mereka untuk berolahraga. Demikian pula, (Kesten et al., 2015) menekankan bahwa persepsi orang tua yang salah tentang aktivitas fisik anak dapat menyebabkan intervensi yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas kurang efektif. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran orang tua tentang aktivitas fisik anak mereka dan memberikan umpan balik yang objektif dapat sangat membantu mendorong orang tua untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat.

Persepsi orang tua tidak hanya berdampak pada kesadaran anak-anak; mereka juga memiliki pemahaman tentang keamanan tempat anak-anak bermain dan berolahraga. Persepsi orang tua tentang keamanan lingkungan secara signifikan memengaruhi tingkat aktivitas fisik anak-anak; orang tua yang merasa lingkungan mereka tidak aman cenderung tidak mengizinkan anak-anak mereka berpartisipasi dalam aktivitas fisik di luar ruangan (Datar et al., 2013). Persepsi anak-anak tentang keamanan dan tingkat aktivitas mereka menunjukkan betapa pentingnya memiliki lingkungan yang aman di mana mereka dapat bermain dengan aktif.

Bagaimana orang tua melihat aktivitas fisik juga memengaruhi perilaku anak-anak. Sebuah penelitian oleh Hashimoto dan Shishido menunjukkan bahwa kesadaran ibu dan tingkat aktivitas fisik anak-anak sangat memengaruhi kebugaran mereka. Ini sejalan dengan penelitian (Leung et al., 2016), yang menyatakan bahwa persepsi orang tua terhadap kemampuan anak-anak mereka dan manfaat olahraga sangat penting untuk menentukan seberapa banyak dukungan yang mereka berikan. Akibatnya, orang tua yang menunjukkan sikap positif terhadap aktivitas fisik dapat mendorong anak-anak mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Lebih jauh lagi, faktor sosial ekonomi memiliki dampak pada persepsi orang tua dan aktivitas fisik anak. Anak-anak dari keluarga kurang mampu cenderung tidak menggunakan fasilitas rekreasi, terlepas dari persepsi orang tua mereka terhadap keamanan lingkungan, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Galavíz et al., 2016). Ini menunjukkan bahwa disparitas sosial-ekonomi dapat membuat anak-anak lebih sulit mendapatkan kesempatan untuk berolahraga. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang ditargetkan diperlukan untuk mengatasi ketidaksetaraan ini. Persepsi orang tua tentang aktivitas fisik anak-anak mereka sangat dipengaruhi oleh pandemi COVID-19. Selama pandemi, banyak orang tua mengalami penurunan aktivitas fisik anak-anak mereka, yang dapat berdampak pada kesehatan dan

kebugaran anak-anak dalam jangka panjang (Eyler et al., 2021). Persepsi ini berubah, menegaskan bahwa keluarga memerlukan dukungan dan sumber daya yang berkelanjutan untuk berolahraga, terutama dalam situasi yang sulit. Selain itu, sangat penting untuk memperhatikan bagaimana persepsi orang tua berkaitan dengan status berat badan anak-anak mereka, orang tua seringkali tidak tahu apa yang mereka lakukan dengan anak-anak mereka.

2. Pentingnya aktifitas fisik siswa sekolah dasar di luar jam pembelajaran di sekolah
Siswa sekolah dasar sangat diuntungkan jika mereka terlibat dalam aktivitas fisik di luar kelas. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian, keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik di luar kelas tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik mereka, tetapi juga meningkatkan perkembangan sosial, emosional, dan kognitif mereka. Siswa dapat meningkatkan keterampilan motorik mereka, meningkatkan kesehatan mental mereka, dan membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya melalui aktivitas fisik non-sekolah.

Peningkatan kebugaran fisik adalah manfaat utama dari aktivitas fisik di luar kelas. Anak-anak dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan otot, dan fleksibilitas mereka dengan berolahraga secara teratur (Panthoja & Wibowo, 2022). Studi menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik di luar sekolah memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi daripada siswa yang tidak berpartisipasi. Misalnya, studi Widodo menemukan bahwa siswa yang berolahraga di luar kelas memiliki profil VO2Max yang lebih tinggi, yang merupakan ukuran kebugaran fisik (Widodo, 2021).

Siswa yang melakukan aktivitas fisik di luar sekolah dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan mereka. Aktifitas fisik di luar sekolah juga berkontribusi besar pada penurunan risiko obesitas pada anak. Menurut penelitian, anak-anak yang aktif secara fisik memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih baik daripada anak-anak yang tidak aktif (Sulistiyorini et al., 2022). Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu membakar kalori dan mencegah penumpukan lemak tubuh yang berlebihan, yang merupakan faktor risiko utama obesitas dan berbagai penyakit terkait lainnya. Dalam hal ini, sebagai bagian dari upaya mereka untuk mencegah obesitas, sekolah harus mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik di luar waktu kelas.

Siswa sekolah dasar semakin diakui bahwa berolahraga di luar sekolah sangat penting untuk perkembangan mereka secara keseluruhan. Setelah sekolah, terlibat dalam aktivitas fisik meningkatkan keterampilan sosial, kesejahteraan emosional, dan perkembangan kognitif. Studi menunjukkan bahwa permainan di luar ruangan yang terstruktur dan tidak terstruktur memberikan kontribusi yang signifikan terhadap area perkembangan ini. Oleh karena itu, para pendidik dan orang tua harus memastikan bahwa permainan ini dapat diakses.

Dampak positifnya terhadap kebugaran fisik adalah salah satu keuntungan utama dari aktivitas fisik di luar ruangan. Studi menunjukkan bahwa kekuatan otot, fleksibilitas, dan kesehatan jantung lebih baik pada anak-anak yang berolahraga secara teratur. Misalnya, sebuah penelitian menemukan bahwa siswa yang mengikuti intervensi multi-istirahat melakukan lebih banyak langkah setiap hari dibandingkan dengan siswa yang memiliki waktu tidur normal. Ini menunjukkan bahwa permainan di luar ruangan dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah dasar (Farbo et al., 2020). Selain itu, penelitian

ini menunjukkan bahwa permainan di luar ruangan telah dikaitkan dengan penurunan tingkat kematian akibat kurangnya aktivitas fisik.

Aktivitas di luar ruangan baik untuk kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan ketahanan emosional. Anak-anak belajar keterampilan sosial penting seperti berkomunikasi, bekerja sama dalam tim, dan menyelesaikan konflik dengan bermain dengan teman sebaya. Ketika anak-anak bermain di luar ruangan, mereka lebih cenderung menunjukkan perilaku sosial yang positif dan tingkat agresi yang lebih rendah (Rolfman et al., 2018). Lingkungan luar ruangan juga memberi anak-anak kesempatan untuk mengeksplorasi, mengambil risiko, dan menjadi lebih percaya diri. Permainan imajinatif, yang penting untuk perkembangan kognitif dan pengaturan emosi, didorong oleh lingkungan alam (Merritt, 2017).

Meskipun ada banyak keuntungan yang terkait dengan aktivitas fisik di luar ruangan, ada banyak tantangan yang menghalangi orang untuk berpartisipasi. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dari latar belakang sosial ekonomi yang lebih tinggi memiliki lebih banyak akses ke tempat bermain di luar ruangan dan fasilitas olahraga terorganisir, yang dapat memperburuk disparitas dalam tingkat aktivitas fisik di antara anak-anak dari latar belakang sosial ekonomi yang lebih rendah. Untuk memastikan bahwa semua anak memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat dalam aktivitas fisik di luar ruangan, adalah penting untuk mengatasi tantangan ini.

Sekolah dan masyarakat harus bekerja sama untuk membuat lingkungan yang mendukung untuk mendorong siswa sekolah dasar untuk berolahraga di luar ruangan. Ini termasuk menyediakan lingkungan luar ruangan yang aman dan mudah diakses, menerapkan program yang mendorong aktivitas fisik, dan bekerja sama dengan organisasi lokal untuk mendorong pengalaman belajar di luar ruangan yang lebih menyenangkan. Sekolah juga dapat memainkan peran penting dalam memasukkan aktivitas luar ruangan ke dalam program pendidikan mereka, meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan kesadaran akan lingkungan (Burriss & Burriss, 2011).

Singkatnya, aktivitas fisik luar sekolah sangat penting untuk pertumbuhan siswa sekolah dasar secara keseluruhan. Ini meningkatkan keterampilan sosial mereka, meningkatkan kemampuan kognitif mereka, meningkatkan kesadaran akan lingkungan, dan meningkatkan kebugaran fisik. Para pendidik dan orang tua dapat memastikan bahwa semua anak memiliki kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas luar ruangan yang bermakna dan berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan dengan mengatasi tantangan yang menghalangi partisipasi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman orang tua terkait pentingnya kebugaran jasmani siswa dan aktifitas fisik siswa sekolah dasar

Faktor-faktor yang saling terkait termasuk pendidikan orang tua, pengetahuan tentang kesehatan dan kebugaran, lingkungan sosial, dan akses ke informasi dan sumber daya yang mendukung aktivitas fisik anak adalah beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pemahaman orang tua tentang pentingnya kebugaran dan aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar. Hal ini menunjukkan bahwa sikap dan tindakan orang tua terhadap kebugaran jasmani anak sangat dipengaruhi oleh pendidikan orang tua.

Banyak hal, seperti pendidikan orang tua, kepercayaan, keterlibatan, dan lingkungan keluarga, memengaruhi pemahaman orang tua tentang pentingnya kebugaran dan aktivitas

fisik bagi anak-anak mereka. Studi menunjukkan bahwa pendidikan orang tua memainkan peran penting dalam menentukan kesadaran mereka tentang manfaat kesehatan dari berolahraga. Pendidikan yang lebih tinggi dikaitkan dengan pengetahuan yang lebih besar tentang pentingnya berolahraga, yang pada gilirannya menyebabkan orang tua lebih proaktif untuk mendorong anak-anak mereka untuk berolahraga (Galiano et al., 2020).

Tingkat aktivitas fisik anak-anak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga mereka juga. Studi telah menunjukkan bahwa dinamika keluarga dan perilaku orang tua sangat memengaruhi pilihan gaya hidup anak-anak, termasuk tingkat aktivitas fisik mereka (Kocaadam-Bozkurt et al., 2023). Misalnya, telah ditemukan bahwa dukungan orang tua, seperti menyediakan transportasi ke acara olahraga atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama anak-anak, telah dikaitkan dengan lebih banyak anak yang terlibat dalam aktivitas fisik (Earnesty et al., 2019).

Bagaimana orang tua melihat aktivitas fisik dan bagaimana mereka melihatnya juga memengaruhi perilaku kebugaran anak-anak. Orang tua yang percaya bahwa berolahraga penting untuk kesehatan anak-anak mereka lebih cenderung mencontohkan perilaku aktif kepada anak-anak mereka (Naisseh et al., 2015). Sebaliknya, orang tua yang mengabaikan pentingnya berolahraga mungkin tidak mendorong anak-anak mereka untuk berperilaku sedenter (Olvera et al., 2021). Keyakinan budaya dan norma sosial tentang aktivitas fisik dan kesehatan dapat memengaruhi perbedaan persepsi ini. Misalnya, beberapa orang tua mungkin berpikir bahwa anak-anak mereka cukup aktif di sekolah. Akibatnya, mereka mungkin tidak mendorong anak-anak mereka untuk berolahraga di rumah.

Faktor penting lainnya yang memengaruhi pemahaman orang tua adalah motivasi intrinsik orang tua untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama anak-anak mereka. Penelitian menunjukkan bahwa ketika orang tua mengambil bagian dalam kegiatan fisik bersama anak-anak mereka, itu tidak hanya membuat anak-anak merasa lebih baik dan lebih baik dalam hal melakukannya, tetapi juga membuat orang tua lebih memahami pentingnya berolahraga (Liu, 2023). Dalam siklus umpan balik yang menguntungkan, kedua orang tua dan anak mendapatkan manfaat dari aktivitas fisik Bersama.

Faktor keuangan juga tidak boleh diabaikan dalam hal ini. Akibatnya, akses orang tua terhadap fasilitas olahraga dan program kesehatan yang mendukung aktivitas fisik anak-anak mungkin terbatas karena keterbatasan ekonomi (Basuki et al., 2021). Penelitian telah menunjukkan bahwa keluarga dengan sumber daya ekonomi yang lebih baik cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap fasilitas olahraga dan program kesehatan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesadaran keluarga tentang pentingnya kebugaran jasmani (Basuki et al., 2021).

Lebih jauh lagi, status ekonomi memiliki dampak yang signifikan. Keluarga dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi biasanya memiliki akses yang lebih baik ke sumber daya yang mendukung aktivitas fisik, seperti fasilitas rekreasi dan program olahraga yang terorganisir (Nandivada, 2022). Relevansi penelitian tersebut bahwa orang tua yang memiliki akses ke sumber daya ini mungkin lebih terlibat dalam aktivitas fisik anak-anak mereka. Keterlibatan orang tua dalam intervensi pendidikan juga penting untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang kebugaran fisik. Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa program yang dimaksudkan untuk mengajarkan orang tua tentang pentingnya menjalankan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat telah meningkatkan pengetahuan orang tua tentang topik tersebut, yang pada gilirannya berdampak pada

tingkat aktivitas fisik anak-anak mereka (Parsons et al., 2019). Intervensi ini sering menekankan bahwa orang tua harus menjadi contoh yang baik bagi anak-anak mereka dan terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik anak-anak mereka

Secara keseluruhan, banyak hal yang memengaruhi pemahaman orang tua tentang kebugaran jasmani siswa; ini termasuk pendidikan, pengetahuan kesehatan, lingkungan sosial, akses ke informasi, dan ekonomi. Penting untuk terus melakukan penelitian dan program pendidikan yang membantu orang tua memahami dan mendukung kebugaran fisik anak-anak mereka karena ini akan membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat.

4. Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani anak. (Wahid, 2023) dan (Pratiwi, 2023) sebelumnya telah menyebutkan bahwa pemahaman orang tua tentang kebugaran jasmani dapat berpengaruh langsung pada tingkat aktivitas fisik anak-anak. Hal ini didukung oleh penelitian (Vainauskas et al., 2020) yang menunjukkan bahwa orang tua yang sadar akan pentingnya pendidikan jasmani lebih aktif mendorong anak mereka untuk terlibat dalam kegiatan fisik.

Keterlibatan orang tua dalam kegiatan fisik anak tidak hanya mencakup mendukung partisipasi anak dalam olahraga ekstrakurikuler, tetapi juga mencakup penciptaan lingkungan rumah yang mendukung aktivitas fisik. (Galiano et al., 2020) menemukan bahwa orang tua yang secara aktif terlibat dalam olahraga memiliki anak yang lebih aktif, menciptakan kebiasaan sehat yang berlangsung dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Tingkat pemahaman orang tua terkait kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar berada pada level rendah hingga baik. Hasil nilai persepsi orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan pendidikan orang tua siswa dan aktifitas siswa untuk berolahraga dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun pembinaan olahraga atau club di luar jam pembelajaran sekolah dengan intensitas sedang sampai tinggi dengan frekuensi 2 sampai 3 kali dalam 1 minggu dalam sampel yang diuji

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, B., Rahman, T., Prakoso, B. B., & Bayu, W. I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 48-56. <https://doi.org/10.21831/jppi.v17i1.42666>
- Burriss, K. G., & Burriss, L. L. (2011). Outdoor Play and Learning: Policy and Practice. *International Journal of Education Policy and Leadership*, 6(8). <https://doi.org/10.22230/ijep.l.2011v6n8a306>
- Dadi, M. M. (2023). How Should Physical and Social Communication Be in Physical Education and Sports Lessons? *Journal of General Education and Humanities*, 3(1), 23-36. <https://doi.org/10.58421/gehu.v3i1.172>
- Datar, A., Nicosia, N., & Shier, V. (2013). Parent Perceptions of Neighborhood Safety and Children's Physical Activity, Sedentary Behavior, and Obesity: Evidence From a

- National Longitudinal Study. *American Journal of Epidemiology*, 177(10), 1065–1073. <https://doi.org/10.1093/aje/kws353>
- Earnesty, D., Mphwanthe, G., Shipp, G. M., Kelleher, D., Plasencia, J., Quilliam, E. T., Rifon, N. J., & Weatherspoon, L. (2019). The Association Between Parental Views on Dietary Quality and Physical Activity Levels. *Health Education Journal*, 79(2), 237–249. <https://doi.org/10.1177/0017896919873939>
- Eyler, A. A., Schmidt, L., Kepper, M. M., Mazzucca, S., Gilbert, A., & Beck, A. (2021). Parent Perceptions of Changes in Child Physical Activity During COVID-19 Stay-at-Home Orders. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.637151>
- Farbo, D. J., Maler, L. C., & Rhea, D. (2020). The Preliminary Effects of a Multi-Recess School Intervention: Using Accelerometers to Measure Physical Activity Patterns in Elementary Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8919. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238919>
- Fauzi, R. A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas v Di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of Sport (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 7(2), 301–312. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7612>
- Galavíz, K. I., Zytneck, D., Kegler, M. C., & Cunningham, S. A. (2016). Parental Perception of Neighborhood Safety and Children's Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(10), 1110–1116. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0557>
- Galiano, I. M. M., Connor, J. D., Ruano, M. A. G., & Luque, G. T. (2020). Influence of the Parental Educational Level on Physical Activity in Schoolchildren. *Sustainability*, 12(9), 3920. <https://doi.org/10.3390/su12093920>
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2015). Perceived Social Support and Parental Education as Determinants of Adolescents' Physical Activity and Eating Behaviour: A Cross-Sectional Survey. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(3), 253–259. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2014-0019>
- Kesten, J. M., Jago, R., Sebire, S. J., Edwards, M., Pool, L., Zahra, J., & Thompson, J. L. (2015). Understanding the Accuracy of Parental Perceptions of Child Physical Activity: A Mixed Methods Analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(12), 1529–1535. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0442>
- Kocaadam-Bozkurt, B., Sözlü, S., & Macit-Çelebi, M. S. (2023). Exploring the Understanding of How Parenting Influences the Children's Nutritional Status, Physical Activity, and BMI. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1096182>
- Leung, K. N., Chung, P., & Kim, S. (2016). Parental Support of Children's Physical Activity in Hong Kong. *European Physical Education Review*, 23(2), 141–156. <https://doi.org/10.1177/1356336x16645235>
- Li, N., Li, S., & Yu-jiao, Q. (2015). Parental Influence on Primary and Secondary School Students' Sports Participation in China. *Us-China Education Review A*, 5(2). <https://doi.org/10.17265/2161-623x/2015.02.007>
- Liu, Y. (2023). Physical Activity Maintenance and Increase in Chinese Children and Adolescents: The Role of Intrinsic Motivation and Parental Support. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1175439>
- Merritt, E. G. (2017). Going Outdoors. *Phi Delta Kappan*, 99(2), 21–25. <https://doi.org/10.1177/0031721717734185>
- Metelska, P., Brzeziński, M., Jankowski, M., Niedzielska, A., & Szarszewski, A. (2021). Do Parents Properly Assess Children's Physical Activity Level? Study of Over 20 Thousand Children and Parents Dyads. *European Journal of Translational and Clinical Medicine*, 4(2), 52–59. <https://doi.org/10.31373/ejtc/140083>
- Naisseh, M., Martinent, G., Ferrand, C., & Hautier, C. (2015). Relationship Between Parents' Motivation for Physical Activity and Their Beliefs, and Support of Their Children's

- Physical Activity: A Cluster Analysis. *Psychological Reports*, 117(1), 230–243. <https://doi.org/10.2466/06.21.pr0.117c17z0>
- Nandivada, V. (2022). Socio-Economic and Awareness Correlates of Physical Activity of Government School Children in India. *J Emerg Invest.* <https://doi.org/10.59720/22-064>
- Olvera, N., Hammons, A., Terán-García, M., Plaza-Delestre, M., & Fiese, B. H. (2021). Hispanic Parents' Views of Family Physical Activity: Results From a Multisite Focus Group Investigation. *Children*, 8(9), 740. <https://doi.org/10.3390/children8090740>
- Paek, H. J., Jung, Y., Oh, H. J., Alaimo, K., Pfeiffer, K. A., Carlson, J. J., Wen, Y., Betz, H. H., & Orth, J. (2014). A Social Marketing Approach to Promoting Healthful Eating and Physical Activity in Low-Income and Ethnically Diverse Schools. *Health Education Journal*, 74(3), 351–363. <https://doi.org/10.1177/0017896914540294>
- Panthoja, D., & Wibowo, S. (2022). Survei Aktivitas Fisik Dan Perilaku Pasif Siswa Sma Setelah Pandemi Covid 19. *Sibatik Journal Jurnal Ilmiah Bidang Sosial Ekonomi Budaya Teknologi Dan Pendidikan*, 1(8), 1463–1472. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i8.196>
- Parsons, K., Rutkowski, E. M., & Turel, O. (2019). Health Behavior Knowledge Among Hispanic California Islanders: Evaluation of a Parental Educational Intervention. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1111/jspn.12235>
- Pratiwi, A. S. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(4), 1719–1725. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669–5678. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158>
- Rojo-Ramos, J., Mendoza-Muñoz, M., Castillo-Paredes, A., & Galán-Arroyo, C. (2023). Influence of Parental Perception of Child's Physical Fitness on Body Image Satisfaction in Spanish Preschool Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 5534. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085534>
- Rolfsman, E., Frånberg, G.-M., & Saveman, B. (2018). Injury Risks During Outdoor Play Among Swedish Schoolchildren: Teachers' Perceptions and Injury Preventive Practices. *Education 3-13*, 48(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/03004279.2018.1551912>
- Sagita, N. M. I. (2023). Tingkat Sedentary Life Terhadap Kebugaran Kardiovaskuler Remaja. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(2), 133. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i02.p05>
- Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA Di Kota Jayapura. *Indonesian Journal of Kinanthropology (Ijok)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p1-7>
- Setiawan, M. F. (2023). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Terhadap Pembelajaran Permainan Futsal Dengan Menggunakan Model Sport Education Di Sma Kartika. *Journal of Sport (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 7(2), 349–359. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7552>
- Sulistiyorini, A., Rahmawati, W. C., Paramita, F., Leilina, A. N., Putriningdyah, Q., Nuradela, N., & Ayu, C. K. (2022). Perilaku Hidup Sehat Di Era Pandemi Covid-19 Melalui Latihan Fisik Low-Impact Dan Asupan Gizi Seimbang Pada Siswa SMA. *Promotif Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 21–35. <https://doi.org/10.17977/um075v2i12022p21-35>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal Respects*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respects.v3i2.1029>

- Suyati, E. S., Sonedi, S., Bulkani, B., Fatchurahman, M., Nurbudiyani, I., & Setiawan, M. A. (2022). The Relationship of Physical Fitness and Social-Economic Status and Students' Learning Achievement. *Retos*, 46, 494–500. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93808>
- Vainauskas, T., Dilys, L., Šukys, S., Mieziene, B., Emeljanovas, A., Karanauskienė, D., & Česnaitienė, V. J. (2020). Relationship Between Primary School Children's Physical Fitness, Physical Activity and Their Parents' Physical Activity. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(117). <https://doi.org/10.33607/bjshs.v2i117.912>
- Wahid, W. N. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.77>
- Widodo, L. Y. (2021). Profil VO2Max Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bola Basket Di SMA Negeri 3 Kota Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 650–661. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.48996>
- Zalal, A. (2023). Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XII SMK. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(4), 1777–1782. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5798>
- Zielińska, M., Łuszczki, E., Dereń, K., & Bartosiewicz, A. (2021). The Role of Parents in Shaping Good Nutrition Habits in Children. *Pediatrics I Medycyna Rodzinna*, 17(3), 250–255. <https://doi.org/10.15557/pimr.2021.0039>