

Peran Orang Tua dalam Mendorong Aktivitas Fisik Anak Usia Dini di Luar Ruangan

Elisa Pitria Ningsih
Universitas Negeri Yogyakarta
Email: elisapitria@student.uny.ac.id

Abstrak

Meningkatnya penggunaan teknologi pada anak usia dini, menciptakan keadaan dimana menurunnya aktivitas fisik anak di luar ruangan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami praktik orang tua, persepsi, dan pengalaman orang tua dalam memotivasi anak-anak orang tua untuk terlibat dalam aktivitas fisik di luar ruangan. Pendekatan kualitatif digunakan, dengan wawancara sebagai metode pengumpulan data utama dan observasi. Partisipasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak usia 3-6 tahun. Hasil penelitian menyoroti berbagai strategi yang digunakan oleh orang tua, termasuk model perilaku, penciptaan lingkungan yang mendukung, dan keterlibatan langsung dalam bermain bersama anak-anak. Selain itu, faktor-faktor seperti tingkat pendidikan orang tua dan persepsi tentang pentingnya aktivitas fisik juga memengaruhi cara orang tua mendukung anak-anak. Implikasi dari temuan ini untuk pengembangan program pendidikan bagi orang tua dan kebijakan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak usia dini di luar ruangan.

Kata Kunci: Orang Tua, Anak Usia Dini, Aktivitas Fisik, Permainan Luar Ruangan.

Abstrac

The increasing use of technology in early childhood has created a situation where children's outdoor physical activity is declining. This study aims to understand parents' practices, perceptions, and experiences in motivating their children to engage in outdoor physical activity. A qualitative approach was used, with interviews as the main data collection method and observation. Participants in this study were parents who have children aged 3-6 years. The results highlighted various strategies used by parents, including behavioral modeling, creation of a supportive environment, and direct involvement in playing with children. In addition, factors such as parents' education level and perceptions of the importance of physical activity also influenced how parents supported children. The implications of these findings are for the development of educational programs for parents and policies to increase early childhood physical activity outdoors.

Keywords: Parents, Early Childhood, Physical Activity, Outdoor Play.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan gaya hidup modern pada saat ini datang bersama dengan dampaknya baik itu positif maupun negatif, anak usia dini tidak luput merasakan dampak dari kemajuan teknologi, dengan adanya kemajuan teknologi anak-anak cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di dalam ruangan dengan perangkat elektronik, seperti televisi, komputer, dan ponsel, hal itu dapat mengurangi kesempatan anak untuk bergerak dan bermain di luar rumah. Anak sudah mulai jarang melakukan aktivitas fisik di luar ruangan padahal aktivitas fisik di luar ruangan memegang peran krusial dalam perkembangan anak usia dini. Aktivitas fisik pada anak usia dini menjadi faktor penting untuk menunjang tumbuh kembang anak (Ramdhan et al., 2024). Aktivitas fisik merupakan komponen yang sangat penting dalam gaya hidup sehat bagi semua

individu (Septian & Izatulislami, 2021). Aktivitas fisik dan permainan di luar ruangan memiliki peran penting dalam pengembangan fisik, kognitif, dan sosial anak usia dini. Tren modernisasi ini telah menyebabkan penurunan partisipasi anak dalam aktivitas fisik tersebut.

Kondisi yang terjadi diakibatkan oleh kemajuan teknologi harus mendapatkan perhatian dari orang tua karena menyangkut tumbuh kembang anak, jika perkembangan anak tidak diperhatikan dengan baik, maka akan berdampak negatif bagi anak. Era modern saat ini dampaknya dapat dilihat penggunaan teknologi pada anak usia dini mengalami peningkatan, kondisi ini juga disertai dengan kurangnya akses tempat bermain yang aman di luar ruangan. Hal ini dapat menyebabkan anak menghabiskan waktu yang sedikit untuk aktivitas fisik, serta dapat mengurangi motivasi dan kesempatan anak untuk melakukan kegiatan seperti berlari, melompat, dan bergerak aktif. Jika pola ini berlanjut, perkembangan fisik-motorik anak dapat terhambat. Penting untuk dicatat bahwa perkembangan fisik-motorik pada usia prasekolah adalah indikator penting bagi perkembangan anak di masa mendatang (Mochamad Surya et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak-anak usia dini saat ini menghadapi penurunan aktivitas fisik karena ketergantungan pada teknologi yang telah menjadi bagian rutinitas sehari-hari anak pada saat ini. Hal ini telah menarik perhatian para peneliti di berbagai bidang, termasuk teknologi, kesehatan, dan aktivitas fisik (Ramdhan et al., 2024). Permainan tradisional yang dulu sering dimainkan oleh anak-anak di halaman rumah, lapangan, atau area sekitar rumah kini semakin jarang dilakukan. Bahkan, di mata masyarakat, anak-anak zaman sekarang cenderung lebih memilih untuk menggunakan handphone daripada berkumpul dan bermain yang melibatkan aktivitas fisik. Sebelum era globalisasi dan popularitas gadget seperti sekarang, anak-anak lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah, berkumpul, dan bermain bersama-sama (Kuswanto et al., 2022). Mengatasi masalah kurangnya aktivitas fisik pada anak, diperlukan kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh. Salah satu kegiatan yang menyenangkan dan biasa dilakukan oleh anak adalah bermain (Tangse & Dimiyati, 2021). Anak dapat melakukan kegiatan bermain di lingkungan sekitar rumah seperti di halaman rumah, taman, atau lapangan yang ada di dekat rumah. Anak dapat bermain bersama teman-temannya. Saat anak bermain di luar ruangan harus tetap berada pada pengawasan orang dewasa. Peran orang tua bukan hanya sebagai pengasuh anak melainkan juga mendidik, mendampingi (Yulianingsih et al., 2020; Nugroho et al., 2022).

Orang tua memiliki pengaruh besar dalam membentuk pola perilaku anak-anak, termasuk dalam hal aktivitas fisik. Orang tua memegang peran yang sangat penting bagi anak karena orang tua merupakan pendidik pertama dan utama bagi anak (Ningsih, 2024). Proses pendidikan yang dilakukan memiliki beberapa kegiatan pendidikan diantaranya pendidikan jasmani atau pendidikan fisik anak (motorik) (Shaleh, 2023). Orang tua dapat memanfaatkan aktivitas fisik seperti anak berlari melompat dan bermain untuk memaksimalkan perkembangan fisik (motorik) pada anak. disamping itu dukungan yang optimal dari orang tua dapat membuat pertumbuhan dan perkembangan anak mencapai potensi maksimalnya (Huda & Halimatus, 2024). Peran orang tua dalam mendorong anak usia dini melakukan aktivitas fisik di luar ruangan menjadi penting. Orang tua yang dapat menjalankan praktik, memiliki persepsi, dan pengalaman dapat membantu orang tua mengidentifikasi strategi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas anak dalam aktivitas fisik

yang bermanfaat untuk kesehatan dan perkembangan anak. Selain itu, literatur tentang pembahasan ini menunjukkan bahwa lingkungan rumah dan pola asuh orang tua memiliki dampak signifikan terhadap kecenderungan anak untuk aktif secara fisik. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana orang tua dapat memainkan peran yang lebih aktif dalam membimbing anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan. Peran orang tua dalam memfasilitasi anak dalam aktivitas fisik di luar ruangan menjadi semakin penting, untuk itu penelitian ini akan menjelaskan bagaimana peran orang tua mendorong aktivitas fisik anak usia dini di luar ruangan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami peran orang tua dalam mendorong partisipasi anak usia dini dalam aktivitas fisik anak di luar ruangan. Partisipasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak berusia 3-6 tahun Partisipan dipilih melalui pendekatan purposive sampling untuk memastikan variasi dalam karakteristik seperti usia anak, pendidikan orang tua, dan latar belakang sosio-ekonomi.. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan wawancara dengan sejumlah orang tua yang memiliki anak usia dini (usia 3-6 tahun) dan observasi. Data yang telah didapatkan akan di analisa kemudian akan di jabarkan pada bagian hasil dan pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASA

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam mendorong aktivitas fisik anak usia dini di luar ruangan. Hasil wawancara dengan orang tua yang memiliki anak usia dini usia 3-6 tahun, ditarik kesimpulan bahwa orang tua memiliki pengaruh besar dalam membentuk pola perilaku dan kebiasaan anak terkait aktivitas fisik di luar ruangan. Pembentukan kebiasaan pada anak di mulai dari orang tua karena orang tua adalah role model bagi anak, apa yang di tampilkan dan dilakukan oleh orang tua akan menjadi patokan bagi anak dalam bersikap. Tingkah laku serta beragam sikap orang tua sangat berdampak pada kebiasaan tumbuh kembang keribadian anak. Perilaku orang tua begitu mempengaruhi tumbuh kembang kerpibadian anak dikarenakan anak-anak dapat meniru hal-hal yang dilihatnya tanpa berpikir, baik ataupun tidaknya (Khotimah & Zulkarnaen, 2023).

Melalui interaksi sehari-hari dan contoh yang diberikan, orang tua secara langsung memengaruhi preferensi dan kecenderungan anak terhadap aktivitas fisik. Dukungan, motivasi diberikan kepada anak dengan cara mengajak anak bermain ke luar rumah, orang tua dapat meluangkan waktunya ikut bermain bersama anak, orang tua dan anak dapat melakukan kegiatan olah raga bersama sama, melakukan kegiatan alam seperti berkemah, haiking, menjelajahi alam. dan pastinya orang tua harus ikut terlibatan aktif dalam mengorganisir dan mengikuti kegiatan fisik bersama anak-anak hal ini dapat membantu menanamkan nilai-nilai positif terkait pentingnya gaya hidup aktif. Pemberian contoh yang baik seperti ikut serta dalam kegiatan yang dilakukan memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak (Khotimah & Zulkarnaen, 2023). Selain itu, cara orang tua menyediakan dan memfasilitasi aksesibilitas terhadap lingkungan luar ruangan juga berperan dalam membentuk minat anak terhadap aktivitas fisik di alam terbuka. Oleh karena itu, peran orang tua bukan hanya sebagai model, tetapi juga sebagai fasilitator yang penting dalam membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan sehat dan gaya hidup aktif sejak dini. Orang tua

berperan sebagai fasilitator utama dalam perjalanan pendidikan anak-anak, dengan menciptakan lingkungan yang mendukung eksplorasi dan pertumbuhan anak (Ameilina Esafitri, 2023).

Dukungan, motivasi, dan peran orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menginspirasi anak-anak untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik di luar ruangan. Dukungan yang diberikan oleh orang tua dapat berupa dukungan emosional, fisik, dan praktis yang membantu anak merasa didukung dan termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik di alam terbuka. Motivasi yang ditunjukkan oleh orang tua melalui pujian, dorongan, dan penghargaan atas usaha dan prestasi anak juga dapat meningkatkan minat dan keinginan anak untuk terlibat lebih aktif dalam kegiatan fisik di luar ruangan. Motivasi dari orang tua meliputi lebih dari sekadar dorongan tetapi juga mencakup memberikan dukungan emosional, menanamkan nilai-nilai, dan menciptakan lingkungan positif untuk perkembangan (Jahir & Hasyim, 2024). Selain itu, peran model yang dimainkan oleh orang tua, baik melalui partisipasi langsung dalam aktivitas fisik maupun dalam menunjukkan gaya hidup sehat secara konsisten, juga memberikan contoh positif yang menginspirasi anak-anak untuk mengadopsi perilaku yang serupa. Oleh karena itu, orang tua memiliki peran kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi anak-anak untuk menjadikan aktivitas fisik di luar ruangan sebagai bagian integral dari gaya hidup anak.

Penciptaan lingkungan yang mendukung dan penyediaan aksesibilitas terhadap fasilitas dan ruang terbuka juga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan partisipasi anak dalam aktivitas fisik di luar ruangan. Lingkungan yang mendukung mencakup faktor-faktor seperti keamanan, ketersediaan area bermain yang aman dan menarik, serta infrastruktur yang memadai untuk aktivitas fisik seperti taman, lapangan bermain, atau jalur pejalan kaki. Ketika lingkungan sekitar rumah atau komunitas menyediakan fasilitas yang menarik dan mudah diakses, anak-anak lebih cenderung untuk terlibat dalam aktivitas fisik di alam terbuka. Selain itu, aksesibilitas yang baik terhadap fasilitas dan ruang terbuka juga memberikan kesempatan yang lebih besar bagi anak-anak untuk menjelajahi alam, bermain, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar anak, yang secara positif memengaruhi kesehatan fisik, emosional, dan sosial anak. Oleh karena itu, upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi aksesibilitas terhadap fasilitas dan ruang terbuka sangatlah penting dalam mempromosikan gaya hidup aktif dan kesehatan anak-anak.

Temuan ini menekankan pentingnya peran orang tua sebagai agen utama dalam mempromosikan gaya hidup aktif dan kesehatan anak usia dini. Orang tua tidak hanya memberikan contoh langsung bagi anak-anak, tetapi juga memberikan dukungan, motivasi, dan lingkungan yang mendukung untuk memfasilitasi partisipasi anak dalam aktivitas fisik di luar ruangan. Selain itu, temuan ini juga menyoroti pentingnya kerjasama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan fisik dan kesejahteraan anak. Kolaborasi antara berbagai pihak ini memungkinkan adanya pendekatan yang holistik dalam mempromosikan gaya hidup aktif dan kesehatan anak, serta menciptakan lingkungan yang ramah anak dan memfasilitasi partisipasi anak dalam aktivitas fisik. Kerjasama yang erat antara keluarga, sekolah, dan masyarakat merupakan kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan fisik dan kesejahteraan anak usia dini.

Selain itu, tingkat pendidikan orang tua juga memengaruhi cara orang tua memahami pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak. Orang tua dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang manfaat kesehatan dan perkembangan dari aktivitas fisik dan permainan luar ruangan. Tingkat pendidikan orang tua mengacu pada seberapa jauh atau tinggi tingkat pendidikan formal yang telah selesaikan. Tingkat pendidikan orang tua dapat mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan anak, termasuk pendidikan, kesehatan, dan perilaku. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih besar terhadap informasi dan sumber daya pendidikan. Orang tua mungkin memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mendukung perkembangan anak-anaknya dalam berbagai aspek, termasuk dalam hal aktivitas fisik. Orang tua juga mungkin lebih mampu membantu anak-anaknya memahami pentingnya gaya hidup sehat dan mendorong anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Di sisi lain, orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin menghadapi tantangan dalam mengakses informasi dan sumber daya pendidikan. Ini bisa mempengaruhi pemahaman orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak. Namun demikian, ini tidak selalu menjadi aturan. Orang tua dari berbagai latar belakang pendidikan rendah dapat tetap memiliki pemahaman yang kuat tentang pentingnya aktivitas fisik dan berperan aktif dalam mendorong anak-anak untuk hidup sehat. Namun demikian, penting untuk diingat bahwa tingkat pendidikan bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi pengetahuan orang tua tentang aktivitas fisik dan kesehatan anak-anak. Faktor-faktor seperti pengalaman pribadi, budaya, nilai-nilai keluarga, dan akses terhadap sumber daya juga dapat memainkan peran penting dalam memengaruhi pemahaman dan praktik orang tua terkait aktivitas fisik anak-anak.

Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan orang tua dalam upaya untuk meningkatkan partisipasi anak dalam aktivitas fisik dan permainan luar ruangan. Program pendidikan orang tua yang memperkuat pemahaman orang tua tentang manfaat aktivitas fisik dan memberikan keterampilan dalam membimbing anak-anak untuk bermain di luar ruangan dapat menjadi langkah yang efektif.

KESIMPULAN

Dalam era di mana anak-anak semakin terpaku pada perangkat elektronik, peran orang tua dalam mendorong partisipasi anak dalam aktivitas fisik dan permainan luar ruangan menjadi semakin penting. Orang tua yang memahami praktik, persepsi, dan pengalaman, dapat dirancang merancang pendidikan dan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi anak dalam aktivitas fisik. Orang tua memiliki pengaruh yang signifikan dalam memotivasi dan memfasilitasi aktivitas fisik anak-anak. Dorongan, dukungan, dan lingkungan yang dibuat oleh orang tua memiliki dampak yang besar terhadap tingkat partisipasi anak-anak dalam aktivitas fisik di luar ruangan. Orang tua yang memberikan contoh positif dan mengajak anak-anak untuk bermain di luar ruangan cenderung memiliki anak-anak yang lebih aktif secara fisik. Tingkat pendidikan orang tua juga memengaruhi pemahaman mereka tentang pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak. Oleh karena itu, intervensi dan program pendidikan untuk orang tua dapat membantu meningkatkan pemahaman orang tua tentang manfaat aktivitas fisik dan cara mendukung anak-anak mereka dalam menjalani gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameilina Esafitri. (2023). Sinergi Pendidikan: Membangun Fondasi Kokoh Melalui Kolaborasi Guru dan Orang Tua dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 1(3), 221–231. <https://doi.org/10.28926/bocil.v1i3.1283>
- Huda, M., & Halimatus, E. (2024). *Feelings : Journal of Counseling and Psychology Kontribusi Orang Tua Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini di Era Digital*. 1(1), 44–52. <https://doi.org/10.61166/feelings.v1i1.5>
- Jahir, A. S., & Hasyim, M. Q. (2024). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Prestasi Anak pada Olahraga Senam Andi. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1435–1444. <https://doi.org/10.55081/jur dip.v4i3.2095>
- Khotimah, K., & Zulkarnaen, Z. (2023). Peran Orang Tua dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 587–599. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3832>
- Kuswanto, C. W., Pratiwi, D. D., & Denata, G. Y. (2022). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Aktivitas Fisik Anak Usia Dini Pada Generasi Alfa. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v5i1.16525>
- Mochamad Surya, C., Islami, S., Kusniati, Y., Suhartini, T., & Nurjanah, S. (2023). Kegiatan Pembelajaran Untuk Mengembangkan Fisik Dan Motorik Anak Usia Dini. *Plamboyan Edu*, 1(1), 75–82. <https://jurnal.rakeyansantang.ac.id/index.php/plamboyan/article/view/324>
- Ningsih, E. P. (2024). Peran Keluarga dalam Membangun Kesadaran Keagamaan Anak Usia Dini : Perspektif Pendidikan Islam Abstrak. *AL-Ilmu*, 1(1), 8–14.
- Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5425–5436. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>
- Ramdhan, A. F., Suherman, A., Jajat, Sultoni, K., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2024). Kepatuhan terhadap Pedoman Aktivitas Fisik WHO pada Anak Usia Dini : Evaluasi dengan Metode Machine learning. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 184–195. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3490>
- Septian, D., & Izatulislami, N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri Kedungdoro IV Surabaya. *Ursing Inside Community*, 4(1), 6–13.
- Shaleh, M. (2023). Pola Asuh Orang Tua dalam Mengembangkan Aspek Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 86–102. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.144>
- Tangse, U. H. M., & Dimiyati, D. (2021). Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1166>

Yulianingsih, W., Suhanadji, S., Nugroho, R., & Mustakim, M. (2020). Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1138–1150. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.740>