

**PERAN ORANG TUA DALAM KEBUGARAN JASMANI SD ISLAM TERPADU SHOHIBUL QUR'AN PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**Ilham Ashari<sup>1</sup>, Alimuddin<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[ilhamashari501@yahoo.com](mailto:ilhamashari501@yahoo.com), [alimuddin@fik.unp.ac.id](mailto:alimuddin@fik.unp.ac.id)

**Abstract**

Based on the phenomena and conditions experienced by students of the Shohibul Qur'an Integrated Islamic Elementary School, Padang City during the Covid-19 pandemic, it greatly affected the sports activities of students of the Shohibul Qur'an Integrated Islamic Elementary School in Padang City. Many factors affect the physical fitness of students of the Integrated Islamic Elementary School in Padang City, including the role of parents, especially during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the role of parents in supporting the physical fitness of students of the Shohibul Qur'an Integrated Islamic Elementary School in Padang City during the Covid-19 Pandemic.

This type of research is descriptive research. The population in this study were all students of SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Padang, totaling 100 people. The sample was taken by purposive sampling, thus the number of samples was 32 people. The instrument in this study was to use a questionnaire. The data analysis technique used descriptive percentages statistical analysis techniques. The results of this study are: The role of parents in supporting the physical fitness of students at the Shohibul Qur'an Islamic Elementary School in Padang City during the Covid-19 Pandemic reached 83.14% in the very good category Based on the indicators obtained as follows. Attention reached 79.00% in the good category. Nutritional needs reached 85.42% in the very good category. Facilities and infrastructure reached 80.86% in the good category. Lifestyle reached 87.66% in the very good category; and the environment reaches 90.93% in the very good category

**Keywords:** The Role of Parents, Pysical Fitness, The Covid Pandemic 19.

**Abstrak**

Berdasarkan fenomena dan keadaan yang dialami oleh siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang pada masa pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi aktivitas olahraga siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Kota Padang diantaranya adalah peran orang tua terutama pada masa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang yang berjumlah sebanyak 100 orang. Sampel diambil dengan purposive sampling, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 32 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistic deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: Peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa di SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 mencapai 83,14% berada pada kategori sangat baik. Berdasarkan indikator



diperoleh sebagai berikut. Perhatian mencapai 79,00% berada pada kategori baik. Kebutuhan gizi mencapai 85,42% berada pada kategori sangat baik. Sarana dan prasarana mencapai 80,86% berada pada kategori baik. Gaya hidup mencapai 87,66% berada pada kategori sangat baik; dan Lingkungan mencapai 90,93% berada pada kategori sangat baik.

**Kata kunci:** Peran Orang Tua, Kebugaran Jasmani, Pandemi Covid 19.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu hal yang penting dalam menjaga kebugaran jasmani agar kondisi tubuh berada dalam kondisi yang baik. Sehingga dengan kondisi tubuh yang baik seseorang mendapat kualitas kesehatan yang baik pula. Hal ini sesuai dengan yang tercantum dalam undang-undang RI No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani akan menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif. Seseorang sangat membutuhkan kebugaran jasmani agar aktivitas nya dapat dilakukan secara efektif dan efisien sehingga masih dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan hal yang positif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Bafirman & Wahyuri (2019:215) Kesegaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness. Physical berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, layak, patut atau mampu. Jadi physical fitness berarti kemampuan jasmaniah.

Pada saat ini antusias masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga semakin meningkat hal ini dapat dijumpai banyaknya masyarakat melakukan olahraga mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan lanjut usia sekalipun baik itu di lapangan, di jalan raya, di ruangan dan sebagainya. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik sebab dengan rutin dalam melakukan aktivitas olahraga bisa meningkatkan derajat kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh seperti yang dikemukakan oleh Agus (2012:22) diantara tujuan olahraga adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi atau hiburan, untuk mencapai prestasi dan untuk pendidikan.

Selain dengan rutin berolahraga kebugaran jasmani juga tidak lepas dari faktor gizi yaitu makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari, karena bahan makanan dibutuhkan untuk sumber energi, menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dan



meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Seseorang hendaknya memperhatikan konsumsi makanannya agar senantiasa mengkonsumsi makanan yang bergizi sehingga bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran jasmani.

Menurut Agus dan Sepriadi (2018:59) derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan pola makan, istirahat dan olahraga. Berdasarkan ungkapan diatas penting untuk menjaga 3 faktor utama yang dapat menunjang kebugaran jasmani seseorang sehingga mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Semua hal tersebut sangat penting untuk dilakukan dengan tujuan agar kondisi tubuh menjadi lebih baik dan kekebalan tubuh juga baik sehingga dapat mengurangi akan resiko penyakit tertentu karena pada saat ini sedang terjadi pandemi yang terjadi diseluruh dunia yang dikenal dengan Corona Virus Disease (Covid-19). Covid-19 adalah virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan, Virus ini pertama kali terjadi di Wuhan, Tiongkok dimulai pada akhir Desember 2019.

Virus ini memiliki beberapa gejala seperti demam tinggi, batuk, sesak napas, nyeri dada dan sebagainya. Virus ini sangat mudah menyerang terhadap orang yang memiliki sistem imun yang lemah karena ketidakmampuan tubuh mempertahankan diri dari bahaya Covid-19. Virus ini sangat berbahaya dan telah memakan banyak korban jiwa yang mana penambahan kasus yang terkonfirmasi positif dan meninggal dunia akibat Covid-19 sangat cepat yang ini mewabah ke seluruh penjuru dunia termasuk di Indonesia.

Di Indonesia penyebaran virus corona ini sangat masif setiap hari banyak diantara masyarakat yang terkonfirmasi positif Covid-19. Dengan melihat fenomena ini pemerintah mengambil langkah untuk lockdown menutup akses keluar masuk dan memerintahkan masyarakat untuk melakukan aktivitas di rumah saja, masyarakat hanya diperbolehkan keluar rumah hanya dalam kondisi darurat seperti membeli kebutuhan pokok, berobat, dan sebagainya.

Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memutus rantai penularan Covid-19 ini karena penularan Covid-19 ini dapat terjadi dengan adanya kontak fisik, kerumunan manusia dan bisa juga dengan masuknya orang dari daerah pandemi. Covid-19 ini sangat berdampak terhadap kesehatan manusia banyak diantara manusia yang memburuk kesehatannya akibat dari pandemi Covid-19.

Selain berdampak terhadap kesehatan, Covid-19 juga berdampak terhadap perekonomian masyarakat, banyak diantara masyarakat yang kesulitan dalam memenuhi



kebutuhannya. Pandemi Covid-19 ini benar-benar melumpuhkan perekonomian negara, masyarakat sulit dalam mendapatkan pekerjaan dan banyak yang diberhentikan bekerja karena penurunan pendapatan.

Disisi lain dengan adanya pandemi ini juga berdampak terhadap anak sekolah yang mana mereka diliburkan dalam waktu yang lama dan belajar dengan sistem online dari rumah masing-masing. Dengan belajar via online orang tua merasakan langsung bagaimana kesulitan dalam mendidik anak seperti yang dirasakan oleh gurunya disekolah, dengan metode ini juga terdapat permasalahan seperti biaya paket internet dalam mengikuti pembelajaran karena tidak semua orang tua siswa memiliki kemampuan ekonomi yang berkecukupan.

Seiring dengan perkembangan Covid-19 semakin hari semakin bertambah dan permasalahan yang dialami oleh masyarakat maka pemerintah mencoba untuk menerapkan alternatif lain dengan tujuan agar ekonomi masyarakat kembali stabil karena selama lockdown dan dirumah saja masyarakat mengalami penurunan dari segi ekonominya. pemerintah mengambil langkah kedua dengan menerapkan sistem New Normal atau tata cara kehidupan baru yang mana masyarakat sudah diperbolehkan untuk bekerja dan melakukan aktivitas lain di luar rumah dengan tetap menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan.

Di Era New Normal ini masyarakat sudah aktif kembali melakukan aktivitas sehari-hari dengan tata cara yang baru sehingga roda perekonomian kembali berputar dan semakin membaik dari sebelumnya. Masyarakat mulai peduli dengan pola hidup sehat yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga dan mengkonsumsi makanan yang bergizi sesuai dengan yang dianjurkan oleh pemerintah untuk menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh dari bahaya Covid-19.

Banyak terjadi perubahan dengan datangnya pandemi yang dinamakan Covid-19 ini seseorang harus banyak melakukan aktivitas dirumah, masjid ditutup, sekolah-sekolah diliburkan dan masyarakat diharuskan untuk memakai masker dan menjaga jarak guna untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 ini. Begitu juga yang dialami oleh siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang.

Pada saat pandemi Covid-19 ini orang tua merupakan orang pertama yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani anak sebab dalam keadaan yang darurat seperti saat ini anak tidak leluasa untuk melakukan aktivitasnya. Dengan kondisi demikian orang tua tetap mengajarkan dan mengajak anaknya untuk melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.



Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat penting pada saat ini karena salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mudah terserang Covid-19 adalah karena sistem imun nya rendah. Dan secara keseluruhan banyak orang kesehatannya memburuk akibat dampak dari Covid-19 ini oleh karena itu pemerintah menyarankan untuk melakukan aktivitas olahraga, menjaga pola makan dan menerapkan protokol kesehatan sebagai upaya untuk mencegah dari bahaya Covid-19.

### **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk pada penelitian deskriptif menjelaskan fakta, keadaan sampel maupun peristiwa dengan benar bersifat alamiah maupun perbuatan manusia. Tempat dan waktu penelitian ini akan dilaksanakan di SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang. Dan rencana waktu penelitian ini akan dilaksanakan setelah ujian seminar proposal dan sudah dapat persetujuan dari dosen pembimbing. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang yang berjumlah 100 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Maka sampel yang diambil adalah orang tua kelas 3, 4 dan 5 yang berjumlah sebanyak 32 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup. Menurut Arikunto (2006:168), angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Bentuk angket yang digunakan adalah angket dengan pernyataan. Angket disusun berdasarkan aspek-aspek peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang pada masa pandemi COVID-19. Data penelitian ini diperoleh dari penyebaran angket di SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang. Hasil angket disusun dan diolah dengan analisis statistic deskriptif persentatif.

### **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui seberapa besar peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an pada masa pandemi covid-19 dengan beberapa indikator diantaranya perhatian, kebutuhan gizi, sarana dan prasarana, gaya hidup dan lingkungan. Berdasarkan hasil jawaban angket Peran Orang Tua Dalam Mendukung Kebugaran Jasmani Siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 dapat dijabarkan sebagai berikut:



Tabel 1. Persentase Analisis Jawaban Pernyataan Angket Peran Orang Tua Dalam Mendukung Kebugaran Jasmani Siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19

No.	Jawaban Pernyataan	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	$\sum$ Skor x Fa
1.	Sangat Setuju (4)	469	40,71	1876
2.	Setuju (3)	594	51,56	1782
3.	Tidak Setuju (2)	84	7,29	168
4.	Sangat Tidak Setuju (1)	5	0,43	5
$\sum$		1152	100	3831
Skor Ideal		$4 \times 32 \times 36 = 4608$		
Tingkat Capaian		$3831/4608 \times 100 = 83,14$		

Berdasarkan tabel diatas diperoleh sebanyak 0,43 % orang tua siswa Sangat Tidak Setuju (STS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa, sebanyak 7,29 % orang tua siswa Tidak Setuju (TS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa, sebanyak 51,56 % orang tua siswa Setuju (S) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa dan sebanyak 40,71 % orang tua siswa Sangat Setuju (SS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil dari jawaban terhadap butir angket didapatkan jumlah skor capaian peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 yang meliputi perhatian, kebutuhan gizi, sarana dan prasarana, gaya hidup dan lingkungan adalah 4608. Dalam menentukan tingkat peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Pada Masa Pandemi Covid-19 dilakukan dengan cara menganalisis skor jawaban yang diisi oleh responden yaitu orang tua siswa. Dengan skor capaian sebesar 4608 maka persentase peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Pada Masa Pandemi Covid-19 mencapai 83,14 % dengan demikian, peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 dikategorikan "Sangat Baik".

#### 1. Perhatian

Kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Pada Pada masa pandemi Covid-19 yang diperoleh dari 32 responden, adapun pertanyaan yang berkaitan dengan perhatian terdiri dari 16 pernyataan dengan 14 pernyataan positif (2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16) dan 2 pernyataan negatif (1,5). Hasil analisis jawaban responden dapat dijabarkan sebagai berikut

Table 2. Persentase Analisis Jawaban Pernyataan Angket Perhatian Orang Tua Dalam Mendukung Kebugaran Jasmani Siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19.

No.	Jawaban Pernyataan	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	$\sum$ Skor x Fa
1.	Sangat Setuju (4)	158	30,86	632
2.	Setuju (3)	282	55,08	846
3.	Tidak Setuju (2)	68	13,28	136
4.	Sangat Tidak Setuju (1)	4	0,78	4
$\sum$		512	100	1618
Skor Ideal		$4 \times 32 \times 16 = 2048$		
Tingkat Capaian		$1618/2048 \times 100 = 79,00$		

Berikut adalah rangkuman hasil jawaban dari indikator perhatian dapat dilihat pada tabel diatas diperoleh sebanyak 0,78 % orang tua siswa Sangat Tidak Setuju (STS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan perhatian, sebanyak 13,28 % orang tua siswa Tidak Setuju (TS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan perhatian, sebanyak 55,08 % orang tua siswa Setuju (S) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan perhatian dan sebanyak 30,86% orang tua siswa Sangat Setuju (SS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan perhatian. Berdasarkan hasil dari jawaban terhadap butir angket didapatkan jumlah skor capaian perhatian orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 adalah 2048. Dalam menentukan tingkat peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Pada Masa Pandemi Covid-19 melalui perhatian dilakukan dengan cara menganalisis skor jawaban yang diisi oleh responden yaitu orang tua siswa. Dengan skor capaian sebesar 2048 maka persentase perhatian orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Pada Masa Pandemi Covid-19 mencapai 79,00 % dengan demikian, perhatian orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 dikategorikan "Baik".

## 2. Kebutuhan Gizi

Kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Pada di masa pandemi Covid-19 yang diperoleh dari 32 responden, adapun pernyataan yang berkaitan dengan kebutuhan gizi terdiri dari 6 pernyataan dengan 6 pernyataan positif (17,18,19,20,21,22). Hasil analisis jawaban responden dapat dijabarkan sebagai berikut

Table 3. Persentase Analisis Jawaban Pernyataan Angket Kebutuhan Gizi Dalam Mendukung Kebugaran Jasmani Siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19.

No.	Jawaban Pernyataan	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	$\Sigma$ Skor x Fa
1.	Sangat Setuju (4)	82	42,71	328
2.	Setuju (3)	108	56,25	324
3.	Tidak Setuju (2)	2	1,04	4
4.	Sangat Tidak Setuju (1)	0	0	0
$\Sigma$		192	100	656
Skor Ideal		$4 \times 32 \times 6 = 768$		
Tingkat Capaian		$656/768 \times 100 = 85,42$		

Berikut adalah rangkuman hasil jawaban dari indikator kebutuhan gizi dapat dilihat pada tabel diatas diperoleh tidak ada orang tua siswa yang Sangat Tidak Setuju (STS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan kebutuhan gizi, sebanyak 1,04 % orang tua siswa Tidak Setuju (TS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan kebutuhan gizi, sebanyak 56,25 % orang tua siswa Setuju (S) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan kebutuhan gizi dan sebanyak 42,71 % orang tua siswa Sangat Setuju (SS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan kebutuhan gizi. Berdasarkan hasil dari jawaban terhadap butir angket didapatkan jumlah skor capaian peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang di Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan kebutuhan gizi adalah 768. Dalam menentukan tingkat peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Di Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan kebutuhan gizi dilakukan dengan cara menganalisis skor jawaban yang diisi oleh responden yaitu orang tua siswa. Dengan skor capaian sebesar 768 maka persentase peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu di Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan kebutuhan gizi mencapai 85,42 % dengan demikian, peran orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 dikategorikan "Sangat Baik".

### 3. Sarana dan Prasarana

Kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Pada di masa pandemi Covid-19 yang diperoleh dari 32 responden, adapun pernyataan yang berkaitan dengan sarana dan prasarana terdiri dari 4 pernyataan dengan 4 pernyataan positif (23,24,25,26). Hasil analisis jawaban responden dapat dijabarkan sebagai berikut.





Table 4. Persentase Analisis Jawaban Pernyataan Angket Sarana dan Prasarana Dalam Mendukung Kebugaran Jasmani Siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19

No.	Jawaban Pernyataan	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	$\Sigma$ Skor x Fa
1.	Sangat Setuju (4)	35	27,34	140
2.	Setuju (3)	88	68,75	264
3.	Tidak Setuju (2)	5	3,91	10
4.	Sangat Tidak Setuju (1)	0	0	0
$\Sigma$		128	100	414
Skor Ideal		$4 \times 32 \times 4 = 512$		
Tingkat Capaian		$414/512 \times 100 = 80,86$		

Berikut adalah rangkuman hasil jawaban dari indikator sarana dan prasarana dapat dilihat pada tabel diatas diperoleh tidak ada orang tua yang Sangat Tidak Setuju (STS) dalam mendukung kebugaran jasmani berdasarkan sarana dan prasarana, sebanyak 3,91 % orang tua siswa Tidak Setuju (TS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan sarana dan prasarana, sebanyak 68,75 % orang tua Setuju (S) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan sarana dan prasarana dan sebanyak 27,34 % orang tua Sangat Setuju (SS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan sarana dan prasarana. Berdasarkan hasil dari jawaban terhadap butir angket didapatkan jumlah skor capaian peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan sarana dan prasarana adalah 512. Dalam menentukan tingkat peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan sarana dan prasarana dilakukan dengan cara menganalisis skor jawaban yang diisi oleh responden yaitu orang tua siswa. Dengan skor capaian sebesar 512 maka persentase peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan sarana dan prasarana mencapai 80,86 % dengan demikian, peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan sarana dan prasarana dikategorikan "Baik".

#### 4. Gaya Hidup

Kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Pada di masa pandemi Covid-19 yang diperoleh dari 32 responden, adapun pernyataan yang berkaitan dengan gaya hidup terdiri dari 5 pernyataan dengan 5 pernyataan positif (27,28,29,30,31). Hasil analisis jawaban responden dapat dijabarkan sebagai berikut.



Tabel 5. Persentase Analisis Jawaban Pernyataan Angket Gaya Hidup Dalam Mendukung Kebugaran Jasmani Siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19

No.	Jawaban Pernyataan	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	$\sum$ Skor x Fa
1.	Sangat Setuju (4)	86	53,75	344
2.	Setuju (3)	69	43,13	207
3.	Tidak Setuju (2)	5	3,13	10
4.	Sangat Tidak Setuju (1)	0	0	0
$\sum$		160	100	561
Skor Ideal		$4 \times 32 \times 5 = 640$		
Tingkat Capaian		$561/640 \times 100 = 87,66$		

Berikut adalah rangkuman hasil jawaban dari indikator gaya hidup dapat dilihat pada tabel diatas diperoleh tidak ada orang tua yang Sangat Tidak Setuju (STS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan gaya hidup, sebanyak 3,13 % orang tua siswa Tidak Setuju (TS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan gaya hidup, sebanyak 43,13 % orang tua siswa Setuju (S) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan gaya hidup, sebanyak 53,75 % orang tua siswa Sangat Setuju (SS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan gaya hidup. Berdasarkan hasil dari jawaban terhadap butir angket didapatkan jumlah skor capaian peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan gaya hidup adalah 640. Dalam menentukan tingkat peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan gaya hidup dilakukan dengan cara menganalisis skor jawaban yang diisi oleh responden yaitu orang tua siswa. Dengan skor capaian sebesar 640 maka persentase peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan gaya hidup mencapai 87,66 % dengan demikian, peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan gaya hidup dikategorikan "Sangat Baik".

a. Lingkungan

Kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Pada di masa pandemi Covid-19 yang diperoleh dari 32 responden, adapun pernyataan yang berkaitan dengan lingkungan terdiri dari 5 pernyataan dengan 5 pernyataan positif (32,33,34,35,36). Hasil analisis jawaban responden dapat dijabarkan sebagai berikut



Table 6. Persentase Analisis Jawaban Pernyataan Angket Lingkungan Dalam Mendukung Kebugaran Jasmani Siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19

No.	Jawaban Pernyataan	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	$\Sigma$ Skor x Fa
1.	Sangat Setuju (4)	108	67,50	432
2.	Setuju (3)	47	29,38	141
3.	Tidak Setuju (2)	4	2,50	8
4.	Sangat Tidak Setuju (1)	1	0,63	1
$\Sigma$		160	100	582
Skor Ideal		$4 \times 32 \times 5 = 640$		
Tingkat Capaian		$582/640 \times 100 = 90,93$		

Berikut adalah rangkuman hasil jawaban dari indikator lingkungan dapat dilihat pada tabel diatas diperoleh sebanyak 0,63 % orang tua siswa Sangat Tidak Setuju (STS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan lingkungan, sebanyak 2,50 % orang tua siswa Tidak Setuju (TS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan lingkungan, sebanyak 29,38 % orang tua siswa Setuju (S) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan lingkungan dan sebanyak 67,50 % orang tua siswa Sangat Setuju (SS) dalam mendukung kebugaran jasmani siswa berdasarkan lingkungan. Berdasarkan hasil dari jawaban terhadap butir angket didapatkan jumlah skor capaian peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan lingkungan adalah 640. Dalam menentukan tingkat peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan lingkungan dilakukan dengan cara menganalisis skor jawaban yang diisi oleh responden yaitu orang tua siswa. Dengan skor capaian sebesar 640 maka persentase peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan lingkungan mencapai 90,93 % dengan demikian, peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan lingkungan dikategorikan "Sangat Baik"

## PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini akan membahas tentang analisis penelitian gambaran peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19. Menurut (Soekanto, 2006:212) Peran merupakan aspek dinamis dari kedudukan (status), apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka seseorang tersebut menjalankan

suatu peran. Sedangkan orang tua menurut Ayuna (2017:7) adalah orang dewasa yang turut bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup anak. Jadi peran orang tua merupakan cara atau metode yang dilakukan oleh orang tua dalam mendidik anaknya. Dalam kehidupan sehari-hari peran orang tua sangat dibutuhkan oleh anak sebab anak membutuhkan arahan dan bimbingan dari orang tua agar bisa menjalankan kehidupan dengan baik. Peran orang tua terhadap anak yaitu dengan mendukung anak dalam melakukan aktivitas olahraga walaupun pada kondisi Covid-19 karena dengan melakukan aktivitas olahraga merupakan cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19, orang tua tetap mendukung anak berolahraga secara mandiri sebagai upaya pencegahan dari Covid-19. Peran orang tua meliputi 5 indikator diantaranya adalah perhatian, kebutuhan gizi, sarana dan prasarana, gaya hidup serta lingkungan dari lima indikator tersebut terdapat butir-butir pernyataan yang berjumlah 36 pernyataan dengan 32 responden dan memiliki 4 alternatif pilihan dengan tujuan memudahkan responden dalam mengisi angket. Adapun pilihan tersebut diantaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dari butir-butir angket yang diberikan terdiri dari pernyataan positif dan negatif dengan skor 1,2,3,4 sesuai dengan kriteria masing-masing jawaban terhadap pernyataan.

#### 1. Perhatian

Menurut Abu Ahmadi (2003: 145) perhatian merupakan keaktifan jiwa yang diarahkan kepada sesuatu objek, baik di dalam maupun di luar dirinya. Perhatian merupakan faktor yang sangat penting untuk menunjang aktivitas anak dalam kehidupan sehari-hari. Sudah menjadi kewajiban orang tua untuk mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya kepada anak. Perhatian orang tua bisa dalam aspek apapun selagi itu memiliki tujuan untuk kebaikan anak salah satu bentuk perhatian orang tua terhadap anak yaitu dengan mendukung anak melakukan aktivitas olahraga agar kebugaran jasmaninya meningkat terutama pada masa pandemi Covid-19.

Keadaan pandemi Covid-19 pada saat ini orang tua memiliki peran untuk memperhatikan kebugaran jasmani seorang anak dengan memberikan pengertian akan pentingnya menjaga kesehatan terutama di masa pandemi Covid-19 karena sangat mudah seseorang terserang virus Covid-19, apabila anak tidak mempunyai kebugaran yang baik maka kemungkinan terpapar Covid-19 menjadi lebih besar.

Dilihat dari persentase yang di raih yaitu sebesar 79,00% yang berada pada kategori "Baik". Seharusnya dari indikator perhatian orang tua harus ditingkatkan lagi. Adapun upaya yang dilakukan untuk itu adalah dengan memberikan apresiasi ketika anak berolahraga, mendukung anak berolahraga, memotivasi anak berolahraga, menemani anak berolahraga,



memilihkan tempat privat berolahraga, memilihkan tempat latihan yang berkualitas, menyiapkan bekal yang cukup ketika anak berolahraga, dan sebagainya agar seorang anak lebih giat lagi dalam melakukan aktivitas olahraga dan mendapatkan kebugaran jasmani yang diinginkan.

## 2. Kebutuhan Gizi

Gizi sangat dibutuhkan oleh setiap manusia sebagai sumber energi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari, seorang anak harus mendapatkan kebutuhan gizi yang cukup agar anak memiliki kesehatan yang baik. Menurut Almtsier (2009:3) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi.

Untuk mendapatkan zat gizi yang seimbang bagi anak tentu memerlukan peran dari orang tua untuk menyiapkan makanan yang bergizi dan mengontrol pola makan anak dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dari Covid-19.

Memenuhi kebutuhan gizi sangat penting sebab akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani anak. Menurut Agus (2012:24) Kesegaran jasmani juga tidak lepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme. Berdasarkan keterangan diatas jelaslah bahwa gizi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani anak.

Dilihat dari persentase yang diraih kebutuhan gizi mencapai 85,42% kategori "Sangat Baik". Hal ini sudah bagus dilakukan oleh orang tua perlu untuk dipertahankan dan lebih ditingkatkan lagi. Adapun upaya yang dilakukan orang tua untuk meningkatkan kebutuhan gizi adalah memberikan vitamin pada anak, membekali anak dengan makanan yang sehat, memberikan buah-buahan dan sayur-sayuran sebagai serat untuk tubuh, mengontrol pola makan anak dan mengingatkan anak menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19 agar anak mendapatkan kebutuhan gizi yang baik.

## 3. Sarana dan Prasarana

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari "facilities" yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sedangkan prasarana dalam olahraga didefinisikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi atau mempermudah dan memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen, salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Contoh: lapangan bulutangkis, bolabasket, lapangan tenis, gedung olahraga (hall), stadion sepak bola, lintasan lari, dan lain-lain (Soepartono, 2009: 5).

Dari pengertian diatas dapat diartikan bahwa sarana dan prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk bangunan/tanpa bangunan yang

digunakan untuk perlengkapan olahraga. Sarana prasarana olahraga yang baik dapat menunjang pertumbuhan masyarakat yang baik.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwasanya sarana dan prasarana olahraga penting untuk menunjang kegiatan olahraga khususnya bagi anak-anak sarana dan prasarana berfungsi untuk menumbuhkan ketertarikannya terhadap olahraga dan menjadikan kegiatan olahraga lebih berkualitas dan menyenangkan.

Dilihat dari persentase yang diraih dari indikator sarana dan prasarana mencapai 80,86% yang dikategorikan "Baik". Dalam hal ini peran orang tua dalam indikator sarana dan prasarana harus ditingkatkan lagi. Adapun upaya yang bisa dilakukan orang tua untuk itu adalah memberikan anak fasilitas untuk melakukan olahraga dan memberikan alat olahraga sesuai kebutuhan anak.

#### 4. Gaya Hidup

Menurut Sutisna dalam Heru Suprihhadi (2017) gaya hidup secara luas didefinisikan sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang lain menghabiskan waktu mereka (aktivitas) dilihat dari pekerjaan, hobi, belanja, olahraga, dan kegiatan sosial serta interest (minat) terdiri dari makanan, mode, keluarga, rekreasi dan juga opinion (pendapat) terdiri dari mengenai diri mereka sendiri, masalah-masalah sosial, bisnis, dan produk. Gaya hidup mencakup sesuatu yang lebih dari sekedar kelas sosial ataupun kepribadian seseorang.

Menurut Kasali dalam Dwi Ilham (2014) gaya hidup adalah suatu pola konsumsi uang mencerminkan pilihan seseorang terhadap berbagai hal dan bagaimana menghabiskan waktu dan uangnya. Mowen dan minor dalam Dwi Ilham (2014) mendefinisikan "gaya hidup adalah bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengolaksikan waktu".

Gaya hidup merupakan bagian dari kebutuhan sekunder manusia yang bisa berubah sesuai dengan keinginan seseorang, Menurut Agus & Sepriadi (2018:88) Gaya hidup yang dimaksud disini adalah kebiasaan yang disenangi dan dilakukan tiap hari, jika dia tidak melakukannya maka rasanya dia tidak bahagia atau puas. Dalam hal ini orang tua perlu melakukan kebiasaan yang positif di dalam kehidupannya dan mendidik seorang anak untuk menjalankan gaya hidup yang baik dengan selalu melakukan hal yang positif di dalam kehidupan sehari-hari sehingga hidupnya menjadi lebih berkualitas dan teratur. Dan yang juga penting adalah menerapkan gaya hidup sehat dengan tidur teratur, olahraga dan menjaga pola makan.

Bagi anak sosok orang tua merupakan faktor yang sangat penting dalam mengontrol serta mengarahkan anaknya dalam kehidupan. Orang tua harus bisa mengajarkan kehidupan yang



baik untuk anaknya seperti melakukan ibadah sholat tepat waktu, istirahat yang cukup, melakukan aktivitas olahraga dan sebagainya.

Dilihat dari persentase yang diraih dari indikator gaya hidup mencapai 87,66. Hal ini sangat bagus dilakukan oleh orang tua dalam menerapkan gaya hidup yang baik untuk anak orang tua perlu mempertahankan dan meningkatkan lagi apa yang sudah dilakukan sebelumnya untuk menerapkan pola hidup sehat. Adapun upaya yang bisa dilakukan oleh orang tua adalah mengajarkan anak disiplin, membimbing anak menjalankan pola hidup sehat, membangunkan anak sholat subuh, melarang anak tidur setelah subuh dan menyuruh anak melakukan peregangan di pagi hari.

#### 5. Lingkungan

Menurut Munadjat Danusaputro, lingkungan atau lingkungan hidup adalah semua benda dan daya serta kondisi, termasuk di dalamnya manusia dan tingkah-perbuatannya, yang terdapat dalam ruang dimana manusia berada dan mempengaruhi kelangsungan hidup serta kesejahteraan manusia dan jasad-jasad hidup lainnya. Sementara itu, menurut Otto Soemarwoto, lingkungan hidup diartikan sebagai ruang yang ditempati suatu makhluk hidup bersama dengan benda hidup dan tak hidup di dalamnya. Jika disimak berbagai pengertian di atas, dapat dikatakan bahwa lingkungan memiliki cakupan yang sangat luas.

Lingkungan merupakan suatu hal yang mempengaruhi kelangsungan hidup serta kesejahteraan manusia. Biasanya orang akan mengikuti apa yang berada disekitar lingkungannya, dalam hal ini perlu bagi orang tua agar menempatkan anaknya pada lingkungan yang bisa anak mendapatkan kebaikan didalamnya.

Teman disekitar memiliki pengaruh yang kuat dalam kehidupan oleh sebab itu hendaknya orang tua memperhatikan dengan siapa anak berteman dan mencari teman yang senang melakukan kebaikan agar senantiasa berada dalam lingkungan yang baik.

Dilihat dari persentase yang diraih dari indikator lingkungan mencapai 90,93% yang berada pada kategori "Sangat Baik". Hal ini sangat bagus dilakukan oleh orang tua dan harus dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Adapun upaya yang bisa dilakukan orang tua melalui lingkungan adalah diantaranya mengajarkan anak berteman dengan baik, memantau pertemanan anak, menyuruh anak menjaga keharmonisan dengan lingkungan sekitar, mengingatkan anak untuk tidak buang sampah sembarangan

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik suatu simpulan yaitu peran orang tua dalam mendukung kebugaran jasmani siswa dengan beberapa indikator yaitu perhatian, kebutuhan gizi, sarana dan prasarana, gaya hidup dan lingkungan di SD Islam



Terpadu Shohibul Qur'an Kota Padang Pada Masa Pandemi Covid-19 mencapai 83,14 % berada pada kategori sangat baik

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press
- Agus dan Sepriadi. 2018. Manajemen Kebugaran. Padang: Sukabina Press
- Ahmadi, Abu. 2003. Psikologi Umum. Jakarta: Rineka Cipta
- Almatsier, S 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ayuna, Q. 2017. Motivasi Orang Tua Memasukkan Anaknya Pada Kelompok Bermain. Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak, Vol. 1, No. 1.
- Bafirman dan Wahyuri, Asep Sujana 2019 Pembentukan Kondisi Fisik. Jakarta. Rajawali Press.
- Luthfianto, Dawud dan Suprihhadi, Heru. 2017. pengaruh kualitas layanan dan gaya hidup terhadap keputusan pembelian café jalan korea. Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen Volume 6, Nomor 2.
- Prasetya, Dwi Ilham dan Muhammad Edwar, 2014. pengaruh gaya hidup, fitur produk, dan citra merek terhadap keputusan masyarakat menggunakan jejaring sosial twitter di surabaya selatan, Universitas Negeri Surabaya
- Soekanto, S. 2006. Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: Raja Grafindo
- Soemarwoto, O. 2001. Ekologi, Lingkungan dan Pembangunan. Jakarta: Djambatan
- Soepartono. 2009. Sarana dan Prasarana Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Soeryabrata S. 1997. Psikologi pendidikan. Yogyakarta: UGM Press.

