

Keterlibatan Orang Tua dalam Program Latihan Olahraga untuk Anak-Anak Usia Dini

Adelia Maharani

Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: adeliamhrn88@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 08-09-2025

Revised 23-09-2025

Accepted 14-10-2025

Kata kunci:

Keterlibatan orang tua,
Program latihan olahraga,
Anak-anak usia dini.

ABSTRAK

Peran orang tua sebagai pendukung emosional dan motivator dalam perkembangan anak, terutama dalam konteks partisipasi dalam program latihan olahraga, sangat penting. Dukungan emosional, seperti dorongan dan pujian, meningkatkan kepercayaan diri anak, membuat mereka lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Keterlibatan orang tua tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga membantu anak mengatasi kegagalan dan membangun ketahanan mental. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapat dukungan emosional cenderung memiliki keterampilan sosial dan fisik yang lebih baik, serta kebiasaan hidup sehat jangka panjang. Namun, orang tua sering menghadapi tantangan seperti keterbatasan waktu dan biaya dalam mendukung program olahraga anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk aktif terlibat dalam aktivitas fisik anak agar dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional mereka secara optimal.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Keterlibatan orang tua dalam perkembangan anak-anak usia dini merupakan faktor krusial yang berperan dalam membentuk fondasi fisik, mental, dan emosional anak. Salah satu aspek penting dalam perkembangan anak adalah partisipasi dalam program latihan olahraga. Pada usia dini, anak-anak memiliki potensi besar untuk mengembangkan keterampilan motorik, sosial, dan kognitif melalui aktivitas fisik. Program latihan olahraga yang terstruktur dapat memberikan lingkungan yang ideal untuk memperkuat aspek-aspek tersebut. Namun, keberhasilan program ini sangat dipengaruhi oleh peran aktif orang tua dalam mendukung dan memfasilitasi partisipasi anak-anak mereka.

Keterlibatan orang tua dalam program olahraga anak-anak tidak hanya mencakup dukungan moral, tetapi juga partisipasi langsung dalam berbagai kegiatan olahraga. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan dukungan penuh dari orang tua cenderung memiliki motivasi lebih tinggi, kepercayaan diri yang lebih kuat, dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gaya hidup sehat. Keterlibatan orang tua dalam olahraga juga dapat membantu anak-anak mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas fisik dan kebugaran, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan jangka panjang mereka. Selain itu, dukungan orang tua dapat menciptakan iklim emosional yang mendukung, di mana anak merasa termotivasi untuk terus berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Peran orang tua dalam olahraga anak-anak juga melibatkan lebih dari sekadar kehadiran di lapangan. Orang tua sering kali bertindak sebagai motivator, pelatih informal, dan panutan yang memengaruhi pandangan anak terhadap olahraga. Ketika orang tua secara aktif terlibat dalam kegiatan olahraga anak, anak-anak merasa lebih diperhatikan dan didukung, yang membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial seperti kerjasama dan disiplin. Oleh karena itu, program latihan yang melibatkan orang tua dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana pelatih dan orang tua bekerja sama untuk mencapai tujuan pengembangan anak. Pendekatan kolaboratif ini

tidak hanya memperkuat hubungan antara anak dan orang tua, tetapi juga mempermudah pencapaian tujuan dalam bidang olahraga dan kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya keterlibatan orang tua dalam program latihan olahraga anak-anak usia dini, serta bagaimana partisipasi orang tua dapat memengaruhi perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak. Penelitian ini juga akan mengkaji berbagai tantangan yang dihadapi orang tua dalam mendukung anak-anak mereka, seperti keterbatasan waktu, pengetahuan olahraga, atau bahkan sumber daya finansial, yang sering kali menjadi hambatan bagi sebagian keluarga. Dengan mengidentifikasi solusi yang dapat diterapkan, seperti program edukasi untuk orang tua atau pelatihan khusus yang membantu mereka memahami peran penting mereka, diharapkan hambatan-hambatan ini dapat diatasi, sehingga anak-anak dapat meraih manfaat maksimal dari program latihan olahraga.

Keterlibatan orang tua secara penuh dalam program latihan olahraga anak-anak usia dini tidak hanya memastikan perkembangan yang seimbang, tetapi juga membantu menanamkan nilai-nilai penting seperti kerja keras, disiplin, dan semangat sportivitas sejak dini. Peran orang tua yang aktif dan positif dalam mendukung partisipasi anak dalam olahraga juga berkontribusi pada pembentukan karakter anak dan kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Dalam artikel "Keterlibatan Orang Tua dalam Program Latihan Olahraga untuk Anak-Anak Usia Dini," metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka. Studi pustaka merupakan pendekatan yang melibatkan pengumpulan informasi dari sumber-sumber tertulis, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lainnya yang relevan dengan topik yang diteliti. Dalam konteks ini, peneliti menggunakan studi pustaka untuk mengeksplorasi peran dan keterlibatan orang tua dalam program latihan olahraga untuk anak-anak usia dini.

Proses studi pustaka dalam penelitian ini dimulai dengan identifikasi topik yang spesifik, yaitu keterlibatan orang tua dalam program olahraga anak. Setelah topik ditentukan, peneliti melakukan pencarian literatur yang relevan dari berbagai sumber, baik melalui perpustakaan fisik maupun daring. Literatur yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara sistematis untuk mendapatkan informasi yang mendalam tentang bagaimana keterlibatan orang tua memengaruhi perkembangan anak dalam konteks olahraga, serta faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keterlibatan tersebut.

Studi pustaka dalam artikel ini memberikan landasan teoretis yang kuat mengenai pentingnya keterlibatan orang tua dalam program latihan olahraga. Peneliti mengkaji berbagai teori dan temuan sebelumnya mengenai peran orang tua, metode partisipasi yang efektif, serta dampak psikologis dan sosial dari keterlibatan mereka terhadap perkembangan anak-anak. Dengan pendekatan ini, artikel tidak hanya memberikan pemahaman yang mendalam tentang peran orang tua, tetapi juga menawarkan rekomendasi berdasarkan praktik terbaik yang telah terbukti dalam penelitian sebelumnya.

Dengan demikian, studi pustaka menjadi fondasi yang kuat untuk menyusun argumen yang logis dan berbasis bukti dalam artikel ini, serta memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program latihan olahraga yang melibatkan orang tua untuk mendukung perkembangan optimal anak-anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Orang Tua sebagai Pendukung Emosional sangat penting dalam perkembangan anak, terutama dalam konteks partisipasi dalam program latihan olahraga. Dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua, seperti dorongan, pujian, dan penghargaan atas usaha anak, membantu menciptakan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri anak. Anak-anak yang merasa didukung secara emosional oleh orang tua mereka akan lebih termotivasi untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik dan olahraga, serta mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap kegiatan ini.

Menurut penelitian terbaru, dukungan emosional dari orang tua tidak hanya berdampak pada motivasi anak dalam berolahraga, tetapi juga memengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka secara keseluruhan (Rahmadani et al., 2020). Anak-anak yang mendapatkan dukungan emosional cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan yang muncul selama proses latihan. Ketika anak merasa didukung, mereka lebih

mampu mengatasi kegagalan dan belajar dari kesalahan, yang pada akhirnya membantu memperkuat ketahanan mental mereka.

Dukungan emosional orang tua juga berperan penting dalam membangun ikatan antara orang tua dan anak melalui olahraga. Keterlibatan orang tua tidak hanya memberikan dorongan moral, tetapi juga membantu menciptakan suasana latihan yang lebih positif dan menyenangkan bagi anak. Lebih lanjut, anak yang merasakan dukungan emosional dari orang tua lebih cenderung untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara konsisten, karena mereka merasa dihargai dan didorong oleh orang-orang yang mereka percayai (Putri & Santoso, 2019). Oleh karena itu, keterlibatan orang tua sebagai pendukung emosional dalam program latihan olahraga sangatlah krusial dalam mendukung perkembangan mental, sosial, dan fisik anak-anak.

Partisipasi Orang Tua dalam Program Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan anak, terutama dalam program latihan olahraga untuk anak-anak usia dini. Keterlibatan langsung orang tua dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti mendampingi anak saat latihan, ikut serta dalam aktivitas fisik bersama anak, serta menghadiri pertandingan atau acara olahraga yang diikuti anak. Partisipasi aktif ini memberikan banyak manfaat, baik dari segi perkembangan fisik, sosial, maupun emosional anak.

Kehadiran orang tua selama latihan olahraga menciptakan rasa aman dan memberikan keyakinan pada anak bahwa mereka didukung sepenuhnya. Penelitian menunjukkan bahwa ketika orang tua hadir secara fisik dan terlibat langsung dalam program olahraga, anak-anak cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dalam aktivitas fisik. Menurut Rahmawati et al. (2020), anak-anak yang orang tuanya terlibat dalam program latihan olahraga memiliki rasa percaya diri yang lebih kuat dan kemampuan sosial yang lebih baik, karena mereka merasa mendapat dukungan dan perhatian penuh dari orang tua mereka. Hal ini juga memungkinkan anak-anak untuk lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan latihan dan mampu mengatasi tekanan yang mungkin timbul selama berlatih.

Selain itu, partisipasi orang tua dalam kegiatan olahraga anak dapat mempererat hubungan antara orang tua dan anak. Ketika orang tua meluangkan waktu untuk terlibat dalam aktivitas yang diminati anak, hal ini menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat dan membantu anak merasakan dukungan yang tulus dari orang tua mereka. Seperti yang dijelaskan oleh Putri & Nugroho (2019), keterlibatan orang tua dalam olahraga anak juga membantu anak untuk mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas fisik, yang dapat berkontribusi pada kebiasaan hidup sehat jangka panjang. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan di mana aktivitas fisik dihargai oleh keluarga, cenderung memiliki kecenderungan untuk menjalani gaya hidup aktif di masa dewasa.

Kehadiran fisik orang tua dalam kegiatan olahraga juga berfungsi sebagai model positif bagi anak-anak. Ketika orang tua menunjukkan minat terhadap kesehatan fisik dan berolahraga bersama anak, anak-anak akan meniru perilaku tersebut dan memahami pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Astuti (2021), partisipasi orang tua dalam aktivitas fisik bersama anak dapat meningkatkan rasa kompetensi anak dalam keterampilan olahraga, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan motorik mereka dan mendorong mereka untuk terus aktif secara fisik. Oleh karena itu, peran orang tua dalam berpartisipasi secara langsung dalam program olahraga anak usia dini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membentuk kebiasaan positif dalam perkembangan fisik dan mental anak.

Pengaruh Keterlibatan Orang Tua pada Perkembangan Fisik Anak merupakan topik yang penting dalam memahami bagaimana orang tua dapat memainkan peran aktif dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus anak. Keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan menangkap bola, serta keterampilan motorik halus, seperti memegang alat olahraga atau koordinasi tangan-mata, merupakan aspek kunci dalam perkembangan fisik anak yang harus dilatih sejak usia dini. Keterlibatan orang tua dalam program olahraga dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam mempercepat dan memperkuat pengembangan keterampilan-keterampilan ini.

Studi menunjukkan bahwa ketika orang tua terlibat aktif dalam kegiatan olahraga anak-anak mereka, anak-anak tersebut menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik mereka. Menurut penelitian Sari dan Pratama (2020), anak-anak yang memiliki orang tua yang secara aktif terlibat dalam latihan fisik mengalami peningkatan kemampuan motorik kasar yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang orang tuanya kurang berpartisipasi. Partisipasi orang tua, baik

melalui pendampingan saat latihan maupun ikut beraktivitas bersama anak, membantu memperkuat koordinasi tubuh dan keterampilan fisik dasar anak. Orang tua yang mendukung anak-anaknya dalam mencoba berbagai aktivitas fisik memungkinkan anak untuk mengeksplorasi dan mengembangkan berbagai keterampilan motorik melalui permainan dan latihan yang terstruktur.

Selain itu, keterlibatan orang tua dalam program olahraga juga berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik halus anak. Anak-anak yang didampingi orang tuanya dalam latihan fisik, seperti mengoper bola kecil atau berlatih menangkap, cenderung lebih cepat menguasai keterampilan ini. Penelitian dari Nurhadi dan Widodo (2019) menegaskan bahwa dukungan orang tua dalam kegiatan olahraga memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berlatih dengan cara yang menyenangkan, yang pada akhirnya membantu meningkatkan perkembangan motorik halus mereka. Orang tua yang terlibat dalam permainan sederhana seperti memukul bola atau bermain permainan tangan bersama anak dapat memperkuat koordinasi tangan-mata serta kemampuan anak dalam melakukan tugas-tugas yang membutuhkan keterampilan motorik halus.

Lebih lanjut, keterlibatan orang tua dalam kegiatan fisik juga berdampak positif terhadap kebugaran fisik anak secara keseluruhan. Anak-anak yang berolahraga bersama orang tua mereka menunjukkan peningkatan dalam kekuatan fisik, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Menurut studi yang dilakukan oleh Hidayati dan Ramadhan (2021), anak-anak yang sering berolahraga dengan dukungan orang tua memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dan cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mendapat dukungan serupa. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua tidak hanya berperan dalam meningkatkan keterampilan motorik anak, tetapi juga membantu mengembangkan kebiasaan olahraga yang sehat dan membangun fondasi kebugaran fisik yang baik sejak usia dini.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan orang tua dalam program latihan olahraga sangat penting dalam mendukung perkembangan fisik anak-anak usia dini. Tidak hanya memperkuat keterampilan motorik kasar dan halus anak, tetapi juga membantu meningkatkan kebugaran fisik dan membangun sikap positif terhadap aktivitas fisik yang akan bermanfaat bagi kesehatan jangka panjang. Penting bagi orang tua untuk memahami bahwa keterlibatan aktif mereka dalam aktivitas fisik anak-anak tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi perkembangan fisik anak, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi anak untuk terus aktif secara fisik sepanjang hidup mereka.

Pengaruh Keterlibatan Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak menjadi topik yang semakin penting, terutama dalam konteks perkembangan anak usia dini yang rentan terhadap berbagai tekanan emosional. Keterlibatan orang tua dalam program latihan olahraga tidak hanya berdampak pada aspek fisik anak, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Keterlibatan orang tua yang aktif dalam mendukung kegiatan olahraga anak dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang mungkin dialami anak, terutama ketika mereka menghadapi tantangan baru atau kompetisi. Dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua, baik melalui kehadiran mereka di latihan maupun memberikan dorongan moral, membantu anak-anak merasa lebih aman dan dihargai, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki keterlibatan orang tua yang tinggi dalam aktivitas olahraga cenderung mengalami pengurangan tingkat stres dan kecemasan. Hal ini disebabkan karena kehadiran orang tua memberikan perasaan dukungan yang kuat bagi anak-anak, yang memungkinkan mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan di dalam maupun di luar lapangan olahraga. Studi yang dilakukan oleh Lestari dan Suryana (2019) mengungkapkan bahwa keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak selama latihan olahraga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang aman secara emosional, di mana anak-anak merasa didukung dan bebas dari tekanan yang berlebihan. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa keterlibatan orang tua dapat mencegah anak dari perasaan gagal atau takut bersaing, karena mereka tahu bahwa upaya mereka dihargai, bukan hanya hasil akhirnya.

Selain mengurangi stres dan kecemasan, keterlibatan orang tua juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak secara keseluruhan. Anak-anak yang orang tuanya terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan keseimbangan emosional yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi tekanan kompetisi dibandingkan dengan anak-anak yang kurang mendapat dukungan orang tua. Menurut penelitian oleh Hakim dan Zulkifli (2020), kehadiran orang tua di acara-acara

olahraga anak seperti pertandingan atau latihan tidak hanya memberikan dukungan moral tetapi juga membantu anak-anak untuk membangun hubungan yang sehat dengan kompetisi dan aktivitas fisik. Keterlibatan orang tua memberikan landasan bagi anak-anak untuk mengembangkan sikap positif terhadap olahraga, di mana mereka belajar untuk melihat kompetisi sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai sumber kecemasan atau tekanan.

Lebih jauh lagi, keterlibatan orang tua dalam program latihan olahraga juga membantu anak-anak mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas fisik secara umum, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka. Aktivitas fisik yang teratur telah terbukti meningkatkan produksi endorfin, yang berperan penting dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi. Orang tua yang mendorong anak-anak mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik melalui partisipasi langsung atau dukungan moral membantu anak-anak membangun pola hidup sehat secara emosional dan mental. Menurut Widya dan Safitri (2021), anak-anak yang terlibat dalam kegiatan olahraga dengan dukungan orang tua menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dan ketakutan dibandingkan anak-anak yang kurang mendapat keterlibatan orang tua.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan orang tua tidak hanya memberikan dampak pada perkembangan fisik anak-anak, tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Dukungan orang tua membantu mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan yang mungkin dialami anak-anak, serta mendorong mereka untuk mengembangkan sikap positif terhadap kompetisi dan aktivitas fisik secara umum. Keterlibatan orang tua yang berkesinambungan dalam program olahraga anak-anak usia dini menjadi salah satu kunci untuk menciptakan kesejahteraan mental yang lebih baik dan membentuk fondasi yang kuat bagi perkembangan psikologis anak di masa depan.



Gambar 1 Keterlibatan Orang Tua dalam Program Latihan Olahraga untuk Anak-Anak Usia Dini

Peran Orang Tua sebagai Motivator dan Teladan sangat penting dalam mendukung perkembangan pola hidup sehat dan aktivitas fisik anak. Orang tua yang aktif berpartisipasi dalam olahraga atau menerapkan pola hidup sehat di rumah dapat menjadi teladan yang kuat bagi anak-anak mereka. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka, dan ketika orang tua menunjukkan komitmen terhadap kesehatan, anak-anak juga termotivasi untuk mengikuti jejak tersebut (Sari & Handayani, 2019). Selain itu, orang tua yang secara konsisten menunjukkan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik memberikan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak untuk tetap aktif. Misalnya, orang tua dapat mengajak anak untuk berolahraga bersama atau menyediakan fasilitas yang memungkinkan anak bergerak aktif di rumah. Ini akan menciptakan kebiasaan positif yang bertahan hingga dewasa.

Tantangan yang Dihadapi Orang Tua dalam Mendukung Anak dalam Program Olahraga sering kali berupa keterbatasan waktu, biaya, atau kurangnya pengetahuan tentang olahraga yang sesuai untuk anak usia dini. Banyak orang tua menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan, rumah tangga, dan mendampingi anak berlatih olahraga. Selain itu, beberapa program olahraga mungkin memerlukan biaya yang tidak sedikit, sehingga menjadi beban tambahan bagi keluarga (Putra & Setiani, 2020). Untuk mengatasi tantangan ini, salah satu strategi yang efektif adalah menyediakan program edukasi bagi orang tua. Program ini dapat memberikan informasi yang relevan mengenai manfaat olahraga bagi perkembangan anak dan cara memilih olahraga yang sesuai dengan minat dan

kemampuan anak. Selain itu, program latihan dengan biaya terjangkau yang disesuaikan dengan jadwal orang tua juga dapat membantu mereka lebih mudah mendukung anak dalam aktivitas olahraga.

Pengaruh Keterlibatan Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial Anak tidak bisa diabaikan. Orang tua yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga anak membantu anak mengembangkan berbagai keterampilan sosial, seperti kemampuan bekerja sama, sportivitas, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Saat anak-anak berlatih dan bermain olahraga, mereka belajar tentang aturan permainan, cara berkomunikasi dengan baik, dan pentingnya menghargai teman satu tim dan lawan. Orang tua yang terlibat dapat memperkuat pembelajaran ini dengan memberikan contoh bagaimana berperilaku sportif dan menghargai keberhasilan maupun kegagalan (Yulianti & Pradana, 2021). Dengan keterlibatan orang tua, anak-anak juga merasa didukung untuk menghadapi berbagai tantangan sosial yang muncul saat berpartisipasi dalam olahraga.

Manfaat Jangka Panjang dari Keterlibatan Orang Tua dalam Olahraga Anak-Anak sangat signifikan. Anak-anak yang mendapat dukungan dari orang tua untuk berpartisipasi dalam olahraga cenderung memiliki minat yang lebih besar terhadap aktivitas fisik di masa depan. Dukungan orang tua membantu anak-anak membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini, yang dapat berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan mental mereka. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam olahraga anak membantu dalam pembentukan karakter, seperti disiplin, komitmen, dan tanggung jawab. Melalui olahraga, anak belajar tentang pentingnya kerja keras, ketekunan, dan dedikasi, yang merupakan keterampilan penting dalam kehidupan sehari-hari (Fajar & Lestari, 2020).

Kolaborasi antara Orang Tua dan Pelatih dalam Program Latihan juga memegang peranan penting dalam memastikan keberhasilan anak dalam program olahraga. Komunikasi yang efektif antara orang tua dan pelatih membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan konsisten bagi anak untuk berkembang. Orang tua perlu diberi pemahaman tentang tujuan latihan dan bagaimana mereka dapat mendukung anak-anak mereka secara optimal, baik di rumah maupun saat berlatih. Pelatih, di sisi lain, berperan dalam memberikan arahan dan saran kepada orang tua, sehingga keduanya dapat bekerja sama untuk mencapai perkembangan fisik dan mental yang maksimal bagi anak (Susanto & Nurdianti, 2019).

KESIMPULAN

Peran orang tua sebagai pendukung emosional sangat krusial dalam perkembangan anak, terutama dalam konteks partisipasi mereka dalam program latihan olahraga. Dukungan emosional seperti dorongan, pujian, dan penghargaan atas usaha anak dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang merasa didukung cenderung lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik, serta menunjukkan sikap positif terhadap olahraga. Keterlibatan orang tua tidak hanya membantu anak dalam menghadapi tantangan latihan, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak, menciptakan suasana latihan yang menyenangkan. Dengan kehadiran orang tua dalam kegiatan olahraga, anak merasa dihargai, yang berdampak positif pada perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus mereka. Keterlibatan aktif orang tua terbukti meningkatkan kemampuan motorik anak, membentuk kebiasaan hidup sehat, dan memperkuat rasa percaya diri mereka. Selain itu, dukungan emosional orang tua berkontribusi pada kesehatan mental anak dengan mengurangi stres dan kecemasan, serta membangun sikap positif terhadap kompetisi. Keterlibatan orang tua dalam olahraga juga berfungsi sebagai model perilaku yang sehat, di mana anak-anak dapat meniru kebiasaan baik. Meskipun ada tantangan seperti keterbatasan waktu dan biaya, penting bagi orang tua untuk mencari cara untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga anak. Melalui dukungan emosional dan kehadiran fisik, orang tua tidak hanya memperkuat perkembangan fisik anak, tetapi juga membantu mereka membangun fondasi kesehatan mental yang kuat, menciptakan lingkungan yang mendukung serta memotivasi anak untuk terus aktif secara fisik sepanjang hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, R. (2021). "The Role of Parents in Encouraging Physical Activity in Early Childhood". *Jurnal Olahraga Indonesia*, 9(3), 205-214.

- Astuti, W., & Prasetyo, A. (2020). "Peran Program Olahraga Keluarga dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 9(1), 88-95.
- Fajar, A., & Lestari, R. (2020). "Manfaat Jangka Panjang dari Keterlibatan Orang Tua dalam Aktivitas Olahraga Anak". *Jurnal Ilmiah Olahraga Indonesia*, 12(2), 88-96.
- Hakim, F. M., & Zulkifli, I. (2020). "Keterlibatan Orang Tua dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental dan Kinerja Atletik Anak". *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 55-65.
- Hidayati, N., & Ramadhan, M. (2021). "Hubungan Keterlibatan Orang Tua dan Kebugaran Fisik Anak Usia Dini di Lingkungan Perkotaan". *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 10(1), 145-157.
- Kartini, S., & Rahmawati, L. (2019). "Dukungan Orang Tua di Rumah dalam Latihan Fisik Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(3), 140-150.
- Lestari, D., & Suryana, E. (2019). "Peran Orang Tua dalam Mendukung Kesehatan Mental Anak Melalui Aktivitas Olahraga". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 120-130.
- Nurhadi, A., & Widodo, T. (2019). "Keterlibatan Orang Tua dalam Aktivitas Fisik Anak Usia Dini dan Pengaruhnya terhadap Perkembangan Motorik Halus". *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 7(3), 234-245.
- Putra, R., & Setiani, W. (2020). "Tantangan Orang Tua dalam Mendukung Aktivitas Fisik Anak Usia Dini". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 98-107.
- Putri, A. F., & Santoso, A. (2019). "Parental Involvement in Children's Physical Activity and Sports". *Journal of Sports Science and Health*, 6(2), 55-62.
- Putri, A. P., & Nugroho, A. (2019). "Parental Participation in Early Childhood Physical Development Programs". *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 45-56.
- Rahmadani, F., Susanto, A., & Widodo, H. (2020). "The Role of Parental Support in Children's Sport Participation". *Journal of Early Childhood Education Research*, 8(1), 23-34.
- Rahmawati, D., Sutrisno, A., & Ananda, R. (2020). "The Influence of Parental Involvement in Children's Sports Activities on Their Motivation and Confidence". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 135-145.
- Sari, F. A., & Pratama, Y. (2020). "Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini melalui Aktivitas Fisik". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 101-111.
- Sari, M., & Handayani, R. (2019). "Peran Orang Tua sebagai Model dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 7(1), 45-53.
- Setiawan, D. (2019). "Keterlibatan Orang Tua dalam Kegiatan Olahraga Anak: Studi Kasus di Taman Kanak-Kanak". *Jurnal Ilmu Pendidikan Olahraga*, 11(2), 101-110.
- Susanto, A., & Nurdianti, D. (2019). "Kolaborasi Orang Tua dan Pelatih dalam Mendukung Perkembangan Fisik Anak". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 101-109.
- Wibowo, R., & Nugraha, A. (2021). "Kolaborasi Antara Pelatih, Orang Tua, dan Anak dalam Program Latihan Olahraga Anak Usia Dini". *Jurnal Pelatihan dan Pendidikan Olahraga*, 8(2), 56-67.
- Widya, A., & Safitri, R. (2021). "Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Anak dengan Dukungan Orang Tua". *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Olahraga*, 10(3), 170-180.
- Yulianti, S., & Pradana, D. (2021). "Pengaruh Keterlibatan Orang Tua terhadap Keterampilan Sosial Anak melalui Program Olahraga". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(3), 150-160.