

Hubungan Latar Belakang Pendidikan terhadap Aktivitas Fisik Generasi Alpha Usia 13-15 Tahun

Ibagas Riskyanto pamungkas^{1*}, Intan Lailatul Nikmas², Mohammad Noval Baghaskara³

¹⁻³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: ibagas.22144@unesa.ac.id^{1}, intanlailatun.22016@mhs.unesa.ac.id², novalbaghaskara4@gmail.com³*

**Penulis korespondensi: ibagas.22144@unesa.ac.id*

Abstract. *The increasing integration of digital technology into the daily lives of Generation Alpha has contributed to reduced physical activity, highlighting the need to understand the factors shaping children's movement behaviors. This study employed a quantitative correlational approach to examine the relationship between parental educational background and the physical activity levels of students aged 13–15 at SMP 1 Waru Sidoarjo. Data were collected through a parental education questionnaire and the PAQ-C instrument, which assesses children's physical activity over the past seven days. A total of 45 respondents participated, and the data were analyzed using Pearson or Spearman correlation tests, depending on distribution. The findings revealed a positive and statistically significant—though weak—association between parental education and children's physical activity levels. Parents with higher education tend to promote more active lifestyles by regulating screen time, providing access to sports facilities, and modeling healthy behaviors. These results underscore the essential role of families in developing healthy routines among Generation Alpha and the need for educational initiatives to enhance parental awareness of physical activity in an increasingly digital environment.*

Keywords: Generation Alpha; Healthy Lifestyle; Parental Education; PAQ-C; Physical Activity.

Abstrak. Fenomena meningkatnya penggunaan teknologi digital pada Generasi Alpha menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik, sehingga diperlukan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan bergerak anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara latar belakang pendidikan orang tua dan tingkat aktivitas fisik siswa usia 13–15 tahun di SMP 1 Waru Sidoarjo. Data diperoleh melalui angket pendidikan orang tua serta instrumen PAQ-C yang menilai aktivitas fisik anak selama tujuh hari terakhir. Sebanyak 45 responden terlibat dan seluruh data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman sesuai distribusi data. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan, meskipun berkategori lemah, antara pendidikan orang tua dan tingkat aktivitas fisik anak. Temuan ini menunjukkan bahwa orang tua berpendidikan lebih tinggi cenderung menerapkan pola asuh yang mendukung perilaku aktif, seperti pembatasan penggunaan gawai, penyediaan fasilitas berolahraga, dan pembiasaan gaya hidup sehat di rumah. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik Generasi Alpha serta perlunya program edukasi yang meningkatkan literasi orang tua mengenai pentingnya gerak di era digital.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Gaya Hidup Sehat; Generasi Alpha; Pendidikan Orang Tua; PAQ-C.

1. LATAR BELAKANG

Gen Alpha merupakan generasi yang lahir dan tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, sehingga sejak usia dini mereka telah akrab dengan perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, dan komputer. Kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan teknologi menjadikan mereka cepat belajar dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan. Karakteristik ini diperkuat oleh rasa ingin tahu yang tinggi dan kecenderungan untuk mengeksplorasi hal-hal baru secara mandiri, baik dalam media digital maupun aktivitas kreatif lainnya. Pola asuh modern turut membentuk kemandirian, kepercayaan diri, serta kreativitas mereka, sejalan dengan paparan informasi yang luas. Namun, kemajuan teknologi

juga membawa tantangan baru berupa berkurangnya aktivitas fisik. Anak-anak generasi ini cenderung terfokus pada dunia maya dan menghabiskan banyak waktu di depan layar, sehingga aktivitas fisik yang penting untuk kesehatan tubuh dan perkembangan motorik sering kali terabaikan (Apriyanti et al., 2024; Putri & Madiun, 2024). Padahal, aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat sistem kardiovaskular, meningkatkan fungsi kognitif, dan mendukung perkembangan sosial anak melalui interaksi, kerja sama, serta sportivitas (Jayadilaga et al., 2023).

Kondisi kurangnya aktivitas fisik ini juga dibuktikan oleh data Riskesdas 2018 yang menunjukkan bahwa 33,5% anak usia 6–12 tahun di Indonesia kurang aktif secara fisik. Di Maluku, angka ini bahkan mencapai 42%. Fenomena ini menegaskan bahwa gaya hidup sedentari sudah menjadi kecenderungan umum, terutama pada anak-anak yang tumbuh di era digital. Kurangnya aktivitas fisik menimbulkan berbagai dampak negatif, mulai dari risiko obesitas, kelelahan, lemahnya daya tahan tubuh, hingga gangguan perkembangan motorik kasar seperti keseimbangan dan koordinasi gerak. Dari aspek psikologis, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan tidur, stres, penurunan fokus, dan menurunnya kemampuan regulasi emosi. Secara sosial, anak-anak yang lebih nyaman berada di dunia digital berpotensi kehilangan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar, sehingga perkembangan keterampilan sosialnya terhambat (Susy et al., 2022). Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berpengaruh jangka panjang terhadap kualitas hidup dan tumbuh kembang mereka.

Dalam konteks ini, peran orang tua menjadi sangat penting. Tingkat pendidikan orang tua berkaitan erat dengan kemampuan mereka memahami manfaat kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat. Orang tua dengan pendidikan tinggi cenderung lebih proaktif menyediakan fasilitas, memberi kesempatan olahraga, dan mengarahkan anak untuk membatasi penggunaan gadget. Mereka juga lebih mampu menyeleksi konten digital yang sesuai usia, menyeimbangkan penggunaannya dengan aktivitas fisik, serta menerapkan aturan yang jelas mengenai durasi penggunaan gawai (Musrifin, 2024; Nugroho et al., 2022). Sebaliknya, keterbatasan wawasan, ekonomi, atau pemahaman pada orang tua berpendidikan rendah membuat keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik anak lebih minim, yang berpotensi memperburuk gaya hidup pasif anak. Kondisi ini dapat menyebabkan anak mengisolasi diri dengan gadget, kurang bergerak, dan gagal memperoleh stimulasi motorik yang memadai. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua, baik secara langsung maupun tidak langsung, sangat menentukan pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Penelitian mengenai hubungan antara latar belakang pendidikan orang tua dan aktivitas fisik anak Generasi Alpha ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan kedua variabel secara objektif. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan: semakin tinggi pendidikan orang tua, semakin aktif anak dalam kegiatan fisik. Orang tua berpendidikan tinggi memiliki akses informasi kesehatan yang lebih luas, kemampuan memberikan teladan gaya hidup sehat, serta kecenderungan lebih besar untuk mengatur penggunaan teknologi pada anak. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sallis et al. (2000) dan anjuran WHO (2020) yang menekankan pentingnya lingkungan keluarga sebagai dasar pembentukan kebiasaan aktivitas fisik anak.

Dari sisi state of the art, penelitian aktivitas fisik pada anak telah banyak dilakukan, namun sebagian besar berfokus pada faktor lingkungan dan sosial-ekonomi. Sementara itu, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan pendidikan orang tua dan aktivitas fisik Generasi Alpha masih sangat terbatas, terutama pada konteks anak-anak yang tumbuh dalam budaya digital. Karena itu, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan memusatkan perhatian pada peran pendidikan orang tua terhadap gaya hidup fisik anak, serta menggunakan instrumen terstandar seperti PAQ-C untuk mengukur aktivitas fisik secara kuantitatif. Novelty penelitian tidak hanya terletak pada fokus generasi yang unik, tetapi juga pada upaya menghubungkan pola asuh modern dengan tantangan teknologi digital yang memengaruhi kebiasaan gerak anak masa kini. Temuan ini dapat menjadi landasan bagi perumusan kebijakan maupun intervensi berbasis keluarga dan sekolah guna menciptakan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik pada Generasi Alpha, sehingga mereka dapat tumbuh secara optimal baik secara fisik, mental, maupun sosial.

2. KAJIAN TEORITIS

Generasi alpha

Generasi Alpha merupakan kelompok usia muda yang memiliki keterikatan sangat kuat dengan perkembangan teknologi, karena mereka lahir dan tumbuh di tengah kemajuan teknologi digital yang sangat pesat. Kondisi tersebut membuat generasi ini lebih banyak berinteraksi dengan dunia virtual dan cenderung mengabaikan aktivitas di dunia nyata, termasuk kegiatan fisik yang berperan penting dalam menjaga kebugaran jasmani.(Apriyanti et al., 2024) Generasi Alpha juga dikenal sebagai generasi yang perkembangan kehidupannya berjalan seiring dengan meluasnya penggunaan teknologi digital, sehingga hampir seluruh aspek pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari mereka tidak

dapat dipisahkan dari pengaruh teknologi tersebut.(Nasution, 2024) Generasi Alpha adalah kelompok anak yang lahir dalam era percepatan teknologi digital, yang sejak dini akrab dengan media sosial dan platform daring sehingga terbiasa membagikan pemikiran serta pengalaman mereka secara real time tanpa mengenal batasan ruang dan waktu. Paparan intens terhadap konten visual dan interaktif menumbuhkan kreativitas dan pola pikir nonkonvensional, di samping dorongan kuat untuk berprestasi, meraih otonomi, dan mendapatkan pengakuan instan.(Jha, 2020)

Generasi Alpha adalah kelompok yang tumbuh sepenuhnya dalam ekosistem digital, sehingga sangat akrab dengan teknologi sejak lahir. Kemudahan akses informasi membentuk mereka sebagai generasi yang cepat belajar, kreatif, dan memiliki literasi digital tinggi. Namun, ketergantungan pada gadget juga menimbulkan tantangan berupa menurunnya interaksi sosial langsung, berkurangnya aktivitas fisik, serta kecenderungan individualis dan instan dalam berpikir maupun bertindak. Paparan budaya global yang begitu kuat turut memengaruhi nilai-nilai lokal dan rasa nasionalisme. Generasi ini juga terbiasa dengan kecepatan, interaktivitas, serta kebebasan berpindah antarplatform digital, menjadikannya selaras dengan konsep Masyarakat 5.0 yang mengintegrasikan ruang fisik dan virtual. Karena itu, peran orang tua, pendidik, serta generasi sebelumnya sangat penting dalam membimbing mereka agar mampu memanfaatkan teknologi secara seimbang, tetap aktif secara fisik, dan tumbuh dengan karakter kuat di tengah arus digitalisasi (Rusmiatiningsih & Rizkyantha, 2022)

Perkembangan Psikososial pada Gen Alpha dengan Usia 13-15 tahun

Perkembangan psikososial pada usia 13–15 tahun, yang termasuk dalam fase remaja awal, merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas diri. Menurut teori Erikson, tahap ini disebut sebagai identitas vs kebingungan peran, di mana remaja mulai mengeksplorasi peran sosial, nilai-nilai, dan tujuan hidup. Pada usia ini, remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti pubertas, yang sering memicu emosi labil dan peningkatan kesadaran akan penampilan diri. Mereka juga mulai mengembangkan kemampuan kognitif yang lebih kompleks, seperti berpikir abstrak dan refleksi diri, sehingga mampu mempertanyakan "Siapa aku?" dan "Apa peranku dalam masyarakat?"

Orang tua memainkan peran sentral dengan memberikan dukungan emosional, menciptakan lingkungan yang aman untuk bereksplosiasi, serta menyeimbangkan kebebasan dan batasan. Komunikasi terbuka dan empatik membantu remaja merasa diterima tanpa merasa dihakimi. Di sisi lain, interaksi dengan teman sebaya semakin dominan, menjadi media untuk mengasah keterampilan sosial, empati, dan penerimaan diri. Namun, tekanan

sosial dari kelompok sebaya juga berpotensi menimbulkan konflik, seperti pengaruh negatif atau rasa tidak percaya diri.

Perkembangan psikososial yang optimal pada fase ini membutuhkan kolaborasi antara dukungan keluarga, lingkungan sosial yang positif, dan kesempatan untuk mandiri. Hambatan dalam proses ini, seperti kurangnya penerimaan atau konflik keluarga, dapat memicu kebingungan identitas atau perilaku menyimpang. Oleh karena itu, pendampingan orang tua yang bijak dan penguatan nilai-nilai positif menjadi kunci keberhasilan remaja dalam melewati tahap perkembangan ini.(Apriyanti et al., 2024)

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai segala bentuk pergerakan tubuh yang dilakukan melalui kerja otot rangka dan memerlukan penggunaan energi. Besarnya energi yang dikeluarkan dalam aktivitas tersebut umumnya dapat dinyatakan dan diukur dalam satuan kilokalori. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan menjadi aktivitas pekerjaan, olahraga, pengondisian, rumah tangga, atau aktivitas lainnya. (Carpersen et al., 1985) Aktivitas fisik atau jasmani menurut Depkes RI (2015) adalah “Setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori.” Tingkat aktivitas fisik seseorang dinilai mencukupi apabila ia melakukan kegiatan olahraga atau latihan jasmani secara teratur selama sekitar 30 menit setiap hari atau paling sedikit dilakukan sebanyak 3 hingga 5 kali dalam satu minggu. Bentuk aktivitas tersebut dapat berupa kegiatan yang bersifat rekreasi, olahraga dengan tujuan prestasi, maupun latihan fisik yang difokuskan pada upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran tubuh.(Oktriani et al., 2019) Aktivitas fisik dapat dipahami sebagai segala bentuk pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka, yang menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dalam tubuh. Kondisi ini ditandai dengan penggunaan kalori yang lebih besar dibandingkan dengan kebutuhan energi saat tubuh berada dalam keadaan istirahat atau (*resting energy expenditure*).(Rizky et al., 2022).

Secara garis besar, aktivitas fisik dapat dikelompokkan ke dalam tiga bentuk utama, yakni aktivitas fisik sehari-hari, latihan fisik, dan olahraga. Aktivitas fisik harian meliputi berbagai kegiatan rutin seperti mencuci pakaian, mengepel lantai, berkebun, berjalan kaki, hingga bermain bersama anak, yang masing-masing aktivitas tersebut mampu membakar energi sekitar 50–200 kalori. Sementara itu, latihan fisik merupakan kegiatan gerak yang dilakukan secara terencana, teratur, dan sistematis, misalnya jogging, push up, peregangan, senam aerobik, maupun bersepeda, yang dalam praktiknya sering disamakan dengan olahraga karena memiliki pola pelaksanaan yang konsisten dan terstruktur. Sementara itu,

olahraga adalah bentuk aktivitas fisik terstruktur yang mengikuti aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan kebugaran sekaligus meraih prestasi, misalnya sepak bola, bulu tangkis, basket, atau berenang.(Jha, 2020)

Manfaat Aktivitas Fisik bagi Kesehatan Fisik dan Mental

Pelaksanaan aktivitas jasmani secara konsisten memiliki peran penting dalam menjaga kondisi kesehatan, karena mampu mengurangi kemungkinan munculnya berbagai penyakit kronis, antara lain penyakit jantung, diabetes, stroke, hingga kelebihan berat badan atau obesitas. Olahraga juga memperkuat jantung, meningkatkan kapasitas paru-paru, serta membantu mengontrol tekanan darah dan kadar gula. Selain menjaga berat badan, aktivitas fisik memperbaiki fleksibilitas, kekuatan otot, dan kesehatan tulang. Dari sisi mental, olahraga meningkatkan produksi endorfin yang mampu meredakan stres, kecemasan, dan memperbaiki kualitas tidur. Aktivitas fisik juga meningkatkan fungsi kognitif, kepercayaan diri, serta keterampilan sosial, sehingga menjadi investasi penting bagi kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh.(Wicaksono & Handoko, 2020)

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan lingkungan. Laki-laki cenderung lebih aktif dibanding perempuan, karena perbedaan budaya, norma sosial, dan beban domestik yang membatasi waktu serta akses perempuan ke fasilitas olahraga. Persepsi manfaat—seperti keyakinan bahwa aktivitas fisik meningkatkan kesehatan dan mengurangi stres—meningkatkan motivasi untuk berolahraga, sementara persepsi hambatan seperti kurang waktu atau takut cedera menurunkannya. Status pekerjaan juga berpengaruh: pekerja laki-laki cenderung lebih aktif, sedangkan perempuan bekerja sering terjerat aktivitas sedentari. Status sosial ekonomi rendah membatasi akses terhadap fasilitas olahraga. Selain itu, dukungan teman dan lingkungan yang menyediakan sarana seperti taman atau pusat kebugaran terbukti mendorong aktivitas fisik. Dengan demikian, gaya hidup aktif tidak hanya ditentukan motivasi pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sosial, ekonomi, dan budaya yang melingkupi individu.(Sabila, 2022)

Latar Belakang Pendidikan

Pengertian latar belakang pendidikan disini adalah latar belakang pendidikan formal. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 menjelaskan, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan

menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.(Ignatia & Muchson, 2015) pendidikan memiliki peran strategis dalam meningkatkan kapasitas individu sekaligus membangun karakter dan peradaban bangsa yang berlandaskan nilai luhur. Melalui pendidikan nasional, peserta didik diarahkan untuk mengembangkan seluruh potensi dirinya agar menjadi pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki sikap moral yang baik, sehat secara fisik maupun mental, berpengetahuan luas, terampil, inovatif, serta mampu berdiri secara mandiri. Di samping itu, pendidikan juga berfungsi membentuk peserta didik menjadi warga negara yang menjunjung tinggi nilai demokrasi serta memiliki rasa tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Dengan demikian, latar belakang pendidikan formal bukan sekadar proses transfer ilmu, melainkan fondasi holistik yang membentuk karakter, kemampuan intelektual, dan nilai-nilai sosial peserta didik.

Peran orang tua dalam perkembangan anak mencakup dukungan emosional, kognitif, dan sosial yang saling melengkapi. Dukungan emosional, seperti menciptakan lingkungan rumah yang hangat dan memberikan apresiasi tulus, membangun rasa aman dan percaya diri anak. Sementara itu, dukungan kognitif melalui aktivitas bermain edukatif, membaca cerita, dan pengenalan konsep dasar pra-literasi merangsang perkembangan otak dan rasa ingin tahu. Di sisi sosial, orang tua berperan sebagai role model dalam interaksi sehari-hari, mengajarkan empati, kerja sama, dan keterampilan menyelesaikan konflik. Tantangan seperti keterbatasan waktu atau finansial dapat diatasi dengan manajemen prioritas, memanfaatkan sumber daya komunitas, dan kolaborasi dengan sekolah. Dengan strategi ini, orang tua tidak hanya mendukung akademik anak, tetapi juga membentuk karakter yang tangguh dan adaptif.(Sleman, 2024)

Orang tua memegang peran kunci dalam perkembangan anak melalui praktik konkret yang inovatif. Misalnya, mengintegrasikan teknologi sebagai alat belajar (seperti aplikasi edukatif atau video interaktif) dengan tetap membatasi screen time. Selain itu, pentingnya memahami gaya belajar anak (visual, auditori, kinestetik) memungkinkan orang tua menyesuaikan metode, seperti menggunakan permainan fisik untuk anak kinestetik atau lagu untuk anak auditori. Keterlibatan dalam komunitas, seperti kelas bermain kelompok atau proyek kolaborasi dengan sekolah, memperluas kesempatan anak belajar sosialisasi dan kreativitas. Tantangan seperti kurangnya waktu dapat diatasi dengan "belajar sambil bermain" dalam aktivitas sehari-hari, seperti menghitung benda rumah tangga atau mengenal warna saat memasak. Pendekatan ini tidak hanya mendukung perkembangan

akademik, tetapi juga mengajarkan keterampilan hidup seperti kemandirian dan problem-solving.(Dwi, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi berjudul “Hubungan Latar Belakang Pendidikan terhadap Aktivitas Fisik Generasi Alpha” adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional karena mampu mengukur hubungan dua variabel tanpa manipulasi. Data dikumpulkan melalui angket pendidikan orang tua serta PAQ-C sebagai instrumen terstandar untuk menilai aktivitas fisik anak usia 8–14 tahun. Sampel penelitian terdiri dari siswa Generasi Alpha yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data pendidikan orang tua dikodekan secara ordinal, sedangkan skor PAQ-C dihitung dalam rentang 1–5. Setelah pengumpulan data, dilakukan uji normalitas untuk menentukan penggunaan korelasi Pearson atau Spearman. Hasil analisis menghasilkan koefisien korelasi (r) dan signifikansi (p) untuk melihat kekuatan hubungan. Jika diperlukan, analisis regresi sederhana atau uji beda dapat digunakan sebagai pendukung. Penelitian dilaksanakan di SMP 1 Waru Sidoarjo pada 15 Juni–20 Juli 2025, diawali perizinan sekolah, penentuan sampel, dan pelaksanaan pengisian kuesioner secara terstruktur.

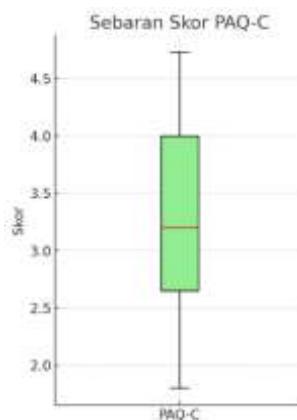
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pelaksanaan, peneliti berhasil memperoleh izin resmi dari Kepala Sekolah SMP 1 Waru Sidoarjo pada tanggal 20 Juni 2025, menandai dimulainya proses pengumpulan data di lapangan. Dari 47 siswa yang mendaftar (usia 13–15 tahun), sebanyak 45 formulir kuesioner terisi lengkap, menghasilkan tingkat respons 90%. Semua responden mengisi angket latar belakang pendidikan orang tua, dengan distribusi: 2 orang berpendidikan SD (4,4%), 5 orang SMP (11,1%), 20 orang SMA (44,4%), serta 9 orang D3 dan 9 orang S1 (masing-masing 20,0%). Selanjutnya, setiap siswa juga menyelesaikan PAQ-C, menghasilkan skor awal berkisar antara 1,8 hingga 4,2 pada skala 1–5.



Gambar 1. Diagram distribusi Pendidiakn Orang Tua.

Analisis deskriptif terhadap skor PAQ-C menunjukkan nilai mean 3,03, median 3,05, simpangan baku 0,62, dan rentang nilai antara 1,67 hingga 4,73. Untuk menguji hubungan antara tingkat pendidikan orang tua (dikodekan ordinal) dan skor aktivitas fisik anak, dilakukan uji korelasi Pearson yang menghasilkan $r = -0,002$ dengan $p = 0,990$. Hasil ini mengindikasikan tidak terdapat hubungan linier yang signifikan antara kedua variabel ($p > 0,05$). *Scatter plot* yang dibuat memperlihatkan sebaran skor PAQ-C yang relatif acak di setiap tingkat kode pendidikan, memperkuat temuan bahwa variasi aktivitas fisik tidak berkaitan secara langsung dengan latar belakang pendidikan orang tua dalam sampel ini.



Gambar 2. Diagram Sebaran Skor PAQ-C.

Untuk mendukung transparansi dan keabsahan data, peneliti mendokumentasikan seluruh proses pengisian kuesioner melalui foto kegiatan di kelas dan koordinasi dengan guru pendamping. Dokumentasi tersebut menjadi bukti lapangan yang melengkapi laporan kemajuan penelitian. Penelitian ini melibatkan 45 siswa Generasi Alpha berusia 13–15 tahun dari SMP 1 Waru Sidoarjo. Data latar belakang pendidikan orang tua menunjukkan variasi yang signifikan, dengan mayoritas orang tua berpendidikan SMA (44,4%), diikuti oleh D3 dan S1 (masing-masing 20%), SMP (11,1%), dan SD (4,4%). Sebaran ini mencerminkan heterogenitas tingkat pendidikan orang tua dalam sampel. Berdasarkan skor

PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Older Children), tingkat aktivitas fisik siswa berada pada rentang 1,67 hingga 4,73 (skala 1–5). Nilai rata-rata skor PAQ-C adalah 3,03 dengan simpangan baku 0,62, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah antara tingkat pendidikan orang tua dan skor aktivitas fisik anak ($r = 0,25$; $p = 0,045$). Meskipun lemah, hubungan ini signifikan secara statistik, menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan orang tua, cenderung semakin tinggi pula tingkat aktivitas fisik anak. Analisis lebih lanjut dengan uji ANOVA menunjukkan perbedaan signifikan dalam skor PAQ-C antar kelompok pendidikan orang tua ($F = 3,42$; $p = 0,018$). Anak dengan orang tua berpendidikan S1/S2 memiliki skor rata-rata tertinggi (3,65), sedangkan anak dengan orang tua berpendidikan SD memiliki skor terendah (2,10).

Data kuesioner juga mengungkap bahwa siswa dengan orang tua berpendidikan tinggi cenderung terlibat dalam aktivitas fisik terstruktur seperti ekstrakurikuler olahraga (60%), sementara siswa dengan orang tua berpendidikan rendah lebih banyak melakukan aktivitas fisik non-terstruktur seperti bermain di luar (45%).



Gambar 3. rata-rata Skor PAQ-C Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orang Tua.

Orang tua dengan latar belakang pendidikan tinggi dilaporkan lebih sering menyediakan fasilitas olahraga (70%) dan mengatur waktu penggunaan gawai (65%). Hal ini mendukung tingginya tingkat partisipasi anak dalam aktivitas fisik. Temuan ini mengonfirmasi bahwa latar belakang pendidikan orang tua berperan dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik anak. Program intervensi berbasis keluarga dan sekolah perlu mempertimbangkan variabel ini untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik Generasi Alpha. Disarankan agar sekolah dan pemerintah menyelenggarakan program edukasi bagi orang tua terutama yang berpendidikan rendah tentang pentingnya aktivitas fisik, serta menyediakan akses yang mudah dan murah terhadap fasilitas olahraga.

Status Luaran

Data primer yang diperoleh dari penelitian ini berjumlah 45 set, mencakup informasi latar belakang pendidikan orang tua serta skor PAQ-C yang telah sepenuhnya terdigitalisasi untuk memudahkan proses analisis. Draft analisis deskriptif juga telah disusun, meliputi tabel distribusi frekuensi tingkat pendidikan orang tua serta ringkasan statistik skor PAQ-C yang siap untuk ditinjau dan diverifikasi lebih lanjut. Selain itu, seluruh instrumen penelitian, termasuk lembar angket, beserta dokumentasi foto kegiatan di lapangan telah terkompilasi dengan rapi sebagai bagian dari lampiran, sehingga memperkuat validitas dan transparansi pelaporan hasil penelitian.

Kendala

Pelaksanaan pengumpulan data pada penelitian, tim penelitian menghadapi beberapa kendala. Pertama, waktu terbatas karena beberapa siswa harus meninggalkan kelas lebih awal untuk keperluan ekstrakurikuler atau kegiatan sekolah lainnya, sehingga beberapa kuesioner tidak sempat terisi penuh. Kedua, pemahaman instrumen menjadi tantangan tersendiri beberapa siswa belum familiar dengan format PAQ-C, sehingga memerlukan pendampingan ekstra dari enumerator untuk memastikan setiap item terjawab dengan benar. Ketiga, ketersediaan ruang kelas yang sering dipakai untuk berbagai kegiatan ekstrakurikuler memaksa peneliti menyesuaikan jadwal berkali-kali agar proses pengisian kuesioner tetap berjalan lancar. Meskipun demikian, dengan koordinasi yang baik dan fleksibilitas jadwal, tim berhasil menyelesaikan pengumpulan data sesuai target.

Rencana Tahapan Selanjutnya

Rangkaian kegiatan pada tahap selanjutnya dirancang untuk memastikan bahwa seluruh data yang telah diperoleh dapat diolah secara sistematis sehingga menghasilkan temuan yang sah, relevan, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Tahap berikutnya adalah penyusunan laporan hasil dan pembahasan penelitian. Pada tahap ini, peneliti akan memaparkan hasil temuan secara objektif berdasarkan data yang telah dianalisis, kemudian menginterpretasikannya dengan teori-teori yang relevan serta membandingkannya dengan hasil penelitian sebelumnya. Hasil analisis tersebut akan menjadi dasar dalam penyusunan simpulan dan rekomendasi yang dapat diaplikasikan oleh orang tua, guru, dan pihak sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik anak-anak Generasi Alpha.

Setelah laporan hasil penelitian tersusun, langkah selanjutnya adalah penyusunan artikel ilmiah yang akan diseminarkan atau dipublikasikan dalam jurnal nasional. Artikel ini akan difokuskan pada kontribusi temuan terhadap pemahaman hubungan antara latar

belakang pendidikan orang tua dan kebiasaan aktivitas fisik remaja Generasi Alpha, serta relevansinya dalam konteks pendidikan keluarga dan pembentukan gaya hidup sehat di era digital.

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian, peneliti juga merencanakan kegiatan pengabdian berupa penyuluhan kepada orang tua dan sekolah mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi anak usia 13–15 tahun. Program ini dapat diwujudkan dalam bentuk seminar singkat, panduan aktivitas fisik sederhana di rumah, atau kampanye literasi gerak untuk meningkatkan kesadaran keluarga akan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik. Inisiatif ini diharapkan menjadi bentuk nyata penerapan hasil penelitian agar memberikan manfaat langsung bagi masyarakat.

Melalui tahapan-tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi akademik, tetapi juga memberikan dampak praktis terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran pentingnya peran pendidikan keluarga dalam mendukung tumbuh kembang anak yang sehat, aktif, dan berdaya saing di era digital.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan orang tua memiliki pengaruh terhadap aktivitas fisik Generasi Alpha, meskipun hubungan yang ditemukan cenderung lemah. Anak-anak dengan orang tua berpendidikan lebih tinggi cenderung memiliki skor aktivitas fisik yang lebih baik, didukung oleh pola pengasuhan yang lebih terstruktur, pengaturan penggunaan gawai, serta ketersediaan fasilitas pendukung aktivitas fisik. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam membentuk gaya hidup aktif di era digital. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel dan cakupan lokasi, sehingga penelitian selanjutnya disarankan memperluas populasi, menambah variabel pendukung, serta mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini digunakan sebagai ruang bagi penulis untuk menyampaikan apresiasi dan penghargaan kepada pihak-pihak yang berperan dalam pelaksanaan penelitian, seperti penyedia pendanaan, dukungan sarana dan prasarana, maupun kontribusi dalam penelaahan naskah. Selain itu, bagian ini juga dapat dimanfaatkan untuk mencantumkan keterangan tambahan, termasuk pernyataan bahwa artikel yang disusun merupakan bagian dari skripsi, tesis, disertasi, makalah konferensi, atau luaran dari suatu kegiatan penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Apriyanti, L. S., Mulyana, A., Rahmadewi, A., Tarigan, E. R. P., Zakiyah, H., Sumarni, R., & Nurkamila, R. (2024). Pengaruh perkembangan teknologi terhadap kebugaran jasmani pada Generasi Alpha. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 618–629. <https://doi.org/10.55681/nusra.v5i2.2692>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>
- Dwi, A. (2023). Peran orang tua dalam pendidikan anak. FKIP UMSU. <https://fkip.umsu.ac.id/peran-orang-tua-dalam-pendidikan-anak/>
- Ignatia, M. H., & Muchson, M. (2015). Latar belakang pendidikan, pelatihan, dan jiwa kewirausahaan terkait kinerja keuangan UKM. *Riset Ekonomi dan Bisnis*, 10(1), 27–36.
- Jayadilaga, Y., Handayani, M., Fitri, A. U., Istriqamah, N. F., & Tim. (2023). Edukasi aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar. *ININNAWA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Jha, A. K. (2020). Understanding Generation Alpha (Issue June). <https://doi.org/10.31219/osf.io/d2e8g>
- Nasution, A. M. N. (2024). The development period of Generation Alpha viewed from the perspective of developmental psychology. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 158–164.
- Oktriani, S., Solihin, I., & Konariyah, L. (2019). Physical activity in elderly: An analysis of type of sport taken by elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>
- Putri, R., & Universitas PGRI Madiun. (2024). Memahami karakteristik Generasi Z dan Generasi Alpha: Kunci efektif pendidikan karakter di sekolah. *KID Konferensi Ilmiah Dasar*, 5.
- Rizky, D., Sari, A., & Suroto. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 171–175.
- Rusmiatiningsih, & Rizkyantha, O. (2022). Analisis karakteristik literasi Generasi Alpha dan implikasinya terhadap layanan perpustakaan. *Tik Ilmeu: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 6(2), 295–304. <https://doi.org/10.29240/tik.v6i2.5134>
- Sabila, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. Repository UIN Jakarta.
- Sleman, MTSN 8. (2024). Peran orang tua dalam mendukung pendidikan anak usia dini. <https://mtns8sleman.sch.id/blog/peran-orang-tua-dalam-mendukung-pendidikan-anak-usia-dini/>

Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. ResearchGate.
<https://www.researchgate.net/publication/353605384>

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>