

Pola Asuh Anak Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Remaja Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Kristen

Freud Tumiur Panjaitan

Fakultas PAK Universitas Kristen Indonesia-Jakarta

Email: freudtumiur@gmail.com

ABSTRACT:

This study is about the parenting behaviour on improving the children's physical fitness and its implication on Christian religion education and it was done at *Universitas Kristen Indonesia*. The purpose of doing this study is finding out the parenting behaviour on improving the children's physical fitness and its implication on Christian religion education. The method of the study used was library research, where the researcher is the key instruments, in collecting the data of the research, books, journal, articles and other sources related to the topic of this study were read in order to answer the question of this study. These sources were taken offline and online. The online sources were derived directly from google scholar web. The result of this study shows that the best parenting types of all is authoritative parenting, which is a combination of authoritarian parenting and permissive parenting. Then it is concluded that in order to improve the children's physical fitness, parents should use authoritative parenting, and when the children's physical fitness getting better, the implication on Christian religion education is getting better.

ABSTRAK:

Penelitian ini adalah tentang perilaku pengasuhan dalam meningkatkan kebugaran fisik anak-anak dan implikasinya pada Pendidikan Agama Kristen (PAK) dan penelitian dilakukan di Universitas Kristen Indonesia. Tujuan melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku pengasuhan anak dalam meningkatkan kebugaran fisik anak-anak dan implikasinya pada PAK. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, dimana peneliti adalah instrumen kunci. Dalam mengumpulkan data penelitian, buku, jurnal, artikel dan sumber lain yang berkaitan dengan topik penelitian ini dibaca untuk menjawab pertanyaan dari penelitian. Sumber-sumber ini diambil secara *offline* dan *online*. Sumber *online* berasal langsung dari *web google scholar*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa jenis pengasuhan terbaik dari semua pola asuh adalah pola asuh otoritatif, yang merupakan kombinasi dari pola asuh otoriter dan pola asuh permisif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kebugaran fisik anak-anak, orangtua harus menggunakan pola asuh yang otoritatif, dan ketika kebugaran fisik anak-anak menjadi lebih baik, implikasinya pada pendidikan agama Kristen menjadi lebih baik.

Key Words:

Parenting Behavior,
Children's Physical Fitness
Christian Religion
Education

Kata Kunci:

Pola Asuh Anak,
Kesegaran Jasmani
Remaja, Pendidikan
Agama Kristen.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu cara untuk dapat mengangkat martabat atau prestasi suatu bangsa, termasuk didalamnya bangsa Indonesia. Akhir-akhir ini semua bangsa mengalami satu musibah, yaitu wabah pandemi covid-19, pendidikan adalah satu yang menjadi korban dari sekian banyak korban lainnya seperti ekonomi, sosial dan budaya yang berdampak jangka panjang. Pada saat normal saja, pendidikan belum optimal dilakukan, orangtua dan para guru bertanya apakah anak didik bisa mendapatkan pembelajaran dengan baik? Semua orang saat ini belajar, bekerja dan beribadah di rumah, kini saatnya orangtua menunjukkan peran utama dalam mendidik anak-anaknya. Dalam kata pengantar yang disampaikan oleh Tung, dia mengatakan bahwa “Tujuan pendidikan tidak sekadar pengejaran pengetahuan untuk menghadirkan kehidupan masa depan pada saat ini, tetapi hal itu mengacu pada sesuatu di balik kehidupan. Bentuk pendidikan dari perspektif Alkitab harus mempersiapkan murid. Tidak hanya bagi hidupnya saat ini, tetapi lebih dari segala sesuatunya merupakan bentuk persiapan melewati kehidupan ini”.¹

Demikian halnya dengan Pendidikan Agama Kristen, tujuan tersebut di atas menjadi tanggung jawab orangtua sebagai orang pertama memperkenalkan Tuhan bagi anak-anaknya, tetapi bila melihat keberadaan sebagian orangtua pada era teknologi ini, mereka lupa akan tanggung jawab tersebut, mereka sudah hidup dalam kekuasaan *gadget* atau *mobile cell* yang seharusnya orangtua dapat mengendalikannya. Demikian juga anak-anak masa kini sudah cenderung bermain *games* dalam *gadget* daripada berlatih atau berolahraga sehingga kesegaran jasmani mereka menjadi rendah. Bila situasi dan keadaan orangtua dan anak sama-sama memprihatinkan seperti di atas, bagaimana dapat mengharapkan masa depan anak mampu mengatasi persoalan atau tantangan hidup yang semakin sulit. Artikel ini ditulis agar orangtua dan anak dapat melihat permasalahan yang ada serta dapat menemukan solusinya. Supaya orangtua dapat mengerti dan memahami persoalan yang dihadapi oleh anak, maka perlu terlebih dahulu orangtua dan anak mengetahui faktor-faktor apa yang menjadi penyebabnya. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor, yaitu faktor internal (dari dalam) dan faktor eksternal (dari luar). Menurut Slameto, “faktor internal terdiri dari tiga faktor yaitu: faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan”.²

Dalam penelitian ini faktor jasmaniah adalah satu faktor yang sangat menentukan seorang anak untuk dapat berhasil dalam belajar. Menurut Pestalozzi bahwa “pendidikan jasmani sebagai hal yang penting karena pada masa itu pendidikan jasmani diabaikan dan anak-anak tidak diizinkan untuk pindah kelas”. Sebagai akibatnya, Pestalozzi percaya untuk “perkembangan penuh, tidak hanya kualitas mental dan moral yang diperhitungkan, tetapi kapasitas fisik sangat penting dalam membuat anak-anak fleksibel dan kuat.”³ Bila seorang

¹ Yao Tung, *Terpanggil Menjadi Pendidik Kristen Yang Berhati Gembala*.

² Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*.

³ Heinrich Pestalozzi, *How Gertrude Teaches Her Children: An Attempt to Help Mothers to Teach Their Own Children and an Account of the Method (Classic Reprint)*.

anak memiliki kesegaran jasmani yang tinggi maka anak tersebut tentu dapat mengerjakan tugas sekolah yang diberikan kepadanya. Dan sebaliknya, bila kesegaran jasmani anak rendah tentu anak tersebut akan mengalami gangguan atau hambatan untuk menyelesaikan tugas atau pelajaran yang dia terima sehingga bisa berdampak pada kesehatan jiwa atau psikologis anak. Sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh dalam belajar dapat digolongkan ke dalam tiga faktor, yaitu: faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor lingkungan masyarakat. Faktor keluarga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: pola asuh orangtua, relasi antar anggota keluarga, suasana di rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orangtua dan latar belakang kebudayaan. Keluarga merupakan tempat bagi anak untuk memperoleh berbagai macam reaksi dalam kehidupannya untuk berdampak pada masa depannya. Shochib mengatakan bahwa “keluarga merupakan lembaga pertama dalam kehidupan anak, tempat anak belajar dan menyatakan diri sebagai makhluk sosial”.⁴ Keluarga memberikan dasar pembentukan tingkah laku, watak, moral, dan pendidikan kepada anak. Keluarga terutama orangtua, memberikan contoh kepada anak-anaknya dan juga memberikan motivasi agar dapat meraih cita-cita yang diinginkannya serta dapat berguna bagi keluarga dan bangsa.

Dalam penelitian ini pola asuh orangtua dilihat sebagai salah satu faktor yang berperan penting karena peran orangtua masih sangat dominan mengingat porsi waktu yang lebih besar dimiliki oleh orangtua dari pada orang lain. Menurut Baumrind, “ada tiga tipe pola asuh, yaitu: pola asuh permisif, demokratis dan otoriter. Pola asuh yang akan diberikan pada anak tersebut haruslah benar dan sesuai dengan kebutuhannya.”⁵ Pola asuh yang diharapkan dapat membantu anak untuk mandiri meningkatkan kesegaran jasmaninya. Dalam hal ini orangtua memotivasi, mengarahkan, dan membimbing anak untuk menumbuhkan minat, bakat, dan kemampuan serta potensi yang dimiliki sehingga kesegaran jasmani anak baik dan pada akhirnya akan berdampak pada pendidikannya khususnya PAK.

Berbagai masalah yang dihadapi oleh orangtua dalam mendidik anak-anaknya, bukan berarti orangtua tidak lagi punya harapan agar anak-anak mereka dapat dengan aktif turut dalam pembelajaran yang direncanakan, dan dilakukan dengan sungguh-sungguh. Dengan pengaplikasian pola asuh orangtua yang tepat dan benar, orangtua menjadi partner bagi anak untuk mencapai tujuan yang dirancang dan diharapkan oleh semua anggota keluarga. Orangtua yang mengasahi dan peduli pada pertumbuhan anak-anaknya, tentu akan mendapat respon yang positif dari anak mereka. Dengan demikian anak-anak dengan kesadaran sendiri dapat melakukan setiap aktivitas, baik jasmani maupun rohani. Jadi dapat disimpulkan bahwa, masalah apapun yang dihadapi oleh anak, bila jasmani mereka sehat, tentu bisa melakukan pembelajaran PAK dengan baik.

⁴ Shochib, *Pola Asuh Orangtua Dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*.

⁵ Santrock, *Life – Span Development: Perkembangan Masa Hidup*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan. Untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini, peneliti meneliti melalui teori-teori yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, yang bersumber dari berbagai buku seperti buku pola asuh orangtua dalam membantu anak mengembangkan disiplin diri oleh Schohib. Buku tes dan pengukuran kesegaran jasmani oleh Ismaryati dan sumber buku pendukung yang lain. Sumber lainnya adalah dari berbagai hasil penelitian yang dilakukan oleh lembaga, baik perguruan tinggi maupun lembaga lainnya. Selain sumber tersebut penulis juga mengutip dari berbagai artikel dan jurnal, seperti jurnal pendidikan dan kesehatan atau olahraga. Disamping melalui sumber di atas, peneliti juga melakukan berbagai observasi, percakapan lisan dengan berbagai pihak yang terkait dengan pelaksanaan PAK di keluarga, gereja, dan sekolah. Artikel ini berusaha menganalisis atau mendeskripsikan upaya-upaya yang dilakukan oleh orangtua dalam mengasuh anak agar supaya kesegaran jasmani anak semakin lebih baik. Dengan pola asuh anak dan kesegaran jasmani yang baik maka akan dapat menghasilkan prestasi belajar Pendidikan Agama Kristen dapat tercapai. Peneliti juga akan mendeskripsikan berbagai faktor penghambat dan pendukung pelaksanaan PAK ini khususnya di dalam keluarga. Dengan demikian, dari pembahasan ini diharapkan dapat memperlihatkan hambatan atau kelemahan serta pendukung atau kekuatan, khususnya dalam mempersiapkan anak-anak untuk menghadapi tantangan masa kini dan masa datang khususnya di era teknologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implikasi pola asuh anak yang dilakukan oleh orangtua dengan prestasi belajar.

Kata pola asuh terdiri dari dua kata, yaitu pola dan asuh. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, bahwa” pola adalah gambar yang dipakai, model, system, bentuk. Sedangkan arti kata asuh adalah menjaga, merawat, mendidik, membimbing, memimpin”.⁶ Menurut Dalyono “keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama dan pendidiknya adalah orangtua (ayah dan ibu).”⁷ Demikian pula pendapat Gunarso, mengemukakan bahwa “pola asuh tidak lain merupakan metode atau cara yang dipilih pendidik dalam mendidik anak-anaknya, yang meliputi bagaimana pendidik memperlakukan anak didiknya.”⁸ Jadi yang dimaksud pendidik di sini adalah orangtua (ayah dan ibu). Orangtua memegang peranan yang sangat penting dalam hal pengasuhan anak di dalam proses pendidikan. Orangtua yang sifatnya mendorong dan membimbing terhadap aktivitas belajar anak, maka memungkinkan anak tersebut memperoleh hasil belajar yang tinggi. Sebaliknya apabila orangtua acuh tak acuh terhadap aktivitas belajar anak, maka akan sulit bagi anak untuk memperoleh hasil belajar yang baik. Menurut Hurlock, yang dikutip oleh Fatih, mengatakan bahwa “pola asuh orangtua memiliki hubungan dengan

⁶ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 73.

⁷ Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, 55.

⁸ Singgih D Gunarso, dan Y.Singgih, *Pengantar Pendidikan*,.

pola tingkah laku anak dalam lingkungan sekitarnya, dalam hal ini lingkungan belajar”.⁹ Termasuk juga pola tingkah laku dalam mencapai hasil belajar yang maksimal.

Hasil belajar yang maksimal akan diraih selain dikarenakan mempunyai inteligensi yang memadai juga peran orangtua dalam pengasuhan anak dengan benar dan tepat sesuai dengan kebutuhan anak dan perkembangan intelektual, psikologis, dan sosio kultural. Hal ini sesuai dengan pernyataan Beck dalam Fatih yang menunjukkan bahwa “inteligensi anak berkembang ke tingkat yang lebih tinggi, bila anak dalam pengasuhan yang baik termasuk sikap di rumah terhadap anak hangat dan penuh kasih sayang.”¹⁰ Sementara itu Turner, Chandler dan Heffer menyatakan “bahwa perilaku orangtua dalam mendidik anak dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa”.¹¹

Macam-macam dan Ciri-ciri Pola Asuh Anak.

Pola asuh orangtua dapat dibagi dalam 3 macam, seperti yang dikemukakan oleh Baumrind (dalam Santrock) yaitu: ”1) Permisif; 2) demokratis; dan 3) otoriter.”¹² Pola asuh permisif ditandai dengan cara orangtua mendidik anak yang cenderung bebas, anak dianggap sebagai orang dewasa atau muda, anak diberi kelonggaran seluas-luasnya untuk melakukan apa saja yang dikehendaki oleh anaknya. Sama seperti Baumrind Yaumil Achir, C.A, juga “membagi pola asuh orangtua dalam tiga tipe, yaitu: 1) Pola asuh *otoriter* (tak punya hak bersuara); 2) pola asuh *permissive* (tak ada batasan yang jelas); 3) pola asuh *otoritatif/demokratis*.”¹³ Dalam penelitian ini, yang akan dibahas adalah pola asuh yang dikemukakan oleh Yaumil Achir. Ada beberapa alasan mengapa pendapat ini dipakai jadi bahasan dalam artikel ini yaitu karena ketiga pola asuh tersebut banyak dipraktikkan oleh orangtua dalam membimbing, mengasuh, dan mendidik anak.

Pola asuh otoriter, menurut Gunarsa, adalah “cara mengasuh anak yang dilakukan oleh orangtua dengan menentukan sendiri aturan-aturan dan batasan-batasan yang mutlak, harus ditaati oleh anak tanpa kompromi dan tanpa memperhitungkan keadaan dan kemampuan anak”.¹⁴ Sedangkan Boldwin berpendapat bahwa “rumah tangga yang diktator merupakan rumah tangga yang didalamnya tidak ada adaptasi, artinya penuh dengan konflik, pergumulan dan perselisihan antara orangtua dan anak”.¹⁵ Pada pola asuh ini terjadi komunikasi satu arah, orangtua yang memberikan tugas dan menentukan berbagai aturan tanpa memperhitungkan keadaan dan keinginan anak. Anak melakukan perintah orangtua karena takut bukan karena

⁹ Fatih, *Pengaruh Pola Asuh Dan Self Efficacy, Terhadap Hasil Belajar IPA Pada Siswa SDN Kepanjen, Kidul 3 Kota Blitar.*

¹⁰ Fatih.

¹¹ Heffer.R.W, *The Influence of Parenting Styles, Achievement Motivation, and Self - Efficacy on Academic Performance in College Students*, Vol.50:337-46.

¹² Santrock, *Life – Span Development: Perkembangan Masa Hidup.*

¹³ Achir Yaumil, *Bakat Dan Prestasi, Studi Perbandingan Mengenai Faktor-Faktor Intelektif Antara Anak Berbakat Yang Berprestasi Dan Anak Berbakat Yang Berprestasi Kurang.*

¹⁴ Singgih D Gunarso, dan Y.Singgih, *Pengantar Pendidikan.*

¹⁵ Mikhwar, *Psikoogi Remaja*, 198.

kesadaran bahwa apa yang dikerjakan akan berguna bagi kehidupan mereka kelak. Orangtua yang otoriter, anaknya akan merasa kepentingan dan hobinya tidak dianggap penting. Ketika anak berusaha menarik perhatian kedua orangtuanya atau ketika berusaha mengukuhkan dirinya, ternyata sosok yang otoriterlah yang dihadapinya. Karena orangtua tidak kunjung memperhatikan dan memahami dirinya, anak pun akan bersikap acuh tak acuh terhadap orangtua. Ada dua sikap otoriter orangtua terhadap anaknya, diantaranya adalah: a) Otoriter yang memang sudah ada sejak awal dan orangtua tidak punya rasa cinta kepada anaknya, akibat dari sikap yang otoriter ini anak cenderung bersikap radikal dan memberontak; b) otoriter yang tidak mau kompromi dengan segala keinginan anak-anaknya, artinya orangtua bersikap acuh tak acuh (masa bodoh) dan tidak mau bekerja sama dengan anak-anaknya, akibat dari pola asuh ini adalah anak berkeinginan kuat untuk bebas dan merdeka.¹⁶

Pola asuh permisif adalah kebalikan dari pola asuh otoriter. Dalam pola asuh ini orangtua memberikan kebebasan pada anak untuk melakukan kegiatannya sehingga kreativitasnya dapat berkembang, akan tetapi orangtua tidak memberikan batasan yang jelas terhadap apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan, sehingga anak sulit membedakan mana yang benar dan salah, mana yang baik dan buruk. Dalam benak anak yang ada hanyalah pemahaman, dia melakukan yang disukainya tanpa memperhatikan akibatnya bagi orang lain, kebebasan yang diberikan tanpa beban kewajiban atau target apapun juga membuat anak rendah dalam berprestasi.

Pola asuh otoritatif adalah merupakan pola asuh yang memadukan praktek pengasuhan dari pola asuh otoriter dan pola asuh permisif. Orangtua mengarahkan perilaku dan sikap anaknya dengan menekankan alasan tentang aturan yang dibuat. Adaptasi yang baik antara orangtua dengan anak mudah dicapai oleh jenis pola asuh ini. Sebab prinsip kebebasan dan demokrasi dijalankan dalam segala aspek kegiatan. Orangtua benar-benar menghormati anak sebagai individu yang utuh lahir batin dan tidak sedikit pun mengarahkannya secara otoriter. Anak diarahkan menuju kedewasaan yang mandiri dan dapat mengambil keputusan sendiri. Selain itu anak juga berkesempatan untuk mengupayakan kemerdekaan sendiri. Dalam pola asuh ini, orangtua menghargai individualitas setiap anak. Anak diijinkan untuk mengungkapkan keberatan dalam aturan keluarga, kontrol orangtua mantap dan konsisten, orangtua mengatur perilaku anaknya berdasarkan perasaan bersalah (dapat mempertanggung jawabkan perbuatannya), standar orangtua realistik dan harapan *reasonable* menghasilkan anak dengan jati diri yang tinggi yang mengandalkan diri sendiri, asertif, analitis, dan interaktif tinggi dengan anak yang lain, dalam pola asuh ini ada disiplin dan tuntunan tetapi ada juga kebebasan. Setelah menganalisa ketiga tipe pola asuh di atas, maka peneliti melihat bahwa tipe yang paling tepat dan benar diajarkan dan diterapkan pada anak remaja masa kini adalah tipe *otoritatif*. Dengan menerapkan tipe *otoritatif* ini, anak dengan sukacita dan rela melakukan semua ajaran, aturan,

¹⁶ Yusuf, *Psikologi Anak Dan Remaja*, 49–50.

dan bimbingan dari orangtua melakukannya agar anak-anak berdampak bagi kehidupan saat ini dan masa datang, khususnya dalam karakter, moral dan iman.

Implikasi kesegaran jasmani dengan prestasi belajar.

Menurut Nurhasan, “istilah kesegaran jasmani adalah berasal dari bahasa Inggris, yaitu *physical fitness* yang artinya adalah suatu keadaan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan setiap kegiatan atau aktivitas sehari-hari”.¹⁷ Seorang Presiden Amerika Serikat; John F Kennedy mengatakan bahwa “*physical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basics dynamis and creative intellectual activities*”. Yang artinya adalah “kesegaran jasmani bukan hanya merupakan kunci paling penting untuk kesehatan tubuh, hal itu berjalan secara dinamis dan penampilan kegiatan yang kreatif”.¹⁸ Kesegaran jasmani atau kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam belajar, bekerja, bermain, dan kegiatan lainnya. Pemeliharaan kesegaran jasmani harus dijaga sedemikian rupa sehingga kemampuan fungsional dari fungsi tubuh memungkinkan anak untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Soemowardojo dalam Ismaryati mengatakan bahwa “kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan yang lain.”¹⁹ Irianto mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.”²⁰ Berdasarkan pengertian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam hal ini anak untuk melakukan aktivitas/kegiatan fisik secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk dapat melakukan kegiatan atau aktivitas yang lainnya. Dalam penelitian ini, yang menjadi kajian adalah anak remaja.

Komponen Kesegaran Jasmani.

Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang ada beberapa komponen yang berperan di dalamnya, seperti yang dikatakan Mu’rifah yaitu: “1) Daya tahan terhadap penyakit; 2) daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah; 3) daya tahan otot dan kekuatan otot; 4) kelenturan (fleksibilitas) persendian; 5) kecepatan; 6) keseimbangan; 7) ketepatan; 8) koordinasi; dan 9) kelincahan”.²¹ Menurut pendapat beberapa ahli olahraga, bahwa dari kesembilan komponen tersebut di atas, komponen daya tahan adalah komponen yang terpenting

¹⁷ Nurhasan, *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*.

¹⁸ Nurhasan, *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*.

¹⁹ Ismaryati, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.

²⁰ Irianto, *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*.

²¹ Mu’rifah, *Pendidikan Kesehatan*.

dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dari pemahaman ini bahwa kondisi jasmani atau tubuh yang segar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Dengan tubuh yang sehat dan bugar seorang anak memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan, dan bagi siswa akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar sehingga anak tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal. Masih menurut Mu'rifah, bahwa "faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah: 1) Umur, kesegaran jasmani seseorang meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 sampai dengan 30 tahun. Kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81 % per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya; 2) jenis kelamin, dimana sampai usia pubertas, biasanya kesegaran jasmani antara laki-laki dan perempuan hampir sama, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar; 3) genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot; 4) makanan, memiliki daya tahan yang tinggi bila seseorang mengkonsumsi tinggi karbohidrat; dan 5) rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai *VO2 Max*, yang berpengaruh terhadap daya tahan."²²

Fungsi Tes Kesegaran Jasmani.

Menurut Sugyono, bahwa "fungsi dari tes kesegaran jasmani adalah: 1) Untuk mengukur kemampuan fisik seseorang; 2) menentukan status kondisi fisik seseorang; 3) menilai kemampuan fisik seseorang sebagai salah satu tujuan pengajaran pendidikan jasmani; 4) mengetahui perkembangan fisik seseorang; 5) sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang; 6) sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran pendidikan jasmani."²³

Pengertian Remaja.

Kata "remaja berasal dari bahasa Latin *Adolescence* berarti *to grow* atau *to grow maturity*" (Golinko, dalam Jahja).²⁴ Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), mendefinisikan "remaja dalam tiga kriteria yang digunakan: biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, yakni: 1) individu yang berkembang saat pertama kali dia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual; 2) individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa; dan 3) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri."²⁵ Selanjutnya Wirawan menerangkan bahwa remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk Indonesia batas usia antara 11 – 24 tahun dan yang belum menikah, dengan

²² Mu'rifah.

²³ Sugyono, *Statistika Untuk Penelitian*.

²⁴ Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 219.

²⁵ Wirawan, *Psikologi Remaja*, 23.

“pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut: 1) Usia 11 tahun adalah usia dimana pada umumnya tanda-tanda sekunder mulai tampak; 2) pada masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil baligh, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak; 3) pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas ego (menurut Ericson) tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget), maupun moral (menurut Kohlberg); 4) Batas usia 24 tahun adalah merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orangtua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orangtua; 5) dalam definisi tersebut, status perkawinan sangat menentukan apakah individu masih digolongkan sebagai remaja atau kah tidak.”²⁶

Ciri-ciri Remaja.

Menurut Sidik Jatmika, “ciri-ciri remaja dapat ditandai dengan 4 ciri, yaitu: 1) Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan dan perselisihan yang akan menjauhkan mereka dari keluarganya; 2) remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih anak-anak. Hal ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah; 3) remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul dapat menakutkan, membingungkan, dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi; 4) remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan hal ini bersamaan dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan dari orangtua.”²⁷

Pendidikan Agama Kristen

Pengertian Pendidikan Agama Kristen Menurut Para Ahli: Homrighausen mengatakan “Pendidikan Agama Kristen berpangkal pada persekutuan umat Tuhan”.²⁸ Dalam Perjanjian Lama yaitu dalam kitab Kejadian 1:28:” bahwa Pendidikan Agama Kristen itu mulai sejak Allah menjadikan manusia dan memberkati Adam dan Hawa agar beranakcucu dan bertambah banyak serta memenuhi bumi dan menaklukkannya”.²⁹ Pengertian PAK menurut para ahli yang dirangkum oleh Kristianto dalam bukunya yang berjudul “Prinsip & Praktek Pendidikan Agama Kristen: - Hieronimus (345-420) PAK adalah pendidikan yang tujuannya mendidik jiwa sehingga menjadi bait Tuhan. (Mat.5:48). - Agustinus (345-430) PAK adalah pendidikan yang bertujuan mengajar orang supaya “melihat Allah” dan “hidup bahagia.” - Martin Luther (1483-1548) PAK adalah “pendidikan yang melibatkan warga jemaat untuk belajar teratur dan tertib

²⁶ Wirawan, *Psikologi Remaja*.

²⁷ Jatmika, *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah Ataukah Korban Globalisasi?*, 10–11.

²⁸ Homrighausen, *Pendidikan Agama Kristen*, 112.

²⁹ *ALKITAB Edisi Studi*.

agar semakin menyadari dosa mereka serta bersukacita dalam Firman Yesus Kristus yang memerdekakan.”³⁰ Di samping itu, PAK memperlengkapi mereka dengan sumber iman, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman berdoa, Firman tertulis (Alkitab) dan rupa-rupa kebudayaan sehingga mereka mampu melayani sesamanya termasuk masyarakat dan Negara serta mengambil bagian dengan bertanggung jawab dalam persekutuan Kristen. - John Calvin (1509-1664) PAK adalah “pendidikan yang bertujuan mendidik semua putra-putri gereja agar mereka: 1) Terlibat dalam penelaahan Alkitab secara cerdas sebagaimana dengan bimbingan Roh kudus; 2) Mengambil bagian dalam kebaktian dan memahami keesaan gereja; 3) Diperlengkapi untuk memilih cara-cara mengejawantahkan pengabdian diri kepada Allah Bapa dan Yesus Kristus dalam pekerjaan sehari-hari serta hidup bertanggung jawab di bawah kedaulatan Allah dan kemuliaan-Nya sebagai lambang ucapan syukur yang dipilih dalam Yesus Kristus.”³¹ Selaras dengan sasaran pendidikan, PAK bukan hanya mengarah pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan, tetapi kepada perilaku dan kepribadian yang matang, sasaran akhirnya adalah seorang pribadi yang memiliki integritas diri, mampu menggunakan imannya dalam menjawab tantangan hidup dan mampu memanusiaikan sesamanya dengan berbagai kehidupan yang sejahtera yang dikaruniakan Allah kepada manusia.

Implikasi pola asuh anak yang dilakukan oleh orangtua dengan kesegaran jasmani anak.

Orang tua dalam mengemban tugasnya semestinya memiliki kerohanian yang baik, karena orangtua terpanggil untuk bertumbuh ke arah pengenalan tentang pribadi Yesus Kristus. Pengenalan akan Yesus akan memungkinkan orangtua memahami kehendak Allah. Karena Yesus adalah jalan kebenaran dan hidup, yang membawa orang kepada pengenalan sejati tentang pribadi Yesus dan karya Allah. (Yoh. 1:18; 14:6). Pengenalan Paulus tentang Allah membawa sebuah perubahan dalam dirinya. Paulus meninggalkan kedudukannya, kemegahannya, kekayaannya demi pengenalan akan Kristus dan mengikut Dia (Flp.3:7-8). Pengenalan Paulus tentang Allah diwujudkan dengan sebuah persekutuan dengan sesama terlebih persekutuan dengan Bapa dan Anak-Nya Yesus Kristus (1 Yoh.1:3). Persekutuan dengan Tuhan akan memiliki pertumbuhan dan kedewasaan iman. Oleh karena itu, pengenalan orangtua tentang Yesus juga dinyatakan dengan persekutuan kepada Tuhan. Pengenalan tentang Kristus akan membawa perubahan hidup. Demikian juga persekutuan dengan Tuhan membawa hidup lebih dekat kepada Tuhan. Dengan ini, orangtua memiliki kerohanian yang baik dengan Tuhan. Oleh karena itu, persekutuan dengan Tuhan penting bagi orangtua baik ayah maupun ibu. Dalam Ibrani 10:25a dikatakan: Janganlah kita menjauhkan diri dari pertemuan-pertemuan ibadah. Teks ini dengan jelas menyatakan bahwa persekutuan dengan Tuhan merupakan keperluan bagi setiap orangtua. Dengan demikian, orangtua perlu memiliki

³⁰ Kristianto, *Prinsip Dan Praktek Pendidikan Kristen*.

³¹ Kristianto.

persekutuan dengan Tuhan supaya secara progresif bertumbuh dalam kedewasaan iman dan bergantung kepada Tuhan.

Orangtua melakukan tugas dengan cakap, terpanggil untuk mengerjakan berbagai tugas dan peranan penting dalam menunaikan tugasnya. Peranan sebagai pengajar Firman Tuhan dan juga seorang pemimpin dalam keluarga. Kedua hal ini merupakan tugas yang seyogyanya dikerjakan oleh ayah dan ibu. Mengemban tugas ini tidak mudah, karena menuntut pertanggungjawaban di hadapan Tuhan (Yak. 3:1). Oleh karena itu, orangtua dalam menunaikan tugas dan tanggung jawab perlu benar-benar memiliki pribadi yang baik dan mantap atau cakap. Orangtua merupakan seorang sosok yang menjadi pedoman bagi anak. Inilah yang sesungguhnya atribut orangtua, di mana segala tindakannya menjadi perhatian anak dan juga masyarakat. Oleh karena itu, orangtua perlu memiliki pribadi dan kesegaran jasmani yang prima untuk melaksanakan tugasnya.

Orangtua harus menjadi teladan, mereka merupakan panutan bagi anak-anak, anggota keluarga dan juga orang-orang percaya. Oleh karena orangtua tugasnya sebagai pembimbing, pendidik dan juga sebagai pengajar. Sebagai orangtua tidak hanya menyampaikan pengajaran tetapi kepribadian yang menjadi teladan. Sebuah teladan lebih berharga daripada nasihat, perbuatan orangtua lebih berpengaruh dari perkataannya. Ini berarti, keteladanan orangtua penting dalam melaksanakan tugas panggilan pelayanannya. Memberi teladan yang berhubungan dengan sesama, seperti perkataan, tingkah laku, kasih, kesetiaan, kesucian (1Tim.4:12), keadilan, kesabaran, kelembutan (1Tim. 6:11). Teladan yang berhubungan dengan Tuhan seperti dalam hal beriman kepada Yesus, beribadah, sikap seperti ini yang mencerminkan iman Kristen untuk diprattikkan oleh orangtua kepada anak-anaknya. Dengan demikian anak dan anggota keluarga yang lain dapat melihat serta meniru apa yang dikatakan dan diperbuat oleh anak-anaknya.

Orangtua sebagai pengkader, dalam Perjanjian Lama, para orangtua diperintahkan supaya dengan rajin dan tekun mengajar anak-anak tentang firman Allah dan memberi teladan hidup rohani (Ul. 6:7). Tujuannya supaya kasih dan hormat orangtua kepada Allah diteruskan dari generasi ke generasi supaya dapat mengasihi dan menghormati Allah. Yesus berkata kepada murid-murid-Nya, "Mari, ikutlah Aku dan kamu akan Kujadikan penjala manusia" (Mat 4:19). Paulus menasihatkan orang-orang di Korintus "Jadilah pengikut, sama seperti aku juga menjadi pengikut Kristus" (1 Kor 11:1). Paulus juga mengajarkan orang-orang di Filipi supaya mengikuti ajaran dan gaya hidupnya, dikatakan: "Apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu, maka Allah sumber damai sejahtera akan menyertai" (Flp.4:19). Dan nasihat kepada Timotius untuk menerapkan pelayanan Gereja (1 Tim 4:11-16). Berdasarkan pernyataan ini, seorang pelayan Tuhan memberi instruksi kepada anak-anak untuk meneladani dan meneruskan pelayanan dalam mengajarkan pengajaran yang sehat. Sesungguhnya prinsip ini mewarnai tugas dan tanggung jawab orangtua. Menyampaikan pengajaran, memberi teladan, serta memperlengkapi anak-anak untuk meneruskan tugas pelayanan Gereja. Sebagai orangtua tidak hanya berperan sebagai pengajar dan pendidik,

namun juga berperan sebagai pengkader. Artinya bahwa orangtua melatih dan mengembangkan keterampilan, bakat serta penerapannya bagi anak-anak. Sebagai orangtua perlu membimbing, mengawasi, mengarahkan anak-anaknya. Ini bermaksud supaya anak-anak dapat terdidik, terlatih dan terampil dalam pendidikannya. Dan menjadi generasi yang bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Orangtua memiliki sesuatu untuk disalurkan dan dialihkan kepada anak-anak dan orang lain. Oleh karena itu, tugas dan tanggung jawab orangtua mempersiapkan anak-anak untuk menerima peralihan tugas pengajaran yang sehat dan pelayanan mereka di setiap aktivitas dari orangtua sehingga anak-anak dapat menerapkan semua yang telah mereka terima pada hari depan anak-anak.

Peran Orangtua dalam Membangun Karakter Anak di Era Digital.

Orangtua sebagai pembimbing. Salah satu peran orangtua adalah pembimbing bahkan di era digital. Namun menjadi orangtua pembimbing bagi anak di zaman modern ini bukan hal yang mudah, karena karakter anak di era digital sangat berbeda dengan karakter anak-anak di zaman dulu. Siswa di zaman dulu mudah diatur dan diarahkan, tetapi peserta didik di era digital sangat susah diatur, diarahkan dan dinasihati, karena mereka memiliki pola hidup yang berbeda-beda. Dengan kata lain, anak-anak di era digital telah terbentuk dan dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Gaya hidup anak-anak sekolah di zaman sekarang, mereka sudah bisa menikmati layanan *Mobile Internet* yang super cepat. Bukan hanya menikmati kecanggihan teknologi tersebut, namun bisa melakukan apapun lewat *smart phone*, mulai dari *entertainment*, belajar, dan kerja. Salah satu dampak negatif tentang perkembangan teknologi terhadap pembaharuan karakter siswa di era digital adalah kemerosotan moral di kalangan masyarakat khususnya remaja dan pelajar menjadi salah satu tantangan sosial budaya yang serius.

Dalam menghadapi berbagai problem ini, maka orangtua memiliki tanggung jawab dalam membangun konsep diri anak-anak, misalnya tentang moralitas. Orangtua adalah salah satu komponen penting dalam membentuk karakter anak-anak melalui aktivitas di rumah. Dalam Surat Roma Paulus sangat tegas “Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati. Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna (Rom.12:1-2)”.³² Artinya orangtua harus mampu membimbing, menasihati dan mengarahkan anak-anak ke jalan yang benar, agar anak-anak ini tidak salah dalam bergaul dan juga dalam memanfaatkan perkembangan teknologi, sehingga dengan kemajuan teknologi nilai-nilai agama tetap terjaga sesuai dengan kehendak Tuhan Yesus Kristus sebagai guru yang Agung. Tidak sedikit orangtua mengalami kesulitan dalam mengajar ketika diperhadapkan dengan anak yang kurang semangat dalam belajar. Bahkan ada beberapa

³² ALKITAB Edisi Studi.

orangtua yang mengeluh serta tidak peduli karena melihat anak-anaknya tidak menghormati mereka.

Sebenarnya, peran orangtua bukan hanya semata-mata mentransfer ilmu mata pelajarannya kepada anak, tetapi orangtua juga sebagai motivator bagi anak agar memiliki orientasi dalam belajar. Menurut Manizar, yang dikutip dalam Winkel bahwa “motivasi berasal dari kata motif yang bermaknakan suatu keadaan, kebutuhan, atau dorongan yang disadari atau tidak disadari yang membawa kepada terjadinya suatu perilaku.”³³ Sehubungan dengan hal tersebut, orangtua tidak hanya dituntut untuk memiliki pemahaman atau kemampuan dalam mentransfer ilmu tetapi juga memberi dorongan kepada anak untuk mencapai tujuan. Terlebih bagi mereka yang mengalami, patah semangat, keputusan, kegagalan, peran motivator sangat diperlukan agar mereka dapat bangkit kembali. Orangtua adalah gembala bagi anak-anaknya, oleh karena itu, orangtua sebaiknya perlu melakukan pendekatan personal kepada anak-anak. Karena anak-anak mereka penuh dengan permasalahan baik dari teman sekolah maupun dari anggota keluarga. Ada banyak masalah yang dihadapi oleh anak-anak di zaman digital ini. Tujuan akhir orangtua tidak hanya sekadar menjadikan anak-anaknya sebagai para intelektual, namun juga menjadikan mereka sebagai pribadi-pribadi yang berkarakter mulia. Salah satu kebiasaan orangtua di era digital ini adalah lebih banyak memperhatikan *hand phonenya* daripada memperhatikan tingkah laku anak-anaknya. Salah satu permasalahan serius yang sering dijumpai pada anak-anak adalah kenakalan yang tidak bisa dikendalikan sehingga menimbulkan perpecahan dalam masyarakat yang berkepanjangan. Oleh karena itu, para orangtua memiliki peran penting untuk menjadi orangtua/konselor bagi anak. Orangtua sebagai pembimbing akan menolong setiap anak yang sedang bermasalah, bukan saja memosisikan dirinya sebagai pembimbing tetapi lebih dari itu, yakni sebagai seorang teman. Dalam (Surat 1 Kor. 15:33) ”Janganlah kamu sesat: pergaulan yang buruk merusakkan kebiasaan yang baik”. Sadarlah kembali sebaik-baiknya dan jangan berbuat dosa lagi! Ada di antara kamu yang tidak mengenal Allah. Hal ini kukatakan, supaya kamu merasa malu.”³⁴ Beberapa contoh karakter anak di era digital/kids zaman now yang sering dijumpai adalah: 1) Anak di era digital/ kids zaman now lebih berkiblat ke arah negatif yang melanggar norma-norma yang ada, seperti berpacaran lewat batas serta merokok, bertato, minum-minuman keras, pergaulan yang melampaui batas, sampai penyalahgunaan obat-obatan terlarang; 2) Siswa di era digital/kids zaman now yang semakin jauh dari nilai-nilai kesopanan dan nilai luhur budaya bangsa, seperti berani melawan orangtua dan guru. Kedua fenomena ini, seringkali para orangtua dan guru bingung menghadapi sikap anak-anak yang memiliki kepribadian seperti ini. Oleh karena itu, sebaiknya orangtua di zaman era digital ini hendaknya menjadi orangtua yang menyesuaikan diri dengan zaman.

³³ Winkel, *Psikologi Pengajaran*.

³⁴ *ALKITAB Edisi Studi*, 1886.

Zaman yang dimaksud adalah orangtua yang dapat mengikuti berbagai perkembangan Ilmu Teknologi dan karakter anak-anak. Itu sebabnya, tujuan keteladanan Yesus adalah supaya murid-Nya dapat melihat secara langsung ajaran Tuhan Yesus terwujud dalam hidup manusia dalam segala situasi, hingga akhirnya mereka dapat menjadi sama dengan-Nya dalam arti mampu melakukan dengan baik apa yang menjadi pengajaran dan yang telah diteladankan Yesus bagi mereka. Kiranya orangtua yang ada di zaman era digital ini dapat menginspirasi anaknya, bukan hanya mengenali anaknya dari nama, namun lebih daripada itu adalah mengenal setiap karakter anak. Ini salah satu tujuan dari pengajaran Yesus yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Yesus Kristus tidak hanya pandai mengajarkan, tetapi juga menghidupi sendiri ajaran-Nya. Artinya pengajaran merupakan bantuan bimbingan yang diberikan orangtua terhadap anak menuju kedewasaannya. Sejauh dan sebesar apapun bantuan itu diberikan sangat berpengaruh oleh pandangan orangtua terhadap kemungkinan anak untuk dididik. Artinya pengajaran Yesus sangat berhubungan dengan sikap dan tindakan hidup-Nya sehingga dampak pengajaranNya ini dapat mendewasakan seseorang. Salah satu keberhasilan orangtua di era digital ini adalah menanamkan rasa disiplin dan tanggung jawab kepada anak. Tuhan menghendaki setiap anak menjalankan rasa tanggung jawab sebagai bagian dari karakter. Artinya setiap anak harus bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Tanggung jawab anak sebagai anak adalah belajar dengan baik, mengerjakan tugas sekolah yang sudah diberikan kepadanya, disiplin dalam menjalani aturan keluarga yang telah ditetapkan bersama oleh seluruh anggota keluarga. Oleh karena itu, peran orangtua sangat diperlukan untuk mengajarkan anak untuk bertanggung jawab agar kelak anak ini menjadi seorang yang memiliki karakter yang baik. Menurut Tung, bahwa “pembentukan karakter sering didengungkan sebagai bagian solusi atas persoalan kehidupan yang bermoral dalam masyarakat.”³⁵ Pelajaran ini dianggap mampu memperbaiki berbagai penyimpangan kehidupan dalam masyarakat. Dalam mencapai hal ini, maka diperlukan orangtua yang mempraktikkan dasar-dasar pendidikan berdasarkan kebenaran Firman Tuhan. Karena orangtua juga merupakan wakil Tuhan dalam kehidupan anak-anaknya. Anak-anak dipandang sebagai anak Allah, penebusan darah Yesus Kristus menjadikan mereka sebagai anggota keluarga secara ilahi. Intelektualitas perlu diarahkan melalui proses kontrol diri, sehingga anak akan lebih realistis. Maksudnya adalah anak yang sudah diajar bertanggung jawab sejak kecil akan menjadi anak-anak yang mengerti realitas kehidupan serta membedakan antara yang baik dan buruk. Beberapa tahun belakangan ini yang menjadi isu di negeri ini adalah ketidakjujuran atas kebenaran. Semua orang mengerti bahwa korupsi, penipuan, dan penyebaran berita bohong (*hoax*) adalah tindakan yang salah. Namun sebaliknya orang yang mengerti tentang kebenaran ini justru itulah yang melakukannya. Hal-hal seperti ini jangan sampai anak terpengaruh dengan perilaku-perilaku yang tidak terpuji ini.

³⁵ Yao Tung, *Terpanggil Menjadi Pendidik Kristen Yang Berhati Gembala*.

Dalam mengatasi berbagai problem ini maka diperlukan pendidikan karakter kejujuran yang ditanamkan oleh orangtua sejak dini kepada anak. Kejujuran sesungguhnya berkaitan erat dengan nilai kebenaran, termasuk di dalamnya kemampuan mendengarkan, kemampuan berbicara, serta perilaku yang biasa muncul dari tindakan manusia. Dalam menyikapi persoalan mengenai menurunnya nilai kejujuran dalam diri anak saat ini, maka ada beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan oleh orangtua, antara lain: melakukan pendampingan secara rutin, kerjasama antara sekolah dan orangtua, dll. Dengan menanamkan sikap seperti ini mau tak mau anak akan cenderung memiliki karakter jujur dan berusaha untuk berbuat jujur, bahkan bisa jadi mencegah orang lain berbuat tidak jujur. Jadi peran orangtua dalam menumbuhkan rasa jujur kepada anak sangat penting, yakni orangtua memiliki kepribadian yang baik. Namun seringkali para orangtua lupa akan tugas utama dalam membawa anaknya untuk mengenal Tuhan. Jangan lupa bahwa keluarga memiliki peran yang besar dalam pembentukan perilaku individu dan ketenangan dalam benak anak-anak karena melalui keluarga mereka mendapatkan bahasa, nilai-nilai, yang berguna.

Keluarga bertanggungjawab mendidik anak-anak dengan benar dalam kriteria yang benar, jauh dari penyimpangan. Karena Alkitab menyatakan tugas utama orangtua dalam mendidik anak-anak ada pada orangtua. Artinya anak-anak mengikuti kebiasaan orangtua dalam berbagai perilaku dalam keluarga. Keluarga adalah salah satu elemen pokok utama dalam pendidikan, karena melalui keluarga dapat menciptakan proses *naturalisasi* sosial, membentuk kepribadian dalam berbagai kebiasaan baik yang terus bertahan dalam diri anak. Namun perlu disadari bahwa peran orangtua dalam mendidik anaknya memiliki keterbatasan, untuk itu diperlukan kerjasama antara orangtua dan anak. Sekalipun pada faktanya masih banyak orangtua di era digital ini, yang melakukan pengajarannya masih menekankan pada pengetahuan/intelektual tanpa menyentuh kehidupan spiritual anak. Makanya jangan heran jika anak di era digital tidak berjalan sesuai dengan nilai-nilai kebenaran firman Tuhan, sebab dalam dirinya belum sepenuhnya tertanam rasa takut akan Tuhan, karena yang ada hanya keinginan daging semata.

Untuk mengatasi hal itu, maka pendidikan anak-anak harus berdasarkan pada takut akan Tuhan. Dengan pengenalan ini anak akan berjalan sesuai jalan yang patut baginya. Mereka yang takut akan Tuhan mengenal kasih yang sejati dan membenci kejahatan (Ams. 8:13a).³⁶ Kitab Amsal mendefinisikan bahwa “Takut akan TUHAN adalah permulaan pengetahuan, tetapi orang bodoh menghina hikmat dan didikan” (Ams. 1:7).³⁷ Orang yang takut akan Tuhan akan menghargai kehadiran Tuhan dalam dirinya serta memahami bahwa Allah membenci dosa. Dengan kata lain takut dalam arti ‘perasaan takut’, maupun ‘ketakutan yang amat sangat’. Dalam Luk. 21:11, TB LAI memilih kata ‘mengejutkan’. Namun, dalam Ibr. 10:31, TB LAI menterjemahkan ‘ngeri’.³⁸ Takut akan Allah berarti memiliki rasa hormat hingga berdampak

³⁶ ALKITAB Edisi Studi, 1018.

³⁷ ALKITAB Edisi Studi.

³⁸ ALKITAB Edisi Studi.

kepada cara hidup anak tersebut. Oleh karena itu, sebagai orangtua harus mampu membawa anak memahami serta menjalankan nilai-nilai agama yang dipelajarinya dengan mengandalkan kemampuan dan karakter yang tinggi dan mengacu pada sosok Yesus sebagai Guru yang Agung. Dengan harapan bahwa setiap orangtua dapat menjadi figur yang akan dituruti oleh anaknya. Sebagai figur orangtua harus mampu mendidik sifat, sikap, dan mental anak melalui pengajaran dan bimbingan agama.

Berdasarkan teori dan pendapat di atas, maka orangtua yang menjadi teladan harus terlebih dahulu melakukan bagaimana dapat memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani mereka, ketika anak-anak melihat contoh dari orangtua kemudian orangtua meminta agar anak-anak dapat meniru orangtuanya. Dengan demikian anak-anak dengan kesadaran dari dalam diri mereka, mereka akan melakukannya dengan baik, sehingga kesegaran jasmani mereka dapat meningkat. Dengan meningkatnya kesegaran jasmani anak yang dilakukan melalui pola asuh orangtua, maka mereka dapat melakukan tugas pembelajaran PAK yang diberikan oleh orangtua dengan baik sehingga berdampak pada hasil PAK mereka.

KESIMPULAN

Lingkungan keluarga adalah tempat pertama selain gereja dan sekolah dalam membentuk karakter anak yang baik. Pola asuh atau pengajaran yang diberikan kepada anak sangat menentukan keberhasilan seorang anak dari aspek, kognitif, sosial, moral khususnya aspek iman. Pola asuh yang terbaik dari beberapa tipe pola asuh orangtua yang ada adalah pola asuh yang otoritatif, yaitu gabungan dari pola asuh otoriter dan pola asuh permisif. Pola asuh otoritatif ini sangat tepat diaplikasikan oleh orangtua dalam mengasuh anak remaja, karena sesuai dengan karakter remaja yang telah dipaparkan dalam pembahasan. Dengan pola asuh ini orangtua memberi pengertian atau pemahaman yang baik serta menerapkan aturan atau kedisiplinan yang disepakati bersama keluarga. Dengan kesepakatan tersebut orangtua secara konsisten dan konsekuen menerapkannya dalam kehidupan dan aktivitas anak sehari-hari. Orangtua harus terlebih dahulu mempraktekkan bagaimana disebut pola hidup yang sehat. Dengan memberikan teladan tersebut dan memberikan pengertian serta pemahaman betapa pentingnya anak-anak memiliki tubuh yang sehat dalam melakukan aktivitas mereka sehari-hari, anak-anak pasti dengan sukacita melakukannya dengan baik. Dengan kasih dan tanggungjawab sebagai orangtua yang diberikan langsung oleh Tuhan supaya anak-anak memiliki moral dan iman yang baik serta menerapkan semua yang telah diberikan oleh orangtua mereka. Demikian juga orangtua, harus terus belajar dan mau mengubah atau mentransformasi diri dalam menghadapi situasi atau keadaan zaman yang sudah berbeda jauh dari masa dulu. Orangtua harus menerima kenyataan bahwa dengan kemajuan teknologi sekarang ini mau tidak mau orangtua harus ikut dan menerapkan teknologi tersebut dalam aktivitas sehari-harinya. Dengan pola asuh orangtua yang tepat dan benar, melalui pola asuh otoritatif niscaya dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak, dengan tubuh yang sehat anak dapat belajar atau

menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa pola asuh orangtua dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak dan berdampak terhadap hasil pembelajaran PAK.

DAFTAR RUJUKAN

- Achir Yaumil, C.A. *Bakat Dan Prestasi, Studi Perbandingan Mengenai Faktor-Faktor Intelektif Antara Anak Berbakat Yang Berprestasi Dan Anak Berbakat Yang Berprestasi Kurang*. Jakarta: Disertasi pada Pascasarjana Universitas Indonesia, 1990.
- ALKITAB Edisi Studi. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2017.
- Dalyono, M. *Psikologi Pendidikan*. 1. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1997.
- Fatih, M. *Pengaruh Pola Asuh Dan Self Efficacy, Terhadap Hasil Belajar IPA Pada Siswa SDN Kepanjen, Kidul 3 Kota Blitar*. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang, 2013.
- Heffer.R.W, M. Turner, A.E. Chandler. *The Influence of Parenting Styles, Achievement Motivation, and Self - Effyavvy on Academic Performance in College Students*. Vol. Vol.50. Number 3 vols. *Journal of College Student, Development*, 2009.
- Heinrich Pestalozzi, Johann. *How Gertrude Teaches Her Children: An Attempt to Help Mothers to Teach Their Own Children and an Account of the Method (Classic Reprint)*. Forgotten Books, 2012.
- Homrighausen, E.G. *Pendidikan Agama Kristen*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1985.
- Irianto, D.P. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset, 2004.
- Ismaryati. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP), UNS, 2008.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Jatmika, Sidik. *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah Ataukah Korban Globalisasi?* Yogyakarta: Kanisius, 2010.
- Kristianto, L.P. *Prinsip Dan Praktek Pendidikan Kristen*. Yogyakarta: Yayasan Andi, 2006.
- Mikhwar, Muhammad Al. *Psikoogi Remaja*. 1. Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Mu'rifah. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, 2001.
- Nurhasan. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka, 2011.
- Nurhasan, dkk. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press, 2005.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Santrock, J.W. *Life – Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Vol. 1. Edisi 5. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Shochib, M. *Pola Asuh Orangtua Dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta, 1998.
- Singgih D Gunarso, dan Y.Singgih, D.Gunarso. *Pengantar Pendidikan*,. Jakarta: Gramedia, 1992.
- Slameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rhineka Cipta, 2010.

- Sugyono. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Winkel, W. S. Psikologi Pengajaran. Jakarta: Grasindo, 2006.
- Wirawan, S. Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo, Persada, 2002.
- Yao Tung, Khoe. Terpanggil Menjadi Pendidik Kristen Yang Berhati Gembala. Cet Ke -1. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2016.
- Yusuf, Syamsu. Psikologi Anak Dan Remaja. 1. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2000.