

**EFEKTIVITAS PROGRAM BUKU PENGHUBUNG PJOK DALAM
MENINGKATKAN KOLABORASI ORANG TUA DAN AKTIVITAS GERAK
SISWA SD**

Veronensi Ermayanti¹, Anung Priambodo², Irma Febriyanti³, Heryanto Nur
Muhammad⁴, Sapto Wibowo⁵, Mohammad Faruk⁶

^{1,5} S2 Pendidikan Olahraga FIKK Universitas Negeri Surabaya

^{2,4} S3 Penjas FIKK Universitas Negeri Surabaya

^{3,4} S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FIKK Universitas Negeri Surabaya

⁶S1 Pendidikan kepelatihan Olahraga Kampus Magetan Universitas Negeri
Surabaya

Alamat e-mail : 125060805023@mhs.unesa.ac.id, 2anungpriambodo@unesa.ac.id,

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of the Physical Education Communication Book Program in enhancing parental involvement and increasing physical activity among elementary school students. The research was motivated by the low level of collaboration between parents and teachers in monitoring children's physical activity and the lack of structured communication media in Physical Education (PE). Using a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest model, the study involved 30 first-grade students and their parents in SDN 237 Gresik. Instruments included parental involvement questionnaires, physical activity observation sheets, and daily communication book journals. Data were analyzed using paired sample t-tests. Results showed a significant improvement in parental involvement ($p < 0.05$) and an increase in students' weekly physical activity duration ($p < 0.05$). The findings indicate that the PE Communication Book is an effective tool to strengthen home–school collaboration while promoting students' active lifestyles.

Keywords: parental involvement, physical activity, home-school communication, physical education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Program Buku Penghubung PJOK dalam meningkatkan keterlibatan orang tua dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya kolaborasi orang tua–guru dalam memantau aktivitas fisik anak dan terbatasnya media komunikasi dalam pembelajaran PJOK. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental dengan model one-group pretest–posttest, melibatkan 30 siswa kelas I beserta orang tua mereka di SDN 237 Gresik. Instrumen mencakup angket keterlibatan orang tua, lembar observasi aktivitas fisik, dan jurnal buku penghubung harian. Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan keterlibatan orang tua ($p < 0.05$) serta peningkatan durasi aktivitas fisik

mingguan siswa ($p < 0.05$). Temuan menunjukkan bahwa Buku Penghubung PJOK efektif dalam memperkuat kolaborasi sekolah–rumah dan mendukung gaya hidup aktif siswa

Kata Kunci: keterlibatan orang tua, aktivitas fisik, komunikasi sekolah–rumah, PJOK

A. Pendahuluan

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam perkembangan anak usia sekolah dasar, mencakup perkembangan motorik, kesehatan fisik, kemampuan sosial, serta kesiapan belajar. Namun, berbagai studi internasional dan nasional menunjukkan tren penurunan aktivitas fisik anak dalam lima tahun terakhir akibat meningkatnya penggunaan gawai, urbanisasi, dan berkurangnya ruang bermain yang aman (Guthold et al., 2020; Nurhidayah et al., 2024). Penurunan ini berdampak langsung pada risiko obesitas, kesehatan mental, dan rendahnya kapasitas kebugaran siswa (Lempke et al., 2021).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi aktivitas fisik anak adalah keterlibatan orang tua. Orang tua yang memberikan dukungan emosional, instrumental, maupun model perilaku aktif terbukti meningkatkan durasi dan kualitas aktivitas fisik anak (Zecevic et al., 2010 ;Hosokawa et al., 2023).

Sebaliknya, minimnya keterlibatan orang tua dapat menghambat keberhasilan pembelajaran PJOK di sekolah karena aktivitas fisik yang dilakukan siswa hanya terjadi saat jam pelajaran formal, tidak berlanjut di rumah (Erwin et al., 2021 ;Lau et al., 2015).

Dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia, guru PJOK memegang peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup aktif. Namun, penelitian menunjukkan bahwa komunikasi antara guru PJOK dan orang tua sering kali tidak terstruktur, bersifat satu arah, dan hanya terkait hal administratif (Kraft & Dougherty, 2013). Kondisi ini menyebabkan orang tua kurang memahami tujuan pembelajaran, perkembangan motorik anak, serta cara mendukung aktivitas fisik di rumah.

Untuk menjawab tantangan tersebut, beberapa studi global menekankan pentingnya media komunikasi rumah–sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik anak (Prihantini & Jimmi Hasmar, 2024

;Strayhorn-Carter et al., 2025) Home-school communication telah terbukti meningkatkan kepatuhan anak terhadap tugas gerak, meningkatkan motivasi internal, serta memperkuat kontrol diri siswa melalui praktik *self-monitoring* (Strayhorn-Carter et al., 2025 ;Rhodes et al., 2024). Dalam intervensi berbasis keluarga, dukungan orang tua secara konsisten terbukti sebagai prediktor kuat peningkatan aktivitas fisik anak (Rhodes et al., 2024 ;Willie & Kershaw, 2019)

Sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka di Indonesia yang menekankan kolaborasi sekolah-keluarga dalam pembentukan Profil Pelajar Pancasila, khususnya aspek kemandirian dan gotong royong, dibutuhkan inovasi komunikasi yang memfasilitasi keterlibatan orang tua dalam pembelajaran PJOK (Wang et al., 2025). Program Buku Penghubung PJOK menjadi salah satu upaya strategis untuk mengintegrasikan aktivitas fisik siswa antara sekolah dan rumah melalui pencatatan harian, tugas gerak rumah, dan umpan balik dua arah.

Berdasarkan latar tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Program

Buku Penghubung PJOK dalam (1) meningkatkan keterlibatan orang tua, dan (2) meningkatkan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada literatur mengenai kolaborasi sekolah-rumah dalam pendidikan jasmani, yang hingga kini masih terbatas di Indonesia.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest untuk melihat perubahan skor keterlibatan orang tua dan aktivitas fisik siswa setelah intervensi Buku Penghubung PJOK. Subjek penelitian adalah 30 siswa kelas I dan orang tua mereka di SDN 237 Kabupaten Gresik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kesiapan sekolah melaksanakan program.

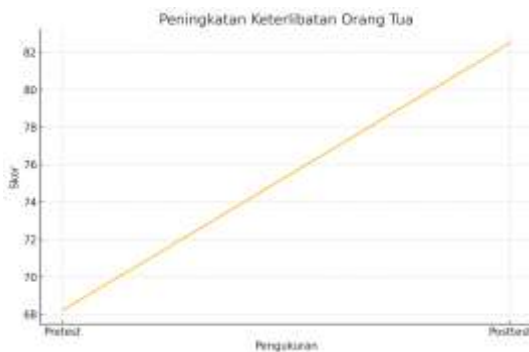
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterlibatan orang tua dan aktivitas fisik mingguan siswa setelah penggunaan Buku Penghubung PJOK.

Tabel 1. Hasil Uji T berpasangan keterlibatan orang tua dan aktivitas gerak siswa

Variabel	Pretest	Posttest	p-value
Keterlibatan Orang Tua	68.2	82.5	0.001
Aktivitas Gerak Siswa	142 menit	198 menit	0.003

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Buku Penghubung PJOK memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterlibatan orang tua dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Peningkatan skor keterlibatan orang tua dari 68.2 menjadi 82.5 mengindikasikan bahwa mekanisme komunikasi terstruktur melalui buku penghubung mampu memperkuat peran orang tua dalam mendampingi aktivitas fisik anak. Temuan ini konsisten dengan penelitian Erwin et al. (2021) yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif orang tua menjadi prediktor kuat peningkatan partisipasi fisik anak dalam program sekolah.



Grafik 1 Peningkatan Keterlibatan Orang Tua

Program Buku Penghubung PJOK berfungsi sebagai sarana komunikasi dua arah yang memungkinkan guru dan orang tua saling bertukar informasi secara rutin terkait perkembangan aktivitas fisik siswa. Literatur menunjukkan bahwa komunikasi sekolah–rumah yang konsisten meningkatkan perilaku sehat siswa, termasuk kebiasaan aktivitas fisik (Kraft & Dougherty, 2013; Prihantini & Jimmi Hasmar, 2024). Oleh karena itu, buku penghubung dapat dipandang sebagai intervensi sederhana namun efektif yang memperbaiki sinergi antara guru PJOK dan orang tua.

Peningkatan aktivitas fisik yang signifikan pada siswa dalam penelitian ini memperkuat bukti bahwa komunikasi dua arah antara guru dan orang tua merupakan faktor penting dalam menjaga konsistensi perilaku aktif anak. Goodyear et al. (2023) menjelaskan bahwa media komunikasi berbasis pencatatan harian, seperti buku penghubung, memberi struktur yang jelas terhadap proses pembelajaran, sehingga orang tua memiliki pemahaman lebih baik mengenai tujuan aktivitas fisik yang diberikan guru PJOK. Selain itu,

komunikasi terstruktur meningkatkan parental awareness terhadap kebutuhan aktivitas fisik anak, yang berdampak pada peningkatan partisipasi gerak di rumah (Kracht et al., 2021). Dengan demikian, Program Buku Penghubung PJOK tidak hanya berfungsi sebagai alat dokumentasi, tetapi juga menjadi instrumen pedagogis yang memperkuat ekosistem pembelajaran holistik.

Intervensi yang melibatkan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi intrinsik dan kepatuhan siswa dalam melaksanakan aktivitas fisik. Penelitian Solmon et al. (2020) menemukan bahwa anak yang memperoleh dukungan konsisten dari orang tua menunjukkan perkembangan keterampilan gerak yang lebih baik serta tingkat aktivitas fisik lebih tinggi dalam jangka panjang. Selain itu, dukungan orang tua berperan dalam pembentukan self-regulation siswa, yaitu kemampuan anak mengatur perilaku geraknya sendiri (Fernández-Lázaro et al., 2024). Peningkatan aktivitas fisik siswa dalam penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, karena tugas gerak rumah yang tercatat dalam buku penghubung melibatkan

peran aktif orang tua dalam memonitor dan memberikan umpan balik terhadap progres anak.

Keterlibatan orang tua merupakan salah satu prediktor paling konsisten dalam membentuk gaya hidup aktif anak. Menurut Brown et al. (2016), intervensi yang menanamkan pembiasaan aktivitas fisik melalui dukungan orang tua memiliki efek bertahan lebih lama dibandingkan intervensi berbasis sekolah saja. Studi longitudinal oleh Quarmby et al. (2011) juga menunjukkan bahwa pola interaksi keluarga, seperti kebiasaan berolahraga bersama dan komunikasi rutin mengenai kesehatan fisik, berkontribusi pada terbentuknya perilaku hidup aktif berkelanjutan. Dengan adanya buku penghubung, komunikasi mengenai aktivitas fisik terjadi lebih sering dan terarah sehingga membantu memperkuat perilaku aktif siswa baik di sekolah maupun di rumah.

Dari perspektif teori belajar sosial Strayhorn-Carter et al. (2025) pencatatan aktivitas fisik pada buku penghubung berfungsi sebagai bentuk self-monitoring yang mendorong siswa untuk bertanggung jawab terhadap aktivitas fisik mereka. Selain itu, adanya umpan balik dari orang tua

dan guru merupakan bentuk *social reinforcement* yang memperkuat motivasi siswa untuk tetap aktif. Studi lain mendukung bahwa intervensi berbasis pengawasan orang tua berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik anak (Rhodes et al., 2024).



Grafik 1 Peningkatan Aktivitas Fisik Siswa

Peningkatan aktivitas fisik mingguan siswa dari 142 menit menjadi 198 menit memperkuat temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa intervensi berbasis keluarga efektif meningkatkan durasi aktivitas fisik (Wang et al., 2025). Aktivitas fisik anak sangat dipengaruhi oleh dukungan emosional dan instrumental dari orang tua, termasuk pendampingan, pemberian fasilitas, serta penyediaan lingkungan yang kondusif (Zecevic et al., 2010 ;Hosokawa et al., 2023). Dengan demikian, Program Buku Penghubung PJOK berhasil memfasilitasi

keterlibatan orang tua sehingga menciptakan lingkungan pembelajaran aktif di rumah.

Selain meningkatkan aktivitas fisik, intervensi ini sejalan dengan tujuan Kurikulum Merdeka yang menekankan pentingnya kolaborasi sekolah–keluarga sebagai ekosistem pendidikan terintegrasi. Kolaborasi ini terbukti meningkatkan efektivitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa (Rosales, 2023). Buku Penghubung PJOK menjadi sarana dokumentasi autentik yang mendukung prinsip *assessment as learning*, di mana siswa terlibat langsung dalam proses pencatatan dan refleksi aktivitas fisiknya.

Penelitian ini juga menguatkan temuan Su et al. (2022), O'Brien et al. (2020) bahwa pola aktivitas bersama antara orang tua dan anak (*parent-child active engagement*) berkontribusi pada pembentukan kebiasaan gerak jangka panjang. Dengan adanya interaksi pada buku penghubung, orang tua menjadi lebih sadar akan pentingnya memberikan contoh perilaku aktif. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ha et al. (2019) yang menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua merupakan salah satu faktor terbesar dalam keberhasilan program

aktivitas fisik anak di sekolah ataupun rumah.

Dari sudut pandang psikologis, peningkatan keterlibatan orang tua juga berkaitan dengan meningkatnya motivasi intrinsik siswa untuk bergerak. Menurut *Self-Determination Theory*, dukungan orang tua terhadap aktivitas fisik memperkuat kebutuhan dasar anak akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (*relatedness*) yang berpengaruh terhadap peningkatan partisipasi fisik (Chevance et al., 2019 ;Haug et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi luas terhadap implementasi Kurikulum Merdeka, khususnya dalam aspek pembentukan Profil Pelajar Pancasila (P5). Kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa dalam pelaksanaan aktivitas fisik mendukung elemen kemandirian dan gotong royong, sebagaimana direkomendasikan oleh Kemdikbud. Wilhelmsen & Sørensen (2019) menegaskan bahwa intervensi yang menekankan *shared responsibility* antara sekolah dan keluarga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran berbasis proyek, termasuk proyek-proyek yang mendorong gaya hidup sehat. Selain

itu, Rhodes et al. (2019) menyatakan bahwa intervensi berbasis keluarga lebih efektif dalam mencapai perubahan perilaku dibandingkan pendekatan berbasis sekolah semata, karena keluarga berperan sebagai lingkungan utama pembentuk kebiasaan fisik anak. Hal ini semakin memperkuat posisi Buku Penghubung PJOK sebagai strategi pembelajaran inovatif yang selaras dengan kebijakan pendidikan nasional.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa Buku Penghubung PJOK merupakan intervensi yang relevan, murah, mudah diimplementasikan, serta efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa dan memperkuat komunikasi antara guru dan orang tua. Dengan bukti empiris ini, sekolah dasar dapat mempertimbangkan penggunaan buku penghubung sebagai bagian integral dari pembelajaran PJOK, terutama dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka yang menekankan kolaborasi dan pembiasaan perilaku hidup sehat.

D. Kesimpulan

Program Buku Penghubung PJOK terbukti efektif dalam

meningkatkan keterlibatan orang tua serta aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara luas dalam pembelajaran PJOK serta dikembangkan dalam bentuk digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J. M., & van Sluijs, E. M. F. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: A systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity Reviews*, 17(4), 345–360. <https://doi.org/10.1111/obr.12362>
- Chevance, G., Bernard, P., Chamberland, P. E., & Rebar, A. (2019). The association between implicit attitudes toward physical activity and physical activity behaviour: a systematic review and correlational meta-analysis. *Health Psychology Review*, 13(3), 248–276. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1618726>
- Erwin, H., Weight, E., & Harry, M. (2021). “Happy, Healthy, and Smart”: Student Responses to the Walking Classroom Education Program Aimed to Enhance Physical Activity. *Journal of School Health*, 91(3), 195–203. <https://doi.org/10.1111/josh.12990>
- Fernández-Lázaro, D., Celorrio San Miguel, A. M., Garrosa, E., Fernández-Araque, A. M., Mielgo-Ayuso, J., Roche, E., & Arribalzaga, S. (2024). Evaluation of Family-Based Interventions as a Therapeutic Tool in the Modulation of Childhood Obesity: A Systematic Review. In *Children* (Vol. 11, Issue 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children11080930>
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people’s engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Ha, A. S., Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C., Lubans, D. R., & Ng, F. F. (2019). Promoting physical activity in children through family-based intervention: Protocol of the

- "Active 1 + FUN" randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19(1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6537-3>
- Haug, E., Smith, O. R. F., Ng, K., Samdal, O., Marques, A., Borraccino, A., Kopcakova, J., Oja, L., & Fismen, A. S. (2024). Family structure and the association with physical activity-Findings from 40 countries participating in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *PLoS ONE*, 19(4 April).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300188>
- Hosokawa, R., Fujimoto, M., & Katsura, T. (2023). Parental support for physical activity and children's physical activities: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1).
<https://doi.org/10.1186/s13102-023-00700-9>
- Kracht, C. L., Katzmarzyk, P. T., & Staiano, A. E. (2021). Household chaos, family routines, and young child movement behaviors in the U.S. during the COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10909-3>
- Kraft, M. A., & Dougherty, S. M. (2013). The Effect of Teacher-Family Communication on Student Engagement: Evidence From a Randomized Field Experiment. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 6(3), 199–222.
<https://doi.org/10.1080/19345747.2012.743636>
- Lau, E. Y., Barr-Anderson, D. J., Dowda, M., Forthofer, M., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2015). Associations between home environment and after-school physical activity and sedentary time among 6th grade children. *Pediatric Exercise Science*, 27(2), 226–233.
<https://doi.org/10.1123/pes.2014-0061>
- Lempke, L. B., Lynall, R. C., Hoffman, N. L., Devos, H., & Schmidt, J. D. (2021). Slowed driving-reaction time following concussion-symptom resolution. *Journal of Sport and Health Science*, 10(2), 145–153.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.09.005>
- Nurhidayah, H., Gustiawati, R., Gani, R. A., & Kurniawan, F. (2024). Analisis sistematis review program aktivitas fisik untuk anak sekolah dasar Analysis review of physical activity program for elementary children. 23(4), 348–358.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i1.21789>
- Prihantini, & Jimmi Hasmar. (2024). The Impact of School and Parent Collaboration in Curriculum Implementation in Elementary

- School Education. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 8(3), 510–521. <https://doi.org/10.23887/jisd.v8i3.69770>
- Quarmby, T., Dagkas, S., & Bridge, M. (2011). Associations between children's physical activities, sedentary behaviours and family structure: A sequential mixed methods approach. *Health Education Research*, 26(1), 63–76. <https://doi.org/10.1093/her/cyq071>
- Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., Quinlan, A., Naylor, P. J., & Warburton, D. E. R. (2019). Family Physical Activity Planning and Child Physical Activity Outcomes: A Randomized Trial. *American Journal of Preventive Medicine*, 57(2), 135–144. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.03.007>
- Rhodes, R. E., Hollman, H., & Sui, W. (2024). Family-based physical activity interventions and family functioning: A systematic review. In *Family Process* (Vol. 63, Issue 1, pp. 392–413). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/famp.12864>
- Rosales, R. A. (2023). Home-School Collaboration: Maximizing Resources and Efforts to Support Students' Independent Learning. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 4(3), 872–896. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.04.03.21>
- Solmon, M. A., Graber, K. C., Woods, A. M., Williams, N. I., Templin, T. J., Price, S. L., & Weimer, A. (2020). Physical education teacher education in kinesiology: Past, present, and future. *Kinesiology Review*, 9(4), 305–312
- Strayhorn-Carter, S. M., Oberdorf, I. R., Lowe, W., Butler, L. C., & Affuso, O. (2025). Identifying Social Cognitive Theory Factors That Impact Physical Activity Engagement: Findings From Shero Study. *Physical Activity and Health*, 9(1), 274–288. <https://doi.org/10.5334/paah.463>
- Su, D. L. Y., Tang, T. C. W., Chung, J. S. K., Lee, A. S. Y., Capio, C. M., & Chan, D. K. C. (2022). Parental Influence on Child and Adolescent Physical Activity Level: A Meta-Analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 24). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416861>
- Wang, Q., Lam, L. T., Lin, H., Yang, W., Yin, F., & Li, Y. (2025). Effectiveness of family-centered intervention programs on objectively measured physical activity in children aged under 13: a meta-analysis of randomized controlled trials. In *Frontiers in*

Public Health (Vol. 13). Frontiers
Media SA.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1611496>

Wilhelmsen, T., & Sørensen, M. (2019). Physical education-related home-school collaboration: The experiences of parents of children with disabilities. *European Physical Education Review*, 25(3), 830–846.
<https://doi.org/10.1177/1356336X18777263>

Willie, T. C., & Kershaw, T. S. (2019). An ecological analysis of gender inequality and intimate partner violence in the United States. *Preventive Medicine*, 118, 257–263.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.10.019>

Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. (2010). Parental Influence on Young Children's Physical Activity. *International Journal of Pediatrics*, 2010, 1–9.
<https://doi.org/10.1155/2010/468526>