

PERANAN ORANG TUA DALAM MENDUKUNG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 10 SURABAYA

Rahmad Danang Wahyudi*, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*rahmadwahyudi16060474155@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Sejak pandemi covid-19 ini melanda khususnya bidang pendidikan, sekolah melakukan pembelajaran secara daring yang menjadikan siswa belajar dari rumah. Secara langsung orang tua yang akan membantu pembelajaran anak mereka ketika di rumah. Bukan hanya pada pendidikan anak, orang tua harus memperhatikan anak ketika di rumah maupun ketika di luar. Untuk tujuan tersebut orang tua sangatlah berpengaruh. Beberapa faktor yang bias mendorong perilaku hidup bersih dan sehat pada anak antara lain yaitu dukungan orang tua, peran orang tua, kebutuhan gizi pada anak dan juga lingkungan. Tetapi orang tua yang paling besar pengaruhnya. Seperti pandemi sekarang, orang tua harus selalu memperhatikan apapun yang menjadi kebutuhan anaknya ketika di rumah maupun di tempat umum seperti memakai masker, menyediakan sabun cair, mengingatkan untuk selalu jaga jarak dan menghindari kerumunan. Orang tua harus selalu mendukung perilaku hidup bersih dan sehat pada anaknya ketika di rumah serta di tempat umum dengan selalu mencuci tangan dan memberikan makanan yang sehat dan bergizi. Selama pandemi covid-19, siswa tetap melakukan pembelajaran secara daring baik pendidikan formal maupun pendidikan non-formal. Keadaan seperti ini, guru dan pelatih ekstrakurikuler tidak bisa melihat kondisi siswanya secara langsung. Dengan demikian pelatih harus mengetahui seberapa besar peran orang tua kepada anaknya selama pandemi. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui besarnya peran orang tua. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dan untuk metodenya adalah dengan metode survei yaitu pengumpulan data oleh peneliti dari populasi seluruh orang tua atau wali dari siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya yang berjumlah 27 orang. Pada pengambilan data menggunakan teknik *total sampling* yang sudah dibagikan oleh peneliti, Teknik ini menggunakan dengan instrumen yaitu berupa angket tertutup. Untuk mengambil data, peneliti membuat form angket dengan menggunakan aplikasi bernama SurveyHeart. Analisis deskriptif yang digunakan oleh peneliti untuk menganalisis data untuk digambarkan pada bentuk presentase. Hasilnya pada penelitian ini diketahui peranan pada orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Surabaya pada kategori "sangat rendah" sebesar 30%, kategori "rendah" sebesar 26%, kategori "tinggi" sebesar 44% dan kategori "sangat tinggi" 0%. Dari hasil nilai rata-rata yaitu 103,89, peranan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya dalam kategori "tinggi"

Kata Kunci: Peranan orang tua, hidup bersih dan sehat, covid-19

Abstract

Since the COVID-19 pandemic has hit, especially in the education sector, schools have been conducting online learning that allows students to learn from home. Directly parents will help their child's learning when at home. Not only in children's education, parents must pay attention to children when at home and when outside. For this purpose parents are very influential. Several factors that can encourage clean and healthy living behavior in children include parental support, the role of parents, nutritional needs of children and the environment. But parents are the most influential. Like the current pandemic, parents must always pay attention to whatever their children need when at home or in public places such as wearing masks, providing liquid soap, reminding them to always keep their distance and avoid crowds. Parents must always support clean and healthy living behavior for their children when at home and in public places by always washing their hands and providing healthy and nutritious food. During the COVID-19 pandemic, students continue to do online learning, both formal education and non-formal education. In a situation like this, extracurricular teachers and trainers cannot see the condition of their students directly. Thus the coach must know how big the role of parents to their children during the pandemic. Therefore, the purpose of this study is to determine the magnitude of the role of parents. This research is a descriptive type of research, and the method is survey method, namely data collection by researchers from a population of all parents or guardians of soccer extracurricular students of junior high school 10 Surabaya, totaling 27 people. In collecting data using a total sampling technique that has been distributed by researchers, this technique uses the instrument in the form of a closed questionnaire. To collect data, the researcher created a questionnaire form using an application called SurveyHeart. Descriptive analysis used by researchers to analyze data to be described in the form of a percentage. The results in this study revealed the role of parents in supporting clean and healthy living behavior during the covid-19 pandemic in extracurricular students of junior high school 10 Surabaya in the "very low" category by 30%, the "low" category by 26%, the "high" category. " by 44% and the category of "very high" 0%. From the results of the average score, which is 103.89, the role of parents in supporting clean and healthy living behavior during the covid-19 pandemic in soccer extracurricular students of junior high school 10 Surabaya is in the "high" category".

Keywords: *The role of parents, clean and healthy living, covid-19*

PENDAHULUAN

Berolahraga bisa menjadi salah satu cara masyarakat dalam menjaga fisik agar tetap prima. Semenjak pandemi covid-19 menyerang, olahraga menjadi kebutuhan yang setiap hari dilakukan masyarakat agar meningkatkan imun tubuh untuk mencegah dan terhindar dari penyakit covid-19. Hampir semua kalangan umur melakukan olahraga mulai dari anak kecil hingga orang dewasa kapanpun waktunya dan dimanapun tempatnya. Tidak heran setiap minggunya orang-orang selalu melakukan olahraga. Salah satunya adalah olahraga sepakbola.

Olahraga sepakbola bisa dilakukan oleh anak kecil sampai orang dewasa. Sepakbola selalu menjadi tontonan masyarakat yang sangat digemari. Namun semenjak pandemi covid-19 menyerang di seluruh dunia, sepakbola sempat berhenti beberapa bulan karena tidak diperbolehkannya adanya kumpulan masa.

Bukan hanya sepakbola saja yang terdampak tetapi dalam bidang pendidikan juga terdampak oleh pandemi covid-19. Sejak pandemi sekolah masih tetap melakukan pembelajaran secara daring sejak bulan agustus tahun 2020 sampai sekarang di bulan september 2021, salah satunya adalah SMP Negeri 10 Surabaya.

SMP Negeri 10 Surabaya menjadi salah satu sekolah di surabaya yang tetap melakukan pembelajaran daring dalam pendidikan formal maupun non-formal. Untuk pendidikan non-formal seperti ekstrakurikuler tetap melakukan pembelajaran daring dikarenakan masih belum diperbolehkan oleh sekolah untuk melakukan pembelajaran di lapangan. Salah satunya adalah ekstrakurikuler sepakbola yang sampai di bulan mei tahun 2021 tetap melakukan pembelajaran secara daring yang mengakibatkan siswa tetap melakukan pembelajaran daring di rumah.

Dalam pembelajaran daring, siswa ekstrakurikuler sepakbola tetap harus melakukan di rumah akibat dari pandemi covid-19 yang masih melanda. Sudah satu semester siswa ekstrakurikuler sepakbola melakukan pembelajaran secara daring. Hal tersebut bisa menyebabkan rasa bosan dan berakibat pada kesehatan mental dan fisik pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. Dengan begitu guru sekolah dan pelatih ekstrakurikuler tidak bisa memantau kesehatan siswanya secara langsung. Jadi selama pandemi covid-19 melanda dan pembelajaran masih tetap daring, orang tua yang menjadi peran utama dalam menjaga kesehatan anaknya.

Blum mengatakan ada empat pilar yang yang bisa mempengaruhi derajat pada kesehatan seseorang yaitu lingkungan, pelayanan kesehatan, keturunan, dan perilaku (Obella & Adliyani, 2015). Terutama orang tua yang menjadi salah satu faktor terpenting dalam menjaga kesehatan anaknya dan juga lingkungan. Hal tersebut memberikan tanggung jawab lebih kepada orang tua untuk memberikan edukasi, mendukung dan memantau perilaku anak.

Contoh dari personal hygiene yang harus diperhatikan adalah mandi. Selain mandi, rutin memotong dan membersihkan kuku juga mempengaruhi kesehatan. Pada penelitian seorang bernama Yulianto 2007 kepada siswa SD di Semarang menunjukkan bahwa ada hubungannya antara siswa yang jarang melakukan mencuci tangan dan memotong kukunya dengan kejadian infeksi cacing. Sehingga perilaku mencuci tangan adalah perilaku yang harus dilakukan oleh siswa untuk mencegah

terjangkitnya penyakit yaitu infeksi cacing (Obella & Adliyani, 2015).

Dengan demikian di masa pandemi ini orang tua harus selalu memperhatikan kebersihan lingkungan keluarga dan di tempat umum, ketika keluar rumah selalu memakai masker dan masuk rumah selalu mencuci tangan, serta menjaga kesehatan keluarga. Dari penjelasan latar belakang di atas, penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Peranan Orang Tua dalam Mendukung Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi covid-19 pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya peranan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya. Selain bermanfaat untuk peneliti, harapan dari peneliti hasilnya nanti sangat bermanfaat untuk siswa dan terlebih orang tua yang nantinya sebagai patokan untuk lebih meningkatkan perannya sebagai orang tua dari beberapa faktor yakni: perhatian, kebutuhan gizi, dan lingkungan jika salah satunya ada kekurangan.

Peran menjadi sangat penting di kehidupan seseorang dalam bermasyarakat. Seseorang dikatakan menjalankan peran apabila seseorang tersebut melakukan sesuai dengan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya (Artika Yasinda & Irawan Sutoro, 2017).

Kedua orang tua yang mempunyai tanggung jawab di lingkungan keluarga dalam kesehariannya yang disebut ayah dan ibu. Dalam tugasnya orang tua selalu membimbing dan mengarahkan sekaligus memberikan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang serta membantu anaknya dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun di lingkungan sekolah (Juwariyah, 2019).

Menurut Mardiyah (2015) orang tua menjadi orang pertama kali yang lebih dulu dikenal oleh anak, dimata anak orang tua menjadi sosok orang yang luar biasa dan tau apa saja yang dilakukan oleh anak, begitupun anak juga akan meniru atau mencontoh apa yang dilakukan oleh orang tua. Seorang anak menjadi tanggung jawab orang tua dalam segala kebutuhan lahir dan batin.

Utara (2015) berpendapat bahwa pengertian peranan mencakup hak yang berkaitan kedudukan, lebih lanjut Levinson yang dikutip oleh Nani (2017) peranan meliputi 3 hal, yaitu

- 1) Pengertian peranan yaitu norma yang berhubungan dengan kedudukan status seseorang yang ada di dalam masyarakat.
- 2) Peranan yaitu sebuah konsep untuk seseorang yang harus dilakukan di dalam masyarakat sebagai organisasi.
- 3) Dalam struktur masyarakat, peranan menjadi sangat penting untuk setiap individu.

Dari beberapa pengertian, peranan bisa disimpulkan suatu tindakan setiap individu maupun bersama-sama yang bisa mengakibatkan sebuah peristiwa

Orang tua dapat mempengaruhi keberhasilan terhadap anak pada proses pendidikan dan cara mengasuhnya. Ketika orang tua di rumah, sudah menjadi tugasnya untuk memantau anak ketika sedang belajar maupun mengikuti kegiatan dari sekolah, dan itu bisa menjadi ilmu untuk orang tua agar bisa mendorong anak-anak berprestasi (Đurišić & Bunijevec, 2017).

Menurut Qurrata' Ayuna (2017) pengertian dari orang tua adalah orang dewasa yang mempunyai tanggung jawab atas kehidupan anak, seperti kakek, nenek, ayah, ibu, paman, bibi, dan wali. (Juwariyah & Slamet, 2019) dalam pendapatnya mengatakan bahwa keberhasilan anak secara teratur adalah hasil dari orang tua yang memberikan pola seara tepat.

Menurut Sukanto (2006) peran dan dukungan orang tua

dibagi menjadi 2 kelompok : yaitu yang bersifat non-materiil dan yang bersifat materiil. Untuk yang sifatnya non-materiil mencakup peran dan tanggung jawab orang tua serta macam-macam perhatian orang tua.

Orang tua harus berperan dan bertanggung jawab kepada semua pada anggota keluarga dalam lingkup pembinaan, pemeliharaan dan Pendidikan anaknya sejak lahir. Untuk pendidikan meliputi pendidikan karakter ataupun pendidikan lainnya yang didapatkan dari orang tua.

Dalam pertumbuhan anak dan perkembangan anak, orang tua harus selalu perhatian terhadap kemampuan anak yang dimiliki. Hendriani & Muchtar (2015) memberikan pengertian bahwa: "Perhatian adalah pemusatan tenaga psikis yang tertuju pada suatu objek".

Menurut Walgito (1981) ada beberapa macam perhatian antara lain : macam-macam menurut cara kerjanya, menurut intensitas dan menurut luasnya.

Menurut cara kerjanya, perhatian dibagi menjadi dua, yaitu perhatian secara spontan dan perhatian secara reflektif. Perhatian secara spontan adalah perhatian yang tidak disengaja oleh orang tua. Contohnya saja orang tua tidak sengaja melihat anaknya tidak disiplin dalam menggunakan waktunya untuk berlatih di rumah. Sedangkan perhatian secara reflektif adalah perhatian yang disengaja oleh orang tua. Dalam hal ini orang tua mempunyai kewajiban untuk perhatian dan memberikan rasa kasih sayang pada anaknya.

Menurut intensitasnya, perhatian dibagi menjadi dua, yaitu perhatian secara intensif dan perhatian secara tidak intensif. Perhatian secara intensif adalah perhatian yang dilakukan atas dasar pengalaman yang pernah dialami sendiri. Sedangkan perhatian secara tidak intensif adalah perhatian yang tidak dilakukan atas dasar pengalaman sendiri.

Menurut luasnya, perhatian dibagi menjadi dua, yaitu perhatian secara terpusat dan perhatian secara terpancar. Perhatian secara terpusat adalah perhatian yang hanya ditujukan untuk suatu lingkup objek dengan terbatasnya keadaan. Sedangkan perhatian secara terpancar adalah perhatian yang ditujukan untuk lingkup objek yang lebih luas.

Untuk bentuknya yang bersifat materiil seperti memberikan kebutuhan anak dalam memenuhi gizi serta sarana dan prasarana.

Dalam kebutuhan gizi dibagi menjadi beberapa bagian yaitu, kebutuhan gizi latihan dan bertanding yang meliputi kebutuhan sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding.

Selain untuk menjaga kesehatan dan juga memaksimalkan kinerja dalam setiap latihan, anak remaja juga harus membutuhkan gizi untuk pertumbuhan sekaligus meningkatkan performa ketika latihan (Zahra & Muhlisin, 2020).

Orang tua harus mengetahui kebutuhan gizi bertanding yang dibagi menjadi beberapa macam antara lain: kebutuhan gizi sebelum melakukan pertandingan, selama pertandingan, dan setelah pertandingan. Maka dari itu orang tua perlu diberikan edukasi dalam mengatur kebutuhan gizi yang disesuaikan dengan periode latihan yang dibagi menjadi tiga periode, yaitu periode persiapan, periode pertandingan dan periode pemulihan (Blanchard, 2014).

Sebelum melakukan pertandingan, orang tua harus memberikan kebutuhan gizi dengan tujuan antara lain: memenuhi energi tubuh, mencegah rasa lapar dan lemah, mencegah dehidrasi, dan mempersiapkan atlet agar siap

bertanding.

Banyaknya cabang olahraga memiliki durasi waktu bertanding yang berbeda, begitu dengan intensitas ketika bertanding. Maka dari itu perlunya mengatur makanan sebelum bertanding harus diperhatikan dengan benar. Jika tidak diatur bisa saja performa anak akan terganggu.

Dalam kebutuhan gizi selama bertanding, kebutuhan yang diberikan adalah dengan memberikan cairan yang dapat menjaga tenaga selama bertanding.

Kebutuhan gizi setelah bertanding harus dipenuhi demi mengembalikan kondisi anak dengan syarat-syarat sebagai berikut : cukup memenuhi energi, memberikan vitamin, mineral, karbohidrat (60-70%), protein dan lemak, serta cairan yang cukup (Marquez, 1988).

Selain kebutuhan gizi, kebutuhan sarana dan prasarana juga harus diberikan dalam menunjang kemampuan anak. Menurut Arfanda & Jasmani (2019) sarana adalah sesuatu yang dibutuhkan saat pembelajaran olahraga dan mudah untuk dibawa oleh pelaku/siswa. Sarana sangat penting untuk meningkatkan anak didik dalam bergerak aktif agar tujuan bisa tercapai. Sarana olahraga bisa dibedakan menjadi dua yaitu: peralatan dan perlengkapan. Peralatan adalah sesuatu yang bisa digunakan dan bisa dibawa kemana-mana. Contohnya seperti marker, cone, dumbbell dan lain-lain. Sedangkan perlengkapan ialah kebutuhan prasarana yang bisa melengkapi contohnya seperti bendera, tanda batas garis, net dan lain-lain.

Pengertian prasarana adalah segala sesuatu yang bisa memperlancar dan mempermudah tugas yang sifatnya permanen atau sulit untuk dipindahkan. Contohnya seperti lapangan bolabasket, lapangan bolavoly, gedung olahraga, lintasan lari, stadion sepakbola dan lain-lain (Arfanda & Jasmani, 2019).

Sarana dan prasarana menjadi dua hal yang harus melengkapi saat kegiatan olahraga demi kelancaran terlaksananya kegiatan. Dari macam-macam dan bentuk perhatian yang sudah dijelaskan, maka dari itu orang tua wajar jika memberikan perhatian khusus untuk anaknya demi menunjang kemampuan dan prestasi olahraga. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pengaruh lingkungan pada keluarga bisa berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Jadi penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa orang tua pada dasarnya mempunyai rasa tanggungjawab sebagai pendidik ketika anaknya berada di rumah dan di luar rumah. Karena orang tua mempunyai waktu paling banyak untuk bertemu bersama anak ketika di rumah dan mengawasi perilaku anak.

Dalam pengertiannya, perilaku merupakan suatu perbuatan, gerakan dan tanggapan yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja seperti melakukan aktifitas, olahraga dan sebagainya. Menurut Obella & Adliyani (2015) perilaku adalah reaksi diri sendiri yang disengaja oleh objek lainnya.

Selain itu perilaku merupakan akibat dari interelasi stimulus eksternal dengan internal yang memberikan tanggapan eksternal. Stimulus eksternal adalah stimulus yang kaitannya dengan kebutuhan fisiologis atau psikologis seseorang. Contohnya ketika kita haus maka reaksi kita adalah mencari minum. Sedangkan stimulus internal adalah segala macam tanggapan seseorang akibat faktor dari luar. Contohnya adalah ketika kita melihat kue akan timbul rasa ingin makan meskipun kita tidak merasa lapar.

Sehat adalah keadaan seluruh badan dan jiwa yang bisa mempengaruhi kinerja seseorang dalam melakukan aktivitas. Sebagai manusia kita terkadang lalai dalam menjaga kesehatan. Terkadang pola hidup yang kurang sehat mengakibatkan

seseorang bisa jatuh sakit.

Pola hidup sehat adalah kebiasaan seseorang yang mempunyai prinsip dalam menjaga kesehatan tubuh (Perpustakaan, 2019). Human Population Laboratory di California Departement of Healt beberapa tahun yang lalu menerbitkan daftar faktor-faktor yang kaitannya dengan pola hidup sehat, antara lain makan yang teratur, olahraga secara rutin, istirahat yang cukup, mengontrol berat badan, bebas dari obat-obatan dan juga rokok serta tidak minum-minuman keras (Sulistiarni, 2018). Dengan demikian, seseorang yang menjalani pola hidup sehat melakukan makan yang teratur, beristirahat yang cukup dan tetap melakukan olahraga.

Arief (2017) juga menyebutkan beberapa macam bentuk perilaku sehat antara lain: makanan yang seimbang, melakukan olahraga, tidak merokok, tidak meminum beralkohol, istirahat yang cukup, dan mengendalikan stress.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan harus dilakukan secara sadar di dalam anggota keluarga dan bisa mengikuti kegiatan dengan baik dan aktif dalam bidang kesehatan di masyarakat (Wahana, 2019).

Tujuan dari perilaku hidup bersih dan sehat adalah untuk memberikan kesadaran, pengetahuan dan kemauan masyarakat agar senantiasa selalu menjaga kebersihan dan kesehatan agar terhindar dari segala macam penyakit khususnya di lingkungan keluarga.

Pada indikator PHBS di lingkungan keluarga yang harus dilakukan antara lain: a) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, b) memberantas jentik di rumah, c) menggunakan jamban sehat, d) makan sayur dan buah yang sehat, e) olahraga secara rutin, f) tidak merokok di dalam rumah, g) membersihkan rumah secara rutin, dan h) membuang sampah pada tempatnya.

Sedangkan pada indikator PHBS di tempat umum yang harus dilakukan antara lain : ketika keluar rumah selalu menggunakan masker, sebelum datang maupun tiba di rumah selalu mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban yang bersih, dan membuang sampah pada tempatnya

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut coronavirus 2. Bukan hanya menyerang manusia, virus ini adalah keluarga besar coronavirus yang juga bisa menyerang hewan. Pada saat menyerang manusia, coronavirus menyebabkan beberapa penyakit infeksi saluran pernafasan seperti flu, MERS (Middle East Respiratory Syndrome), dan SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). Covid-19 merupakan jenis baru coronavirus yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019 (Louisa, 2020). Karena itu, coronavirus ini diberi nama Coronavirus disease-2019 yang disingkat menjadi covid-19.

Gejala covid-19 umumnya berupa demam 38°C, sesak nafas, dan batuk, kering, serta bisa mengakibatkan kematian. Sampai 19 April 2020 pukul 10:38:37 WIB, dilaporkan terdapat 2.329.539 kasus terkonfirmasi dari 185 negara, jumlah orang yang meninggal berjumlah 160.717 dan orang yang bias sembuh berjumlah 595.229 (CSSE Johns Hopkins, 2020).

Di Indonesia banyak pihak yang berupaya dalam mengatasi pandemi global. Para dokter dan spesialis angkat bicara untuk memberikan sedikit penjelasan kepada masyarakat maupun himbauan agar selalu menjaga kebersihan diri dan juga lingkungan serta tidak sering keluar rumah (Amri, 2020).

Dari penjelasan di atas bahwa covid-19 adalah

penyakit yang bisa menular dan menyebar dengan luas hingga mengakibatkan seluruh dunia terdampak pandemi di tahun 2020 sampai sekarang. Dampak lainnya yaitu di berbagai bidang seperti ekonomi, social, politik dan pendidikan.

Penelitian yang relevan bermanfaat sebagai contoh acuan agar penelitian yang akan dilakukan bisa menjadi lebih jelas. Berikut ini adalah beberapa hasil penelitian yang relevan sebagai berikut.

1) Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2015) dengan judul “Peran Orang Tua dalam Mendukung Prestasi Basket Anak di Klub Basket Surya Kencana Weleri KU-16 Tahun 2014” hasilnya bisa dilihat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mendukung prestasi basket anak di klub basket Surya Kencana Weleri menunjukkan peran orang tua dengan kriteria sangat tinggi sebanyak 25.00%, dan tinggi sebanyak 75.00%, sedangkan kriteria sedang, rendah dan sangat rendah 0.00%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peran orang tua dalam mendukung prestasi basket anak di klub basket Surya Kencana Weleri tahun 2014 adalah tinggi

2) Penelitian yang dilakukan oleh Verawati (2017) yang berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua dalam mengikutsertakan anaknya Berlatih di Krakatau Taekwondo Klub Medan” hasilnya “Baik Sekali” dengan persentase 80,77%. Namun jika dihitung perdimensinya adalah dimensi pertama yaitu Dukungan Emosional dengan nilai 79,33%, dimensi kedua yaitu Dukungan Penghargaan dengan nilai 77,63%, dimensi ketiga yaitu Dukungan Instrumental dengan nilai 80,69% dan dimensi keempat yaitu Dukungan Informasi dengan nilai 85%. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen yang ada pada dimensi Dukungan Sosial sangat penting dalam terbentuknya dukungan sosial pada orang tua dalam mengikutsertakan anaknya berlatih di Krakatau Taekwondo Klub Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Jayusman & Shavab (2020) mengatakan bahwa penelitian deskriptif untuk menjelaskan data yang sudah terkumpul ataupun yang sudah terjadi. Metode penelitian ini menggunakan metode survei. Pengertian survei yaitu pendekatan penelitian digunakan untuk mengumpulkan beberapa data sampel dari suatu populasi dengan menggunakan instrumen berupa angket tertutup sebagai alatnya (Penjasorkes, 2015). Pada penelitian ini data yang digunakan adalah data primer. Data primer adalah data yang didapatkan dari pihak yang diteliti atau yang menjadi sampel penelitian. Sumber data yang ada di penelitian ini yaitu orang tua/wali siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya. Pada jurnal Penjasorkes (2015) menyatakan pendapat bahwa populasi yaitu seluruh subjek penelitian. Dari pernyataan tersebut, populasi pada penelitian ini adalah seluruh orang tua/wali siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya yang berjumlah 35. Menurut Kusnadi (2016) sampel adalah sebagian jumlah dari populasi yang dimiliki. Teknik ini menggunakan *total sampling*, yaitu jumlah seluruh populasi akan diambil beberapa untuk dijadikan sampel (Penjasorkes, 2015). Sampel adalah proses pemilihan dengan menggunakan statistik dari populasi yang akan diteliti (Majid, 2018). Teknik dalam pemilihan sampel peneliti memiliki beberapa kriteria sampel dari orang tua siswa untuk menentukan siapa saja yang dapat menjadi sampel. Sampel penelitian ini berjumlah 27 orang tua dari siswa kelas 8 dan 9 yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya.

Tempat penelitian berada di tempat kos peneliti yakni lidah wetan, lakarsantri Surabaya. Waktu peneliti dimulai pada

tanggal 22 Juli 2021 sampai dengan 24 Juli 2021.

Flannelly (2014) menyatakan bahwa variabel adalah suatu objek yang akan diteliti dalam melakukan penelitian yang akan dinilai. Variabel pada penelitian ini adalah peran orang tua perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya. Dengan demikian definisi operasionalnya yaitu tindakan yang dilakukan oleh orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat yang dibagi menjadi beberapa faktor yaitu bentuk perhatian, gizi latihan, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekitar dan akan diukur dengan menggunakan angket.

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan, mengukur dan mempermudah peneliti dalam menganalisis data (Arikunto, 2000). Instrumen penelitian ini menggunakan angket tertutup. Afriansyah (2016) menyatakan bahwa angket tertutup merupakan angket dalam bentuk kuisioner yang sudah disiapkan untuk responden yang nantinya akan memilih salah satu jawaban. Responden hanya dengan memberikan check list (√) pada kolom, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat ada empat pilihan jawaban yang harus dipilih yaitu, Sangat Setuju(SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Pilihan			
	SS	S	TS	STS
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Menurut Sugiono (2017) dalam menyusun instrumen ada beberapa langkah yaitu: mencari tau tentang variabel yang akan diteliti, menjelaskan variable yang akan diteliti, menentukan indikator, menjelaskan kisi-kisi pada instrumen penelitian, membuat rumusan item pertanyaan instrumen, dan memberikan petunjuk cara mengisi instrumen.

Tabel 2. Kisi-kisi angket

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Pertanyaan	
			Nomor	Jumlah
Peranan Orang Tua dalam Mendukung Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Masa Pandemi COVID-19 pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Surabaya	Perhatian	Perhatian dari orang tua	1,2,3,4	4
	Kebutuhan Gizi	Pemenuhan gizi	5,6,7,8	4
	Lingkungan	1. Lingkungan keluarga	9,10,11,12,13, 14,15,16,17,18, 19,20,21	13
		2. Lingkungan tempat umum/ latihan	22,23,24,25,26, 27,28,29,30	9

Teknik dalam mengumpulkan data ini adalah dengan memberikan angket kepada responden yang menjadi subjek penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut: 1) Peneliti meminta surat izin penelitian di Fakultas, 2) Peneliti membagikan link form angket kepada responden di grub Whatsapp ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya, 3) Peneliti mengumpulkan data angket dan melakukan transkrip dari hasil pengisian angket,

dan 4) Setelah mendapatkan data penelitian, peneliti mengolah data dan mengambil kesimpulan.

Setelah data semua terkumpul, selanjutnya data-data dianalisis untuk membuat kesimpulan. Teknik dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah cara menganalisis data dan mendeskripsikan data yang sudah terkumpul dengan menggunakan statistik (Sugiono, 2017). Kategori dalam penelitian ini menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Ningsih (2020) menyatakan bahwa menentukan kriteria skor adalah dengan menggunakan cara Penilaian Acuan Normal (PAN) pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian

No	Rumus	Kategori
1	$X > M + 1,5 S$	Sangat Tinggi
2	$M < X < M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 1,5 S < X < M$	Rendah
4	$M - 1,5 S > X$	Sangat Rendah

(Sumber: Ningsih, (2020))

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)
 X : skor
 S : *standard deviasi*

Cara menghitung analisis data untuk mencari besarnya frekuensi relative presentase. Dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)
 F = Frekuensi
 N = Jumlah Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua data yang sudah dikumpulkan dari orang tua/wali siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 10 Surabaya yang diukur menggunakan angket tertutup dengan jumlah 30 butir dengan skor 1 – 4, sehingga skor ideal yang diperoleh 30 – 120. Dan hasil statistik dari penelitian

menggunakan program SPSS 22.0 dan bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Descriptive Statistics

	Pera nanO rangT uaDal amM endu kung Perila kuHid upBe rsihD anSe hat	Fakto rPerh atian	Faktor Kebutu hanGiz i	Fak torL ingK ung an
Valid	27	27	27	27
Missing	0	0	0	0
Mean	103,89	14,19	13,89	75,81
Std. Error of Mean	1,992	,342	,438	1,389
Median	107,00	15,00	14,00	77,00
Mode	103 ^a	15	16	80 ^a
Std. Deviation	10,353	1,777	2,276	7,217
Range	33	7	9	25
Minimum	84	9	7	62
Maximum	117	16	16	87
Sum	2.805	383	375	2.047

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari tabel 4 *descriptive statistic* di atas dengan jumlah sampel 27 dari orang tua/wali siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya, skor *minimum*: 84, skor *maximum*: 117, *mean*: 103,89, dan *standard deviasi*: 10,353. Hasil distribusi frekuensi pada penelitian ini bisa dilihat di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi frekuensi peranan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10

Surabaya.

Interval	Kategori	Absolute	%
≥119	Sangat Tinggi	0	0
109 - 118	Tinggi	12	44
99 - 108	Rendah	7	26
≤ 98	Sangat Rendah	8	30
Jumlah		27	100

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat seperti dibawah ini.



Gambar 1. Diagram peranan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya.

Berdasarkan tabel 5 dan diagram 1 yang sudah diketahui sebelumnya, hasil dari penelitian ini pada kategori sangat tinggi yaitu 0%, namun sebagian besar pada kategori tinggi yaitu 44%, sedangkan pada kategori rendah hanya 26%, dan pada kategori sangat rendah 30%. Hasil dari nilai rata-ratanya yaitu 103,89, penelitian ini masuk dalam kategori “tinggi”.

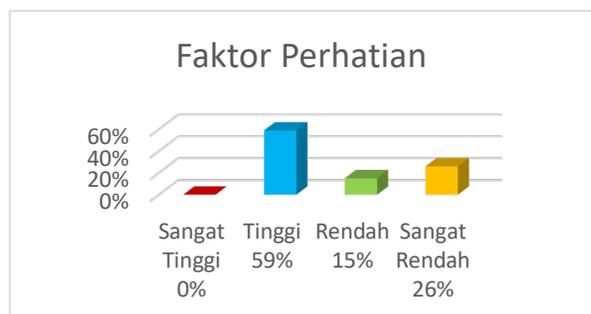
1. Faktor Perhatian

Hasil dari penelitian ini berdasarkan faktor perhatian mendapatkan skor *minimum*: 9, *maximum*: 16, *mean*: 14,19, dan *standard deviasi*: 1,777. Jika ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi bisa dilihat pada table berikut:

Tabel 6. Distribusi Faktor Perhatian

Interval	Kategori	Absolute	%
≥17	Sangat Tinggi	0	0
15- 16	Tinggi	16	59
13-14	Rendah	4	15
≤12	Sangat Rendah	7	26
Jumlah		27	100

Di atas adalah berdasarkan distribusi frekuensi. Jika ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Faktor Perhatian

Dari tabel 6 dan gambar 2 di atas berdasarkan faktor perhatian pada kategori “sangat tinggi” 0%, pada kategori “tinggi” mendapatkan skor sebesar 59%, pada

kategori “rendah” hanya mendapatkan skor 15%, dan skor pada kategori “sangat rendah” 26%. Dengan nilai rata-rata 14,19, pada penelitian ini berdasarkan faktor perhatian dalam kategori “tinggi”.

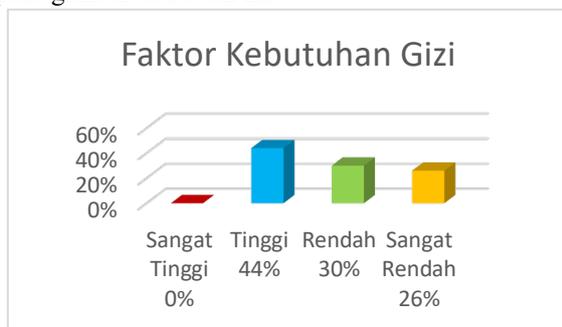
2. Faktor Kebutuhan Gizi

Hasil dari penelitian peranan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya berdasarkan faktor kebutuhan gizi mendapatkan skor *minimum* : 7, *maximum* : 16, *mean* : 13,89, dan *standard deviasi* : 2,276. Jika ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi bisa dilihat pada table berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Kebutuhan Gizi

Interval	Kategori	Absolute	%
≥17	Sangat Tinggi	0	0
15 - 16	Tinggi	12	44
13 - 14	Rendah	8	30
≤12	Sangat Rendah	7	26
Jumlah		27	100

Di atas adalah berdasarkan distribusi frekuensi. Jika ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Diagram Faktor Kebutuhan Gizi

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 3 di atas berdasarkan faktor kebutuhan gizi pada kategori “sangat tinggi” 0%, pada kategori “tinggi” mendapatkan skor sebesar 44%, pada kategori “rendah” mendapatkan skor 30%, dan skor pada kategori “sangat rendah” 26%. Dengan nilai rata-rata 13,89, berdasarkan faktor kebutuhan gizi dalam kategori “tinggi”.

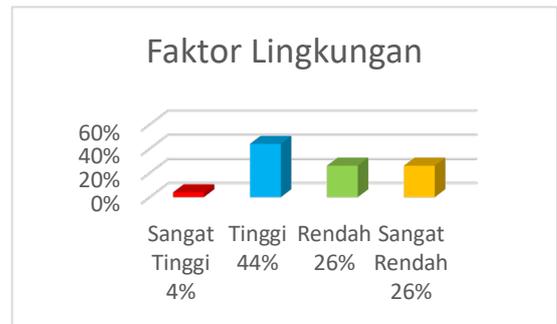
3. Faktor Lingkungan

Hasil dari penelitian berdasarkan faktor lingkungan mendapatkan skor *minimum*: 62, *maximum*: 87, *mean*: 75,81, dan *standard deviasi*: 7,217. Jika ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi bisa dilihat pada table berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Faktor Lingkungan

Interval	Kategori	Absolute	%
≥87	Sangat Tinggi	1	4
79 - 86	Tinggi	12	44
72 - 78	Rendah	7	26
≤71	Sangat Rendah	7	26
Jumlah		27	100

Di atas adalah berdasarkan distribusi frekuensi. Jika ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Diagram Faktor Lingkungan

Berdasarkan tabel 8 dan diagram 4 di atas cara menghitung besar frekuensi relatif presentase dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Hasil menunjukkan berdasarkan faktor lingkungan pada kategori “sangat tinggi” 4%, pada kategori “tinggi” mendapatkan skor sebesar 44%, pada kategori “rendah” mendapatkan skor sebesar 26%, dan skor pada kategori “sangat rendah” 26%. Dengan nilai rata-rata 75,81, berdasarkan faktor lingkungan dalam kategori “rendah”.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan tentang peranan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya sebagian besar di kategori “tinggi” dengan jumlah 44%. Hal itu berkaitan dengan besarnya peran orang tua terhadap anak ketika melakukan pembelajaran daring yang dilakukan di rumah. Peran adalah perilaku yang berhubungan secara sifat, pribadi maupun aktifitas yang dilakukan secara kesadaran pribadi dalam situasi maupun posisi tertentu (Sulastri & Ahmad Tarmizi, 2017). Sedangkan orang tua adalah sepaang pria dan wanita yang menjalin hubungan melalui perkawinan dengan tujuan menjadi tanggung jawab sebagai ayah dan ibu untuk anak-anak mereka (Kurniah, 2017). Selain itu, faktor perhatian, kebutuhan gizi dan juga lingkungan mempengaruhi peranan dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dipaparkan di atas, bisa disimpulkan pada penelitian ini diketahui peranan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya pada kategori “sangat rendah” sebesar 30%, kategori “rendah” sebesar.26%,;kategori “tinggi” sebesar 44% dan kategori “sangat tinggi” 0%. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 103,89, peranan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 10 Surabaya dalam kategori “tinggi”. Dan beberapa faktor antara lain faktor perhatian yang paling besar pada kategori “tinggi” sebesar 59%, faktor kebutuhan gizi yang paling besar pada kategori “tinggi” sebesar 44% dan faktor lingkungan paling

besar pada kategori “tinggi” sebesar 44%.

Saran

Dalam melaksanakan perannya, orang tua harus bisa selalu mengawasi anaknya dan bisa konsisten dalam melaksanakan tanggung jawab terhadap anaknya agar bisa menjaga kondisi keluarga dan lingkungan tetap bersih dan sehat sesuai protokol kesehatan untuk menghindari wabah covid-19 maupun penyakit lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, A. (2020). *DAMPAK COVID-19 TERHADAP UMKM DI INDONESIA*. <https://ejournals.umma.ac.id/index.php/brand>
- Arfanda, E., & Jasmani, P. (2019). *DAN KESEHATAN SMP NEGERI 21 MAKASSAR Muh Agung Setiawan Program Studi Strata 1 , Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan ,.*
- Arief, A. N. (2017). (2017). Fisik Sehat. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Perilaku Sehat Pada Mahasiswa Yang Memiliki Riwayat Keluarga Hipertensi*, 4(2), 11–35.
- Arikunto. (2000). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Blanchard, A. (2014). Sport and nutrition. *Soins Aides - Soignantes*, 11(56), 26–27. <https://doi.org/10.1016/j.sasoi.2013.12.010>
- CSSE Johns Hopkins. (2020). COVID-19 Map - Johns Hopkins Coronavirus Resource Center. In *Johns Hopkins Coronavirus Resource Center*.
- Đurišić, M., & Bunijevac, M. (2017). *Parental Involvement as a Important Factor for Successful Education* (Vol. 7).
- Flannelly, L. T., Flannelly, K. J., & Jankowski, K. R. B. (2014). Independent, Dependent, and Other Variables in Healthcare and Chaplaincy Research. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(4), 161–170. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.959374>
- Hendriani, Y., & Muchtar, B. (2015). Pengaruh Perhatian Orang Tua dan Konsep Diri terhadap Prestasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Produktif Akuntansi pada SMK di Kota Payakumbuh. *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi*, 2(1), 1–13.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Juwariyah, S., & Slamet, A. (2019). Analysis of Parenting and Involvement of Parents in Early Childhood. *Journal of Primary Education*, 8(3), 364–370.
- Juwariyah, S., Slamet, A., Selatan, K., & Tengah, J. (2019). Analysis of Parenting and Involvement of Parents in Early Childhood Kindergarten Setia. *Journal of Primary Education*, 8(3), 364–370. <https://doi.org/10.15294/jpe.v8i3.19762>
- Kurniah, N. (2017). *PERAN ORANGTUA DALAM PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*.
- Kusnadi, Y. dan M. (2016). Pengaruh Keterimaan Aplikasi Pendaftaran Online Terhadap Jumlah Pendaftar di Sekolah Dasar Negeri Jakarta. *Jurnal Paradigma*, XVIII(2), 89–101.
- Louisa, G. N. (2020). Tanggapan grace natalie terhadap cCOVID-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 28–37.
- Majid, U. (2018). Research Fundamentals: Study Design, Population, and Sample Size. *Undergraduate Research in Natural and Clinical Science and Technology (URNCST) Journal*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.26685/urncst.16>
- Mardiyah, O.: (2015). *PERAN ORANG TUA DALAM PENDIDIKAN AGAMA TERHADAP PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ANAK: Vol. III* (Issue 2).
- Marquez, C. (1988). No Title *Ворона. Птицы*, 1(2), 12–17.
- Mohamad Fakhri Afriansyah. (2016). Tingkat Kepuasan Members Fitness Terhadap Pelayanan Di Tempat Kebugaran Balai Kesehatan Olahraga Dan Pusat Informasi Pencegahan Penyakit Metabolik (Bkor-Pippm) Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Volume 06(2)*, Halaman 370-077.
- Nani, T. T. (2017). Peran KIM Daerah Tertinggal dalam Memanage Informasi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat Sekitar. *Jurnal Komunika : Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.31504/komunika.v6i1.987>
- Ningsih, A., Sarwita, T., Studi, P., & Jasmani, P. (2020). *SURVEI PENGUASAAN GERAK DASAR MOTORIK PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI 3 KETOL*. 1(1).
- Nugroho, S. M. (2015). *Peran Orangtua Dalam Mendukung Prestasi Basket Anak Diklub Basket Surya Kencana Weleri Ku-16 Skripsi*.
- Obella, Z., & Adliyani, N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. In *Zaraz Obella Nur Adliyani |Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat Majority* | (Vol. 4).
- Penjasorkes, P., Smk, D. I., & Tahun, S. S. (2015). Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di Smk Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 1729–1736. <https://doi.org/10.15294/active.v4i4.4855>
- Penulis Artika Yasinda Irawan Suntoro, A., Hermi Yanzi, M., Penyunting, Mp., Nurmalisa, Y., & Fakultas Keguruan Dan, Mp. (2017). *PERANAN KEPALA DESA DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI MASYARAKAT PADA KEGIATAN GOTONG ROYONG*.
- Perpustakaan, U. P. T., Serambi, U., & Aceh, M. (2019). *Kata kunci 57–50*, 2(11). □.
- Qurrata ‘Ayuna. (2017). Motivasi Orang Tua Memasukkan Anaknya Pada Kelompok Bermain. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 1(1), 69–91.

- Sugiono. (2017). Instrumen penelitian metopen. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 101.
- Sukanto. (2006). Suatu pengantar pengantar sosiologi. In *Jakarta: CV Rajawali*.
- Sulastrri, S., & Ahmad Tarmizi, A. T. (2017). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 61–80. <https://doi.org/10.19109/ra.v1i1.1526>
- Sulistiarini, S.-. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung. *Jurnal PROMKES*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.12-22>
- Utara, M. (2015). (*Suatu Kajian Peran Sinode Gereja Masehi Injili di Halmahera Pada Pilkada Bupati Kabupaten Halmahera Utara Tahun 2015*) *LOCAL POLITICAL DYNAMICS IN NORTH HALMAHERA REGENCY ELECTION (A Study on Role the Synod of the Evangelical Christian Church in Halmah*.
- Verawati, I. (2017). Dukungan sosial orangtua dalam mengikutsertakan anaknya berlatih di Krakatau Taekwondo Klub Medan. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 22–28.
- Wahana, S. (2019). Hubungan Hidup Bersih dan Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMAN 2 Lamongan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p103-111>
- Walgito, B. (1981). *Pengantar Psikologi Umum*.
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>