



ANAK AKTIF, KARAKTER POSITIF

Dari Layar ke Lapangan:
Panduan Keluarga Menumbuhkan
Kebiasaan Sehat melalui
Olahraga Ramah Anak



Keluarga
Seimbang,
Anak Sehat,
Masa Depan
Hebat

Dr. Dewi Kustanti, M.Pd., C.P.S.
Dr. Hj. Nurlinah, M.Ag.

MedProTM
MEDIA PUBLIKASI PROFESIONAL

ANAK AKTIF, KARAKTER POSITIF

*Dari Layar ke Lapangan: Panduan Keluarga Menumbuhkan
Kebiasaan Sehat melalui Olahraga Ramah Anak*

Dr. Dewi Kustanti, M.Pd., C.P.S.

Dr. Hj. Nurlinah, M.Ag.



Pasal 44

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan atau denda paling banyak Rp. 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan atau denda paling banyak Rp. 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah).

ANAK AKTIF, KARAKTER POSITIF

Dari Layar ke Lapangan: Panduan Keluarga Menumbuhkan Kebiasaan Sehat melalui Olahraga Ramah Anak

Penulis:

Dr. Dewi Kustanti, M.Pd., C.P.S.

Dr. Hj. Nurlinah, M.Ag.

Penyunting:

Neng Wita Nursaadah Fitriah

Penata Sampul:

Muhammad Haikal As-Shidqi

Penata Letak:

Dede Syahril Sidik

ISBN:

978-634-05-4196-0

Hak Cipta © 2026

Hak cipta dilindungi undang undang

Dilarang mengutip, menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan pertama, tahun 2026

Diterbitkan oleh **CV. Media Publikasi Profesional**

Pasirjati, Ujung Berung, Kota Bandung, Jawa Barat, 40616

Email: media.publikasiprofesional@gmail.com

Website: <https://www.medpro.web.id>

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku **Anak Aktif, Karakter Positif: Dari Layar ke Lapangan: Panduan Keluarga Menumbuhkan Kebiasaan Sehat melalui Olahraga Ramah Anak** dapat diselesaikan dan hadir di tengah pembaca.

Perkembangan teknologi digital telah memberikan banyak kemudahan dalam kehidupan keluarga. Anak dapat memperoleh informasi, mengikuti pembelajaran, berkomunikasi, serta menikmati hiburan melalui berbagai perangkat digital. Namun, kemudahan tersebut juga menghadirkan tantangan dalam pengasuhan ketika penggunaan layar mulai mengurangi waktu tidur, belajar, bergerak, bermain, berinteraksi secara langsung, dan membangun kedekatan dengan keluarga.

Buku ini disusun dengan pendekatan yang seimbang dan realistis. Teknologi tidak diposisikan sebagai sesuatu yang harus di jauhi sepenuhnya, melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang perlu digunakan secara bijaksana. Orang tua dan keluarga memiliki peran penting dalam membantu anak mengenali batas, mengatur waktu, memilih konten yang sesuai, serta tetap memperoleh pengalaman nyata di luar layar.

Pembahasan dalam buku ini mempertemukan pengasuhan keluarga, pendidikan nilai, pembentukan kebiasaan sehat, dan olahraga ramah anak. Renang, sepak bola, bersepeda, berjalan, *jogging*, permainan tradisional, dan berbagai aktivitas fisik lainnya tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran. Melalui kegiatan yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan, anak dapat belajar mengenai disiplin, keberanian, sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, kemandirian, ketekunan, dan kepedulian terhadap orang lain.

Buku ini juga dilengkapi dengan contoh kesepakatan penggunaan gadget, jadwal harian yang seimbang, lembar pemantauan, model pendampingan keluarga, program pembentukan kebiasaan, serta berbagai

aktivitas yang dapat disesuaikan dengan kondisi setiap keluarga. Panduan tersebut diharapkan dapat membantu pembaca menerjemahkan gagasan tentang keseimbangan digital ke dalam langkah-langkah sederhana, terukur, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kami menyadari bahwa setiap anak dan keluarga memiliki latar belakang, kebutuhan, kemampuan, serta tantangan yang berbeda. Oleh karena itu, berbagai panduan dalam buku ini tidak dimaksudkan sebagai aturan yang kaku. Pembaca dapat menyesuaikannya dengan usia anak, kondisi kesehatan, lingkungan tempat tinggal, ketersediaan fasilitas, dan kebiasaan keluarga.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, masukan, dan bantuan selama proses penyusunan buku ini. Penghargaan juga kami sampaikan kepada penyunting, penata sampul, penata letak, keluarga, pendidik, pelatih, serta pihak-pihak yang telah berbagi pengalaman dan pengetahuan dalam proses penyempurnaan naskah.

Semoga buku ini memberikan manfaat bagi orang tua, pendidik, pelatih, pendamping anak, dan masyarakat luas. Kami berharap buku ini dapat menginspirasi keluarga untuk menghadirkan pengasuhan yang hangat, membangun komunikasi yang sehat, memberikan keteladanan, serta mengajak anak bergerak dari layar menuju pengalaman hidup yang lebih aktif, seimbang, sehat, dan bermakna.

Bandung, 27 Juli 2026

Penulis

PRAKATA

Segala puji bagi Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, kesehatan, dan kesempatan sehingga buku **Anak Aktif, Karakter Positif: Dari Layar ke Lapangan: Panduan Keluarga Menumbuhkan Kebiasaan Sehat melalui Olahraga Ramah Anak** dapat diselesaikan. Selawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw., keluarga, para sahabat, dan seluruh pengikutnya.

Buku ini lahir dari kepedulian kami terhadap perubahan kehidupan anak di tengah perkembangan teknologi digital. Gadget telah menjadi bagian dari aktivitas belajar, komunikasi, dan hiburan keluarga. Kehadirannya memberikan banyak manfaat, tetapi penggunaan yang kurang seimbang dapat mengurangi kesempatan anak untuk bergerak, bermain, berinteraksi secara langsung, beristirahat, serta membangun kedekatan dengan keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Kami memandang bahwa persoalan tersebut tidak cukup diselesaikan melalui larangan. Anak membutuhkan pendampingan, keteladanan, aturan yang realistis, serta pilihan kegiatan yang menarik dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu, buku ini mengajak keluarga bergerak dari pendekatan yang hanya membatasi layar menuju upaya membangun kebiasaan hidup yang lebih sehat, aktif, dan bermakna.

Olahraga ramah anak dipilih sebagai salah satu jalan untuk mencapai tujuan tersebut. Renang, sepak bola, bersepeda, berjalan, *jogging*, permainan tradisional, dan berbagai aktivitas fisik lainnya dapat menjadi ruang belajar yang menyenangkan. Melalui kegiatan tersebut, anak tidak hanya mengembangkan kebugaran dan keterampilan gerak, tetapi juga belajar mengenai disiplin, keberanian, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, kemandirian, ketekunan, serta penghargaan terhadap perbedaan.

Pembahasan dalam buku ini disusun dengan memadukan literatur mengenai perkembangan anak, pendidikan nilai, pengasuhan keluarga, dan aktivitas fisik dengan pengalaman praktis dalam mendampingi keluarga. Berbagai pengalaman yang digunakan telah diolah dan disamakan agar menjadi ilustrasi pembelajaran, bukan penilaian terhadap individu atau

keluarga tertentu. Dengan demikian, pembaca dapat mengambil prinsip-prinsip yang relevan tanpa harus meniru seluruh bentuk penerapannya.

Buku ini terdiri atas pembahasan konseptual dan panduan praktis. Pada bagian awal, pembaca diajak memahami kehidupan anak di era digital, peran orang tua sebagai pendidik pertama, pendidikan nilai, serta prinsip olahraga ramah anak. Bagian selanjutnya membahas contoh aktivitas, model pendampingan keluarga, strategi menyeimbangkan waktu layar, lembar pemantauan, contoh kesepakatan penggunaan gadget, serta program pembentukan kebiasaan yang dapat disesuaikan dengan kehidupan sehari-hari.

Kami menyadari bahwa setiap anak memiliki usia, minat, kemampuan, kondisi kesehatan, dan kebutuhan perkembangan yang berbeda. Setiap keluarga juga memiliki latar belakang, waktu, fasilitas, lingkungan, dan sumber daya yang tidak sama. Karena itu, berbagai gagasan dan panduan dalam buku ini tidak dimaksudkan sebagai aturan yang kaku. Pembaca dianjurkan menyesuaikannya dengan kondisi masing-masing serta mengutamakan keselamatan, kenyamanan, dan kesejahteraan anak.

Apabila penggunaan gadget telah mengganggu fungsi sehari-hari, seperti tidur, belajar, kesehatan, hubungan sosial, atau pengendalian emosi, keluarga disarankan mencari dukungan dari tenaga profesional. Buku ini berfungsi sebagai panduan pendidikan dan pengasuhan, bukan sebagai pengganti pemeriksaan maupun penanganan klinis.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, pengalaman, dan bantuan selama proses penyusunan buku ini. Penghargaan juga kami sampaikan kepada keluarga, pendidik, pelatih, penyunting, penata sampul, penata letak, serta semua pihak yang berkontribusi dalam penyempurnaan dan penerbitan naskah.

Kami berharap buku ini dapat menjadi teman bagi keluarga dalam membangun kebiasaan yang lebih sehat dan seimbang. Semoga anak-anak dapat menikmati manfaat teknologi tanpa kehilangan kesempatan untuk bergerak, bermain, belajar dari pengalaman nyata, dan tumbuh menjadi pribadi yang sehat, aktif, mandiri, serta berkarakter positif.

Bandung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	I
PRAKATA.....	III
DAFTAR ISI	V
PROLOG KETIKA LAYAR MENGAMBIL WAKTU ANAK	1
BAB 1 ANAK DI TENGAH KEHIDUPAN DIGITAL.....	3
A. DUNIA ANAK YANG BERUBAH	3
B. MANFAAT DAN RISIKO GADGET	3
C. TANDA PENGGUNAAN YANG MULAI TIDAK SEIMBANG	4
D. MEMBANGUN KESEIMBANGAN DIGITAL	5
E. BERMAIN SEBAGAI KEBUTUHAN PERKEMBANGAN.....	5
F. MENGAPA PERMAINAN DIGITAL SANGAT MENARIK.....	6
G. DURASI, ISI, DAN SITUASI PENGGUNAAN.....	7
H. RITME HARIAN YANG MELINDUNGI ANAK	8
BAB 2 ORANG TUA SEBAGAI PENDIDIK PERTAMA	9
A. KELUARGA SEBAGAI LINGKUNGAN BELAJAR	9
B. PERAN UTAMA ORANG TUA.....	9
C. MENDAMPINGI, BUKAN SEKADAR MELARANG.....	10
D. KETELADANAN DIGITAL.....	10
E. POLA ASUH YANG HANGAT DAN TEGAS	11
F. KERJA SAMA AYAH DAN IBU	11
G. KOMUNIKASI KETIKA MENETAPKAN ATURAN	12
H. MENGHADAPI KONFLIK SAAT GADGET DIHENTIKAN	13
I. MENYUSUN ATURAN KELUARGA YANG REALISTIS	13
BAB 3 PENDIDIKAN NILAI DAN PEMBENTUKAN KARAKTER.....	15
A. HAKIKAT PENDIDIKAN NILAI	15
B. NILAI SEBAGAI PEDOMAN PILIHAN.....	15
C. PERSPEKTIF FILSAFAT NILAI	16

D.	NILAI YANG DAPAT DITUMBUHKAN MELALUI OLARAGA	16
E.	KEBIASAAN SEBAGAI JALAN PEMBENTUKAN KARAKTER	17
F.	MATRIKS PENGUATAN NILAI MELALUI OLARAGA	18
G.	DARI MENGETAHUI MENUJU MELAKUKAN	19
H.	KETELADANAN SEBAGAI BAHASA NILAI	20
I.	PEMBIASAAN DAN PENGUATAN POSITIF	20
J.	NILAI AGAMA DALAM KEBIASAAN SEHARI-HARI	21
K.	MENGHARGAI PERBEDAAN KEMAMPUAN	21

BAB 4 OLARAGA RAMAH ANAK24

A.	PENGERTIAN DAN TUJUAN.....	24
B.	KARAKTERISTIK OLARAGA RAMAH ANAK	24
C.	MANFAAT BAGI PERKEMBANGAN	25
D.	PILIHAN AKTIVITAS.....	25
E.	KESELAMATAN DAN BATAS	26
F.	MEMILIH AKTIVITAS BERDASARKAN USIA DAN MINAT	26
G.	HUBUNGAN ORANG TUA, ANAK, DAN PELATIH	27
H.	MENCEGAH TEKANAN PRESTASI BERLEBIHAN.....	27
I.	OLARAGA INKLUSIF DAN ADAPTIF	28
J.	MENJAGA KESEIMBANGAN LATIHAN DAN ISTIRAHAT	28
K.	MENGENALI KELUHAN DAN MERESPONS DENGAN TENANG	29

BAB 5 RENANG: KEBERANIAN, KESELAMATAN, DAN KEPERCAYAAN DIRI30

A.	MENGENALKAN ANAK KEPADA AIR	30
B.	KETERAMPILAN DASAR	30
C.	GAYA RENANG DAN PERMAINAN AIR	31
D.	KESELAMATAN DI AIR	31
E.	NILAI YANG TUMBUH MELALUI RENANG.....	31
F.	PERSIAPAN SEBELUM MENGIKUTI LATIHAN RENANG	32
G.	MENGELOLA RASA TAKUT TERHADAP AIR.....	32
H.	BELAJAR MELALUI PERMAINAN AIR	33
I.	PERAN ORANG TUA SETELAH LATIHAN	33

J.	RENANG SEBAGAI KEGIATAN KELUARGA	34
BAB 6 SEPAK BOLA DAN BERSEPEDA: KERJA SAMA SERTA KEMANDIRIAN		
.....		35
A.	MENGENALKAN SEPAK BOLA	35
B.	DAMPAK SOSIAL DARI PERSPEKTIF PENERIMA MANFAAT LINTAS IMAN.....	35
C.	KERJA SAMA DAN SPORTIVITAS	36
D.	BERSEPEDA SEBAGAI OLAHRAGA KELUARGA	36
E.	KESELAMATAN BERSEPEDA.....	36
F.	LATIHAN SEPAK BOLA YANG SESUAI ANAK.....	37
G.	BAHASA DUKUNGAN DI PINGGIR LAPANGAN	37
H.	BERSEPEDA BERTAHAP DAN AMAN	38
I.	JOGGING, BADMINTON, DAN PERMAINAN TRADISIONAL	38
J.	MENJAGA KEGIATAN TETAP MENYENANGKAN	39
BAB 7 PRINSIP PENDAMPINGAN KELUARGA UNTUK MEMBANGUN		
KEBIASAAN AKTIF.....		40
A.	KONTEKS TANJUNG KAMUNING	40
B.	KELUARGA SEBAGAI MITRA	40
C.	TAHAPAN PENDAMPINGAN	41
D.	PRINSIP ETIKA DAN PRIVASI	41
E.	MEMULAI DARI KEKUATAN KELUARGA	42
F.	MENENTUKAN PERUBAHAN KECIL YANG TERUKUR.....	42
G.	PENDAMPINGAN YANG MENGHARGAI SUARA ANAK	43
H.	MENGELOLA HAMBATAN KELUARGA.....	43
I.	ETIKA MENCERITAKAN PENGALAMAN ANAK.....	44
BAB 8 DARI WAKTU LAYAR MENUJU GAYA HIDUP AKTIF.....		45
A.	MENGAPA LARANGAN SAJA TIDAK CUKUP	45
B.	STRATEGI MENGURANGI WAKTU BERMAIN.....	45
C.	MENCIPTAKAN LINGKUNGAN YANG MENDUKUNG	46
D.	KAPAN MEMBUTUHKAN BANTUAN PROFESIONAL	46
E.	MENGURANGI WAKTU LAYAR SECARA BERTAHAP.....	46
F.	MENDESAIN RUMAH YANG MENDUKUNG GERAK.....	47

G.	KOLABORASI DENGAN SEKOLAH DAN KOMUNITAS.....	48
H.	MENGHADAPI KEMUNDURAN TANPA MENYERAH	48
I.	BANTUAN PROFESIONAL SEBAGAI DUKUNGAN, BUKAN HUKUMAN	49

BAB 9 MODEL PENDAMPINGAN KELUARGA AKTIF DAN BERKARAKTER..50

A.	PRINSIP DASAR.....	50
B.	LIMA TAHAP PENDAMPINGAN.....	50
C.	MENJAGA MODEL TETAP FLEKSIBEL	51
D.	MENGENALI: MEMBACA KEHIDUPAN ANAK SECARA UTUH.....	51
E.	MENYEPAKATI: MENGUBAH ATURAN MENJADI KOMITMEN	52
F.	MENDAMPINGI: HADIR DALAM PROSES	52
G.	MEMBIASAKAN: MENJAGA PENGULANGAN YANG BERMAKNA	52
H.	MENGEVALUASI: MELIHAT DAMPAK PADA KEHIDUPAN	53
I.	INDIKATOR PERKEMBANGAN YANG DAPAT DIAMATI.....	53
J.	HAMBATAN DAN CARA MENYESUAIKAN.....	54

BAB 10 PANDUAN PRAKTIS UNTUK KELUARGA.....55

A.	CARA MENGGUNAKAN PANDUAN.....	55
B.	CONTOH KESEPAKATAN PENGGUNAAN GADGET	55
C.	LANGKAH MENYUSUN KESEPAKATAN	56
D.	CONTOH JADWAL HARIAN YANG SEIMBANG	56
E.	LEMBAR PEMANTAUAN WAKTU LAYAR DAN AKTIVITAS.....	58
F.	CHECKLIST MEMILIH OLAHRAGA RAMAH ANAK.....	58
G.	PROGRAM EMPAT MINGGU MEMULAI KEBIASAAN AKTIF	59
H.	PERTANYAAN REFLEKSI MINGGUAN	60
I.	CONTOH KALIMAT KOMUNIKASI YANG MENDUKUNG	60
J.	PANDUAN MENGHADAPI PENOLAKAN ANAK.....	61
K.	MENJAGA KEBERLANJUTAN SETELAH PROGRAM AWAL	61
L.	CONTOH SITUASI KELUARGA DAN CARA MERESPONS	62

BAB 11 RAGAM AKTIVITAS RAMAH ANAK65

A.	MEMILIH AKTIVITAS YANG DAPAT DILAKUKAN	65
B.	RENCANA DUA BELAS MINGGU MENJAGA KEBIASAAN	79

C. MENYUSUN BANK AKTIVITAS KELUARGA	81
D. PRINSIP PENUTUP BAB	81
EPILOG MENUMBUHKAN ANAK YANG AKTIF, SEHAT, DAN BERKARAKTER	82
GLOSARIUM	83
DAFTAR PUSTAKA	84
BIODATA PENULIS	86
BIODATA PENULIS	90

PROLOG

Ketika Layar Mengambil Waktu Anak

Perkembangan teknologi digital mengubah cara keluarga belajar, berkomunikasi, bekerja, dan mencari hiburan. Perangkat yang dahulu hanya digunakan orang dewasa kini hadir di ruang hidup anak sejak usia dini. Telepon pintar dapat membantu anak memperoleh informasi dan mengikuti pembelajaran, tetapi juga dapat menyita waktu apabila penggunaannya tidak disertai batas, pilihan konten, dan pendampingan.

Pada masa sebelumnya, waktu luang anak lebih banyak diisi dengan permainan yang melibatkan gerak dan interaksi langsung. Anak berlari, bermain bola, bersepeda, berenang, atau mengikuti permainan tradisional bersama teman sebaya. Kini, sebagian waktu tersebut bergeser menuju permainan digital yang cenderung dilakukan dalam posisi duduk dan kadang berlangsung secara individual meskipun anak berada di tengah kelompok.

Orang tua sering memberikan gadget agar anak tenang ketika mereka menyelesaikan pekerjaan. Pilihan ini dapat dipahami sebagai respons praktis terhadap kesibukan keluarga. Persoalan muncul ketika penggunaan tersebut menjadi kebiasaan tanpa aturan, sehingga anak sulit berhenti, mengabaikan tugas, kurang bergerak, tidur terlalu larut, atau kehilangan minat terhadap kegiatan lain.

Buku ini tidak menempatkan gadget sebagai musuh. Teknologi tetap dapat menjadi sarana belajar dan hiburan. Fokus utamanya adalah keseimbangan. Anak memerlukan pengalaman nyata: bergerak, berinteraksi, berlatih, mencoba, gagal, bangkit, bekerja sama, dan merasakan dukungan orang tua. Olahraga ramah anak menyediakan ruang yang kaya untuk pengalaman tersebut.

Olahraga yang ramah anak tidak identik dengan kompetisi dan prestasi tinggi. Kegiatan harus aman, menyenangkan, sesuai tahap perkembangan, tidak memaksa, serta memberi kesempatan bagi anak

untuk belajar. Renang dapat menumbuhkan keberanian dan keselamatan di air. Sepak bola mengajarkan kerja sama dan sportivitas. Bersepeda melatih keseimbangan dan kemandirian. Jogging serta permainan tradisional menguatkan kedekatan keluarga.

Di balik aktivitas fisik terdapat pendidikan nilai. Disiplin tumbuh ketika anak hadir sesuai jadwal. Tanggung jawab terbentuk ketika ia menjaga perlengkapan. Ketekunan terlatih saat ia mengulang gerakan. Empati berkembang ketika ia mendukung teman. Sportivitas dipelajari ketika anak menerima kemenangan dan kekalahan. Nilai-nilai tersebut tidak cukup disampaikan melalui nasihat; nilai perlu dialami dan dibiasakan.

Karena itu, peran orang tua bukan sekadar membatasi waktu layar. Orang tua perlu hadir sebagai teladan, pendengar, pengarah, dan rekan anak dalam membangun rutinitas yang sehat. Buku ini mengajak keluarga memindahkan sebagian waktu dari layar menuju lapangan, kolam, jalan yang aman, halaman rumah, dan ruang interaksi yang lebih hidup.

BAB 1

ANAK DI TENGAH KEHIDUPAN DIGITAL

A. Dunia Anak yang Berubah

Anak masa kini tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi layar. Media digital hadir di rumah, sekolah, tempat kerja orang tua, dan ruang publik. Anak usia sekolah dasar bahkan anak usia dini dapat mengoperasikan aplikasi, memilih video, dan memainkan game dengan cepat. Kemampuan tersebut menunjukkan daya adaptasi yang tinggi, tetapi tidak otomatis berarti anak siap mengelola risiko digital.

Perubahan paling mudah terlihat pada cara anak mengisi waktu luang. Permainan tradisional, aktivitas luar ruang, dan pertemuan langsung dengan teman masih ada, tetapi semakin sering bersaing dengan hiburan digital yang tersedia setiap saat. Permainan digital menawarkan stimulasi cepat, penghargaan instan, dan tantangan berulang. Tanpa pengaturan, anak dapat memilih layar karena lebih mudah diakses daripada kegiatan lain.

Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh anak. Kesibukan orang tua, keterbatasan ruang bermain, keamanan lingkungan, biaya kegiatan, kebiasaan keluarga, dan keteladanan orang dewasa turut membentuk pilihan anak. Karena itu, solusi tidak dapat dibebankan sepenuhnya kepada anak. Lingkungan perlu diubah agar pilihan yang sehat menjadi mudah, menarik, dan realistis.

B. Manfaat dan Risiko Gadget

Gadget dapat digunakan untuk belajar, membaca, menggambar, berkomunikasi, mendokumentasikan kegiatan, dan memperoleh hiburan. Konten yang berkualitas dapat membantu anak memahami konsep, melatih kreativitas, serta memperluas

pengetahuan. Teknologi juga membantu keluarga menjaga komunikasi ketika terpisah jarak.

Risiko muncul ketika durasi, konten, dan konteks penggunaan tidak terkontrol. Waktu layar yang berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik, menggeser waktu tidur, mengganggu konsentrasi, dan mempersempit interaksi tatap muka. Konten yang tidak sesuai usia juga dapat memengaruhi emosi, bahasa, dan cara anak memandang hubungan sosial.

Karena manfaat dan risiko berjalan berdampingan, aturan keluarga perlu berfokus pada kualitas penggunaan. Pertanyaan yang penting bukan hanya “berapa lama anak memegang gadget?”, tetapi juga “untuk apa gadget digunakan?”, “apakah tugas dan kebutuhan dasar anak terpenuhi?”, serta “apakah anak masih menikmati kegiatan di luar layar?”.

C. Tanda Penggunaan yang Mulai Tidak Seimbang

- a. Anak sulit berhenti meskipun waktu yang disepakati telah habis.
- b. Anak mengabaikan tugas, waktu makan, ibadah, tidur, atau kegiatan keluarga.
- c. Anak mudah marah atau sangat gelisah ketika akses terhadap game dihentikan.
- d. Aktivitas fisik dan interaksi langsung semakin berkurang.
- e. Prestasi belajar, konsentrasi, atau pola tidur mulai terganggu.
- f. Anak tidak lagi menikmati kegiatan yang sebelumnya disukai.

Satu tanda tidak selalu berarti anak mengalami gangguan.

Orang tua perlu melihat pola, durasi, tingkat keparahan, dan

dampaknya terhadap fungsi sehari-hari. Pengamatan yang tenang lebih bermanfaat daripada memberikan label negatif.

D. Membangun Keseimbangan Digital

Keseimbangan digital dimulai dari rutinitas yang jelas. Waktu tidur, sekolah, makan, ibadah, pekerjaan rumah, aktivitas fisik, dan kebersamaan keluarga ditempatkan lebih dahulu. Gadget digunakan pada ruang waktu yang tersisa dan tidak mengambil alih kebutuhan utama anak.

Aturan akan lebih mudah dijalankan apabila dibuat bersama. Anak dapat dilibatkan untuk menentukan waktu bermain, memilih game, dan menyepakati konsekuensi. Keterlibatan tersebut menumbuhkan rasa memiliki dan membantu anak belajar mengatur diri.

Orang tua juga perlu menyediakan aktivitas pengganti. Larangan tanpa alternatif menimbulkan kebosanan dan konflik. Sebaliknya, olahraga, kegiatan seni, permainan tradisional, membaca, kegiatan keagamaan, dan waktu bersama keluarga memberi anak pengalaman yang lebih beragam.

E. Bermain sebagai Kebutuhan Perkembangan

Bermain bukan sekadar kegiatan pengisi waktu. Melalui bermain, anak menguji kemampuan tubuh, memahami sebab-akibat, mengenali aturan, dan belajar menyesuaikan diri dengan orang lain. Pada permainan yang melibatkan gerak, anak memperoleh umpan balik langsung dari tubuhnya: ia merasakan lelah, belajar menjaga keseimbangan, mengukur kekuatan, serta memahami kapan harus berhenti. Pengalaman semacam ini tidak sepenuhnya dapat digantikan oleh aktivitas di depan layar.

Permainan fisik juga memberi ruang bagi anak untuk bernegosiasi. Ketika bermain bersama, anak belajar menentukan

giliran, menyampaikan keinginan, menerima penolakan, dan menyelesaikan perselisihan sederhana. Keterampilan sosial tersebut tumbuh melalui pengalaman nyata dan berulang. Karena itu, berkurangnya kesempatan bermain aktif bukan hanya berpengaruh pada kebugaran, tetapi juga dapat mempersempit ruang latihan sosial dan emosional anak.

Keluarga tidak harus selalu menyediakan kegiatan yang mahal. Halaman rumah, lapangan lingkungan, jalan yang aman, dan ruang publik dapat menjadi tempat bergerak. Kegiatan sederhana seperti berjalan, berlari kecil, bermain lempar tangkap, lompat tali, atau membantu pekerjaan rumah yang sesuai usia tetap memberi kesempatan bagi anak untuk menggunakan tubuhnya secara aktif.

F. Mengapa Permainan Digital Sangat Menarik

Permainan digital dirancang untuk memberi tantangan yang jelas, respons yang cepat, dan penghargaan yang terus muncul. Anak dapat segera mengetahui apakah ia berhasil, memperoleh poin, membuka tingkat baru, atau mencoba kembali setelah gagal. Pola ini membuat game terasa menarik karena anak selalu memperoleh sasaran berikutnya. Di sisi lain, kegiatan nyata sering membutuhkan persiapan, tempat, teman, dan kesabaran sebelum memberikan rasa berhasil.

Daya tarik tersebut tidak berarti bahwa semua permainan digital buruk. Beberapa permainan dapat melatih strategi, koordinasi, kreativitas, atau kerja sama. Persoalan muncul ketika permainan menjadi satu-satunya sumber kesenangan dan pencapaian. Anak yang tidak memiliki pengalaman berhasil di sekolah, olahraga, seni, atau hubungan sosial dapat semakin bergantung pada game karena di sanalah ia merasa kompeten dan dihargai.

Orang tua perlu memahami fungsi game bagi anak. Apakah anak bermain karena bosan, ingin bertemu teman, menghindari tugas, mencari tantangan, atau menenangkan diri setelah mengalami tekanan? Jawaban atas pertanyaan tersebut menentukan bentuk pendampingan. Membatasi perangkat tanpa memahami kebutuhan di baliknya sering hanya memindahkan konflik, bukan menyelesaikan masalah.

G. Durasi, Isi, dan Situasi Penggunaan

Penilaian terhadap penggunaan gadget perlu melihat tiga unsur sekaligus: durasi, isi, dan situasi. Durasi berkaitan dengan lamanya penggunaan dan apakah waktu layar mengambil alih tidur, belajar, makan, ibadah, aktivitas fisik, atau hubungan keluarga. Isi berkaitan dengan kualitas serta kesesuaian konten. Situasi berkaitan dengan kapan, di mana, dan bersama siapa perangkat digunakan.

Dua anak dapat menggunakan gadget dalam waktu yang sama tetapi memperoleh dampak berbeda. Anak pertama menggunakan perangkat untuk tugas sekolah, membuat gambar, dan berkomunikasi dengan keluarga, kemudian tetap aktif bermain di luar. Anak kedua menggunakan perangkat hingga larut malam, menyembunyikan aktivitasnya, dan meninggalkan kewajiban. Karena itu, angka durasi saja tidak cukup menjelaskan keseimbangan digital.

Keluarga dapat melakukan pemeriksaan sederhana setiap minggu. Perhatikan apakah anak cukup tidur, tetap bersemangat belajar, memiliki hubungan yang baik dengan anggota keluarga, menikmati kegiatan non-digital, dan mampu berhenti ketika diminta. Ketika fungsi-fungsi tersebut tetap terjaga, penggunaan teknologi lebih mudah ditempatkan secara proporsional.

H. Ritme Harian yang Melindungi Anak

Anak membutuhkan ritme harian yang dapat diprediksi. Rutinitas memberi rasa aman karena anak mengetahui urutan kegiatan dan harapan keluarga. Waktu bangun, sekolah, makan, istirahat, ibadah, belajar, bergerak, bermain, serta tidur sebaiknya memiliki pola yang relatif tetap, meskipun tidak harus kaku. Rutinitas yang stabil juga mengurangi perdebatan karena penggunaan gadget tidak ditentukan berdasarkan suasana hati sesaat.

Waktu layar lebih mudah dikendalikan apabila kebutuhan dasar telah ditempatkan terlebih dahulu. Keluarga dapat menggunakan prinsip “selesaikan yang utama, kemudian nikmati hiburan”. Anak menyelesaikan tanggung jawab, memperoleh waktu bergerak, berinteraksi, dan beristirahat, kemudian menggunakan gadget sesuai kesepakatan. Prinsip ini membantu anak memahami prioritas tanpa menjadikan teknologi sebagai hadiah untuk setiap perilaku baik.

Perubahan rutinitas sebaiknya dilakukan bertahap. Anak yang terbiasa bermain lama akan mengalami kesulitan apabila waktu layar dihentikan secara mendadak. Pengurangan dapat dimulai dari waktu yang paling mengganggu, misalnya sebelum tidur atau saat makan, kemudian dilanjutkan dengan menyediakan kegiatan pengganti yang nyata dan menarik.

BAB 2

ORANG TUA SEBAGAI PENDIDIK PERTAMA

A. Keluarga sebagai Lingkungan Belajar

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama yang dialami anak. Di rumah, anak belajar berbicara, mempercayai orang lain, mengikuti aturan, mengelola emosi, memahami tanggung jawab, dan membangun pandangan tentang dirinya. Sekolah memperluas pendidikan tersebut, tetapi fondasi utamanya dibentuk melalui hubungan sehari-hari dengan orang tua.

Fungsi pendidikan keluarga berlangsung melalui percakapan, keteladanan, kebiasaan, pembagian tugas, cara menyelesaikan konflik, dan cara orang tua merespons kesalahan. Anak memperhatikan apakah aturan dijalankan secara konsisten, apakah orang tua mau mendengar, dan apakah kasih sayang tetap hadir ketika anak melakukan kesalahan.

B. Peran Utama Orang Tua

- a. **Pendidik dan pembimbing:** mengajarkan nilai, norma, kebiasaan, keterampilan hidup, dan cara mengambil keputusan.
- b. **Pemberi kasih sayang dan perlindungan:** memenuhi kebutuhan fisik serta menciptakan rasa aman secara emosional.
- c. **Teladan:** menunjukkan perilaku yang diharapkan, termasuk cara menggunakan gadget, berolahraga, berbicara, dan menghargai orang lain.
- d. **Pengarah:** membantu anak mengenali minat, membuat pilihan, dan memahami konsekuensi.

- e. **Pengawas:** melindungi anak dari lingkungan, konten, dan perilaku yang berisiko tanpa menghilangkan kesempatan belajar mandiri.
- f. **Pembimbing sosial:** membantu anak berkomunikasi, bekerja sama, menghormati perbedaan, dan menyelesaikan konflik.
- g. **Penyedia kebutuhan:** mengelola sumber daya keluarga agar pendidikan, kesehatan, keamanan, dan perkembangan anak terpenuhi secara wajar.

C. Mendampingi, Bukan Sekadar Melarang

Pendampingan adalah proses berjalan bersama anak menuju kebiasaan yang lebih baik. Orang tua menetapkan batas, tetapi juga menjelaskan alasan, mendengarkan kesulitan, dan menyediakan pilihan. Pendekatan ini berbeda dari pengawasan yang hanya berisi perintah dan hukuman.

Pola asuh yang hangat tetapi tegas memberi anak dua hal sekaligus: rasa aman dan struktur. Anak mengetahui bahwa ia dicintai, tetapi juga memahami bahwa setiap pilihan memiliki konsekuensi. Batas yang penting mencakup keselamatan, waktu tidur, kewajiban sekolah, perlindungan dari konten yang tidak sesuai, dan tanggung jawab terhadap keluarga.

Kerja sama ayah dan ibu menjaga konsistensi. Pengaturan gadget, dukungan olahraga, transportasi, pembelian perlengkapan, dan komunikasi dengan pelatih tidak seharusnya hanya dibebankan kepada satu pihak. Anak membutuhkan pesan yang sejalan dari orang dewasa yang mengasuhnya.

D. Keteladanan Digital

- a. Meletakkan gadget ketika berbicara dengan anak.
- b. Tidak menggunakan telepon saat makan bersama.

- c. Menjelaskan alasan penggunaan gadget untuk bekerja atau belajar.
- d. Menghindari permainan dan media sosial berlebihan di hadapan anak.
- e. Menyediakan waktu rutin untuk bergerak dan bermain bersama.

E. Pola Asuh yang Hangat dan Tegas

Anak memerlukan kehangatan sekaligus batas. Kehangatan membuat anak merasa diterima dan aman untuk bercerita, sedangkan batas membantu anak memahami aturan serta tanggung jawab. Keduanya tidak bertentangan. Orang tua dapat menolak permintaan bermain game sambil tetap mendengarkan kekecewaan anak dan menjelaskan alasan keputusan dengan tenang.

Ketegasan berbeda dari kekerasan. Ketegasan berarti aturan disampaikan dengan jelas, konsekuensi dapat diperkirakan, dan orang tua menjalankannya secara konsisten. Kekerasan menggunakan ancaman, penghinaan, atau hukuman yang merendahkan. Ketika anak hanya patuh karena takut, ia belum tentu belajar mengendalikan diri. Sebaliknya, batas yang hangat memberi kesempatan bagi anak untuk memahami hubungan antara pilihan dan akibat.

Konsistensi tidak berarti semua keadaan diperlakukan sama. Aturan dapat disesuaikan ketika anak sakit, memiliki tugas khusus, bepergian, atau sedang mengikuti kegiatan keluarga. Penyesuaian perlu dijelaskan agar anak memahami bahwa aturan dibuat berdasarkan kebutuhan, bukan berubah semata-mata karena tekanan atau kemarahan.

F. Kerja Sama Ayah dan Ibu

Pengasuhan digital dan pendampingan olahraga merupakan tanggung jawab bersama. Ayah dan ibu dapat berbagi peran

berdasarkan waktu, kemampuan, dan kondisi pekerjaan. Salah satu pihak dapat mengantar latihan, sementara pihak lain membantu menyiapkan perlengkapan atau mengawasi jadwal. Yang lebih penting adalah kesepakatan mengenai nilai dan batas yang ingin dijaga.

Perbedaan pendapat antarpengasuh sebaiknya dibicarakan tanpa melibatkan anak sebagai pihak yang harus memilih. Apabila satu orang tua melarang sementara yang lain selalu mengizinkan, anak menerima pesan yang tidak konsisten. Situasi tersebut dapat mendorong anak mencari celah dan menjadikan aturan sebagai sumber persaingan di antara orang dewasa.

Keluarga yang hanya memiliki satu pengasuh utama tetap dapat membangun dukungan. Kakek-nenek, saudara, guru, pelatih, atau tetangga tepercaya dapat dilibatkan secara proporsional. Keterlibatan pihak lain harus mengikuti aturan yang telah disepakati dan tetap menghormati otoritas pengasuh utama.

G. Komunikasi ketika Menetapkan Aturan

Aturan lebih mudah diterima ketika anak mengetahui alasan di baliknya. Penjelasan harus disesuaikan dengan usia. Anak usia sekolah dasar dapat diajak memahami bahwa tubuh memerlukan tidur, mata memerlukan istirahat, dan tugas perlu diselesaikan sebelum bermain. Hindari penjelasan yang terlalu panjang pada saat anak sedang marah; tunggu hingga emosi lebih tenang.

Gunakan kalimat yang menggambarkan harapan, bukan label terhadap pribadi anak. Kalimat “waktu bermain sudah selesai, sekarang kita bersiap tidur” lebih mendidik daripada “kamu memang kecanduan dan tidak bisa diatur”. Label negatif dapat melekat pada identitas anak dan menghambat komunikasi. Orang tua perlu membedakan antara perilaku yang perlu diperbaiki dan harga diri anak yang tetap harus dijaga.

Mendengarkan bukan berarti selalu menyetujui. Orang tua dapat mengakui perasaan anak misalnya kecewa karena permainan belum selesaitanpa mengubah kesepakatan. Pengakuan terhadap perasaan membantu anak belajar menamai emosi dan mengelolanya, sementara konsistensi batas memberi struktur.

H. Menghadapi Konflik Saat Gadget Dihentikan

Konflik sering muncul pada masa peralihan dari layar menuju kegiatan lain. Anak memerlukan tanda sebelum waktu berakhir. Peningkat sepuluh menit dan lima menit membantu anak menyelesaikan permainan atau menyimpan pekerjaan. Penghentian mendadak, terutama ketika anak berada di tengah permainan, dapat memperbesar penolakan.

Apabila anak marah, orang tua perlu menjaga keamanan dan ketenangan. Hindari berdebat panjang, merebut perangkat dengan kekerasan, atau membalas teriakan. Sampaikan batas dengan kalimat singkat, beri ruang untuk menenangkan diri, kemudian bicarakan kejadian setelah emosi menurun. Konsekuensi sebaiknya berkaitan dengan pelanggaran, bersifat mendidik, dan tidak mempermalukan.

Setelah konflik selesai, lakukan refleksi singkat: apa yang membuat penghentian sulit, tanda apa yang terlewat, dan bagaimana kesepakatan dapat diperbaiki. Refleksi mengubah konflik menjadi pengalaman belajar bagi anak maupun orang tua.

I. Menyusun Aturan Keluarga yang Realistis

Aturan keluarga sebaiknya sederhana, dapat diamati, dan mampu dijalankan. Terlalu banyak aturan membuat keluarga kesulitan menjaga konsistensi. Mulailah dari beberapa batas utama, misalnya tidak menggunakan gadget saat makan, tidak membawa perangkat ke kamar tidur, menyelesaikan kewajiban sebelum hiburan, dan berhenti pada waktu yang telah disepakati.

Anak dapat dilibatkan dalam menentukan pilihan di dalam batas yang aman. Ia dapat memilih apakah waktu bermain digunakan setelah belajar atau setelah olahraga, memilih aktivitas pengganti, serta mengusulkan cara mengingatkan waktu. Keterlibatan meningkatkan rasa tanggung jawab, tetapi keputusan akhir mengenai keselamatan tetap berada pada orang tua.

Aturan perlu ditinjau sesuai perkembangan. Anak yang semakin besar memerlukan ruang kemandirian lebih luas, sementara orang tua tetap mengawasi konten, keamanan, dan fungsi sehari-hari. Tujuan akhirnya bukan membuat anak selalu bergantung pada pengingat, melainkan membangun kemampuan mengatur diri.

BAB 3

PENDIDIKAN NILAI DAN PEMBENTUKAN KARAKTER

A. Hakikat Pendidikan Nilai

Pendidikan nilai merupakan proses membantu anak memahami, memilih, dan menjalankan prinsip yang dianggap baik. Nilai tidak berhenti sebagai pengetahuan. Nilai memengaruhi cara seseorang menilai situasi, mengambil keputusan, dan bertindak.

Dalam keluarga, pendidikan nilai berlangsung sejak anak mengamati cara orang tua berbicara, bekerja, beribadah, menggunakan waktu, meminta maaf, dan memperlakukan orang lain. Nilai juga dipelajari melalui tanggung jawab kecil, seperti merapikan perlengkapan, menepati janji, menunggu giliran, serta menyelesaikan tugas sebelum bermain.

Pendidikan nilai mencakup dimensi moral, sosial, agama, emosional, dan praktis. Tujuannya bukan menghasilkan anak yang sekadar patuh, melainkan anak yang mampu memahami alasan di balik perilaku baik dan memilih tindakan tersebut secara sadar.

B. Nilai sebagai Pedoman Pilihan

Nilai sering dipahami sebagai keyakinan mengenai apa yang dianggap penting, baik, benar, adil, atau layak diperjuangkan. Seseorang dapat memiliki banyak pilihan tindakan, tetapi nilai membantunya menentukan arah. Kejujuran, misalnya, mendorong anak berkata benar meskipun ia khawatir menerima konsekuensi.

Nilai memiliki dimensi pribadi dan sosial. Sebagian nilai tumbuh dari keyakinan serta pengalaman pribadi, sedangkan sebagian lain hidup dalam norma keluarga, agama, budaya, dan masyarakat.

Pendidikan yang baik membantu anak memahami hubungan antara keyakinan pribadi dan tanggung jawab sosial.

C. Perspektif Filsafat Nilai

Hedonisme menempatkan kesenangan sebagai ukuran kebaikan. Dalam pendidikan anak, perspektif ini mengingatkan bahwa kegiatan perlu menyenangkan agar anak termotivasi. Namun, kesenangan tidak boleh mengabaikan keselamatan, tanggung jawab, dan kebutuhan jangka panjang.

Eudaimonisme menekankan kebahagiaan yang diperoleh melalui keutamaan. Anak tidak hanya mencari rasa senang sesaat, tetapi belajar menjadi berani, disiplin, adil, dan bijaksana. Kebahagiaan tumbuh ketika kemampuan digunakan dengan baik dan selaras dengan kehidupan yang bermakna.

Utilitarianisme menilai tindakan berdasarkan manfaatnya bagi banyak orang. Dalam olahraga, anak belajar bahwa keputusan tidak hanya mempertimbangkan kepentingan pribadi. Kerja sama tim, keselamatan bersama, dan penghormatan kepada aturan menjadi bagian dari manfaat sosial.

D. Nilai yang Dapat Ditumbuhkan melalui Olahraga

- a. **Disiplin:** hadir tepat waktu, mengikuti latihan, dan menyelesaikan tanggung jawab.
- b. **Kejujuran:** mengakui kesalahan, mematuhi aturan, dan tidak memperoleh keuntungan secara curang.
- c. **Sportivitas:** menghormati lawan, menerima hasil, dan menjaga perilaku ketika menang maupun kalah.
- d. **Kerja sama:** berkomunikasi, berbagi peran, dan membantu teman.

- e. **Ketekunan:** mengulang latihan, menghadapi kegagalan, dan berusaha memperbaiki kemampuan.
- f. **Keberanian:** mencoba keterampilan baru dan mengelola rasa takut secara bertahap.
- g. **Tanggung jawab:** menjaga perlengkapan, kesehatan, jadwal, dan komitmen.
- h. **Empati:** memahami perasaan teman dan memberikan dukungan.
- i. **Kemandirian:** mempersiapkan kebutuhan, mengatur waktu, dan mengambil keputusan sesuai usia.
- j. **Penghargaan terhadap keragaman:** menerima perbedaan kemampuan, latar belakang, dan cara belajar.

E. Kebiasaan sebagai Jalan Pembentukan Karakter

Karakter tidak terbentuk melalui satu kegiatan. Perilaku perlu dilakukan berulang hingga menjadi kebiasaan. Kebiasaan yang baik tumbuh melalui motivasi, struktur, penguatan, dan teladan. Pada awalnya anak mungkin menjalankan aturan karena diingatkan; seiring waktu, ia diharapkan mampu mengatur dirinya sendiri.

Kebiasaan efektif dapat dimulai dari sikap proaktif, memiliki tujuan, mendahulukan hal yang penting, mencari solusi yang menguntungkan bersama, berusaha memahami orang lain, membangun sinergi, dan memperbarui diri. Dalam kehidupan anak, prinsip tersebut diterjemahkan secara sederhana: menyiapkan perlengkapan, menyelesaikan tugas, mendengarkan teman, bekerja sama, dan menjaga kesehatan.

Penguatan positif membantu kebiasaan bertahan. Pujian sebaiknya diarahkan pada usaha, keberanian, konsistensi, dan kemajuan, bukan hanya hasil.

F. Matriks Penguatan Nilai melalui Olahraga

Nilai	Contoh Perilaku Anak	Dukungan Orang Tua
Disiplin	Hadir sesuai jadwal dan mengikuti aturan latihan.	Membantu menyiapkan jadwal yang realistis dan konsisten.
Tanggung jawab	Menjaga perlengkapan dan menyelesaikan kewajiban.	Memberi tugas sesuai usia tanpa mengambil alih seluruhnya.
Sportivitas	Menghormati lawan, teman, pelatih, dan hasil permainan.	Menekankan proses, bukan hanya kemenangan.
Ketekunan	Berlatih kembali setelah gagal atau mengalami kesulitan.	Menghargai usaha dan kemajuan kecil.

Kerja sama	Berkomunikasi, berbagi peran, dan membantu teman.	Memberikan contoh komunikasi yang santun.
Kemandirian	Mempersiapkan kebutuhan dan mengatur waktu.	Memberi ruang untuk mencoba dan memperbaiki kesalahan.

G. Dari Mengetahui menuju Melakukan

Pendidikan nilai mencakup tiga proses yang saling berkaitan: memahami kebaikan, merasakan pentingnya kebaikan, dan melakukan tindakan baik. Anak dapat mengetahui bahwa disiplin itu penting, tetapi pengetahuan tersebut belum menjadi karakter apabila tidak diwujudkan dalam kebiasaan. Di sinilah keluarga dan olahraga menyediakan ruang praktik yang konkret.

Ketika anak datang tepat waktu ke latihan, ia tidak hanya mematuhi jadwal. Ia belajar menghargai waktu pelatih dan teman. Ketika mengakui bahwa bola keluar karena sentuhannya, ia mempraktikkan kejujuran. Ketika membantu teman yang takut masuk air, ia mengembangkan empati. Peristiwa sederhana menjadi bermakna apabila orang tua membantu anak melihat nilai yang terkandung di dalamnya.

Refleksi tidak perlu berbentuk ceramah. Pertanyaan singkat seperti “apa yang paling sulit hari ini?”, “bagaimana perasaan

temanmu?”, atau “apa yang akan kamu perbaiki pada latihan berikutnya?” membantu anak menghubungkan pengalaman dengan nilai.

H. Keteladanan sebagai Bahasa Nilai

Anak mempelajari nilai terutama dari perilaku yang berulang di sekitarnya. Nasihat tentang disiplin akan kehilangan kekuatan apabila orang tua sering terlambat tanpa alasan. Ajakan menjaga kesehatan kurang meyakinkan apabila seluruh anggota keluarga enggan bergerak. Karena itu, keteladanan merupakan bahasa nilai yang paling mudah dipahami anak.

Keteladanan tidak menuntut orang tua menjadi sempurna. Justru ketika orang tua mengakui kesalahan, meminta maaf, dan memperbaiki tindakan, anak melihat contoh tanggung jawab yang nyata. Sikap ini mengajarkan bahwa kesalahan bukan alasan untuk menyerah atau menyembunyikan kebenaran.

Dalam olahraga, orang tua juga perlu menjaga perilaku di pinggir lapangan atau kolam. Komentar yang merendahkan lawan, menyalahkan pelatih, atau menuntut kemenangan dapat bertentangan dengan pesan sportivitas. Dukungan yang tenang menunjukkan bahwa proses belajar lebih penting daripada gengsi orang dewasa.

I. Pembiasaan dan Penguatan Positif

Pembiasaan memerlukan pengulangan dalam situasi yang relatif konsisten. Anak lebih mudah menjaga perlengkapan apabila selalu memiliki tempat penyimpanan yang sama. Ia lebih mudah berangkat tepat waktu apabila persiapan dilakukan malam sebelumnya. Lingkungan yang tertata mengurangi kebutuhan akan teguran berulang.

Penguatan positif tidak selalu berupa hadiah. Perhatian, pujian yang spesifik, kesempatan memilih kegiatan, dan waktu bersama dapat

memperkuat perilaku baik. Pujian “kamu tetap mencoba meskipun tadi gagal” lebih bermanfaat daripada “kamu paling hebat”, karena menyoroti usaha dan ketekunan.

Hadiah materi dapat digunakan secara terbatas, tetapi jangan menjadi satu-satunya alasan anak berbuat baik. Tujuan pendidikan nilai adalah membantu anak menemukan kepuasan dari kemajuan, tanggung jawab, hubungan yang baik, dan kontribusi kepada orang lain.

J. Nilai Agama dalam Kebiasaan Sehari-hari

Nilai agama memberi arah bahwa kesehatan, waktu, kemampuan, dan hubungan sosial merupakan amanah. Olahraga dapat dihubungkan dengan rasa syukur atas tubuh yang sehat, kewajiban menjaga keselamatan, serta sikap tidak sombong ketika memiliki kemampuan lebih baik. Hubungan tersebut disampaikan secara wajar melalui contoh dan refleksi, bukan dengan menempelkan pesan agama secara berlebihan pada setiap kegiatan.

Rutinitas olahraga juga perlu berjalan selaras dengan ibadah, pendidikan, istirahat, dan tanggung jawab keluarga. Anak belajar bahwa kehidupan yang baik memerlukan keseimbangan. Prestasi olahraga tidak boleh menjadi alasan untuk mengabaikan kewajiban lain, sebagaimana kegiatan agama tidak seharusnya digunakan untuk meniadakan kebutuhan anak bergerak dan bermain.

K. Menghargai Perbedaan Kemampuan

Anak memiliki kecepatan belajar, kekuatan fisik, koordinasi, keberanian, dan minat yang berbeda. Pendidikan nilai menuntut orang tua menghargai perbedaan tersebut. Membandingkan anak secara terus-menerus dapat menimbulkan rasa rendah diri atau kesombongan. Perbandingan yang lebih sehat adalah melihat kemajuan anak dibandingkan dengan dirinya sendiri.

Olahraga yang inklusif memberi ruang bagi anak yang belum terampil, memiliki tubuh berbeda, atau membutuhkan adaptasi. Nilai keadilan tidak selalu berarti semua anak menerima perlakuan yang sama, tetapi setiap anak memperoleh dukungan yang sesuai agar dapat berpartisipasi secara aman dan bermakna

BAB 4

OLAHRAGA RAMAH ANAK

A. Pengertian dan Tujuan

Olahraga ramah anak adalah aktivitas fisik yang disesuaikan dengan usia, kebutuhan, kemampuan, dan tahap perkembangan anak. Kegiatan dirancang agar aman, menyenangkan, tidak memaksa, serta memberi kesempatan bagi setiap anak untuk berpartisipasi.

Tujuannya tidak hanya meningkatkan kebugaran. Olahraga membantu perkembangan motorik, koordinasi, keseimbangan, kepercayaan diri, keterampilan sosial, pengendalian emosi, dan kemampuan mengikuti aturan. Ketika didampingi secara tepat, olahraga juga menjadi ruang pendidikan nilai.

B. Karakteristik Olahraga Ramah Anak

- a. Menyenangkan dan tidak menekan anak.
- b. Berfokus pada pembelajaran keterampilan, bukan hanya kemenangan.
- c. Mengutamakan keselamatan, kesehatan, dan kesesuaian usia.
- d. Tidak terlalu kompetitif dan menghargai kemajuan pribadi.
- e. Beragam, adaptif, dan dapat diikuti anak dengan kemampuan yang berbeda.
- f. Mendorong interaksi sosial, kerja sama, dan sportivitas

C. Manfaat bagi Perkembangan

Aktivitas fisik membantu memperkuat otot, tulang, jantung, dan daya tahan tubuh. Gerak yang teratur juga mendukung koordinasi motorik dan membantu anak mengenali kemampuan tubuhnya.

Dari sisi psikologis, keberhasilan menguasai keterampilan baru meningkatkan kepercayaan diri. Olahraga memberi jalan yang sehat untuk menyalurkan energi, mengurangi ketegangan, serta belajar menghadapi kekecewaan.

Dari sisi sosial, anak berlatih menunggu giliran, mengikuti aturan, berkomunikasi, membantu teman, dan menghormati perbedaan kemampuan. Keterampilan tersebut penting bagi kehidupan sekolah dan masyarakat.

D. Pilihan Aktivitas

Jogging dan berjalan: mudah dilakukan bersama keluarga, murah, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan anak.

Bersepeda: melatih keseimbangan, koordinasi, kekuatan kaki, dan kemandirian.

Renang: mengembangkan kebugaran menyeluruh, keberanian, koordinasi, dan keselamatan di air.

Sepak bola dan permainan bola: menguatkan keterampilan motorik, kerja sama, komunikasi, dan sportivitas.

Badminton: mudah dimainkan secara rekreatif dan melatih koordinasi mata serta tangan.

Permainan tradisional: menggabungkan gerak, kreativitas, interaksi sosial, dan kesenangan.

E. Keselamatan dan Batas

- a. Periksa kondisi kesehatan anak dan konsultasikan bila terdapat riwayat penyakit tertentu.
- b. Gunakan perlengkapan serta lokasi yang aman.
- c. Lakukan pemanasan dan pendinginan.
- d. Sediakan air minum dan waktu istirahat.
- e. Hindari latihan berlebihan atau target yang tidak sesuai usia.
- f. Hentikan aktivitas ketika anak mengalami nyeri, sesak, pusing, ketakutan berat, atau kelelahan yang tidak wajar.

F. Memilih Aktivitas Berdasarkan Usia dan Minat

Pilihan olahraga perlu mempertimbangkan usia, tahap perkembangan, kondisi kesehatan, minat, akses, biaya, dan lingkungan. Anak usia dini lebih membutuhkan permainan gerak dasar daripada latihan teknik yang panjang. Anak usia sekolah dapat mulai mempelajari aturan dan keterampilan yang lebih terstruktur, tetapi suasana menyenangkan tetap harus dijaga.

Minat anak merupakan pintu masuk, bukan satu-satunya pertimbangan. Anak boleh tertarik pada olahraga tertentu, tetapi orang tua tetap menilai keselamatan dan kesiapan. Sebaliknya, orang tua dapat menawarkan pengalaman mencoba beberapa kegiatan sebelum anak menentukan pilihan. Satu atau dua kali percobaan belum selalu cukup untuk menilai minat, terutama ketika anak masih canggung atau takut.

Kegiatan tidak harus berbentuk kursus. Jalan pagi, bersepeda bersama, permainan bola di halaman, atau permainan tradisional dapat menjadi olahraga keluarga. Kursus diperlukan ketika anak

membutuhkan keterampilan khusus, pengawasan profesional, atau ingin berkembang lebih terarah.

G. Hubungan Orang Tua, Anak, dan Pelatih

Pelatih berperan mengajarkan keterampilan dan menjaga proses latihan, sedangkan orang tua memahami kondisi anak dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi keduanya membantu menyelaraskan target, keselamatan, dan kebutuhan perkembangan. Orang tua perlu menyampaikan kondisi kesehatan, rasa takut, atau perubahan emosi yang relevan tanpa mengatur seluruh keputusan teknis pelatih.

Pelatih yang ramah anak menjelaskan instruksi dengan bahasa yang sesuai, tidak mempermalukan, menghindari hukuman fisik, dan memberi kesempatan belajar bertahap. Orang tua berhak menanyakan prosedur keselamatan, kualifikasi, rasio pengawasan, serta cara pelatih menangani cedera atau konflik.

Anak juga perlu diberi ruang menyampaikan pengalamannya. Pertanyaan terbuka seperti “bagian mana yang menyenangkan?” dan “adakah sesuatu yang membuatmu tidak nyaman?” lebih membantu daripada hanya menanyakan hasil atau kemenangan.

H. Mencegah Tekanan Prestasi Berlebihan

Prestasi dapat menjadi sumber motivasi, tetapi tekanan yang berlebihan berisiko menghilangkan kegembiraan. Tanda tekanan antara lain anak sering cemas sebelum latihan, takut melakukan kesalahan, kehilangan minat, mengalami keluhan fisik tanpa sebab jelas, atau merasa kasih sayang orang tua bergantung pada hasil pertandingan.

Target sebaiknya berfokus pada proses: hadir teratur, mempelajari keterampilan baru, menjaga keselamatan, bekerja sama, dan menunjukkan sportivitas. Hasil kompetisi dapat diapresiasi, tetapi bukan satu-satunya ukuran keberhasilan. Anak yang kalah dengan jujur

dan mampu mengevaluasi diri tetap memperoleh pengalaman pendidikan yang berharga.

Orang tua perlu membedakan ambisi anak dan ambisi orang dewasa. Dukungan berarti membantu anak berkembang sesuai minat serta kemampuannya, bukan menjadikan anak sarana memenuhi harapan yang belum tercapai.

I. Olahraga Inklusif dan Adaptif

Olahraga ramah anak membuka partisipasi bagi kemampuan yang beragam. Aturan, alat, jarak, tempo, dan tingkat kesulitan dapat disesuaikan. Bola yang lebih ringan, lapangan yang lebih kecil, waktu istirahat lebih sering, atau bantuan visual dapat membuat kegiatan lebih aman dan dapat diikuti.

Anak dengan kebutuhan khusus memerlukan penilaian dan dukungan yang sesuai. Keluarga dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, guru, atau pelatih yang memahami adaptasi aktivitas. Fokusnya adalah kemampuan yang dapat dikembangkan, bukan hanya keterbatasan.

Teman sebaya juga perlu belajar menerima perbedaan. Kerja sama, saling membantu, dan tidak mengejek merupakan bagian dari sportivitas. Lingkungan yang inklusif membuat olahraga menjadi ruang pendidikan sosial bagi seluruh peserta.

J. Menjaga Keseimbangan Latihan dan Istirahat

Tubuh anak masih berkembang sehingga latihan perlu disertai istirahat, makan, minum, dan tidur yang memadai. Jadwal yang terlalu padat dapat menimbulkan kelelahan, menurunkan motivasi, dan mengganggu sekolah maupun hubungan keluarga. Anak perlu memiliki waktu bermain bebas yang tidak selalu diarahkan pada target.

Keluhan nyeri yang menetap, kelelahan berlebihan, perubahan suasana hati, gangguan tidur, atau penurunan prestasi perlu diperhatikan. Orang tua sebaiknya tidak memaksa anak berlatih ketika sakit atau cedera. Keberanian berhenti untuk memulihkan diri merupakan bagian dari tanggung jawab terhadap kesehatan.

K. Mengenali Keluhan dan Merespons dengan Tenang

Aktivitas fisik dapat menimbulkan keluhan ringan seperti lelah, haus, atau pegal setelah mencoba gerakan baru. Orang tua perlu membedakan keluhan yang membaik dengan istirahat dari tanda yang memerlukan perhatian. Nyeri tajam, pembengkakan, sulit menggerakkan anggota tubuh, pusing berat, sesak, kehilangan kesadaran, atau keluhan yang menetap tidak boleh diabaikan. Kegiatan dihentikan dan bantuan yang sesuai dicari.

Respons pertama adalah menjaga anak tetap tenang dan aman. Jangan memaksa anak melanjutkan latihan untuk membuktikan keberanian. Dengarkan lokasi serta jenis keluhan, pindahkan dari area berisiko, dan hubungi petugas atau tenaga kesehatan apabila diperlukan. Orang tua sebaiknya mengetahui prosedur darurat di tempat latihan serta menyimpan informasi kontak penting.

Pencegahan dilakukan melalui pemanasan, teknik yang benar, perlengkapan sesuai, hidrasi, istirahat, dan peningkatan beban secara bertahap. Anak juga perlu diajarkan bahwa melaporkan rasa sakit bukan tanda kelemahan. Sikap jujur terhadap kondisi tubuh merupakan bagian dari tanggung jawab dan keselamatan.

Setelah keluhan, keluarga mengevaluasi penyebab tanpa menyalahkan. Apakah anak kurang tidur, terburu-buru, menggunakan alat yang tidak sesuai, atau mengikuti latihan melebihi kemampuan? Evaluasi membantu mencegah kejadian berulang dan menanamkan kebiasaan merawat tubuh.

BAB 5

RENANG: KEBERANIAN, KESELAMATAN, DAN KEPERCAYAAN DIRI

A. Mengenalkan Anak kepada Air

Pengenalan renang sebaiknya dimulai dari pengalaman yang positif. Anak perlu merasa aman berada di sekitar air sebelum mempelajari teknik. Bermain di kolam dangkal, mencipratkan air, membasahi wajah, dan berpegangan pada tepi kolam membantu anak menyesuaikan diri tanpa tekanan.

Orang tua dan pelatih perlu menghargai rasa takut. Memaksa anak masuk ke air dapat memperkuat kecemasan. Pendekatan bertahap, bahasa yang tenang, dan keberadaan orang dewasa yang dipercaya akan membantu anak membangun keberanian.

B. Keterampilan Dasar

Mengapung: Anak belajar merasakan daya apung dan menjaga tubuh tetap rileks. Alat bantu dapat digunakan pada tahap awal dengan pengawasan.

Gerakan kaki: Tendangan dilakukan perlahan dan terkontrol untuk membangun dorongan serta koordinasi.

Gerakan tangan: Gerakan diperkenalkan setelah anak cukup nyaman dengan posisi tubuh dan gerakan kaki.

Pernapasan: Anak berlatih menarik napas di atas air dan mengeluarkannya secara teratur di dalam air.

Koordinasi: Gerakan tangan, kaki, dan pernapasan digabungkan secara bertahap.

C. Gaya Renang dan Permainan Air

Gaya dada sering diperkenalkan karena gerakannya relatif mudah dipahami. Gaya bebas membantu meningkatkan daya tahan dan koordinasi pernapasan. Gaya punggung melatih keseimbangan tubuh serta memberi pengalaman bernapas dengan wajah di atas air. Gaya kupu-kupu lebih menantang dan sebaiknya dipelajari setelah dasar-dasar renang dikuasai.

Permainan air dapat menjaga suasana latihan tetap menyenangkan. Mengambil benda di tempat dangkal, mengapung bersama, lomba pendek, atau permainan bola membantu anak mengulang keterampilan tanpa merasa sedang menjalankan tugas yang berat.

D. Keselamatan di Air

- a. Anak tidak berenang sendirian.
- b. Pengawasan orang dewasa tetap diperlukan meskipun anak sudah dapat berenang.
- c. Kolam dipilih berdasarkan kebersihan, kedalaman, dan ketersediaan petugas keselamatan.
- d. Alat bantu tidak menggantikan pengawasan.
- e. Anak belajar meminta bantuan dan tetap tenang ketika menghadapi kesulitan.
- f. Aturan kolam dijelaskan sebelum kegiatan dimulai.

E. Nilai yang Tumbuh melalui Renang

Renang melatih keberanian karena anak berhadapan dengan lingkungan yang berbeda dari daratan. Ia belajar mengelola rasa takut, mempercayai instruksi, dan mencoba secara bertahap. Setiap kemajuan kecil membangun rasa percaya diri.

Latihan yang berulang menumbuhkan disiplin, kesabaran, dan ketekunan. Anak juga belajar menjaga keselamatan diri dan orang lain. Ketika mengikuti kelas, ia perlu menghormati pelatih, berbagi ruang, dan menunggu giliran.

Orang tua dapat menjaga minat anak dengan memberikan pujian pada proses, tidak membandingkan kemampuan, dan sesekali berenang bersama. Latihan yang rutin tetapi fleksibel lebih baik daripada jadwal padat yang membuat anak kehilangan kegembiraan.

F. Persiapan Sebelum Mengikuti Latihan Renang

Sebelum memilih tempat latihan, orang tua perlu menilai kebersihan kolam, kedalaman, suhu air, ketersediaan petugas, akses masuk-keluar, dan kondisi ruang ganti. Pelatih perlu mengetahui kemampuan awal anak serta riwayat kesehatan yang relevan. Anak sebaiknya dikenalkan pada aturan kolam sebelum masuk ke air.

Perlengkapan sederhana meliputi pakaian renang yang nyaman, penutup kepala bila diperlukan, kacamata renang, handuk, air minum, dan pakaian ganti. Alat bantu seperti papan renang atau pelampung digunakan sesuai arahan pelatih. Alat bantu memberikan dukungan, tetapi tidak menjamin keselamatan tanpa pengawasan.

Makan terlalu banyak tepat sebelum berenang dapat membuat anak tidak nyaman, sedangkan berenang dalam keadaan sangat lapar juga kurang baik. Keluarga dapat mengatur makanan ringan dan waktu istirahat sesuai kebutuhan anak.

G. Mengelola Rasa Takut terhadap Air

Rasa takut merupakan respons yang perlu dihargai. Anak mungkin takut karena pengalaman sebelumnya, belum mengenal kedalaman, tidak nyaman dengan air mengenai wajah, atau merasa

kehilangan kendali. Memaksa anak menyelam atau melepaskan pegangan dapat memperbesar ketakutan dan merusak kepercayaan.

Pendekatan bertahap dimulai dari mengamati kolam, duduk di tepi, memasukkan kaki, bermain air, membasahi wajah, meniup gelembung, kemudian mengapung dengan bantuan. Setiap tahap dilakukan setelah anak cukup nyaman. Kemajuan kecil perlu dihargai tanpa membandingkan dengan peserta lain.

Orang tua sebaiknya menghindari kalimat yang mempermalukan seperti “masa begitu saja takut”. Kalimat yang lebih mendukung adalah “kamu boleh mencoba sedikit demi sedikit, kami tetap mendampingimu”. Dukungan membantu anak mengembangkan keberanian yang realistis, bukan keberanian yang mengabaikan risiko.

H. Belajar melalui Permainan Air

Permainan membuat latihan teknik terasa lebih ringan. Mengambil benda berwarna di tempat dangkal, meniup bola kecil di permukaan, berlomba mengapung dalam jarak pendek, atau memindahkan benda dapat melatih pernapasan, orientasi, dan koordinasi. Pelatih tetap menyesuaikan permainan dengan usia serta kemampuan.

Permainan kelompok juga melatih menunggu giliran, mengikuti aturan, dan mendukung teman. Anak belajar bahwa keselamatan bersama lebih penting daripada menjadi yang paling cepat. Ketika suasana positif terjaga, anak lebih berani mengulang keterampilan yang belum dikuasai.

I. Peran Orang Tua setelah Latihan

Percakapan setelah latihan sebaiknya tidak hanya menanyakan hasil. Orang tua dapat menanyakan bagian yang paling disukai, keterampilan yang terasa sulit, dan bantuan yang dibutuhkan.

Pertanyaan tersebut menunjukkan perhatian terhadap pengalaman anak, bukan semata-mata prestasi.

Orang tua juga membantu menjaga kebiasaan praktis: membilas tubuh, mengeringkan telinga, merapikan perlengkapan, minum, makan secukupnya, dan beristirahat. Anak dapat diberi tanggung jawab sesuai usia untuk menyiapkan dan menyimpan perlengkapan. Tanggung jawab kecil memperkuat kemandirian.

Apabila anak kehilangan minat, keluarga perlu mencari penyebab sebelum memutuskan. Bisa jadi jadwal terlalu padat, hubungan dengan pelatih kurang nyaman, target terlalu tinggi, atau anak ingin mencoba kegiatan lain. Mendengarkan alasan membantu keluarga mengambil keputusan yang lebih tepat.

J. Renang sebagai Kegiatan Keluarga

Berenang bersama keluarga dapat mempererat hubungan dan memberi teladan gaya hidup aktif. Kegiatan tidak harus selalu berupa latihan. Bermain air dengan aturan yang aman, melakukan gerakan sederhana, atau menikmati waktu bersama dapat membangun pengalaman positif.

Meskipun suasana rekreasi, pengawasan tidak boleh berkurang. Orang dewasa perlu mengetahui posisi anak, tidak sibuk dengan telepon, dan tidak menyerahkan keselamatan kepada pelampung. Keselamatan merupakan nilai yang dipraktikkan melalui kewaspadaan serta tanggung jawab bersama.

BAB 6

SEPAK BOLA DAN BERSEPEDA: KERJA SAMA SERTA KEMANDIRIAN

A. Mengenalkan Sepak Bola

Sepak bola mudah menarik minat anak karena menggabungkan gerak, permainan, tantangan, dan interaksi sosial. Pengenalan sebaiknya dimulai dari keterampilan sederhana: menendang, menggiring, mengoper, menghentikan bola, dan memahami arah permainan.

Latihan disesuaikan dengan usia. Lapangan, ukuran bola, durasi, dan aturan dapat dipermudah agar anak tidak kewalahan. Pada tahap awal, kegembiraan dan keberanian mencoba lebih penting daripada teknik yang sempurna.

B. Dampak Sosial dari Perspektif Penerima Manfaat Lintas Iman

- a. Menendang menggunakan bagian dalam kaki untuk mengarahkan bola.
- b. Menggiring bola secara lurus, kemudian melalui jalur sederhana.
- c. Mengoper berpasangan dengan kekuatan dan arah yang terkontrol.
- d. Menghentikan bola menggunakan telapak atau bagian dalam kaki.
- e. Memahami posisi dasar, ruang, dan arah serangan.
- f. Berlatih menjaga gawang secara aman bagi anak yang berminat menjadi penjaga gawang.

C. Kerja Sama dan Sportivitas

Sepak bola membantu anak memahami bahwa keberhasilan tim tidak ditentukan satu pemain. Mengoper, membuka ruang, menjaga posisi, dan mendukung teman merupakan bagian penting permainan. Anak belajar berkomunikasi dan menyesuaikan keputusan dengan kepentingan kelompok.

Kemenangan dan kekalahan menjadi kesempatan pendidikan emosi. Orang tua serta pelatih perlu menunjukkan bahwa kecewa adalah perasaan yang wajar, tetapi perilaku tetap harus terjaga. Menghormati lawan, menerima keputusan, dan mengevaluasi permainan merupakan bentuk sportivitas.

D. Bersepeda sebagai Olahraga Keluarga

Bersepeda melatih keseimbangan, koordinasi, kekuatan kaki, dan kepercayaan diri. Aktivitas ini dapat dilakukan secara individual atau bersama keluarga. Ketika anak berhasil menjaga keseimbangan dan mengendalikan sepeda, ia memperoleh pengalaman kemandirian yang nyata.

Bersepeda bersama juga mempererat hubungan keluarga. Orang tua dapat memilih rute yang aman, menentukan jarak sesuai kemampuan, beristirahat, dan menikmati lingkungan. Kegiatan tidak perlu selalu berbentuk latihan; rekreasi yang menyenangkan tetap memberi manfaat fisik dan emosional.

E. Keselamatan Bersepeda

- a. Gunakan sepeda yang sesuai dengan ukuran tubuh anak.
- b. Pastikan rem, ban, rantai, dan setang berada dalam kondisi baik.
- c. Gunakan helm serta pelindung lain sesuai kebutuhan.
- d. Pilih jalur yang aman dan jauh dari lalu lintas padat.

- e. Ajarkan aturan dasar berkendara dan cara berhenti dengan aman.
- f. Bawa air minum dan sesuaikan jarak dengan stamina anak.

F. Latihan Sepak Bola yang Sesuai Anak

Latihan dasar sebaiknya dilakukan dalam durasi yang sesuai kemampuan konsentrasi anak. Instruksi singkat, contoh gerakan, dan pengulangan melalui permainan lebih efektif daripada penjelasan panjang. Anak perlu memperoleh kesempatan menyentuh bola sebanyak mungkin agar merasa terlibat.

Permainan dalam kelompok kecil membuat setiap anak lebih aktif dan belajar mengambil keputusan. Lapangan dapat diperkecil, jumlah pemain dikurangi, dan aturan disederhanakan. Penyesuaian tersebut bukan mengurangi kualitas latihan, melainkan membantu anak memahami keterampilan secara bertahap.

Pelatih dan orang tua perlu menjaga agar anak tidak ditempatkan hanya berdasarkan kemampuan saat ini. Rotasi posisi memberi kesempatan mengenal berbagai peran, mengembangkan empati terhadap teman, dan menemukan minat yang mungkin belum terlihat.

G. Bahasa Dukungan di Pinggir Lapangan

Komentar orang tua dapat memengaruhi pengalaman anak. Instruksi yang terus-menerus dari pinggir lapangan dapat membingungkan karena berbeda dari arahan pelatih. Orang tua sebaiknya berfokus pada dukungan umum: berusaha, bekerja sama, menjaga keselamatan, dan menikmati permainan.

Setelah pertandingan, hindari langsung melakukan evaluasi panjang ketika emosi anak masih tinggi. Beri waktu untuk minum, beristirahat, dan menenangkan diri. Evaluasi dapat dilakukan kemudian

dengan pertanyaan yang membantu anak berpikir. Pujian diarahkan pada usaha, keberanian, komunikasi, dan sportivitas.

Orang tua juga perlu menghormati wasit, pelatih, lawan, dan orang tua lain. Perilaku dewasa di sekitar lapangan menjadi contoh langsung bagi anak tentang cara menghadapi perbedaan dan keputusan yang tidak selalu sesuai harapan.

H. Bersepeda Bertahap dan Aman

Belajar bersepeda dimulai dari mengenal ukuran sepeda, posisi duduk, penggunaan rem, dan keseimbangan. Anak dapat berlatih di area datar yang bebas kendaraan. Penggunaan roda bantu atau sepeda keseimbangan disesuaikan dengan kemampuan. Orang tua memberi dukungan fisik secukupnya kemudian mengurangnya secara bertahap.

Keselamatan tidak berhenti pada helm. Anak perlu belajar melihat lingkungan, menjaga jarak, memberi tanda, berhenti sebelum menyeberang, dan memahami bahwa jalan umum memiliki risiko berbeda dari halaman atau lapangan. Rute keluarga dipilih berdasarkan lalu lintas, kondisi jalan, cuaca, serta stamina peserta.

Bersepeda juga dapat menjadi pendidikan lingkungan. Anak diajak mengamati kebersihan, tanaman, kondisi jalan, dan penggunaan transportasi. Percakapan selama perjalanan membantu olahraga menjadi pengalaman belajar yang lebih luas.

I. Jogging, Badminton, dan Permainan Tradisional

Jogging dan berjalan dapat dimulai dengan jarak pendek. Anak tidak perlu mengikuti kecepatan orang dewasa. Variasi berupa berjalan cepat, berlari ringan, berhenti untuk mengamati lingkungan, atau permainan mencari tanda membuat kegiatan lebih menyenangkan.

Tujuannya adalah membangun kebiasaan bergerak, bukan mengejar catatan waktu.

Badminton dapat dilakukan secara rekreatif dengan raket dan lapangan sederhana. Pada tahap awal, anak berlatih memukul balon atau kok dalam jarak dekat untuk membangun koordinasi mata dan tangan. Permainan dibuat fleksibel agar anak lebih sering berhasil menyentuh kok.

Permainan tradisional seperti engklek, gobak sodor, lompat tali, bentengan, dan permainan kejar-kejaran menggabungkan gerak, aturan, kreativitas, serta interaksi sosial. Keluarga dapat mengenalkan kembali permainan tersebut sebagai alternatif yang murah dan dekat dengan budaya setempat.

J. Menjaga Kegiatan Tetap Menyenangkan

Anak dapat kehilangan minat apabila kegiatan selalu dinilai, dibandingkan, atau diarahkan pada kompetisi. Sese kali biarkan anak memilih permainan, mengubah aturan sederhana, atau mengajak teman. Ruang memilih menumbuhkan rasa memiliki terhadap aktivitas.

Variasi juga penting. Anak tidak harus mengikuti satu cabang olahraga sepanjang tahun apabila tujuannya adalah kebugaran dan karakter. Kombinasi renang, bersepeda, permainan bola, dan aktivitas keluarga dapat memberikan pengalaman gerak yang lebih kaya. Ketika anak menunjukkan minat khusus dan kesiapan, latihan dapat diarahkan lebih serius secara bertahap.

BAB 7

PRINSIP PENDAMPINGAN KELUARGA UNTUK MEMBANGUN KEBIASAAN AKTIF

A. Konteks Tanjung Kamuning

Desa Tanjung Kamuning berada di Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut. Lingkungan desa memiliki hubungan sosial yang kuat, kegiatan keagamaan, sekolah, dan akses terhadap sejumlah aktivitas olahraga di wilayah Garut. Kondisi alam dan kehidupan masyarakat menyediakan peluang bagi anak untuk melakukan kegiatan luar ruang.

Pada saat yang sama, keluarga menghadapi perubahan digital yang sama dengan masyarakat lain. Gadget mudah hadir dalam kehidupan sehari-hari, sementara waktu orang tua terbagi antara pekerjaan, rumah tangga, dan pengasuhan. Pendampingan perlu mempertimbangkan kondisi nyata tersebut.

B. Keluarga sebagai Mitra

Keluarga tidak diperlakukan sebagai objek yang hanya menerima nasihat. Orang tua memiliki pengalaman, pengetahuan, nilai, serta strategi yang telah dijalankan. Pendampingan bertujuan membantu keluarga mengenali kekuatan, menilai kendala, dan menyusun perbaikan yang dapat dilaksanakan.

Dua keluarga yang menjadi mitra memiliki latar pekerjaan, jumlah anak, dan rutinitas yang berbeda. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa tidak ada satu aturan yang cocok untuk semua keluarga. Prinsip dapat sama, tetapi pelaksanaannya perlu disesuaikan.

C. Tahapan Pendampingan

1. Pemetaan kebiasaan
2. Mengenali waktu sekolah, waktu luang, penggunaan gadget, kegiatan agama, minat olahraga, pola tidur, dan kondisi kesehatan.
3. Dialog dan kesepakatan
4. Mendiskusikan aturan yang telah diterapkan, kendala, serta harapan orang tua dan anak.
5. Pemilihan aktivitas
6. Menentukan kegiatan berdasarkan minat anak, keselamatan, akses, biaya, dan jadwal keluarga.
7. Pendampingan pelaksanaan
8. Memberikan dukungan, menyiapkan kebutuhan, berkomunikasi dengan pelatih, dan memberi penguatan positif.
9. Refleksi
10. Menilai perubahan waktu layar, kondisi fisik, emosi, disiplin, dan hubungan keluarga.

D. Prinsip Etika dan Privasi

Percakapan dengan keluarga perlu dilakukan berdasarkan persetujuan, rasa hormat, dan kerahasiaan. Informasi tentang anak tidak boleh dipublikasikan secara berlebihan. Nama, alamat, sekolah, jadwal rutin, dan foto dapat menimbulkan risiko apabila disebarluaskan tanpa pertimbangan.

Dalam buku ini, identitas keluarga disamarkan. Penyajian pengalaman diarahkan pada pembelajaran, bukan penilaian terhadap

individu. Pendamping perlu menghindari bahasa yang menyalahkan dan fokus pada perubahan yang mungkin dilakukan.

E. Memulai dari Kekuatan Keluarga

Pendampingan yang baik tidak dimulai dengan daftar kesalahan. Setiap keluarga telah memiliki kekuatan, seperti kedekatan emosional, kebiasaan ibadah, dukungan pendidikan, aturan tertentu, atau akses terhadap kegiatan. Kekuatan tersebut menjadi dasar perubahan karena lebih mudah memperkuat hal yang sudah berjalan daripada membangun semuanya dari awal.

Pendamping perlu mendengarkan cara orang tua memahami anak. Orang tua mengetahui rutinitas, temperamen, minat, dan tantangan yang tidak selalu terlihat dalam satu pertemuan. Di sisi lain, percakapan dengan anak membantu memastikan bahwa rencana tidak hanya mencerminkan keinginan orang dewasa.

Pemetaan dapat dilakukan melalui jadwal sederhana selama satu minggu. Catat waktu bangun, sekolah, perjalanan, makan, ibadah, belajar, penggunaan gadget, aktivitas fisik, bermain bebas, dan tidur. Catatan tidak digunakan untuk menghakimi, melainkan untuk menemukan ruang yang dapat diperbaiki.

F. Menentukan Perubahan Kecil yang Terukur

Perubahan yang terlalu besar sulit dipertahankan. Keluarga dapat memilih satu atau dua sasaran awal, misalnya tidak membawa gadget saat makan, tidur tiga puluh menit lebih awal, atau melakukan aktivitas fisik keluarga dua kali seminggu. Sasaran perlu jelas agar keluarga dapat melihat kemajuan.

Ukuran keberhasilan tidak hanya berupa berkurangnya menit layar. Perhatikan apakah konflik menurun, anak lebih mudah berhenti, tidur membaik, aktivitas fisik meningkat, komunikasi lebih terbuka, dan

anak memiliki kegiatan yang dinikmati. Perubahan kecil dalam fungsi sehari-hari merupakan tanda penting.

Ketika sasaran belum tercapai, keluarga tidak perlu langsung menyimpulkan bahwa anak tidak disiplin. Periksa apakah aturan terlalu sulit, alternatif kurang menarik, jadwal tidak realistis, atau orang dewasa belum konsisten. Evaluasi berfokus pada perbaikan sistem keluarga.

G. Pendampingan yang Menghargai Suara Anak

Anak perlu memperoleh kesempatan menyampaikan minat, ketakutan, dan keberatan. Mendengarkan anak bukan berarti semua permintaan harus dipenuhi. Suara anak membantu orang tua memilih cara yang lebih sesuai dan menghindari kegiatan yang menimbulkan tekanan tanpa manfaat.

Dalam memilih olahraga, anak dapat diajak mengunjungi tempat latihan, bertemu pelatih, atau mencoba satu sesi. Setelah itu, keluarga membicarakan pengalaman secara tenang. Pertanyaan diarahkan pada rasa aman, kesenangan, hubungan dengan teman, dan keinginan mencoba kembali.

Anak juga dilibatkan dalam evaluasi aturan gadget. Ia dapat menjelaskan bagian yang sulit, mengusulkan pengingat, serta memilih aktivitas pengganti. Keterlibatan mengajarkan tanggung jawab dan kemampuan memecahkan masalah.

H. Mengelola Hambatan Keluarga

Hambatan dapat berupa waktu orang tua yang terbatas, biaya kursus, jarak, cuaca, keamanan lingkungan, atau kelelahan anak. Rencana pendampingan perlu mengakui kenyataan tersebut. Aktivitas rumah dan lingkungan dapat dipilih ketika kursus tidak memungkinkan. Jadwal singkat tetapi rutin lebih realistis daripada rencana besar yang jarang dilakukan.

Keluarga juga dapat berbagi sumber daya dengan komunitas. Permainan bersama tetangga, penggunaan lapangan umum, kegiatan sekolah, atau kelompok jalan pagi mengurangi biaya dan memperluas dukungan sosial. Namun, keamanan dan kualitas pengawasan tetap perlu diperhatikan.

Ketika orang tua sibuk, kualitas kehadiran lebih penting daripada durasi panjang yang tidak fokus. Lima belas hingga tiga puluh menit bermain aktif tanpa gangguan gadget dapat menjadi pengalaman bermakna apabila dilakukan secara konsisten.

I. Etika Menceritakan Pengalaman Anak

Pengalaman anak sering dianggap menarik untuk dibagikan di media sosial atau publikasi. Namun, orang tua dan pendamping perlu mempertimbangkan privasi, martabat, dan keamanan. Informasi tentang alamat, sekolah, jadwal rutin, kesulitan perilaku, atau kondisi kesehatan tidak seharusnya disebarluaskan tanpa alasan yang kuat dan persetujuan yang memadai.

Cerita tentang anak perlu diarahkan pada pembelajaran, bukan membuat anak menjadi objek penilaian. Hindari narasi yang memperlakukan atau menetapkan label. Ketika pengalaman digunakan dalam buku ini, identitas disamarkan dan detail yang dapat mengarah pada individu dihilangkan.

BAB 8

DARI WAKTU LAYAR MENUJU GAYA HIDUP AKTIF

A. Mengapa Larangan Saja Tidak Cukup

Game memenuhi kebutuhan anak terhadap hiburan, tantangan, pencapaian, dan interaksi. Ketika gadget dilarang tanpa memahami kebutuhan tersebut, anak dapat merasa kehilangan satu-satunya kegiatan yang menarik. Karena itu, keluarga perlu menyediakan alternatif yang memberi kesenangan dan rasa berhasil.

Alternatif tidak harus mahal. Berjalan, jogging, bersepeda, badminton, permainan bola, lompat tali, atau permainan tradisional dapat dilakukan dengan peralatan sederhana. Yang terpenting adalah kegiatan aman, sesuai minat, dan memperoleh dukungan keluarga.

B. Strategi Mengurangi Waktu Bermain

1. Tentukan waktu bermain yang jelas dan realistis.
2. Gunakan pengingat atau fitur kontrol orang tua.
3. Diskusikan dampak penggunaan berlebihan dengan bahasa yang sesuai usia.
4. Susun jadwal seimbang antara belajar, istirahat, ibadah, olahraga, dan hiburan.
5. Kenali pemicu, seperti bosan, stres, kesepian, atau tidak adanya kegiatan lain.
6. Nonaktifkan notifikasi game yang memancing anak kembali bermain.
7. Berikan pujian atas keberhasilan mengatur waktu.
8. Evaluasi aturan secara berkala dan sesuaikan dengan perkembangan anak.

C. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung

Lingkungan rumah dapat diatur agar aktivitas lain mudah dilakukan. Sediakan bola, tali, buku, alat gambar, permainan papan, atau ruang kecil untuk bergerak. Letakkan gadget di tempat bersama, bukan di kamar tidur anak.

Lingkungan sosial juga penting. Teman sebaya, klub olahraga, komunitas, sekolah, dan tempat ibadah dapat menyediakan kesempatan berinteraksi. Orang tua perlu memastikan lingkungan tersebut aman dan mendukung nilai keluarga.

D. Kapan Membutuhkan Bantuan Profesional

1. Penggunaan gadget terus meningkat dan tidak dapat dikendalikan.
2. Anak mengalami gangguan tidur, penurunan prestasi, atau sering meninggalkan kegiatan.
3. Anak menarik diri dari keluarga dan teman.
4. Anak menunjukkan ledakan emosi yang berat ketika gadget dihentikan.
5. Permainan digital menjadi satu-satunya sumber kesenangan anak.

Pada kondisi tersebut, konsultasi dengan psikolog, dokter, atau konselor membantu keluarga memahami penyebab dan menentukan penanganan yang sesuai. Fokus utama bukan memberikan label, melainkan memulihkan fungsi sehari-hari, kesehatan, dan hubungan keluarga.

E. Mengurangi Waktu Layar secara Bertahap

Pengurangan bertahap membantu anak beradaptasi. Keluarga dapat memulai dari waktu yang paling berisiko, seperti saat makan, satu jam sebelum tidur, atau ketika mengerjakan tugas. Setelah kebiasaan

baru stabil, aturan dapat diperluas. Perubahan mendadak mungkin diperlukan pada situasi keselamatan, tetapi untuk kebiasaan sehari-hari, proses bertahap cenderung lebih mudah dipertahankan.

Gunakan jadwal visual atau pengingat yang dapat dipahami anak. Anak usia sekolah dapat ikut mencatat waktu bermain. Catatan bukan alat untuk memperlakukan, melainkan sarana membangun kesadaran. Orang tua juga mencatat kebiasaan dirinya agar perubahan menjadi tanggung jawab bersama.

Ketika waktu layar berkurang, bagian yang kosong perlu segera diisi. Anak dapat memilih dua atau tiga alternatif yang telah disiapkan. Pilihan membuat peralihan terasa lebih adil dan mengurangi kesan bahwa orang tua hanya mengambil kesenangan.

F. Mendesain Rumah yang Mendukung Gerak

Lingkungan memengaruhi kebiasaan. Peralatan yang tersimpan jauh dan gadget yang selalu berada di tangan membuat pilihan digital lebih mudah. Keluarga dapat menempatkan bola, tali, raket, buku, atau permainan papan di tempat yang mudah dijangkau. Gadget disimpan di ruang bersama ketika tidak digunakan.

Ruang sempit tetap dapat digunakan untuk gerak aman seperti peregangan, latihan keseimbangan, permainan mengikuti gerakan, atau senam sederhana. Pastikan benda berbahaya disingkirkan dan kegiatan tidak mengganggu orang lain. Kreativitas keluarga lebih penting daripada kelengkapan alat.

Akhir pekan dapat digunakan untuk aktivitas di luar rumah: berjalan di taman, bersepeda di jalur aman, berenang, atau mengikuti kegiatan komunitas. Perencanaan sederhana pada awal minggu membantu keluarga melindungi waktu tersebut dari pekerjaan lain.

G. Kolaborasi dengan Sekolah dan Komunitas

Sekolah dapat membantu keluarga memahami perubahan perilaku, konsentrasi, dan hubungan sosial anak. Komunikasi tidak perlu menunggu masalah berat. Orang tua dapat bertanya tentang aktivitas fisik, penggunaan perangkat untuk tugas, serta kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai.

Komunitas menyediakan teman dan struktur yang memperkuat kebiasaan. Klub olahraga, kelompok permainan, kegiatan tempat ibadah, dan organisasi lingkungan dapat menjadi pilihan. Orang tua perlu menilai keamanan, kualitas pendamping, dan kesesuaian nilai sebelum melibatkan anak.

Kolaborasi juga mencegah anak menerima pesan yang bertentangan. Ketika rumah menekankan keseimbangan tetapi kegiatan lain selalu menggunakan gadget tanpa batas, anak menjadi bingung. Komunikasi membantu menyelaraskan harapan secara proporsional.

H. Menghadapi Kemunduran tanpa Menyerah

Perubahan kebiasaan tidak selalu lurus. Liburan, sakit, pekerjaan orang tua, perubahan sekolah, atau game baru dapat meningkatkan kembali waktu layar. Kemunduran bukan berarti seluruh proses gagal. Keluarga perlu melihat penyebab, memulihkan rutinitas dasar, dan memulai kembali dari langkah yang dapat dilakukan.

Hindari mengubah satu pelanggaran menjadi label permanen. Anak yang bermain lebih lama pada satu hari belum tentu kehilangan seluruh kemampuan mengatur diri. Fokus pada pola dan respons setelah kejadian. Apakah anak bersedia berdialog, menerima konsekuensi, dan mencoba memperbaiki?

Orang tua juga perlu bersikap realistis terhadap dirinya. Kelelahan dapat membuat konsistensi menurun. Meminta dukungan pasangan, keluarga besar, atau komunitas merupakan langkah yang wajar. Pengasuhan yang baik tidak menuntut orang tua menjalankan semuanya sendirian.

I. Bantuan Profesional sebagai Dukungan, Bukan Hukuman

Konsultasi profesional tidak seharusnya digunakan untuk menakut-nakuti anak. Psikolog, dokter, atau konselor membantu keluarga memahami faktor yang berhubungan dengan perilaku, seperti kesulitan emosi, masalah tidur, tekanan sekolah, hubungan sosial, atau kondisi perkembangan. Penanganan kemudian disesuaikan dengan kebutuhan.

Sebelum konsultasi, orang tua dapat mencatat pola tidur, durasi dan jenis penggunaan gadget, situasi pemicu, respons ketika dihentikan, serta perubahan fungsi sehari-hari. Catatan membuat percakapan lebih jelas. Anak diberi penjelasan bahwa pertemuan bertujuan mencari dukungan, bukan menyatakan dirinya sebagai anak bermasalah.

BAB 9

MODEL PENDAMPINGAN KELUARGA AKTIF DAN BERKARAKTER

A. Prinsip Dasar

- a. Anak diperlakukan sebagai subjek yang memiliki minat, suara, dan kebutuhan perkembangan.
- b. Orang tua berperan sebagai teladan dan pendamping, bukan hanya pengawas.
- c. Olahraga dipilih berdasarkan minat, keselamatan, dan kesesuaian usia.
- d. Nilai ditanamkan melalui pengalaman dan kebiasaan.
- e. Aturan penggunaan gadget dibuat jelas, realistis, dan konsisten.
- f. Evaluasi berfokus pada keseimbangan hidup, bukan hanya jumlah menit layar.

B. Lima Tahap Pendampingan

1. Mengenal
2. Petakan rutinitas, kebiasaan digital, minat, kondisi kesehatan, lingkungan, dan waktu yang tersedia.
3. Menyepakati
4. Buat kesepakatan mengenai waktu layar, kewajiban sekolah, olahraga, istirahat, ibadah, serta konsekuensi yang mendidik.
5. Mendampingi
6. Hadir dalam proses latihan, berikan teladan, dukungan emosional, dan komunikasi dengan pelatih atau guru.
7. Membiasakan
8. Jalankan rutinitas secara bertahap, berulang, dan fleksibel. Berikan pujian atas usaha serta kemajuan kecil.

9. Mengevaluasi
10. Tinjau perubahan waktu layar, kesehatan, suasana hati, komunikasi, disiplin, dan minat anak. Perbaiki aturan apabila diperlukan.

C. Menjaga Model Tetap Fleksibel

Model pendampingan bukan jadwal kaku. Usia, kesehatan, pekerjaan orang tua, akses fasilitas, kondisi ekonomi, budaya keluarga, dan minat anak dapat berbeda. Keluarga perlu mempertahankan prinsip, tetapi menyesuaikan cara pelaksanaan.

Perubahan juga tidak selalu berjalan lurus. Anak dapat kembali meminta waktu bermain lebih lama, kehilangan minat olahraga, atau mengalami perubahan jadwal. Evaluasi yang terbuka membantu keluarga melakukan penyesuaian tanpa menganggap proses telah gagal.

D. Mengenali: Membaca Kehidupan Anak secara Utuh

Tahap mengenali tidak hanya menghitung waktu layar. Keluarga melihat rutinitas, hubungan, kondisi fisik, emosi, minat, pengalaman sekolah, dan kesempatan bermain. Gadget dapat menjadi gejala dari kebosanan, kesepian, tekanan, atau tidak tersedianya kegiatan lain. Pemahaman yang utuh mencegah solusi yang terlalu sederhana.

Pemetaan dilakukan melalui pengamatan dan percakapan, bukan pemeriksaan rahasia yang merusak kepercayaan. Pengawasan keamanan tetap diperlukan, tetapi disertai penjelasan sesuai usia. Orang tua membedakan kebutuhan privasi yang berkembang dan tanggung jawab melindungi anak.

E. Menepakati: Mengubah Aturan menjadi Komitmen

Kesepakatan memuat apa yang boleh dilakukan, kapan, di mana, berapa lama, dan apa yang terjadi apabila aturan dilanggar. Bahasa dibuat sederhana dan positif. Misalnya, “gadget digunakan di ruang keluarga setelah tugas selesai” lebih jelas daripada “jangan main terus”.

Konsekuensi berkaitan dengan perilaku dan dapat dilaksanakan. Pengurangan waktu berikutnya, menyelesaikan kewajiban yang tertunda, atau melakukan refleksi lebih mendidik daripada hukuman yang tidak berhubungan. Kesepakatan juga memuat tanggung jawab orang tua, seperti memberikan pengingat dan menyediakan aktivitas pengganti.

F. Mendampingi: Hadir dalam Proses

Pendampingan berarti orang tua terlibat pada momen penting. Kehadiran dapat berupa mengantar, menyaksikan sebagian latihan, bermain bersama, mendengarkan cerita, atau berkomunikasi dengan pelatih. Kehadiran tidak harus selalu panjang, tetapi perlu terasa tulus dan tidak terganggu oleh gadget orang tua.

Pada penggunaan digital, pendampingan mencakup melihat konten bersama, membicarakan pengalaman, mengajarkan keamanan, dan membantu anak menghadapi konflik daring. Pengawasan teknis seperti kontrol orang tua berguna, tetapi tidak menggantikan hubungan dan komunikasi.

G. Membiasakan: Menjaga Pengulangan yang Bermakna

Kebiasaan tumbuh ketika tindakan dilakukan dalam konteks yang relatif sama. Jadwal olahraga, tempat menyimpan gadget, rutinitas sebelum tidur, dan cara menyiapkan perlengkapan dibuat

konsisten. Isyarat lingkungan membantu anak tanpa harus selalu diingatkan dengan suara keras.

Pengulangan perlu tetap bermakna. Anak diajak memahami kemajuan dan tujuan, bukan menjalankan rutinitas secara mekanis. Variasi aktivitas, pilihan, dan tantangan baru menjaga minat. Ketika jadwal tidak dapat dijalankan, keluarga kembali pada kesempatan berikutnya tanpa menyalahkan.

H. Mengevaluasi: Melihat Dampak pada Kehidupan

Evaluasi dilakukan berkala, misalnya setiap minggu pada masa awal dan setiap bulan setelah kebiasaan stabil. Indikator mencakup kemampuan berhenti, kualitas tidur, suasana hati, aktivitas fisik, hubungan keluarga, tanggung jawab sekolah, serta kesenangan terhadap kegiatan lain. Angka durasi digunakan sebagai salah satu informasi, bukan satu-satunya ukuran.

Anak dilibatkan dengan menanyakan apa yang terasa membantu dan sulit. Orang tua juga menilai konsistensi dirinya. Evaluasi berakhir dengan satu atau dua perbaikan yang jelas, bukan daftar panjang tuntutan baru.

I. Indikator Perkembangan yang Dapat Diamati

1. Anak lebih mudah berhenti ketika waktu yang disepakati selesai.
2. Konflik mengenai gadget berkurang dalam frekuensi atau intensitas.
3. Tidur, makan, belajar, ibadah, dan interaksi keluarga lebih teratur.
4. Anak menikmati setidaknya satu kegiatan non-digital secara konsisten.
5. Aktivitas fisik meningkat tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan.

6. Anak mulai menyiapkan perlengkapan dan mengatur waktu sesuai usia.
7. Komunikasi anak dengan orang tua menjadi lebih terbuka.
8. Orang tua menunjukkan keteladanan dan konsistensi yang lebih baik.

J. Hambatan dan Cara Menyesuaikan

Tidak semua keluarga memiliki akses, waktu, atau biaya yang sama. Kerangka ini tidak mensyaratkan kursus olahraga. Kegiatan rumah dan lingkungan dapat digunakan. Apabila orang tua bekerja panjang, jadwal dibuat singkat dan fokus. Apabila anak memiliki kondisi kesehatan tertentu, pilihan aktivitas dikonsultasikan dan disesuaikan.

Budaya keluarga dan lingkungan juga memengaruhi pelaksanaan. Prinsip keselamatan, penghargaan terhadap anak, keseimbangan, dan konsistensi tetap dijaga, sedangkan bentuk kegiatannya dapat berbeda. Fleksibilitas membuat kerangka dapat digunakan tanpa menghilangkan identitas keluarga.

BAB 10

PANDUAN PRAKTIS UNTUK KELUARGA

A. Cara Menggunakan Panduan

Bagian ini membantu keluarga menerjemahkan gagasan buku ke dalam tindakan. Formulir dan contoh tidak harus digunakan seluruhnya. Pilih bagian yang paling sesuai, isi bersama anak, kemudian tinjau secara berkala. Tujuan panduan adalah memudahkan dialog dan konsistensi, bukan menambah beban administrasi keluarga.

Setiap keluarga dapat menyesuaikan kata, waktu, dan jenis kegiatan. Hindari mengisi formulir hanya untuk mengawasi anak. Gunakan sebagai alat refleksi bersama, termasuk untuk menilai kebiasaan orang dewasa.

B. Contoh Kesepakatan Penggunaan Gadget

Kesepakatan ditulis dengan bahasa sederhana dan ditempatkan di ruang yang mudah dilihat. Berikut contoh yang dapat disesuaikan.

Bagian	Kesepakatan Keluarga	Catatan
Waktu	Digunakan setelah tugas utama selesai dan berhenti sesuai waktu yang disepakati.	Gunakan pengingat 10 dan 5 menit.

Tempat	Digunakan di ruang bersama, bukan saat makan atau di kamar tidur.	Tempat pengisian daya berada di ruang keluarga.
Konten	Game, video, dan aplikasi disesuaikan dengan usia serta diketahui orang tua.	Bicarakan konten yang membuat tidak nyaman.
Keamanan	Tidak membagikan alamat, kata sandi, foto pribadi, atau informasi sekolah.	Segera memberi tahu orang tua apabila menerima pesan mencurigakan.
Tanggung jawab	Tidur, sekolah, ibadah, makan, aktivitas fisik, dan tugas keluarga didahulukan.	Aturan berlaku juga bagi orang dewasa sesuai perannya.
Konsekuensi	Pelanggaran dibicarakan dan waktu berikutnya dapat disesuaikan secara wajar.	Tidak menggunakan penghinaan atau kekerasan.

C. Langkah Menyusun Kesepakatan

Pertama, pilih waktu yang tenang. Kedua, dengarkan kebiasaan dan kebutuhan anak. Ketiga, tentukan beberapa aturan utama. Keempat, sepakati cara mengingatkan dan konsekuensi. Kelima, tulis dan jalankan selama satu minggu. Keenam, lakukan evaluasi serta perbaiki. Kesepakatan yang baik dapat berubah ketika usia dan kebutuhan berkembang.

D. Contoh Jadwal Harian yang Seimbang

Waktu/Kegiatan	Isi Kegiatan	Prinsip
----------------	--------------	---------

Pagi	Bangun, kebersihan diri, sarapan, ibadah, dan persiapan sekolah.	Gadget tidak menjadi kegiatan pertama setelah bangun.
Sekolah	Belajar dan interaksi sosial.	Perangkat digunakan sesuai kebutuhan pembelajaran.
Siang	Makan, istirahat, dan tugas ringan.	Anak memperoleh waktu transisi setelah sekolah.
Sore	Olahraga, bermain aktif, kegiatan seni, atau aktivitas keluarga.	Pilih kegiatan sesuai jadwal dan minat.
Magrib–malam	Ibadah, mengaji, belajar, makan, dan percakapan keluarga.	Hindari gadget saat makan dan ibadah.
Menjelang tidur	Merapikan perlengkapan, membaca, dan bersiap tidur.	Layar dihentikan lebih awal agar tubuh tenang.

Jadwal bukan aturan kaku. Anak tetap membutuhkan waktu bermain bebas dan keadaan khusus dapat mengubah urutan. Yang dijaga adalah keseimbangan serta keteraturan kebutuhan utama.

E. Lembar Pemantauan Waktu Layar dan Aktivitas

Lembar berikut dapat diisi selama tujuh hari. Catatan singkat lebih berguna daripada angka yang dibuat terlalu rinci.

Hari	Penggunaan Gadget	Aktivitas Non-Digital	Tidur/Emosi	Catatan
Senin				
Selasa				
Rabu				
Kamis				
Jumat				
Sabtu				
Minggu				

Pada akhir minggu, lihat pola: waktu penggunaan tertinggi, pemicu, aktivitas yang paling diminati, dan hubungan dengan tidur atau emosi. Pilih satu perubahan kecil untuk minggu berikutnya.

F. Checklist Memilih Olahraga Ramah Anak

Pertanyaan	Ya/Belum	Tindak Lanjut
Apakah anak menunjukkan minat atau bersedia mencoba?		
Apakah kegiatan sesuai usia dan kemampuan?		
Apakah tempat dan perlengkapan aman?		

Apakah pelatih berkomunikasi dengan hormat dan tidak mempermalukan?		
Apakah jadwal tidak mengganggu tidur, sekolah, ibadah, dan waktu keluarga?		
Apakah biaya dan perjalanan realistis bagi keluarga?		
Apakah anak tetap memperoleh waktu bermain bebas dan istirahat?		
Apakah terdapat prosedur saat cedera atau keadaan darurat?		
Apakah orang tua dapat memantau pengalaman anak secara berkala?		
Apakah tujuan kegiatan berfokus pada perkembangan, bukan hanya kemenangan?		

G. Program Empat Minggu Memulai Kebiasaan Aktif

Minggu	Fokus	Contoh Tindakan
1. Mengenali	Mencatat rutinitas dan memilih satu waktu layar yang perlu diperbaiki.	Tidak menggunakan gadget saat makan dan mencoba dua aktivitas fisik singkat.
2. Menyepakati	Membuat aturan sederhana bersama anak.	Menentukan waktu, tempat, pengingat, dan konsekuensi.

3. Membiasakan	Menjalankan aktivitas secara konsisten.	Olahraga keluarga dua kali dan satu kegiatan pilihan anak.
4. Mengevaluasi	Menilai dampak serta menyesuaikan.	Membahas tidur, konflik, kesenangan, dan aktivitas yang ingin dilanjutkan.

H. Pertanyaan Refleksi Mingguan

Keluarga dapat membicarakan pertanyaan berikut: Apa yang berjalan lebih baik minggu ini? Kapan aturan paling sulit dijalankan? Kegiatan apa yang membuat anak bersemangat? Apakah orang tua sudah memberi teladan? Apakah jadwal terlalu padat atau terlalu longgar? Perubahan apa yang akan dicoba minggu depan?

Refleksi dilakukan dalam suasana aman. Hindari menjadikan pertemuan sebagai sidang untuk menyalahkan anak. Orang tua juga menyampaikan hal yang perlu diperbaiki dari dirinya. Sikap tersebut menunjukkan bahwa perubahan merupakan proses bersama.

I. Contoh Kalimat Komunikasi yang Mendukung

- 1) “Waktumu tinggal sepuluh menit. Pilih bagian yang ingin kamu selesaikan sebelum berhenti.”
- 2) “Kamu terlihat kecewa karena harus berhenti. Kita tetap mengikuti kesepakatan, lalu kamu boleh memilih kegiatan berikutnya.”
- 3) “Hari ini kamu datang latihan meskipun sempat ragu. Usahamu itu penting.”
- 4) “Apa yang membuat kegiatan ini tidak nyaman? Mari kita cari cara yang lebih aman.”

- 5) “Ayah/Ibu juga akan meletakkan telepon saat makan supaya aturan berlaku untuk kita bersama.”
- 6) “Kita belum berhasil menjalankan jadwal minggu ini. Bukan berarti gagal; kita perlu membuat rencana yang lebih realistis.”

J. Panduan Menghadapi Penolakan Anak

Penolakan tidak selalu menunjukkan pembangkangan. Anak dapat lelah, takut, malu, kehilangan minat, atau merasa tidak memiliki pilihan. Orang tua perlu mencari alasan sebelum menentukan respons. Beri waktu menenangkan diri, dengarkan, kemudian bedakan antara kebutuhan yang perlu dihargai dan tanggung jawab yang tetap harus dijalankan.

Apabila penolakan berkaitan dengan keselamatan atau perlakuan yang tidak pantas, kegiatan harus dihentikan dan diperiksa. Apabila penolakan muncul karena proses belajar terasa sulit, orang tua dapat menurunkan target, memberi dukungan, atau mencoba bentuk kegiatan lain. Pendampingan mengutamakan hubungan dan perkembangan jangka panjang.

K. Menjaga Keberlanjutan setelah Program Awal

Kebiasaan aktif perlu menjadi bagian kehidupan keluarga, bukan proyek sementara. Setelah empat minggu, pilih kegiatan yang paling realistis untuk dilanjutkan. Jadwal dapat berubah, tetapi keluarga mempertahankan beberapa penanda utama: waktu tanpa gadget, aktivitas fisik rutin, percakapan keluarga, dan evaluasi berkala.

Perayaan sederhana dapat menandai kemajuan, misalnya piknik aktif, berenang bersama, atau memilih permainan baru. Perayaan tidak harus berupa pembelian gadget atau hadiah mahal. Yang diapresiasi adalah usaha bersama membangun kehidupan yang lebih seimbang.

L. Contoh Situasi Keluarga dan Cara Merespons

Situasi berikut merupakan ilustrasi praktis, bukan gambaran keluarga tertentu. Tujuannya membantu pembaca menerapkan prinsip buku pada masalah sehari-hari. Respons perlu disesuaikan dengan usia, kondisi, dan tingkat keparahan. Apabila masalah berat atau menetap, keluarga perlu mencari bantuan profesional.

Anak Marah ketika Waktu Game Berakhir

Seorang anak selalu marah ketika diminta berhenti, terutama apabila permainan belum selesai. Orang tua dapat memberi pengingat sebelum waktu habis, membantu anak memilih titik berhenti, dan menyiapkan kegiatan transisi. Kesepakatan dibuat pada saat suasana tenang, bukan ketika konflik berlangsung.

Saat anak marah, orang tua menjaga batas dengan kalimat singkat dan tidak membalas teriakan. Setelah tenang, keluarga membahas bagian yang sulit dan memperbaiki pengingat. Apabila ledakan emosi sangat berat, sering, atau mengganggu fungsi lain, perlu dilakukan penilaian lebih lanjut.

Ayah dan Ibu Memberikan Aturan Berbeda

Satu orang tua membatasi gadget, sedangkan yang lain mengizinkan agar anak tidak rewel. Anak kemudian meminta izin kepada pihak yang lebih longgar. Solusinya adalah orang dewasa menyepakati beberapa aturan inti tanpa anak hadir, termasuk waktu, tempat, konten, dan konsekuensi.

Perbedaan kecil tetap dapat ada, tetapi tidak boleh merusak batas keselamatan. Orang tua menjelaskan aturan bersama dan menghindari saling menyalahkan di depan anak. Evaluasi dilakukan setelah satu minggu untuk melihat aturan mana yang realistis.

Anak Menolak Semua Pilihan Olahraga

Penolakan dapat berasal dari rasa takut, pengalaman dipermalukan, kelelahan, kurang percaya diri, atau minat yang berbeda. Orang tua perlu mendengarkan dan menawarkan kegiatan percobaan yang singkat. Aktivitas fisik tidak harus berupa kursus atau kompetisi; tari, berjalan, permainan tradisional, dan berkebun juga dapat menjadi pilihan.

Berikan waktu untuk mengenal kegiatan tanpa tuntutan langsung menyukai. Apabila anak tetap menolak, fokuskan pada gerak yang dapat dilakukan bersama keluarga. Tujuannya membangun hubungan positif dengan aktivitas fisik, bukan memaksakan cabang tertentu.

Jadwal Anak Terlalu Padat

Anak mengikuti sekolah, les, olahraga, dan kegiatan agama hingga hampir tidak memiliki waktu istirahat. Meskipun kegiatannya positif, jadwal yang terlalu padat dapat menimbulkan kelelahan dan kehilangan minat. Keluarga perlu menilai kegiatan mana yang benar-benar penting serta disukai anak.

Kurangi atau jeda kegiatan tertentu, lindungi waktu tidur, dan sediakan bermain bebas. Keberhasilan tidak ditentukan oleh banyaknya kursus. Jadwal yang lebih sederhana tetapi konsisten sering lebih sehat daripada rutinitas penuh yang membuat anak tertekan.

Fasilitas dan Biaya Terbatas

Keluarga tidak memiliki akses kolam renang, klub, atau perlengkapan mahal. Prinsip olahraga ramah anak tetap dapat diterapkan melalui berjalan, jogging, permainan bola sederhana, lompat tali, permainan tradisional, dan tugas rumah aktif. Lingkungan dipetakan untuk menemukan lapangan atau ruang publik yang aman.

Keluarga dapat bekerja sama dengan tetangga atau sekolah untuk menggunakan alat secara bergantian. Pilihan kegiatan disesuaikan dengan kemampuan ekonomi tanpa membuat anak

merasa lebih rendah. Nilai, kebersamaan, dan keteraturan tidak bergantung pada mahalnnya fasilitas.

Anak Bermain karena Ingin Tetap Terhubung dengan Teman

Sebagian game menjadi ruang pertemanan. Larangan total dapat membuat anak merasa terpisah dari kelompok. Orang tua perlu memahami siapa teman bermainnya, bagaimana komunikasi berlangsung, dan apakah terdapat risiko. Waktu bermain dapat diatur tanpa mengabaikan kebutuhan sosial.

Bantu anak membangun pertemuan non-digital melalui olahraga, belajar bersama, atau kegiatan komunitas. Ajarkan keamanan, cara menghadapi ejekan, dan keberanian melapor apabila ada pesan yang tidak nyaman. Keseimbangan dicapai dengan memperluas bentuk hubungan, bukan sekadar memutus akses.

BAB 11

RAGAM AKTIVITAS RAMAH ANAK

A. Memilih Aktivitas yang Dapat Dilakukan

Keluarga sering menganggap aktivitas fisik harus dilakukan di tempat khusus dengan perlengkapan lengkap. Padahal, banyak kegiatan dapat disusun dari ruang, benda, dan waktu yang tersedia. Prinsip utamanya adalah aman, menyenangkan, sesuai usia, dan memberi kesempatan anak bergerak. Aktivitas dapat berlangsung sepuluh hingga tiga puluh menit, kemudian disesuaikan dengan stamina dan minat.

Sebelum memulai, periksa ruang dan perlengkapan. Singkirkan benda tajam atau licin, pastikan anak menggunakan pakaian yang memungkinkan bergerak, dan sediakan air minum. Orang tua menjelaskan aturan sederhana serta menghentikan kegiatan ketika anak mengalami nyeri, pusing, sesak, ketakutan berat, atau kelelahan yang tidak wajar.

Aktivitas berikut bukan program latihan klinis dan tidak menggantikan saran tenaga kesehatan. Keluarga dapat memilih, memodifikasi, atau menggabungkannya. Anak dengan kondisi kesehatan tertentu perlu memperoleh penyesuaian yang sesuai.

1. Jalan Misi Keluarga

Kegiatan ini mengubah berjalan menjadi pengalaman pencarian. Orang tua menentukan rute aman di sekitar rumah, taman, atau lingkungan. Anak memperoleh beberapa misi, misalnya menemukan tiga bentuk daun, menghitung kendaraan berwarna tertentu, mengenali tempat ibadah, atau mengamati cara orang menyeberang dengan aman. Misi membuat anak tetap tertarik tanpa harus berjalan cepat.

Nilai yang ditumbuhkan adalah rasa ingin tahu, perhatian terhadap lingkungan, komunikasi, dan tanggung jawab. Orang tua mengingatkan aturan lalu lintas, berjalan di sisi yang aman, menjaga jarak dari kendaraan, dan tidak memotret orang tanpa izin. Setelah selesai, keluarga menceritakan hal yang paling menarik serta menentukan satu tindakan menjaga lingkungan.

2. Lempar Tangkap Bertahap

Gunakan bola lunak atau gulungan kaus kaki. Mulailah dari jarak dekat, kemudian tingkatkan perlahan. Anak dapat melempar dengan dua tangan, satu tangan, dari bawah, atau memantulkan bola sekali sebelum ditangkap. Variasi lain adalah melempar ke keranjang, lingkaran, atau tanda yang dibuat di lantai.

Kegiatan melatih koordinasi, konsentrasi, kesabaran, dan kemampuan menyesuaikan kekuatan. Orang tua memberi kesempatan mencoba berulang tanpa mengejek ketika bola jatuh. Pastikan area bebas benda pecah dan bola tidak terlalu keras. Fokuskan pujian pada usaha serta kemajuan.

3. Sirkuit Gerak Sederhana

Susun empat sampai enam pos menggunakan benda yang aman. Contohnya: berjalan mengikuti garis, melompati tali yang diletakkan di lantai, merangkak di bawah meja yang kokoh, melempar bola ke kotak, berdiri satu kaki, dan membawa benda ringan ke garis akhir. Anak bergerak dari satu pos ke pos berikutnya dengan tempo yang nyaman.

Sirkuit melatih variasi gerak, kemampuan mengikuti urutan, dan ketekunan. Anak dapat membantu merancang pos sehingga merasa memiliki kegiatan. Orang tua memastikan setiap

alat stabil, tidak menggunakan kursi yang mudah bergeser, dan memberikan ruang istirahat. Kegiatan tidak perlu dijadikan perlombaan apabila anak merasa tertekan.

4. Lompat Tali dan Pola Irama

Bagi anak yang belum mampu menggunakan tali panjang, mulai dengan tali diletakkan di lantai sebagai garis untuk dilangkahi atau dilompati. Setelah koordinasi meningkat, anak dapat mencoba tali yang diputar perlahan. Irama dapat dibuat melalui hitungan, tepukan, atau lagu sederhana tanpa menuntut kecepatan.

Nilai yang dapat tumbuh adalah ketekunan, keberanian mencoba, dan kemampuan mengikuti ritme. Lakukan di permukaan datar dan tidak licin. Panjang tali disesuaikan, area di sekitar anak dikosongkan, dan anak diberi waktu berhenti ketika lelah. Jangan membandingkan jumlah lompatan dengan anak lain.

5. Engklek Nilai

Buat petak engklek menggunakan kapur di halaman atau selotip kertas di lantai. Setiap petak dapat diberi kata seperti jujur, disiplin, berani, peduli, dan tanggung jawab. Ketika berhenti pada satu petak, anak menyebutkan contoh sederhana dari nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Permainan menggabungkan keseimbangan, lompatan, bahasa, dan refleksi nilai. Orang tua tidak perlu mengoreksi setiap jawaban secara panjang. Gunakan percakapan singkat dan contoh konkret. Pastikan permukaan tidak licin, garis tidak berada dekat tangga atau kendaraan, serta aturan lompatan disesuaikan dengan kemampuan.

6. Estafet Benda Keluarga

Siapkan benda ringan seperti bola kecil, sendok plastik, atau gulungan kain. Anggota keluarga memindahkan benda dari satu titik ke titik lain dengan cara berbeda: berjalan cepat, membawa di atas piring plastik, atau menyerahkan kepada pasangan. Untuk keluarga kecil, kegiatan dapat dilakukan bergantian melawan catatan waktu sendiri, bukan melawan orang lain.

Estafet melatih kerja sama, komunikasi, dan tanggung jawab terhadap peran. Tekankan bahwa benda harus sampai dengan aman, bukan secepat mungkin. Hindari benda tajam, panas, atau pecah. Jalur dibuat bebas hambatan dan tidak melibatkan dorongan fisik.

7. Bersepeda Rute Aman

Pilih rute pendek di lingkungan yang tenang. Sebelum berangkat, anak memeriksa ban, rem, rantai, posisi sadel, dan helm bersama orang tua. Tetapkan titik berhenti, aturan jarak, dan cara memberi tanda. Pada tahap awal, orang tua berjalan atau bersepeda di dekat anak.

Selain keseimbangan dan daya tahan, kegiatan mengajarkan perencanaan serta keselamatan. Anak dapat ikut memilih rute dari beberapa pilihan aman. Hindari lalu lintas padat, cuaca buruk, dan perjalanan ketika anak sangat lelah. Bawa air minum serta berhenti sebelum stamina habis.

8. Badminton dengan Balon

Balon bergerak lebih lambat daripada kok sehingga cocok untuk pengenalan koordinasi. Anak dapat memukul balon menggunakan tangan, raket ringan, atau gulungan karton. Tantangan dimulai dari menjaga balon tidak jatuh, kemudian memukul bergantian dengan anggota keluarga.

Kegiatan memberi peluang berhasil lebih banyak dan mengurangi rasa takut gagal. Nilai yang ditumbuhkan adalah kerja sama, menunggu giliran, dan pengendalian kekuatan. Jauhkan balon dari sumber api, segera buang bagian balon yang pecah, dan awasi anak yang masih kecil agar tidak memasukkan bahan ke mulut.

9. Sepak Bola Mini

Gunakan bola yang sesuai dan dua tanda sebagai gawang. Lapangan dapat berupa halaman atau ruang terbuka yang aman. Latihan dimulai dari menggiring mengelilingi botol plastik, mengoper berpasangan, dan menendang ke arah gawang. Permainan dua lawan dua dapat dilakukan apabila ruang dan jumlah peserta memungkinkan.

Sepak bola mini melatih koordinasi, komunikasi, dan sportivitas. Aturan dibuat sederhana: tidak mendorong, tidak menendang tubuh, dan berhenti ketika ada orang melintas. Orang tua menghindari instruksi berlebihan dan memberi kesempatan anak mengambil keputusan.

10. Permainan Air di Tempat Dangkal

Kegiatan dilakukan hanya di tempat yang aman dengan pengawasan langsung. Anak dapat memindahkan air menggunakan gelas plastik, mendorong bola mengapung, mengambil benda

berwarna di bak dangkal, atau berlatih meniup gelembung. Tujuannya adalah membangun kenyamanan dan koordinasi, bukan mengajarkan berenang tanpa pelatih.

Keselamatan menjadi prioritas. Air dangkal tetap memiliki risiko bagi anak kecil. Orang dewasa harus berada dalam jarak jangkauan, tidak menggunakan telepon, dan mengosongkan wadah setelah selesai. Nilai yang ditumbuhkan adalah kehati-hatian, keberanian bertahap, dan tanggung jawab menjaga kebersihan.

11. Gerak dan Napas Tenang

Anak diajak melakukan peregangan ringan, mengangkat tangan, membungkuk secara nyaman, memutar bahu, lalu menarik dan mengeluarkan napas perlahan. Gerakan dapat dikemas sebagai cerita: tumbuh seperti pohon, terbang seperti burung, atau berjalan pelan seperti kura-kura. Tidak perlu memaksakan posisi tertentu.

Kegiatan membantu anak mengenali tubuh dan beralih dari aktivitas yang sangat merangsang menuju keadaan lebih tenang. Cocok dilakukan setelah bermain atau sebelum tidur, tetapi bukan pengganti penanganan masalah kesehatan. Hentikan gerakan yang menimbulkan nyeri atau pusing.

12. Tari Keluarga

Pilih musik yang sesuai nilai keluarga dan buat ruang aman. Setiap anggota bergantian menciptakan satu gerakan, kemudian yang lain mengikuti. Anak dapat menggabungkan langkah, tepukan, putaran sederhana, dan gerak tangan. Tujuannya adalah

bergerak dan mengekspresikan diri, bukan menilai kemampuan menari.

Tari keluarga menumbuhkan percaya diri, kreativitas, dan penghargaan terhadap perbedaan. Volume musik dijaga, lantai tidak licin, dan gerakan ekstrem dihindari. Orang tua menunjukkan bahwa tubuh dengan kemampuan berbeda tetap dapat berpartisipasi melalui adaptasi.

13. Berkebun Aktif

Kegiatan berkebun melibatkan berjalan, membungkuk, menggali ringan, menyiram, memindahkan pot kecil, dan membersihkan area. Anak dapat memilih satu tanaman untuk dirawat serta mencatat perubahan. Gunakan alat berukuran sesuai dan tugas yang aman.

Berkebun menumbuhkan kesabaran, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap lingkungan. Orang tua menjelaskan bahwa hasil tidak muncul seketika. Hindari bahan kimia berbahaya, gunakan sarung tangan bila diperlukan, cuci tangan setelah kegiatan, dan jangan meminta anak mengangkat beban berat.

Jelajah Alam dan Pengamatan

Keluarga mengunjungi taman, kebun, atau jalur yang aman. Anak membawa daftar pengamatan sederhana: warna, suara, tekstur, bentuk awan, atau jejak hewan yang aman untuk dilihat. Berjalan diselingi waktu berhenti dan berdiskusi. Tidak perlu mengambil tumbuhan atau mengganggu satwa.

Kegiatan menggabungkan aktivitas fisik, pengetahuan, dan rasa syukur. Anak belajar menjaga kebersihan, tidak meninggalkan

sampah, serta menghormati kehidupan. Periksa cuaca, gunakan alas kaki yang sesuai, bawa air, dan hindari lokasi yang tidak dikenal tanpa pendamping.

14. Gobak Sodor Sederhana

Buat garis lapangan yang lebih kecil menggunakan kapur atau tali. Jumlah pemain dan aturan disesuaikan. Satu kelompok berusaha melewati garis, kelompok lain menjaga tanpa mendorong atau menarik. Untuk peserta sedikit, permainan dapat dilakukan satu lawan satu dengan beberapa garis.

Gobak sodor melatih kelincahan, strategi, komunikasi, dan penerimaan terhadap aturan. Orang tua menjelaskan sentuhan yang diperbolehkan, menghentikan permainan ketika mulai kasar, serta memastikan permukaan bebas lubang. Kemenangan tidak dijadikan alasan mengejek.

15. Tantangan Keseimbangan

Buat garis lurus di lantai menggunakan selotip kertas. Anak berjalan maju, mundur perlahan, membawa benda ringan, atau berhenti pada titik tertentu. Variasi lain adalah berdiri satu kaki sambil menghitung atau memindahkan benda dari tangan kanan ke kiri.

Kegiatan melatih kontrol tubuh, konsentrasi, dan kesabaran. Anak dapat mencatat kemajuan sendiri. Lakukan dekat dinding atau orang dewasa apabila anak masih membutuhkan dukungan. Hindari tempat tinggi dan jangan menggunakan permukaan sempit yang berisiko jatuh.

16. Gerak Sambil Belajar

Materi belajar dapat dipadukan dengan gerak. Anak melompat sesuai hasil hitungan, berlari kecil mengambil kartu kata, membuat bentuk huruf dengan tubuh, atau melempar bola sambil menyebutkan kosakata. Kegiatan dibuat singkat agar tetap menyenangkan dan tidak menggantikan seluruh proses belajar.

Gerak membantu variasi dan memberi jeda dari duduk. Nilai yang tumbuh adalah ketekunan serta keberanian menjawab. Orang tua menghindari menjadikan kesalahan akademik sebagai hukuman fisik. Gerak digunakan untuk mendukung belajar, bukan mempermalukan.

17. Bersih Rumah secara Aktif

Tugas rumah yang sesuai usia dapat melibatkan gerak: menyapu area kecil, merapikan mainan, membawa pakaian ringan, menyiram halaman, atau mengelap meja. Kegiatan dapat diberi waktu dan musik, tetapi kualitas serta keselamatan tetap lebih penting daripada kecepatan.

Anak belajar bahwa menjadi aktif juga berarti berkontribusi kepada keluarga. Tanggung jawab dan kemandirian tumbuh melalui tugas nyata. Hindari bahan pembersih berbahaya, benda pecah, permukaan tinggi, dan beban berat. Orang tua memberi contoh lalu mengurangi bantuan bertahap.

18. Sore Tanpa Layar

Keluarga memilih satu sore dalam seminggu untuk menyimpan gadget di tempat bersama. Sebelum kegiatan dimulai, siapkan beberapa pilihan: olahraga, memasak sederhana,

permainan papan, membaca, berkebun, atau mengunjungi ruang publik. Anak ikut memilih agar tidak merasa hanya kehilangan hiburan.

Tujuannya bukan membuktikan bahwa teknologi buruk, melainkan mengingatkan bahwa keluarga memiliki banyak cara berinteraksi. Setelah selesai, bicarakan bagian yang menyenangkan dan sulit. Apabila konflik besar muncul, durasi dapat dipersingkat lalu ditingkatkan secara bertahap.

Festival Keluarga Aktif

Pada akhir bulan, keluarga dapat mengadakan beberapa permainan singkat: lempar target, jalan keseimbangan, estafet, tebak gerakan, dan permainan bola. Setiap orang memperoleh kesempatan memilih satu permainan. Tidak perlu pemenang umum; penghargaan dapat diberikan untuk kerja sama, keberanian mencoba, kreativitas, dan sportivitas.

Festival menjadi cara merayakan kebiasaan aktif tanpa hadiah mahal. Anak dapat membantu menyiapkan alat, aturan, air minum, dan merapikan tempat. Pastikan jumlah kegiatan tidak terlalu banyak, sediakan istirahat, dan hentikan apabila peserta kelelahan.

Lempar Target Angka

Tuliskan angka pada beberapa kotak atau lingkaran yang diletakkan pada jarak berbeda. Anak melempar bola lunak atau gulungan kaus kaki dan menghitung skor. Jarak serta ukuran target disesuaikan agar anak mengalami keberhasilan sekaligus

tantangan. Untuk anak yang lebih kecil, gunakan warna atau gambar sebagai pengganti angka.

Kegiatan memadukan koordinasi dan berhitung. Tekankan kejujuran saat mencatat skor serta keberanian mencoba kembali. Pastikan benda lempar tidak keras, arah lemparan menjauh dari kaca dan orang lain, dan anak menunggu sampai area aman sebelum mengambil bola.

19. Jalan Menirukan Hewan

Anak bergerak menirukan hewan: berjalan pelan seperti kura-kura, melompat seperti kelinci, merangkak seperti kucing, atau mengepakkan tangan seperti burung. Orang tua dapat menyusun cerita perjalanan sehingga gerakan memiliki urutan dan tujuan. Gerakan dipilih yang aman serta tidak memaksa sendi.

Permainan mengembangkan imajinasi, koordinasi, dan kemampuan mengikuti instruksi. Anak juga dapat menjadi pemimpin yang menentukan gerakan berikutnya. Gunakan alas yang tidak licin, hindari lompatan tinggi, dan berikan jeda apabila anak lelah.

20. Permainan Cermin

Dua orang berdiri saling berhadapan. Satu orang membuat gerakan perlahan, sedangkan pasangannya meniru seperti bayangan cermin. Setelah beberapa menit, peran ditukar. Gerakan dapat berupa mengangkat tangan, melangkah ke samping, membungkuk ringan, atau membuat ekspresi wajah.

Permainan melatih perhatian, empati, pengendalian gerak, dan kepemimpinan bergantian. Anak belajar memperhatikan orang

lain sebelum bergerak. Jaga jarak yang cukup dan hindari gerakan cepat atau sulit yang dapat menyebabkan kehilangan keseimbangan.

21. Perburuan Warna

Orang tua menyebut satu warna, kemudian anak mencari dan menyentuh benda dengan warna tersebut di area yang telah ditentukan. Variasi dapat menggunakan bentuk, huruf, atau fungsi benda. Kegiatan bisa dilakukan di rumah, halaman, atau taman tanpa memindahkan benda yang berat atau berbahaya.

Perburuan warna melatih pengamatan, kecepatan mengambil keputusan, dan kemampuan mengikuti batas area. Anak belajar berhenti ketika menemukan benda yang tepat, bukan berlari tanpa memperhatikan lingkungan. Orang tua menetapkan area aman serta melarang menyentuh listrik, benda tajam, dan barang pecah.

22. Musik Berhenti dan Gerak

Putar musik dengan volume wajar. Anak bergerak bebas, lalu berhenti seperti patung ketika musik dihentikan. Tambahkan variasi: berhenti dengan satu kaki, membuat bentuk tertentu, atau menunjukkan emosi melalui pose. Tidak perlu menentukan siapa yang kalah; setiap putaran menjadi kesempatan mencoba.

Permainan melatih pengendalian diri, keseimbangan, dan respons terhadap isyarat. Anak juga mengekspresikan kreativitas tanpa takut dinilai. Pastikan ruang bebas dari benda yang dapat tersenggol dan hindari volume tinggi atau durasi terlalu panjang.

23. Susun dan Antar

Letakkan balok ringan, gelas plastik, atau kotak kecil pada satu sisi ruangan. Anak membawa satu benda setiap perjalanan menuju titik lain dan menyusunnya menjadi menara atau pola. Cara membawa dapat divariasikan: berjalan biasa, langkah menyamping, atau berpasangan.

Kegiatan melatih koordinasi, perencanaan, ketelitian, dan kesabaran. Ketika susunan jatuh, anak belajar memperbaiki tanpa menyalahkan. Gunakan benda ringan yang tidak pecah dan batasi tinggi susunan agar aman.

24. Cerita Gerak

Orang tua membacakan atau menciptakan cerita pendek yang mengandung perintah gerak. Ketika tokoh menaiki bukit, anak berjalan di tempat; ketika hujan, anak menepuk tangan perlahan; ketika menyeberang sungai, anak melangkahi garis. Anak kemudian dapat membuat cerita dan memimpin gerakan.

Cerita gerak menggabungkan bahasa, imajinasi, ingatan, dan aktivitas fisik. Nilai dapat dimasukkan secara alami, misalnya tokoh membantu teman atau menjaga kebersihan. Gerakan disesuaikan dengan ruang serta kemampuan anak dan tidak menggunakan furnitur sebagai alat panjat.

25. Piknik Aktif Keluarga

Keluarga menyiapkan piknik sederhana di taman atau ruang terbuka. Sebelum makan, lakukan jalan santai, permainan bola, atau pengamatan alam. Anak dilibatkan menyiapkan barang ringan, memilih permainan, dan memastikan sampah dibawa pulang.

Piknik aktif menghubungkan gerak, kebersamaan, dan tanggung jawab lingkungan. Perhatikan cuaca, keamanan makanan, akses air, serta kondisi lokasi. Hindari tempat sepi atau berisiko dan tetap awasi anak di ruang publik.

26. Tantangan Langkah Keluarga

Keluarga menentukan tujuan yang realistis berupa durasi berjalan, bukan kompetisi angka yang berlebihan. Setiap anggota mencatat hari ketika berhasil berjalan bersama atau melakukan aktivitas lain yang setara. Tujuan dapat disesuaikan untuk anggota keluarga dengan kemampuan berbeda.

Tantangan menumbuhkan konsistensi dan dukungan bersama. Hindari membandingkan kemampuan atau menjadikan angka sebagai tekanan. Pilih rute aman, gunakan alas kaki yang sesuai, dan beri waktu istirahat. Keberhasilan utama adalah keteraturan dan kebersamaan.

27. Peta Aktivitas Lingkungan

Bersama anak, gambarkan peta sederhana sekitar rumah dan tandai tempat yang dapat digunakan secara aman: lapangan, taman, kolam renang, tempat kursus, jalur berjalan, atau rumah kerabat. Diskusikan jarak, cara menuju lokasi, biaya, waktu, dan siapa yang mendampingi.

Peta membantu keluarga melihat sumber daya yang sebenarnya tersedia dan merencanakan kegiatan secara realistis. Anak belajar orientasi, perencanaan, dan keselamatan. Informasi peta disimpan untuk keluarga dan tidak dibagikan secara terbuka apabila memuat alamat atau jadwal rutin.

B. Rencana Dua Belas Minggu Menjaga Kebiasaan

Setelah program empat minggu, keluarga dapat melanjutkan kebiasaan melalui rencana dua belas minggu. Rencana ini tidak menambah aturan setiap minggu. Fokusnya adalah menjaga fondasi,

menambah variasi secara perlahan, dan membangun kemampuan anak mengatur diri. Apabila satu tahap belum stabil, keluarga dapat mengulang sebelum melanjutkan.

Minggu	Fokus	Contoh Penerapan
1	Menetapkan satu waktu tanpa gadget	Makan bersama atau satu jam sebelum tidur.
2	Menambah aktivitas fisik singkat	Dua sesi 15–30 menit sesuai kondisi keluarga.
3	Melibatkan anak memilih kegiatan	Anak memilih dari dua atau tiga pilihan aman.
4	Menilai tidur dan suasana hati	Perhatikan apakah rutinitas mulai lebih teratur.
5	Menguatkan keteladanan orang tua	Orang dewasa menjalankan aturan ruang dan waktu.
6	Mencoba aktivitas bersama teman	Pilih lingkungan dan pendamping yang aman.
7	Mengembangkan tanggung jawab	Anak menyiapkan serta merapikan perlengkapan.
8	Mengenalkan variasi gerak	Gabungkan olahraga, permainan, dan kegiatan rumah.
9	Mengurangi pengingat langsung	Gunakan jadwal visual dan dorong anak mengingat sendiri.
10	Membahas keamanan digital	Tinjau konten, privasi, dan cara meminta bantuan.
11	Mengevaluasi konflik dan hambatan	Cari pola pemicu serta sesuaikan aturan.
12	Merayakan kemajuan dan menetapkan kelanjutan	Pilih kebiasaan inti yang akan dipertahankan.

Rencana ini sebaiknya dibicarakan secara singkat setiap akhir minggu. Keluarga tidak perlu mengejar kesempurnaan. Apabila terjadi

perubahan jadwal, sakit, perjalanan, atau pekerjaan orang tua yang meningkat, pertahankan satu kebiasaan inti misalnya waktu makan tanpa gadget kemudian pulihkan kegiatan lain secara bertahap.

C. Menyusun Bank Aktivitas Keluarga

Keluarga dapat menuliskan aktivitas yang disukai pada potongan kertas dan menyimpannya dalam wadah. Ketika waktu layar selesai atau akhir pekan tiba, anak memilih satu atau dua kegiatan. Bank aktivitas mengurangi kebosanan karena pilihan telah disiapkan. Daftar dapat dibagi menjadi kegiatan dalam rumah, luar rumah, tanpa alat, bersama teman, dan kegiatan ketika cuaca hujan.

Setiap bulan, tinjau kembali daftar. Hapus kegiatan yang tidak aman atau tidak diminati, tambahkan gagasan baru, dan perhatikan keseimbangan antara gerak, kreativitas, interaksi sosial, serta istirahat. Anak yang ikut merancang akan lebih mungkin berpartisipasi.

D. Prinsip Penutup Bab

Tidak ada satu aktivitas yang cocok untuk semua anak. Keberhasilan bukan diukur dari berapa banyak kegiatan diselesaikan, melainkan apakah anak merasa aman, menikmati proses, bergerak secara cukup, belajar nilai, dan membangun hubungan yang baik. Keluarga berhak memodifikasi atau menghentikan kegiatan sesuai kebutuhan.

EPILOG

Menumbuhkan Anak yang Aktif, Sehat, dan Berkarakter

Dunia digital tidak dapat dihindarkan sepenuhnya dari kehidupan anak. Tantangan keluarga bukan menghapus teknologi, melainkan menempatkannya secara proporsional. Anak perlu belajar menggunakan gadget dengan tujuan yang jelas, waktu yang terukur, dan kesadaran terhadap tanggung jawabnya.

Olahraga ramah anak menawarkan jalan untuk mengembalikan keseimbangan tersebut. Aktivitas fisik memberi kesempatan bagi anak untuk mengenali tubuh, menghadapi tantangan, bekerja sama, mengelola emosi, dan membangun kepercayaan diri. Nilai karakter tumbuh ketika pengalaman tersebut berlangsung dalam suasana aman, menyenangkan, dan didampingi dengan penuh kasih.

Pengalaman keluarga di Tanjung Kamuning memperlihatkan bahwa rutinitas sekolah, pendidikan agama, olahraga, dan kebersamaan dapat mengurangi ruang kosong yang sering diisi dengan permainan digital. Namun, anak bukan mesin yang harus selalu sibuk. Ia tetap membutuhkan istirahat, bermain bebas, kesempatan memilih, dan hubungan emosional yang hangat.

Kehadiran orang tua menjadi kunci. Bukan kehadiran yang sekadar mengawasi, tetapi kehadiran yang mendengar, memberi contoh, membuat kesepakatan, mendampingi, dan bersedia memperbaiki aturan. Ketika keluarga bergerak bersama, layar tidak lagi menjadi pusat kehidupan anak. Teknologi menjadi alat, sementara keluarga, kesehatan, nilai, dan pengalaman nyata tetap menjadi arah utama pertumbuhan.

GLOSARIUM

Aktivitas fisik: Setiap gerakan tubuh yang menggunakan energi, termasuk bermain, berjalan, bersepeda, berenang, dan olahraga.

Olahraga ramah anak: Aktivitas fisik yang aman, menyenangkan, sesuai usia, tidak memaksa, dan mendukung perkembangan anak.

Pendidikan nilai: Proses menumbuhkan pedoman moral, sosial, agama, dan etika melalui pemahaman, keteladanan, pengalaman, dan kebiasaan.

Karakter: Pola sikap dan perilaku yang relatif menetap, seperti disiplin, tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, dan kepedulian.

Waktu layar: Durasi yang digunakan untuk melihat atau berinteraksi dengan layar televisi, telepon pintar, tablet, komputer, dan konsol permainan.

Permainan digital: Permainan yang diakses melalui perangkat elektronik.

Pendampingan orang tua: Dukungan terarah yang diberikan orang tua melalui komunikasi, keteladanan, pengawasan, aturan, dan keterlibatan dalam kegiatan anak.

Penguatan positif: Pujian, perhatian, atau penghargaan yang diberikan untuk memperkuat perilaku baik.

Sportivitas: Sikap jujur, adil, menghormati aturan, lawan, teman, dan hasil permainan.

Kebiasaan: Perilaku yang dilakukan berulang hingga menjadi bagian dari rutinitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, T. W. (2016). Aksiologi: Antara etika, moral, dan estetika. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 187–204.
- Ananditha, A. C. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan motorik kasar pada anak toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1).
- Berkowitz, M. W., & Bier, M. C. (2005). Research-based character education. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 72–85.
- Bertens, K. (1993). Etika. Gramedia Pustaka Utama.
- Brameld, T. (1957). Education for the Emerging Age. *Humanist*, 17, 133.
- Gerungan, N. (2009). Hubungan pengetahuan orang tua tentang stimulasi dengan perkembangan motorik halus anak prasekolah. *Jurnal Keperawatan Klabat*, 1(1), 88–95.
- Hardika, M. D. (2018). Praktik stimulasi motorik kasar ditinjau dari pengetahuan ibu mengenai tahap perkembangan bayi 0–12 bulan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 29–38.
- Hassan, A., & Iqbal, S. (2019). The role of character education in the development of values among students. *Journal of Educational and Social Research*, 9(1), 85–92.
- Hurlock, E. B. (1980). *Child Development* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Jovanović, M., & Hristov, A. (2015). Physical activity and children's development. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(4), 35–47.

- Kohlberg, L. (1969). Stage and sequence: The cognitive-developmental approach to socialization. In D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of Socialization Theory and Research* (pp. 347–480). Rand McNally.
- Kohlberg, L. (1981). *The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice*. Harper & Row.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam.
- Lickona, T., & Davidson, M. (2005). Smart & good schools: A new paradigm for character education. *Educational Leadership*, 63(1), 6–11.
- Narvaez, D. (2010). Neuroscience and moral development: Implications for education. *The Journal of Moral Education*, 39(2), 125–143.
- Pica, R. (2016). *Moving and Learning Across the Curriculum: More Than 200 Activities and Games to Make Learning Fun*. Pearson Education.
- Ryan, K., & Bohlin, K. E. (2007). *Building Character in Schools: Practical Ways to Bring Moral Instruction to Life*. Jossey-Bass.
- Sallis, J. F., & McKenzie, T. L. (1991). Physical education and physical activity: A review of the literature. *Journal of School Health*, 61(9), 386–389.
- Schaps, E. (2005). The role of school in character education. *The Journal of Character Education*, 3(1), 23–36.
- Sunarsih, T. (2018). *Tumbuh Kembang Anak*. Remaja Rosdakarya.
- Sutherland, I. E. (2003). *Teaching Values in the Classroom: A Philosophy for Children*. Routledge.
- The National Association for Sport and Physical Education. (2009). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.

BIODATA PENULIS



DR.DEWI KUSTANTI, M.Pd, C.P.S. usia 58 tahun lahir di Garut, 21 Mei 1966. Dosen PNS Fakultas Adab dan Humaniora sudah 25 tahun 5 bulan lamanya bekerja tepatnya sejak 21 Mei 1999 – sekarang, alamat kantor UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jl.A.H.Nasution no.105 Cipadung- Cibiru Bandung-Jawa Barat. Alamat rumah Perum Putri Dinar Lestari Blok.K no.6 Tanjung Kemuning-

Tarogong Kaler Garut. Nomor HP /WA 085624748948. Instagram : dewikustanti3, Facebook : dewikustanti(tanti), email :

dewikustanti70@gmail.com, dewikustanti@uinsgd.ac.id, h.mursid80@gmail.com. Nama ibu kandung Hj.Siti Aisyah lahir di

Garut 5 November 1943. Pekerjaan membesarkan dan mensholehkan keenam anaknya. Nama bapak Hidayat Suwarto lahir di Wonogiri 20 Mei 1938. Pekerjaan pensiunan ABRI. **Saudara**

kandung : Dra.Hj. Eka Nurmaherwati,M.M.Pd (almh) (Guru MAN 1 Garut), Tri Kustanto, A.md, Sri Madu Sangsari (Almh), Drs. Yadi Prihmahyadi (Pengawas Madrasah Aliyah Garut), Dr.H. Gusriyadi, M.Kes,SpBd (Kepala Bagian Bedah RSUD Cicalengka).

Riwayat Pendidikan : SD Tarogong 3 Garut lulus tahun 1978, SMP Negeri Tarogong lulus tahun 1981, SMA Negeri Garut jurusan IPS lulus tahun 1984, S-1 IAIN SGD Bandung jurusan Tadris (Bahasa Inggris) lulus tahun, S-2 Pascasarjana UPI Bandung Kosentrasi Pendidikan Umum lulus tahun 2005, S-3 Pascasarjana UPI Bandung Kosentrasi Pendidikan Umum lulus tahun 2011.

Riwayat Pekerjaan : Guru Bahasa Inggris pada SMEA Al-Hikmah tahun 1990-1998, Guru Bahasa Inggris pada SMA Muhammadiyah Banyuresmi tahun 1993-1999, Guru Bahasa Inggris pada Pesantren Persis Rancabogo tahun 1996-1999, Guru Bahasa Inggris pada SMA Siliwangi Garut 1997-1999, Guru Bahasa Inggris pada SMA PGRI Garut tahun 1997-1999, Dosen asisten Bahasa Inggris Fakultas Tarbiyah tahun 1999-2000, Dosen Bahasa Inggris STAI Al-Musdariyah Cimahi tahun 2007-2012, Dosen ASN UIN Fakultas Adab dan Humaniora tahun 1999-sekarang.

Karya Tulis : *Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Perspektif Pendidikan Nilai*, Al-Tsaqafa tahun 2013. *Penguasaan Tense Dalam Meningkatkan Kemampuan Direct And Indirect Speech*, Al-Tsaqafa tahun 2015. *Kesulitan Dan Solusi Dalam Pembelajaran English Reading Text*. Al-Tsaqafa tahun 2016. *Problematika Pembelajaran Speaking*, tahun 2017. *Problematika Budaya Berbicara Bahasa Inggris*, Al-Tsaqafa tahun 2017. *Mencari Sari di Mekarsari (editor buku KKN Mahasiswa tahun 2017)*. *Budaya Islami di Lembaga Kursus Bahasa Inggris tahun 2018*. *Pelatihan Speed Reading Bagi Guru-Guru SD Mata Pelajaran Bahasa Inggris se-kecamatan Tarogong kabupaten Garut*, Al-Khidmat 2018. *The Translation Method of Preposition on JD Salinger's Novel of The Catcher in The Rye Translated by Gina Widya Iaksmi*, CALL tahun 2019. *Aspek Sociolinguistik Dalam Kumpulan Meme Covid-19*, CALL tahun 2020.

Penelitian: *Kesulitan dan Solusi Dalam Pembelajaran di MAN 2 Garut tahun 2015*. *Kompetensi Mahasiswa dalam Pembelajaran Prosa Bahasa Inggris dan Bahasa Arab tahun 2016*. *Problematika Pembelajaran Bahasa*

Inggris dan Arab di MAN 1 Garut tahun 2017. Budaya Islami di LIA English Course (Studi Kasus di LIA English Course di Bandung dan Jakarta) tahun 2018. Pendampingan Mentoring Keagamaan pada Masyarakat Perkotaan Penikmat Coffee Shop tahun 2020. Pendampingan Kehidupan Beragama Pada Masyarakat Nelayan Pesisir Pantai pemeungpeuk Garut tahun 2021.

Pengabdian Kepada Masyarakat : *Supplement Bahasa Inggris Pada Program Maghrib Mengaji di Masjid Darul Abror Tarogong Kaler-Garut tahun 2016, Pelatihan Speed Reading Bagi Guru-Guru Bahasa Inggris se-kecamatan Tarogong-Garut tahun 2017, Pendampingan Mentoring Keagamaan Bagi Masyarakat Perkotaan Penikmat Coffee Shop di Kabupaten Garut dan Bandung tahun 2020, Mentoring Keagamaan di Kafe D'Balcony tahun 2021, Pendampingan Kehidupan Beragama Masyarakat Pelaku Ritual Tradisi Yasinan Malam Jum'at di Kabupaten Garut (2022), Pendampingan Kader Posyandu dalam Pencegahan Stunting Melalui Terapi Al-Qur'an di Kabupaten Garut (2022). Pendampingan Orang tua dalam meningkatkan Kegiatan Olah raga ramah anak untuk Mencegah anak kecanduan Game gadget (2024)*

Buku ber ISSN : *Kompetensi Mahasiswa dalam Pembelajaran Prosa Bahasa Inggris dan Bahasa Arab tahun 2016, Mentoring Keagamaan di Coffee Shop tahu 2021.*

Proceeding : *Analisis Pemahaman Belajar Siswa dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kampung Babakan Salam, Proceeding UIN Sunan Gunung Djati tahun 2021, KKN Sisdasmas : Efektivitas Peran dan Fungsi Mahasiswa Terhadap Masyarakat Bimbingan Belajar pada Masa Pandemic di Kampung Cikopo Desa Cipangramatan Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021, Optimalisasi Kegiatan di Masyarakat pada Era Pandemi Covid-19 (Studi Pada Masyarakat RW 03 Kampung Kebon Terong Kelurahan Pasir Biru Kota Bandung) Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021, Edukasi Kesetaraan Gender Pada*

Remaja Perempuan kampung Siderang Legok Desa Cintanegara Kecamatan Cigedung, Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021, Pengembangan Usaha Pada Sektor UMKM di Desa Tresna Asih Dengan Menggunakan Manfaat dari Pasar Digital, Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021, Optimalisasi Peran Mahasiswa Dalam Pendampingan Pembelajaran Jarak Jauh di Desa Sindang Mekar Pada Masa Pandemi, Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021, Upaya Meningkatkan Minat Anak Dalam Membaca Al-Qur'an Melalui Kegiatan Pembelajaran, Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021, Pengajaran Berbasis Keislaman dan Pendidikan Seksual untuk Membentuk Pola Pikir Sehat di Desa Ciela, Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021.

Penganugerahan : Tanda Kehormatan Satyalancana Karya Satya X Tahun Presiden Republik Indonesia Tahun 2008, Tanda Kehormatan Satyalancana Karya Satya XX Tahun Presiden Republic Indonesia Tahun 2019.

Pengalaman Organisasi : Pengurus Aktif Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI) Bidang Perempuan Dan Anak Orwil Jawa Barat Tahun 2017-2023, Anggota Masyarakat Linguistik Indonesia (MLI) Tahun 2014-Sekarang, Anggota LITA Tahun 2019-Sekarang, Anggota MMR Tahun 2018-Sekarang, Pengurus PW Muslimat Al-Wasliyah Jabar Bidang Pendidikan tahun 2022-sekarang.

Perjalanan Keluar Negeri : Singapura : Pembimbing PPL Mahasiswa Bersama Dr. Dedi Sulaeman tahun 2017, Makkah : Melaksanakan Umroh Bersama Jama'ah Safari Suci Beserta Prof. K.H. Miftah Farid tahun 2019.

Motto : Setiap yang bernyawa akan mati. Janganlah berputus asa dari Rahmat Allah SWT. Berbuat baik pada Ibu Bapak. Jangan tinggalkan shalat. Taka da yang abadi di dunia ini.

Wisewords : Be smile. Better late than never. Lets by gone be by gone. Be Patient

BIODATA PENULIS



Dr.Hj. Nurlinah, M.Ag lahir di Pacet-Cianjur tanggal 6 September 1970 dari keluarga H. Fadma (Alm) dan Hj. Atikah (Alm) ; menikah dengan Drs. H. T. Hidayat, M.Si., dan dikaruniai tiga orang anak, yaitu : M. Rifqi Nur El-Hadi Arina Hansa Nur El-Hadi, M. Triadha Shibgha Nur El-Hadi. **Pendidikan Formal** : SDN PaBIOSirkampung

kecamatan Pacet Cianjur, tahun 1990, sarjana S-1 IAIN Sunan Gunung Djati Bandung Fakultas Adab jurusan Bahasa dan Sastra Arab, tahun 1995; Magister UIN Sunan Gunung Djati Bandung Pendidikan Islam Konsentrasi Bahasa Arab. **Pendidikan Non formal** : Ponpes Bustanul Wildan Cileunyi Bandung, tahun 1984-1987, Ponpes Al-Insyirah Cianjur tahun 1987-1990, Ponpes Sirnagalih Bandung tahun 1990-1993, Ponpes Miftahul Falah Bandung, tahun 1993-1995. **Pengalaman Pekerjaan** : Bekerja sebagai ASN / Dosen pada Fakultas Adab dan Humaniora UIN Sunan Gunung Djati Bandung, sejak tahun 1997- sekarang. **Pengalaman Organisasi** : Pengurus aktif Ikatan Cendekiawan Indonesia (ICMI) orwil Jawa Barat tahun 2017-2020; Anggota Masyarakat Linguistik Indonesia (MLI) tahun 2016-sekarang; Anggota IMLA, tahun 2009-sekarang; Anggota ADIA tahun 2010-sekarang

Pengalaman Luar Negeri : Menunaikan Ibadah Haji ke Tanah Suci *Makkah Al-Mukaramah* dan *Madinah Al-Munawarah* yang diselenggarakan Kemenag RI, Mandiri, tahun 2016. **Karya Tulis** : *Assaalib Al-Kalam Al-Arabi Fii Surah Al-Shoffaat*, tahun 1995. *Al-Khashaish Al-Syi'riyah Fii Diwan Abdullah Yusuf Al-Qordhowi*, tahun 2006 *Ilmu Arudh Wa Al-Qawafi*, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, tahun 2014 *Al-Natsr Al-Arobi*, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat tahun 2015 *Nazdariyyah Al-Adab Al-Muqoron; wa tathbiquh*, Tahun 2016.

Penelitian : *Karakteristik Literasi Puisi dalam Ontologi Abdullah Yusuf Al-Qordhowi*, Tahun 2012, *Islam dan Etika Sunda Buhun : (Studi Perbandingan Isi Teks dan Sastra Naskah Serat Tasawuf dan Naskah Sanghyang Siksakandang Karesian)*, Tahun 2013. *Prosa Argumentatif: Teori dan Aplikasi* tahun 2015, *Pesantren dan kajian Literasi Puisi Arab : Analisis Struktur Puisi Arab di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cianjur*, tahun 2015. *Kompetensi Mahasiswa dalam Pembelajaran Prosa Bahasa Inggris dan Bahasa Arab*, tahun 2016 *Problematika Pembelajaran Bahasa Inggris dan Arab di MAN 1 Garut*, tahun 2017, *Budaya Islami di LIA English Course (Studi Kasus di LIA English Course di Bandung dan Jakarta)*, tahun 2018.

Penganugrahan : Dosen Teladan 1 versi Mahasiswa Bahasa dan Sastra Arab Semester V, Jurusan BSA, 2016 Tanda Kehormatan *Satyalancana Karya Satya X Tahun Presiden Republik Indonesia* tahun 2007, Tanda Kehormatan *Satyalancana Karya Satya XX Tahun Presiden Republik Indonesia* tahun 2018.

MENDAMPINGI ANAK DI ERA DIGITAL, TETAP AKTIF DAN PRODUKTIF

Teknologi membawa banyak manfaat bagi anak, tetapi penggunaan layar yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan fisik, perkembangan karakter, serta kedekatan keluarga.

Buku ini hadir sebagai panduan praktis bagi orang tua dan keluarga untuk membantu anak menyeimbangkan dunia digital dengan aktivitas nyata melalui olahraga ramah anak.



Memahami dampak penggunaan layar pada anak



Membangun kesepakatan digital di rumah



Olahraga ramah anak untuk tumbuh kembang optimal



Menumbuhkan karakter positif melalui aktivitas fisik



Contoh jadwal harian, lembar pemantauan,
dan program pembiasaan keluarga

“

Buku ini mengajak keluarga untuk menciptakan keseimbangan antara layar dan lapangan, sehingga anak tumbuh sehat, cerdas, dan berkarakter. Karena anak aktif hari ini, adalah generasi hebat masa depan.

”



MedPro™
MEDIA PUBLIKASI PROFESIONAL

Diterbitkan oleh :

CV. Media Publikasi Profesional

Pasirjati, Ujung Berung, Kota Bandung, Jawa Barat, 40616

Email: media.publikasiprofesional@gmail.com

Web: <https://www.medpro.web.id/>

ISBN 978-634-05-4196-0 (PDF)



9

786340

541960