



Perhatian Orang Tua dan Kendali Diri Siswa Atlet dan Non Atlet: Perspektif Metakognitif

Purnama Yusti Herasakti¹, Nopem Kusumaningtyas Sumitro^{2*}, Ahmad Lani¹

¹Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia

²Pendidikan Matematika, Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia

*Correspondence author, email: nopem_kusuma@uibu.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dan membandingkan bentuk perhatian orang tua serta manifestasi kendali diri siswa atlet dan non-atlet di SDN Sumber Sari I Beji, kemudian menafsirkannya melalui perspektif regulasi metakognitif. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus komparatif. Sepuluh informan dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif pasif, dan analisis dokumen, lalu dianalisis melalui reduksi data, penyajian matriks, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil menunjukkan dua jalur regulasi kontekstual. Pada siswa atlet, rutinitas klub menyediakan struktur regulasi tambahan sehingga orang tua terutama berperan sebagai fasilitator, penyelaras jadwal, dan penyangga emosional. Pada siswa non-atlet, orang tua lebih dominan sebagai pengatur rutinitas dan pengawas distraksi digital. Perhatian orang tua dan aktivitas terstruktur berpotensi menjadi scaffolding eksternal bagi perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi diri. Temuan ini merupakan interpretasi konseptual, bukan bukti hubungan kausal atau perbedaan tingkat metakognisi. Perbedaan kelompok juga tidak dapat semata-mata dikaitkan dengan status atlet karena karakteristik demografis, latar belakang keluarga, kualitas pelatihan, dan pengalaman olahraga belum dikontrol.

Info Artikel

Diajukan: 2026-08-10

Diterima: 2026-09-18

Diterbitkan: 2026-09-20

Kata Kunci

kendali diri; metakognisi; perhatian orang tua; siswa atlet; siswa non-atlet

Copyright (c) 2026 Purnama Yusti Herasakti, Nopem Kusumaningtyas Sumitro, Ahmad Lani
Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



PENDAHULUAN

Pada fase akhir sekolah dasar, terutama sekitar usia 10–12 tahun, siswa menghadapi tuntutan yang semakin kompleks untuk mengelola kegiatan belajar, relasi teman sebaya, waktu luang, emosi, dan penggunaan perangkat digital ketika pengawasan orang dewasa mulai berkurang. Dalam situasi tersebut, kendali diri membantu anak menghambat respons impulsif, mempertahankan tindakan yang berorientasi tujuan, dan menunda kepuasan segera. Kendali diri karena itu bukan sekadar kepatuhan sesaat, melainkan kemampuan menyelaraskan perilaku dengan tujuan, standar, dan konsekuensi yang diperkirakan, termasuk ketika pengawas tidak berada di dekatnya.

Metakognisi menawarkan lensa yang berguna, tetapi berbeda, untuk memahami proses tersebut. Metakognisi berkaitan dengan pengetahuan dan kesadaran mengenai proses berpikir, sedangkan regulasi metakognitif mencakup perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi aktivitas kognitif. Kendali diri mempunyai ekspresi perilaku dan emosional yang lebih luas, tetapi dapat ditopang oleh proses tersebut. Anak yang menetapkan tujuan, mengantisipasi gangguan, memeriksa kemajuan, mengubah respons yang tidak efektif, dan menilai hasil tidak hanya menahan impuls, tetapi juga mengatur perilaku



secara strategis. Keterkaitan metakognisi, fungsi eksekutif, dan pembelajaran yang diatur sendiri semakin penting ketika anak beralih menuju tuntutan belajar yang lebih mandiri (Dörrenbächer-Ulrich et al., 2024).

Pada usia sekolah dasar akhir, kemampuan metakognitif berkembang seiring meningkatnya kapasitas anak untuk memahami tujuan, memperkirakan kesulitan, memantau pemahaman dan perilaku, mengenali kesalahan, serta mengevaluasi strategi. Secara konseptual, perkembangan tersebut sejalan dengan Flavell (1979), yang menjelaskan metakognisi melalui pengetahuan metakognitif, pengalaman metakognitif, tujuan, dan strategi pengaturan kognisi. Namun, kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil karena anak masih dapat menilai kemampuan atau kemajuannya secara kurang akurat. Percakapan metakognitif dengan orang tua membantu anak mengemukakan alasan, memeriksa ingatan, dan menilai proses berpikirnya (Gardier et al., 2024; Geurten & Léonard, 2023), sedangkan intervensi metakognitif berpotensi memperkuat berbagai hasil regulatif anak (Eberhart et al., 2025). Karena itu, pertanyaan reflektif, pemberian contoh, umpan balik, dan pengurangan bantuan secara bertahap dari orang tua, guru, atau pelatih masih diperlukan agar regulasi eksternal berkembang menuju pengaturan diri.

Orang tua menyediakan regulasi eksternal melalui kehadiran emosional, komunikasi, keteladanan, pemantauan, koordinasi jadwal, serta penyediaan sumber belajar dan aktivitas. Pengawasan yang dominan dapat mempertahankan ketergantungan anak pada pengingat, sedangkan dukungan yang disertai alasan dan kesempatan mengambil keputusan dapat memindahkan tanggung jawab regulasi kepada anak. Dukungan sosial diketahui berhubungan positif dengan pembelajaran yang diatur sendiri (Martínez-López et al., 2023). Dalam lingkungan digital, mediasi orang tua juga lebih mendukung regulasi belajar ketika aturan penggunaan perangkat dipadukan dengan penjelasan, dialog, dan peningkatan otonomi, bukan sekadar kontrol direktif (Wang et al., 2025). Dengan demikian, perhatian orang tua dapat menjadi scaffolding bagi pembentukan keputusan dan evaluasi diri.

Olahraga terorganisasi menyediakan struktur regulasi lain melalui jadwal, aturan, target performa, koreksi pelatih, pengulangan, dan konsekuensi kompetisi. Aktivitas fisik yang melibatkan pengambilan keputusan, pergantian aturan, inhibisi respons, dan adaptasi strategi dapat mendukung fungsi eksekutif anak dan remaja (Mao et al., 2024; Mavilidi et al., 2023; Song et al., 2022; Vazou & Mavilidi, 2021). Manfaat terhadap fungsi eksekutif dan kendali diri juga dilaporkan dalam penelitian aktivitas fisik yang melibatkan kognisi, termasuk latihan motorik-kognitif dan pola aktivitas harian (Bulten et al., 2022; Vabø et al., 2022; Wei et al., 2024; Wollesen et al., 2022; Xu et al., 2025). Intervensi jeda aktif berbasis sekolah turut menunjukkan bahwa kelayakan dan keberlanjutan program perlu dipertimbangkan bersama hasilnya (Masini et al., 2022). Meski demikian, olahraga tidak otomatis menghasilkan metakognisi atau kendali diri yang lebih tinggi. Manfaat regulatif tetap dipengaruhi kualitas tugas, konsistensi aturan, umpan balik, kesempatan refleksi, dan cara pelatih mengalihkan tanggung jawab kepada atlet.

Dalam latihan, jadwal dan target dapat mendukung perencanaan, koreksi pelatih membantu pemantauan, penyesuaian taktik dan emosi mendorong pengendalian, sedangkan tinjauan performa memberi ruang evaluasi. Pemahaman atlet muda memang berkembang melalui interpretasi situasi, penilaian keputusan, dan adaptasi tindakan (Price & Collins, 2024). Struktur klub dengan demikian berpotensi menjadi scaffolding regulasi, sementara orang tua menyelaraskan tuntutan sekolah-latihan dan menjaga kondisi emosional anak. Dalam konteks Indonesia, pola pengasuhan sedentari dapat membatasi kesempatan bergerak dan berlatih mengatur diri (Rusdiawan et al., 2025). Sebaliknya, dukungan terstruktur yang responsif terhadap kesulitan dan mendorong refleksi dapat memunculkan aktivitas metakognitif, sebagaimana ditunjukkan dalam PBL-scaffolding bagi siswa slow learner (Sumitro et al., 2026). Temuan terakhir digunakan sebagai analogi fungsi dukungan, bukan untuk menyamakan pembelajaran matematika dengan pengasuhan atau olahraga.

Pengamatan awal di SDN Sumbersari I Beji menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti klub olahraga resmi tampak lebih teratur menggunakan waktu dan lebih toleran terhadap tekanan, sedangkan siswa tanpa rutinitas olahraga formal memiliki kegiatan lebih fleksibel serta lebih terpapar waktu luang tidak terstruktur dan distraksi digital. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa percakapan reflektif orang tua berkaitan dengan perkembangan metakognisi anak (Geurten & Léonard, 2023), sedangkan aktivitas fisik yang melibatkan tuntutan kognitif dapat mendukung fungsi eksekutif dan regulasi perilaku (Mao et al., 2024). Namun, kedua jalur regulasi tersebut umumnya dikaji secara terpisah. Penelitian ini



membandingkan fungsi perhatian orang tua ketika anak memiliki struktur regulasi tambahan dari klub olahraga dan ketika struktur tersebut tidak tersedia.

Penelitian ini mengisi tiga kesenjangan. Secara konseptual, perhatian orang tua, olahraga terorganisasi, kendali diri, dan metakognisi masih sering ditempatkan dalam kajian terpisah. Secara komparatif, penelitian yang membandingkan fungsi perhatian orang tua pada siswa atlet dan non-atlet masih terbatas. Secara kontekstual, belum banyak studi kualitatif pada siswa sekolah dasar Indonesia yang menjelaskan perubahan dari regulasi eksternal menuju regulasi mandiri. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dan membandingkan bentuk perhatian orang tua serta manifestasi kendali diri siswa atlet dan non-atlet di SDN Sumbersari I Beji. Kebaruannya terletak pada identifikasi dua jalur kontekstual: perhatian orang tua bekerja bersama struktur klub dan umpan balik pelatih sebagai regulasi berlapis pada siswa atlet, sedangkan perhatian orang tua dan pengawasan sekolah lebih dominan pada siswa non-atlet. Metakognisi menjelaskan potensi kedua jalur dalam mendukung perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi diri. Kebaruan tersebut merupakan interpretasi konseptual atas data kualitatif, bukan model kausal yang telah diuji.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus komparatif (Yin, 2018) untuk menangkap makna, pengalaman, dan pola perilaku dalam konteks alaminya. Perbandingan dilakukan pada dua kelompok yang dibatasi oleh keterlibatan atau ketidakterlibatan dalam olahraga terorganisasi. Desain ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan generalisasi statistik atau menguji hubungan kausal, tetapi untuk membangun perbandingan analitis mengenai fungsi perhatian orang tua dan kendali diri pada struktur aktivitas harian yang berbeda.

Partisipan dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SDN Sumbersari I Beji. Sepuluh informan kunci dipilih secara purposif dan dikelompokkan ke dalam klaster atlet dan non-atlet. Klaster atlet mencakup tiga siswa kelas tinggi yang berlatih di klub resmi sekurang-kurangnya tiga sampai empat kali seminggu dan mempunyai pengalaman kompetisi, beserta orang tua, wali kelas, dan guru pendidikan jasmani. Klaster non-atlet mencakup dua siswa yang tidak mengikuti klub olahraga formal, beserta orang tua dan wali kelas. Data asli tidak mencatat secara sistematis usia rinci, jenis kelamin, cabang dan lama keikutsertaan olahraga, status sosial ekonomi, pendidikan orang tua, pola pengasuhan, serta struktur keluarga. Karakteristik tersebut tidak direkonstruksi dan diperlakukan sebagai faktor konteks yang belum dikontrol.

Pengumpulan Data

Peneliti bertindak sebagai instrumen utama. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif pasif, dan analisis dokumen. Wawancara menggali dukungan orang tua, pengelolaan jadwal, frekuensi dan disiplin latihan, pengalaman menerima target, koreksi atau umpan balik, respons terhadap kelelahan dan distraksi, serta perilaku harian. Observasi di sekolah berfokus pada kontrol emosi, perhatian, kepatuhan, kemandirian, dan respons terhadap koreksi. Dokumen mencakup kehadiran ekstrakurikuler, catatan perilaku, dan perkembangan akademik. Penelitian tidak mengobservasi klub secara langsung atau memakai instrumen baku untuk menilai mutu instruksi, orientasi proses atau performa, kesempatan refleksi, penyesuaian strategi, dan dukungan emosional pelatih. Karena itu, informasi latihan hanya digunakan sesuai laporan informan dan tidak diposisikan sebagai pengukuran kualitas pelatihan.

Analisis dan Keabsahan Data

Analisis mengikuti logika interaktif Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Pernyataan dan catatan observasi dipadatkan menjadi tema perhatian orang tua, struktur aktivitas harian, manifestasi kendali diri, stimulus regulasi, dan risiko. Analisis dalam kasus dilakukan sebelum perbandingan antarkasus, kemudian matriks komparatif digunakan untuk



mengenali persamaan dan perbedaan jalur siswa atlet dan non-atlet. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan keterangan siswa, orang tua, wali kelas, dan guru pendidikan jasmani, serta triangulasi metode antara wawancara, observasi, dan dokumen. Regulasi metakognitif diterapkan setelah tema empiris terbentuk sebagai kerangka interpretasi, bukan sebagai kategori yang diukur atau dipaksakan sejak awal.

Pertimbangan Etis

Anonimitas dan kerahasiaan siswa serta keluarganya dijaga dalam pelaporan. Izin sekolah dan orang tua serta kesediaan anak untuk berpartisipasi diperlakukan sebagai perlindungan utama. Identitas personal tidak dicantumkan, sedangkan wawancara dan observasi dilakukan secara sesuai usia dengan fokus pada pengalaman pendidikan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Perhatian Orang Tua

Data menunjukkan dua tipologi perhatian orang tua. Pada kelompok atlet, perhatian berpusat pada fasilitasi aktif dan sinkronisasi jadwal. Orang tua menyediakan kebutuhan fisik dan logistik, menyeimbangkan waktu sekolah dengan latihan klub, serta memberi dukungan emosional ketika anak menghadapi kelelahan atau tekanan kompetisi. Pola tersebut memperlihatkan bahwa perhatian orang tua tidak berkurang, tetapi berubah menjadi dukungan yang memungkinkan anak mengikuti rutinitas terstruktur sekaligus menjaga stabilitas emosionalnya.

Pada kelompok non-atlet, perhatian orang tua terutama tampil sebagai pengawasan verbal-direktif dan pengendalian waktu luang. Orang tua memantau penggunaan gawai, mengingatkan tanggung jawab sekolah, serta mengatur waktu belajar, istirahat, dan penggunaan perangkat digital. Tanpa jadwal klub, keluarga menjadi struktur utama yang mengorganisasi kegiatan harian. Temuan ini diperoleh melalui perbandingan keterangan siswa, orang tua, dan guru dengan pengamatan sekolah. Kutipan verbatim tidak disajikan karena berkas penelitian yang tersedia tidak memuat transkrip wawancara lengkap; karena itu, tidak dibuat kutipan berkode yang tidak dapat diverifikasi.

Manifestasi Kendali Diri di Sekolah

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa atlet cenderung memperlihatkan kemandirian dan kendali diri yang lebih terstruktur di kelas. Mereka tampak mampu mempertahankan perhatian akademik ketika menghadapi kelelahan fisik dan lebih terbiasa menunda kenyamanan segera untuk memenuhi tuntutan sekolah serta latihan. Kecenderungan tersebut terlihat melalui konsistensi mengikuti kegiatan, penerimaan terhadap koreksi, dan keteraturan yang dicatat selama pengamatan. Istilah “cenderung” dipertahankan karena sampel kualitatif yang kecil tidak membuktikan bahwa seluruh siswa atlet mempunyai kendali diri lebih kuat.

Siswa non-atlet memperlihatkan manifestasi kendali diri yang lebih bervariasi dan lebih bergantung pada pengingat orang tua. Catatan pengamatan menunjukkan bahwa perhatian mereka lebih mudah beralih ketika pemantauan melemah dan penggunaan gawai menjadi sumber distraksi yang menonjol. Sebagian perilaku membutuhkan pengingat berulang agar kembali sesuai dengan rutinitas sekolah. Temuan ini tidak berarti siswa non-atlet tidak mempunyai kendali diri atau metakognisi; data hanya menunjukkan bahwa regulasi yang tampak lebih erat terkait dengan struktur langsung dari keluarga dan sekolah.

Jalur Komparatif Pengaruh Orang Tua

Tabel 1 merangkum empat dimensi perbandingan empiris, yaitu karakteristik aktivitas, peran orang tua, stimulus kendali diri, serta risiko atau hambatan. Tabel tersebut tidak memuat kategori tingkat metakognisi karena konstruk itu tidak diukur secara langsung.



Tabel 1. Perbandingan Jalur Siswa Atlet dan Non Atlet

Dimensi	Jalur siswa atlet	Jalur siswa non atlet
Karakteristik aktivitas	Terstruktur, diatur klub, intensitas fisik tinggi	Fleksibel, longgar, rentan pada kebiasaan sedentari
Peran utama orang tua	Fasilitator dan penyangga emosional	Regulator utama aktivitas harian
Stimulus kendali diri	Disiplin klub dan motivasi intrinsik	Pengawasan langsung orang tua dan sekolah
Risiko atau hambatan	Kelelahan fisik dan burnout mental	Perilaku impulsif dan distraksi digital

Tabel 1 menunjukkan bahwa perbedaan kedua kelompok terutama terletak pada jumlah dan bentuk struktur regulasi eksternal. Siswa atlet memperoleh struktur berlapis melalui jadwal klub, disiplin latihan, dan dukungan orang tua, sedangkan siswa non-atlet lebih bergantung pada pengaturan keluarga dan sekolah. Hal ini menjelaskan mengapa perhatian orang tua pada kelompok atlet lebih berfungsi sebagai fasilitasi dan stabilisasi emosi, sementara pada kelompok non-atlet lebih dominan sebagai pengaturan dan pemantauan perilaku harian. Perbedaan risiko juga perlu diperhatikan: latihan terstruktur dapat memperkuat kebiasaan berorientasi tujuan, tetapi membawa kemungkinan kelelahan dan burnout; sebaliknya, waktu yang fleksibel dapat memberi otonomi, namun tanpa rutinitas konsisten dapat meningkatkan impulsivitas dan distraksi digital.

Perhatian Orang Tua sebagai Scaffolding Metakognitif Eksternal

Temuan dapat ditafsirkan bahwa perhatian orang tua berfungsi sebagai scaffolding regulasi eksternal yang berubah mengikuti ekologi aktivitas anak. Penafsiran ini tidak menjadikan perhatian orang tua sebagai variabel metakognitif, tetapi menjelaskan bagaimana praktik keluarga dapat membuka kesempatan merencanakan, memantau, mengendalikan, dan mengevaluasi perilaku. Ketika orang tua menyusun jadwal bersama anak, mendiskusikan hambatan, meminta anak memeriksa kemajuan, dan meninjau konsekuensi, mereka memodelkan urutan regulasi yang berpotensi diinternalisasi. Penafsiran tersebut konsisten dengan hubungan antara percakapan metakognitif orang tua dan perkembangan metakognisi awal anak (Geurten & Léonard, 2023).

Scaffolding perlu dibedakan dari kontrol direktif. Peningkat dapat diperlukan, tetapi perintah tanpa penjelasan berisiko menghasilkan kepatuhan yang hanya bertahan ketika orang tua hadir. Dukungan yang lebih produktif memadukan batas, alasan, pertanyaan pemantik, umpan balik, dan pengurangan bantuan ketika kompetensi berkembang. Dukungan sosial diketahui berkaitan dengan pembelajaran yang diatur sendiri (Martínez-López et al., 2023), sedangkan intervensi metakognitif dapat memperbaiki hasil regulatif pada anak (Eberhart et al., 2025). Dalam konteks pembelajaran Indonesia, PBL-scaffolding juga menunjukkan potensi memunculkan aktivitas metakognitif (Sumitro et al., 2026). Kesamaan tersebut berada pada fungsi dukungan reflektif, bukan pada penyamaan konteks pengasuhan, olahraga, dan pembelajaran matematika.

Interpretasi Metakognitif Jalur Siswa Atlet

Data empiris menunjukkan bahwa siswa atlet mengikuti jadwal klub yang teratur dan menghadapi tuntutan latihan serta kompetisi. Namun, penelitian tidak mengobservasi klub secara langsung dan tidak menilai mutu instruksi pelatih dengan instrumen baku. Oleh sebab itu, target performa, koreksi, penyesuaian taktik, umpan balik, dan dukungan emosional pelatih tidak boleh dinyatakan sebagai karakteristik yang telah terukur pada setiap klub. Fungsi latihan sebagai scaffolding metakognitif merupakan interpretasi teoretis yang memerlukan pengujian lebih lanjut.

Meskipun kualitas pedagogis latihan tidak diukur secara langsung, keterangan informan menunjukkan beberapa karakteristik latihan yang relevan dengan proses regulasi siswa atlet. Latihan dilaporkan berlangsung secara rutin dengan jadwal yang relatif konsisten, disertai tuntutan disiplin, target



latihan, koreksi atau umpan balik dari pelatih, serta pengalaman menghadapi kompetisi. Struktur tersebut memberi siswa paparan berulang terhadap situasi yang menuntut mereka mengikuti jadwal, mempertahankan usaha, merespons koreksi, menyesuaikan tindakan, dan mengelola tekanan. Namun, temuan ini hanya menggambarkan karakteristik latihan sebagaimana dilaporkan informan dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan tingkat kualitas pedagogis klub, karena penelitian tidak melakukan observasi langsung terhadap proses latihan maupun menggunakan instrumen khusus untuk mengevaluasi kualitas pelatihan.

Secara interpretatif, jadwal dan target dapat menopang perencanaan; koreksi serta isyarat performa dapat menopang pemantauan; penyesuaian taktik dan emosi dapat menopang pengendalian; sedangkan tinjauan performa dapat menopang evaluasi. Interpretasi ini sejalan dengan bukti bahwa aktivitas fisik yang menuntut pengambilan keputusan, pergantian aturan, inhibisi respons, dan adaptasi strategi berkaitan dengan manfaat fungsi eksekutif (Bulten et al., 2022; Mao et al., 2024; Song et al., 2022). Akan tetapi, manfaat tersebut tidak dapat dilekatkan pada intensitas fisik semata karena kualitas tugas, umpan balik, dan kesempatan refleksi turut menentukan.

Penelitian ini tidak membuktikan bahwa olahraga otomatis menciptakan metakognisi yang lebih unggul. Tidak digunakan instrumen metakognitif, protokol think-aloud, ataupun pengamatan proses kognitif privat. Price dan Collins (2024) menekankan bahwa pemahaman atlet muda berkembang melalui interpretasi situasi dan adaptasi tindakan, sehingga kualitas pelatihan menjadi konteks penting. Berdasarkan data yang tersedia, penjelasan paling hati-hati adalah bahwa rutinitas terstruktur memberi siswa atlet kesempatan lebih sering untuk mempraktikkan perilaku berorientasi tujuan. Dalam kondisi tersebut, orang tua lebih berperan sebagai fasilitator, penyelaras tuntutan sekolah-latihan, dan penyangga emosional terhadap tekanan atau kelelahan.

Interpretasi Metakognitif Jalur Siswa Non Atlet

Pada siswa non-atlet, keluarga menjadi sumber utama perencanaan dan pemantauan eksternal. Jadwal yang dibuat orang tua menunjukkan bahwa fungsi perencanaan belum sepenuhnya dialihkan kepada anak; pemantauan gawai berfungsi sebagai pemeriksaan eksternal; pengingat menjadi bentuk pengendalian; sedangkan pembicaraan mengenai konsekuensi memberi peluang evaluasi. Ketergantungan pada kehadiran orang tua menunjukkan bahwa regulasi masih lebih situasional. Penafsiran ini sejalan dengan Wang et al. (2025), yang menekankan bahwa mediasi orang tua mendukung regulasi belajar daring ketika anak juga diberi kesempatan mengambil keputusan dan menilai perilakunya.

Temuan tersebut tidak boleh dibaca sebagai kelemahan yang melekat pada status non-atlet. Anak dapat mengembangkan regulasi melalui seni, kegiatan keagamaan, tanggung jawab rumah tangga, organisasi, pembelajaran proyek, dan rutinitas keluarga. Kontras yang relevan ialah tersedianya kesempatan regulasi terorganisasi, bukan olahraga berhadapan dengan kelemahan personal. Kajian mengenai pengasuhan sedentari membantu menjelaskan bahwa waktu tidak terstruktur dan rutinitas berbasis perangkat dapat mengurangi kesempatan berlatih menetapkan tujuan dan mempertahankan upaya (Rusdiawan et al., 2025). Keluarga karena itu dapat menyediakan alternatif aktivitas terjadwal dan reflektif tanpa mewajibkan anak menjadi atlet.

Sintesis, Implikasi, dan Keterbatasan

Dua jalur dapat disintesis secara hati-hati. Pada kelompok atlet, perhatian orang tua dan struktur klub membentuk regulasi eksternal berlapis; pada kelompok non-atlet, pengaturan keluarga dan pengawasan sekolah menjadi struktur yang lebih dominan. Perbedaan utama bukan apakah orang tua penting, melainkan fungsi yang dijalankan dalam lingkungan aktivitas berbeda. Proposisi ini sesuai dengan bukti bahwa manfaat regulatif aktivitas fisik dipengaruhi keterlibatan kognitif (Mao et al., 2024; Wei et al., 2024), tetapi tidak menunjukkan bahwa partisipasi olahraga merupakan satu-satunya penyebab kendali diri.

Implikasi praktis perlu disesuaikan dengan kedua jalur. Orang tua siswa atlet dapat menyusun jadwal sekolah-latihan bersama anak, menggunakan skala kelelahan sederhana, membahas keberhasilan



dan kesalahan, memantau tanda burnout, serta menilai proses dan bukan hanya kemenangan. Orang tua siswa non-atlet dapat menyepakati jadwal belajar dan penggunaan gawai, menyediakan aktivitas nonlayer terstruktur, mengurangi pengingat secara bertahap, dan melakukan evaluasi singkat pada akhir hari. Guru dan pelatih dapat menanyakan target, meminta alasan pemilihan strategi, memberi kesempatan memperbaiki kesalahan, menggunakan lembar refleksi, dan memberikan umpan balik pada proses. Praktik tersebut membantu mengalihkan tanggung jawab regulasi tanpa menghilangkan dukungan orang dewasa.

Penelitian ini terbatas pada sejumlah kecil kasus di satu sekolah dengan ukuran kelompok atlet dan non-atlet yang tidak seimbang sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara statistik. Metakognisi tidak diukur langsung, sedangkan kualitas pedagogis klub tidak dievaluasi melalui observasi atau instrumen khusus. Penelitian juga tidak mengontrol usia, jenis kelamin, tingkat kelas, status sosial ekonomi, pendidikan dan pekerjaan orang tua, waktu pendampingan, struktur keluarga, cabang olahraga, lama mengikuti klub, serta kualitas pelatih dan program latihan. Faktor tersebut mungkin turut membentuk perhatian orang tua dan kendali diri; karena itu, perbedaan kelompok tidak dapat semata-mata diatribusikan pada olahraga. Penelitian lanjutan perlu menggunakan sampel lebih beragam dan seimbang, mengontrol demografi, membandingkan cabang olahraga, mengukur kualitas latihan dan metakognisi, serta menggabungkan wawancara, think-aloud, jurnal refleksi, desain longitudinal, analisis multikasus, atau mixed methods.

KESIMPULAN

Perhatian orang tua berperan penting dalam kendali diri siswa atlet dan non-atlet di SDN Sumbersari I Beji, tetapi fungsinya berbeda mengikuti struktur aktivitas harian. Pada siswa atlet, rutinitas klub menyediakan regulasi tambahan sehingga orang tua lebih berperan dalam fasilitasi, penyelarasan jadwal, dan dukungan emosional. Pada siswa non-atlet, orang tua lebih dominan mengorganisasi dan memantau perilaku sehari-hari, khususnya ketika menghadapi waktu luang dan distraksi digital. Dari perspektif metakognitif, perhatian orang tua dan aktivitas terstruktur dapat ditafsirkan sebagai scaffolding eksternal bagi perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi diri. Penafsiran tersebut tidak membuktikan tingkat metakognisi kedua kelompok karena konstruk itu tidak diukur. Perbedaan yang ditemukan juga tidak dapat semata-mata dikaitkan dengan status atlet karena karakteristik demografis, kualitas pelatihan, latar belakang keluarga, dan pengalaman olahraga belum dikontrol. Implikasinya diarahkan pada dukungan reflektif dan aktivitas terstruktur sesuai kebutuhan anak, bukan anggapan bahwa olahraga otomatis memperkuat kendali diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, siswa, dan orang tua di SDN Sumbersari I Beji atas kerja sama dan partisipasinya dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bulten, R., Bedard, C., Graham, J. D., & Cairney, J. (2022). Effect of cognitively engaging physical activity on executive functions in children. *Frontiers in Psychology*, 13, 841192. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841192>
- Dörrenbächer-Ulrich, L., Dilhuit, S., & Perels, F. (2024). Investigating the relationship between self-regulated learning, metacognition, and executive functions by focusing on academic transition phases: A systematic review. *Current Psychology*, 43, 16045–16072. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05551-8>
- Eberhart, J., Ingendahl, F., & Bryce, D. (2025). Are metacognition interventions in young children effective? Evidence from a series of meta-analyses. *Metacognition and Learning*, 20, Article 7. <https://doi.org/10.1007/s11409-024-09405-x>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Gardier, M., Léonard, C., & Geurten, M. (2024). Examining children's memory performance: The role of



- parents' and children's metacognitive talk during reminiscence and play. *Journal of Cognition and Development*, 25(4), 602–618. <https://doi.org/10.1080/15248372.2024.2351405>
- Geurten, M., & Léonard, C. (2023). Relations between parental metacognitive talk and children's early metacognition and memory. *Journal of Experimental Child Psychology*, 226, 105577. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2022.105577>
- Mao, F., Huang, F., Zhao, S., & Fang, Q. (2024). Effects of cognitively engaging physical activity interventions on executive function in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1454447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454447>
- Martínez-López, Z., Nouws, S., Villar, E., Mayo, M. E., & Tinajero, C. (2023). Perceived social support and self-regulated learning: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Educational Research Open*, 5, 100291. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100291>
- Masini, A., Cecilian, A., Dallolio, L., Gori, D., & Marini, S. (2022). Evaluation of feasibility, effectiveness, and sustainability of school-based physical activity active break interventions in pre-adolescent and adolescent students: A systematic review. *Canadian Journal of Public Health*, 113, 713–725. <https://doi.org/10.17269/s41997-022-00652-6>
- Mavilidi, M. F., Pesce, C., Mazzoli, E., Bennett, S., Paas, F., Okely, A. D., & Howard, S. J. (2023). Effects of cognitively engaging physical activity on preschool children's cognitive outcomes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(3), 839–852. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2059435>
- Price, A., & Collins, D. (2024). Exploring the development of 'understanding' in high-level youth soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2352828>
- Rusdiawan, A., Mardikaningsih, A., Sumitro, N. K., Kurniasari, P., Pamungkas, H., & Padillah, R. (2025). Sedentary parenting: A growing cause of childhood obesity in young families. *Journal of Public Health*, 47(3), e440–e441. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdae224>
- Song, W., Feng, L., Wang, J., Ma, F., Chen, J., Qu, S., & Yu, Q. (2022). Play smart, be smart? Effect of cognitively engaging physical activity interventions on executive function among children 4–12 years old: A systematic review and meta-analysis. *Brain Sciences*, 12(6), 762. <https://doi.org/10.3390/brainsci12060762>
- Sumitro, N. K., Kartika, E. D., & Mubarakah, L. (2026). Model PBL-scaffolding untuk meningkatkan aktivitas metakognisi siswa slow learner. *Social Science Academic*, 4(1), 409–418. <https://doi.org/10.37680/ssa.9862>
- Vabø, K. B., Aadland, K. N., Howard, S. J., & Aadland, E. (2022). The multivariate physical activity signatures associated with self-regulation, executive function, and early academic learning in 3–5-year-old children. *Frontiers in Psychology*, 13, 842271. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842271>
- Vazou, S., & Mavilidi, M. F. (2021). Cognitively engaging physical activity for targeting motor, cognitive, social, and emotional skills in the preschool classroom: The Move for Thought preK–K program. *Frontiers in Psychology*, 12, 729272. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729272>
- Wang, J., Chen, S. Y., & Bai, B. (2025). Cultivating children's online self-regulated learning: The role of parental mediation and support. *Education and Information Technologies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10639-025-13555-z>
- Wei, Y., Wang, L., Tang, Y., Deng, H., Su, J., & Li, Q. (2024). Enhancing young children's executive function through physical activities: A three-level meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100592. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100592>
- Wollesen, B., Janssen, T. I., Müller, H., & Voelcker-Rehage, C. (2022). Effects of cognitive-motor dual-task training on cognitive and physical performance in healthy children and adolescents: A scoping review. *Acta Psychologica*, 224, 103498. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103498>
- Xu, Y., Qi, K., Bialas, M., Xu, Q., Guo, X., & Chen, A. (2025). Time-course effects of cognitively engaging physical activity on executive function and self-control in younger school-aged children: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 16, 1628814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1628814>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE



Publications.