

PENGARUH KEBUGARAN JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PERILAKU SOSIAL SISWA

Sulastri
MTsN Galur

Abstrak

Penelitian ini berupa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengungkap pengaruh kebugaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap perilaku sosial siswa MTs Negeri Galur Kulon Progo.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTsN Galur Kab. Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik sampling pada penelitian ini adalah dengan cara pencuplikan pada siswa kelas IX semester 1 Tahun Pelajaran 2014/2015 dengan jumlah 144 orang siswa. Kebugaran jasmani siswa diukur dengan lari 2,4 Km Prestasi belajar Penjas dengan nilai raport semester I, dan perilaku sosial dengan pengamatan pada saat pembelajaran Penjas Teknik analisis yang digunakan adalah dengan metode kuantitatif melalui korelasi product moment dan regresi dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dari 144 siswa berada pada katagori baik (rata-rata = 78,08), prestasi belajar pendidikan jasmani baik (rata-rata = 80,01). Hasil analisis korelasi antara kebugaran jasmani dan tingkah laku sosial menunjukkan pengaruh positif dan sangat erat sebesar 0,59 ($r_{xly} = 0,59$, $F_{hitung} = 151,63$, $F_{tabel} 0,05 = 3,06$; $0,01 = 4,75$), sedangkan dari analisis diperoleh pula koefisien determinasi R^2 sebesar = 0,35 dapat diartikan bahwa 35% dari variasi yang terjadi pada variable Y disebabkan oleh variabel kebugaran jasmani (X_1). Prestasi belajar pendidikan jasmani memberi pengaruh positif dan sangat erat sebesar 0,78 ($r_{xly} = 0,78$, $F_{hitung} = 140,99$, $F_{tabel} 0,05 = 3,06$; $0,01 = 4,75$) terhadap tingkah laku sosial, sedangkan pada perhitungan koefisien determinasi R^2 sebesar = 0,61 dapat diartikan bahwa 61% dari variasi yang terjadi pada variable Y disebabkan oleh prestasi belajar pendidikan jasmani (X_2) Hasil analisis korelasi ganda terungkap adanya pengaruh positif dan erat antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar Pendidikan Jasmani secara bersama-sama terhadap perilaku sosial siswa MTsN Galur Kulon Progo, dengan menunjukkan koefisien korelasi 0,79, $F_{hitung} = 108,164$, $F_{tabel} 0,05 = 1,34$; $0,01 = 1,51$. Koefisien determinasi $R^2 = 0,61$ dapat diartikan bahwa 61% dari variasi yang terjadi pada variabel Y disebabkan oleh pengaruh variabel prediktor kebugaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani secara bersama-sama sedangkan sisanya 39% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti sedangkan dari hasil perhitungan regresi ganda diperoleh pengaruh antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan terhadap perilaku sosial dengan persamaan regresi $Y = 6,36 +$

$0,31X_1 + 1,64X_2$ yang berarti bahwa skor kebugaran jasmani akan mengalami perubahan sebesar 0,31 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada skor perilaku sosial (prediktor X_1) dan juga diperkirakan akan mengalami perubahan sebesar 1,64 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (prediktor X_2)

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, prestasi belajar penjas, dan perilaku sosial

Pendahuluan

Pendidikan adalah segala usaha orang dewasa dalam pergaulannya dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohaninya ke arah kedewasaan (Ngalim Purwanto, 2002: 11) Pendidikan adalah cara yang sangat penting untuk dapat digunakan sebagai usaha meningkatkan kualitas manusia. Kualitas manusia dipengaruhi oleh keadaan fisik maupun psikisnya. Keadaan fisik manusia yang berkualitas antara lain adalah: bugar, sehat, kuat, tidak memiliki kelemahan, dan kecacatan. Sedang keadaan psikis yang berkualitas di antaranya sebagai berikut: memiliki daya pikir yang baik, emosional stabil, spiritual mantap, dan rasa estetik yang tinggi. Pendidikan yang diberikan kepada siswa merupakan pendidikan secara keseluruhan yakni menggarap aspek jasmani maupun rohani. Untuk meningkatkan kualitas jasmani siswa dilakukan dengan cara mendapatkan pendidikan jasmani. Hal ini bertujuan agar siswa dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga menjadi anak yang: bugar, sehat, dan kuat. Jasmani siswa yang berkualitas merupakan modal utama untuk dapat melakukan segala aktivitas termasuk di antaranya adalah aktivitas belajar. Siswa yang memiliki kondisi jasmani yang prima maka akan dapat belajar secara optimal. Hal ini dapat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Siswa mendapatkan pendidikan rohani agar berkembang menjadi anak yang mempunyai rasa spiritual yang mantap, kecakapan, kecerdasan, rasa kesusilaan,

empati, rasa keindahan dan peduli terhadap kemasyarakatan. Dengan demikian pendidikan adalah upaya mengembangkan potensi anak didik secara optimal, baik yang bersifat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional yang termaktup dalam UU SISDIKNAS (2005) yaitu untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, beribadi pekerti luhur, berkepribadian, mandiri, maju, tangguh, cerdas, kreatif, terampil, disiplin, beretos kerja profesional, sehat jasmani dan rohani, menumbuhkan jiwa patriotisme, menghargai jasa para pahlawan, semangat yang tinggi, cinta tanah air dan berorientasi ke masa depan.

Guru Penjas dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran, dituntut untuk lebih profesional dan meningkatkan kinerja ketika menyajikan proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran tidak hanya terbatas pada penguasaan materi ajar semata, lebih dari itu harus dapat mengubah tingkah laku peserta didik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Guru penjas harus dapat mengembangkan tiga aspek pada diri siswa yakni pengetahuan, keterampilan dan sikap secara komprehensif melalui pembelajaran yang dilakukan.

Untuk mencapai hasil belajar yang mencakup tiga ranah sekaligus, yakni: pengetahuan, keterampilan dan sikap tidaklah semudah membalik telapak tangan, namun ada berbagai kendala yang dapat menjadi penghambat proses pembelajaran tersebut,

misalnya: kurangnya sportifitas siswa, adanya tawuran antar pelajar, etika tingkah laku sosialnya kurang baik, pengecatan rambut, merokok, narkoba, dan sebagainya. Kendala-kendala tersebut harus dapat dieliminir sekecil mungkin agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Tingkat Kebugaran Jasmani berpengaruh terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Hal ini memiliki argumentasi sebagai berikut; siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi, dan ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar. Dengan keadaan tersebut maka siswa akan dapat bertahan lebih lama dengan tingkat konsentrasi yang tinggi dalam proses belajar, dengan demikian maka hasil belajar yang dicapai dapat lebih optimal. Siswa yang memiliki hasil belajar yang tinggi akan memiliki rasa percaya diri (*self confidence*) yang dapat memacu daya kreativitas. Dengan rasa percaya diri (*self confidence*) yang tinggi tersebut maka siswa akan dapat meningkatkan perilaku sosialnya, misalnya: mau menolong teman yang belum menguasai pelajaran, membantu siswa lain yang memiliki kesulitan, menghargai perjuangan dan kerja keras, menghargai perbedaan pendapat, santun dalam berkata dan bersikap, dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani, prestasi belajar Penjas dan perilaku sosial siswa MTsN Galur tahun pelajaran 2014/2015, dan hubungan antarvariabel.

Menurut Le Masurier, dkk. (2007:3) Kebugaran jasmani adalah kemampuan sistem tubuh untuk bekerja bersama-sama secara efisien dan memberi kesehatan dalam melakukan aktivitas secara efektif dari kehidupan sehari-hari. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya

dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, maksudnya adalah setelah seseorang melakukan sesuatu kegiatan atau aktivitas masih mempunyai cukup semangat, dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Olahraga pendidikan menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I, Ketentuan Umum, pasal 1 ayat 11 adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang terukur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Bucher (1983: 13) menyatakan mengenai definisi pendidikan jasmani sebagai berikut: "*Physical education, an integral part of the total education process, is a field of endeavor that has its aim the improvement of human performance through the medium of physical activities that have been selected with a view to realizing this outcome*". Menurut Baley (1976: 4) dinyatakan tentang pengertian pendidikan jasmani adalah sebagai berikut "*Physical education is a process through which favorable adaptations and learning organic, neuromuscular, intellectual, social, cultural, emotional and aesthetic result from and proceed through selected and farlay vigorous physical activity*". Hetherington dalam Kroll (1982: 67) dinyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas, bukan pendidikan untuk jasmani. Rijsdorp (1971: 30) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan secara umum. Menurut kesepakatan pakar Penjasor Indonesia dalam Sukintaka (1999: 21) dinyatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan, melalui aktivitas jas-

mani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia seutuhnya.

Menurut BNSP mengenai standar isi (2004: 513) dinyatakan bahwa tujuan Penjasorkes adalah: (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Pada bab VI pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga terdistribusi dari: (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan memberikan dasar pengetahuan dan keterampilan olahraga kepada generasi muda bangsa sejak usia dini hingga perguruan tinggi. Sebagian besar penduduk Indonesia adalah berusia muda yang notabene merupakan pelajar dari setiap jenis dan jenjang pendidikan. Lewat pembelajaran Penjasorkes di sekolah umumnya para siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan berolahraga tersebut. Penemuan atlet berbakat di tiap-tiap nomor olahraga biasanya diperoleh dari proses pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah, untuk selanjutnya dilakukan

proses pelatihan yang diselenggarakan oleh klub-klub olahraga prestasi. Pendidikan jasmani di sekolah dapat meningkatkan kondisi jasmani siswa misalnya: kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan reaksi, stamina, kelincahan, dan sebagainya yang mana hal itu merupakan prasarat bagi atlet untuk dapat berprestasi sebaik-baiknya. Untuk itu maka pelaksanaan Pendidikan Jasmani di sekolah harus dilakukan sebaik mungkin yakni dengan peningkatan kualitas maupun kuantitas penyelenggaraannya.

Anak usia dini hingga mahasiswa sebagai warga negara dan calon generasi penerus bangsa berhak mendapatkan pelayanan olahraga yang memadai sebagai sarana tumbuh kembang demi kesempurnaan perkembangan dan pertumbuhannya. Pemenuhan kebutuhan akan kegiatan olahraga bagi anak prasekolah, anak sekolah, dan mahasiswa melalui pemberian Pelajaran Pendidikan Jasmani. Kondisi jasmani yang baik merupakan modal utama untuk mengembangkan potensi diri yang lain.

Pendidikan Jasmani memberikan kebutuhan gerak bagi anak prasekolah, saat sekolah, dan mahasiswa. Aktivitas jasmani sangat penting bagi anak-anak dan remaja karena mempunyai banyak manfaat di antaranya adalah: (1) memacu pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh termasuk juga otak, (2) meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (*imunologi*), (3) mempunyai fungsi rehabilitasi atau menormalkan kecacatan.

Charles A. Bucher (1983: 17) menyatakan bahwa dalam pendidikan jasmani adalah adanya perhatian seseorang terhadap pengetahuan perihal peran aktivitas jasmani dalam hubungannya dengan fisik, mental, emosional, dan perkembangan sosial dari seorang individu. Lebih lanjut Bucher menyampaikan tentang idealisme dan pendidikan jasmani sebagai berikut:

(1) pendidikan jasmani mempunyai cakupan yang luas dibanding hal yang bersifat fisik, (2) aktivitas kekuatan dan kebugaran mempunyai kontribusi terhadap perkembangan kepribadian seseorang, (3) pendidikan jasmani adalah pusat dari cita-cita sekelilingnya, (4) guru harus menjadi model bagi siswanya, (5) guru mempunyai kepekaan terhadap program pembentukan watak, dan (6) pendidikan untuk kehidupan.

Berkaitan dengan pengertian pendidikan untuk jasmani Tudor O Bempa (1999: 317) menyatakan ada lima kemampuan dasar gerak (*biomotor abilities*) yang penting bagi siswa di antaranya adalah: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*koordination*), dan kelentukan (*flexibility*). Berawal dari lima dasar gerak tersebut dapat dikembangkan menjadi unsur gerak yang lain, misalnya: daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), *stamina*, keindahan gerak, dan sebagainya. Charles Bucher (1983: 17) menyatakan pendidikan jasmani berarti pembimbing dalam bidang pendidikan jasmani yang harus mengembangkan suatu program aktivitas yang mana partisipan akan memahami perkembangan tubuh, dan hasil nyata dari manfaat pertumbuhan dan perkembangannya; bahwa dengan partisipasi mereka akan mengembangkan beberapa karakter fisik seperti: daya tahan, kekuatan, dan kemampuan menahan dan pulih dari kelelahan; bahwa keterampilan otot syaraf (*neuro muscular*) akan menjadi bagian mekanisme gerak mereka, hal ini akan meningkatkan keahlian dalam aktivitas fisik; secara sosial mereka akan menjadi pendidikan permainan yang merupakan bagian yang efektif dalam kehidupan kelompok yang demokratis; dan mereka akan lebih baik dalam menginterpretasikan situasi baru dalam banyak pengertian dan penuh manfaat sebagai cara untuk mencapai suatu hasil dari pengalaman

mengikuti pendidikan jasmani ini.

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya (Poerwadarminta, 1998: 700). Belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan – perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap, perubahan itu bersifat relatif, konstan, dan berbekas (Winkel, 1991: 236).

Belajar merupakan perubahan tingkah laku seseorang pada situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalaman yang berulang-ulang dalam situasi tertentu dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atas dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan atau keadaan sesaat seseorang. Belajar juga dapat diartikan perubahan tingkah laku yang terjadi sebagai sesuatu hasil dari latihan atau pengalaman. Menurut Nana Syaodin Sukmadinata (2005) belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai pola baru dari pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap dan kebiasaan, kepandaian atau sesuatu pengertian.

Dengan demikian prestasi belajar Penjas dapat dimaknai sebagai hasil yang dicapai setelah siswa melakukan aktivitas pembelajaran Penjas dan hasil yang dicapai tersebut relatif permanen dimiliki oleh siswa. Prestasi belajar Penjas yang dimiliki oleh siswa merupakan hasil dari proses yang dilakukan secara berulang-ulang dan jangka waktu yang relatif lama.

Perilaku sosial identik dengan Pengertian budi pekerti apabila mengacu pada pengertian bahasa Inggris, atau sering diterjemahkan sebagai moralitas. Moralitas mengandung beberapa pengertian, antara lain: (a) adat istiadat, (b) sopan santun, dan (c) perilaku. Namun pengertian budi pekerti secara hakiki adalah perilaku. Menurut

Kurikulum Berbasis Kompetensi (2004:17), budi pekerti berisi nilai-nilai perilaku manusia yang akan diukur menurut kebaikan dan keburukannya melalui norma agama, norma hukum, tata karma dan sopan santun, norma budaya dan adat istiadat masyarakat. Budi pekerti akan mengidentifikasi perilaku positif yang diharapkan terwujud dalam perbuatan, perkataan, pikiran, sikap, perasaan dan kepribadian peserta didik.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain 2x2 faktorial. Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku sosial siswa MTsN Galur Kulon Progo tahun pelajaran 20114/2015, sedang variable bebas adalah kebugaran jasmani dan prestasi belajar Penjas. Populasi penelitian ini adalah siswa MTsN Galur

Kulon Progo tahun pelajaran 2014/2015. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara pencuplikan terhadap siswa kelas IX dengan jumlah 144 orang.

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji korelasi *regresi produc moment*. Data yang dikumpulkan terdiri dari tiga jenis yakni: tingkat kebugaran jasmani siswa, prestasi belajar penjas, dan perilaku sosial. Data dari ketiga variable tersebut selanjutnya diolah menggunakan korelasi *regresi produc moment* untuk mengetahui tingkat hubungan antarvariable tersebut.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis melalui analisis korelasi *regresi produc moment* dapat dirangkum pada table berikut.

Tabel 1. Rangkuman korelasi antarvariabel

No	Variabel			Korelasi
1	Kebugaran jasmani	Prestasi belajar Penjas		0,89
2	Kebugaran jasmani		Perilaku sosial	0,59 > 0,159
3		Prestasi belajar Penjas	Perilaku sosial	0,59 > 0,210,
4	Kebugaran jasmani	Prestasi belajar Penjas	Perilaku sosial	0,79

1. Pengaruh kebugaran jasmani (X1) terhadap prestasi belajar Penjas (X2) memiliki korelasi sebesar 0,89 artinya adalah sebagian besar siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi juga memiliki prestasi belajar Penjas yang tinggi pula.
2. Pengaruh antara Kebugaran Jasmani (X1) terhadap perilaku sosial (Y)
Dari perhitungan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,59 (disebut r empirik disingkat r_e) jika dibandingkan dengan koefisien korelasi teoretik (r_t) diperoleh nilai $0,59 > 0,159$ pada taraf signifikan 0,05. Jadi, dalam hal ini terdapat hubungan positif antara kebugaran

- jasmani terhadap perilaku sosial. Koefisien determinasi sebesar 0,35 artinya adalah 35% dari variasi yang terjadi pada variabel Y disebabkan oleh variabel kebugaran jasmani, sedangkan sisanya 65% disebabkan oleh pengaruh variabel-variabel di luar kawasan penelitian yang diklasifikasikan sebagai residu.
3. Pengaruh antara prestasi belajar Pendidikan Jasmani (X2) terhadap Perilaku sosial siswa (Y)
Berdasarkan data, setelah dilakukan analisis diperoleh hasil sebagai berikut: koefisien korelasi sebesar 0,59 jika dibandingkan dengan koefisien korelasi teoretik diperoleh nilai $0,59 > 0,159$ pada

taraf signifikan 5 % dan $0,59 > 0,210$, Dalam hal ini terdapat hubungan positif antara prestasi belajar pendidikan Jasmani terhadap perilaku sosial siswa MTs Negeri Galur Kulon Progo. Dari perhitungan diperoleh pula koefisien determinansi (R^2) sebesar 0,61 dapat diartikan bahwa 61% dari variasi yang terjadi pada variabel Y disebabkan oleh variabel kebugaran jasmani, sedangkan sisanya 39% disebabkan oleh pengaruh variabel - variabel di luar kawasan penelitian yang diklasifikasi sebagai residu. Dari perhitungan di atas memiliki makna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara prestasi belajar Pendidikan Jasmani dengan Perilaku Sosial Siswa MTs Negeri Galur Kulon Progo, Tahun Pelajaran 2014/2015".

4. Pengaruh antara Kebugaran Jasmani (X1) dan Prestasi Belajar Penjas (X2) terhadap Perilaku Sosial (Y)

Hipotesis ketiga dari penelitian ini adalah "Terdapat Pengaruh positif antara Kebugaran Jasmani, Prestasi belajar Pendidikan Jasmani secara bersama - sama terhadap Perilaku Sosial Siswa MTs Negeri Galur Kulon Progo".

Dalam melakukan uji hipotesis digunakan analisis korelasi berganda dan regresi. Dari perhitungan diperoleh hasil koefisien korelasi (r) sebesar 0,79 merupakan korelasi ganda antara variabel Kebugaran Jasmani (x_1) dan Prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Dengan koefisien korelasi sebesar 0,79 menandakan bahwa korelasi antara kebugaran Jasmani (x_1) dan Prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (x_2) dengan perilaku sosial (Y) adalah signifikan.

Dari perhitungan diperoleh pula koefisien regresi $a = 6,36$, $B = 0,31$ dan $c = 1,64$ sehingga persamaan regresinya adalah

$Y = 6,36 + 0,31 X_1 + 1,64 X_2$ yang dapat diartikan bahwa skor Kebugaran Jasmani akan mengalami perubahan sebesar 0,31 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada skor Perilaku sosial (Prediktor x_1) dan juga diperkirakan akan mengalami perubahan sebesar 1,64 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (prediktor X_2). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara Kebugaran Jasmani dan Prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan secara bersama - sama terhadap Perilaku Sosial siswa MTs Negeri Galur Kulon Progo.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Prestasi belajar Pendidikan Jasmani terhadap Perilaku Sosial Siswa MTs Negeri Galur Kulon Progo Tahun Pelajaran 2014/2015 diperoleh temuan sebagai berikut: 1) terdapat pengaruh yang positif (signifikan) antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar Penjas, 2) terdapat pengaruh positif (signifikan) antara Kebugaran Jasmani dengan perilaku sosial, 3) terdapat Pengaruh positif (signifikan) antara prestasi belajar Pendidikan Jasmani perilaku sosial, dan 4) terdapat pengaruh positif (signifikan) antara kebugaran jasmani, prestasi belajar Pendidikan Jasmani secara bersama-sama terhadap Perilaku Sosial Siswa MTs Negeri Galur Kulon Progo Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Baley, J.A. & Field, D.A. (1976). *Physical Education and The Physical Educator* 2nd. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- BNSP. (2004). *Standar Isi*. Jakarta: Depdiknas.

- Bompa, Tudor. O. (1999). Periodization: Theory and methodology of training (4th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Bucher, C.A. (1983). Foundations of Physical Education & Sport, Ninth Edition. ST Louis.Toronto. London: The C.V. Mosby Company.*
- Charles A. Bucher. (1983). Foundations Of Physical Education & Sport Ninth Edition. USA:The C.V. Mosby Company.*
- Humas dan Hukum MENEG Pemuda dan OlahragaRI. (2007). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Biro Humas dan Hukum.*
- Kemdiknas. (2003). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.*
- Le Masurier, Guy C (2007). Fitness For Life Middle School Teacher,s Guide.USA: Human Kinetics, Champaign, IL.*
- Nana Syaodin Sukmadinata.(2003). Landasan Psikologi : Prospek Pendidikan, Bandung : Remaja Rosdakarya.*
- Ngalim Purwanto.(2002). Ilmu Pendidikan: Teori dan Praktek, Bandung : Remaja Rosdakarya.*
- Poerwadarminta. (1998). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PT Balai Pustaka.*
- Rijsdorp, K. (1971). Gymnologye. Utrecht, Antwerpen: Het Spectrum N.V.*