



Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keterampilan Sosial

Adang Sudrazat^{1✉}, Hendra Rustiawan²

¹ PGSD Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh Ciamis, Indonesia

Info Artikel

Kata Kunci:

Aktivitas fisik, Keterampilan sosial, Siswa, Waktu luang

Keywords:

Leisure time, Physical activity, Social skills, Students

✉ Alamat korespondensi:

Jl. Mayor Abdurahman No.211, Kotakaler, Kec. Sumedang Utara, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45322

E-mail: adang.sudrazat@upi.edu

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan keterampilan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional. Partisipan yang digunakan adalah 36 siswa putra dan putri SMP Negeri 1 Cisaga Kabupaten Ciamis. Instrumen penelitian adalah tes pernyataan dan pertanyaan tentang aktivitas fisik untuk tingkat remaja (PAQ-A) untuk siswa menengah pertama dan tes keterampilan sosial. Teknik analisis data yang digunakan terdiri dari tes normalisasi lebih besar dari 0.05, tes homogenitas lebih besar dari 0.05, uji linieritas garis regresi 0.525 lebih besar dari 0.05, uji non parametrik yaitu uji correlations menggunakan uji spearman dan kendall's, tau_b yaitu 0.083 artinya menunjukkan lemahnya korelasi, dan tes signifikan angka korelasi yaitu 0.519 lebih besar dari 0.05 artinya hipotesis diterima. Hasil penelitian menyatakan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan keterampilan sosial, walaupun ada hubungan namun tidak signifikan. Kesimpulannya adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keterampilan sosial di luar jam pelajaran sekolah.

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship of physical activity with social skills. The research method used was correlational. The participants used were 36 male and female students of SMP Negeri 1 Cisaga, Ciamis, Indonesia. Research instruments are tests of statements and questions about physical activity for adolescent level (PAQ-A) for junior secondary students and social skills test. The data analysis technique used consisted of normalization test greater than 0.05, homogeneity test greater than 0.05, linear regression linearity test 0.525 greater than 0.05, non-parametric test namely correlations test using Spearman and Kendall's test, tau_b that was 0.083 which means it shows weak correlation, and a significant test of correlation numbers that was 0.519 has greater than 0.05, it means that the hypothesis was accepted. The results of the study stated there was no relationship between physical activity and social skills, even if there was a relationship but it was not significant. The conclusion was that there was no significant relationship between physical activity and social skills.

PENDAHULUAN

Anak merupakan karunia Allah swt yang harus dijaga dan dirawat oleh orangtuanya, mulai dari pembinaan perilaku di rumah dan dilingkungan sekitar. Sedangkan di sekolah guru yang harus membina perilaku, perhatian dan lain sebagainya. Siswa adalah salah satu unsur yang ada di lingkungan sekolah tanpa adanya siswa sekolah dan guru beserta jajarannya pun tidak akan berjalan layaknya sekolah (Wibowo, 2015).

Siswa merupakan calon generasi muda yang akan menggantikan kita dalam membangun bangsa dan negeri ini, untuk itu kegiatan siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah harus mengarah secara positif (Noor, 2013). Artinya kegiatannya harus yang baik dan bermanfaat, seperti aktivitas non olahraga yaitu mengikuti organisasi seperti Pramuka, PKS, PMR, atau aktivitas yang mengandung unsur olahraga seperti basket, sepakbola, bolavoli atau beladiri.

Biasanya kegiatan di luar sekolah adalah kegiatan untuk mengisi waktu luang, baik yang mendukung pada pelajaran sekolah atau pun untuk melaksanakan gerak tubuh atau aktivitas jasmani (Widodo, 2014). Jadi, Aktivitas fisik mengacu pada semua energi yang dikeluarkan hasil dari gerakan tubuh, dan dengan kata lain, bahwa mobilitas tubuh disebabkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi banyak, berbeda ketika tubuh istirahat (Kruk, 2009). Aktivitas fisik merupakan pergerakan seluruh tubuh hasil dari kerja otot rangka sehingga mengeluarkan energi seperti ketika bekerja, bermain, melakukan pekerjaan di rumah, bepergian, dan kegiatan rekreasi (WHO, 2014). Jadi, aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh akibat dari kerja otot rangka yang menghasilkan energi atau tenaga. Namun aktivitas fisik tidak hanya mengandung unsur olahraga saja, akan tetapi yang tidak mengandung unsur olahraga pun ada seperti rutinitas bekerja, pergi ke sekolah, atau kegiatan lainnya.

Keterampilan sosial yang mudah dilakukan oleh para siswa di sekolah adalah mengikuti kegiatan yang mengandung unsur

fisik seperti berolahraga yang mampu dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya seperti dengan teman yang sama mengikuti kegiatan tersebut secara positif (Burhaein, 2017).

Keterampilan sosial yaitu penyesuaian diri sekaligus mempelajari lingkungan sekitar dan mampu berinteraksi secara positif (Maharani & Damayanti, 2012). Keterampilan sosial dapat meningkatkan hubungan individu dengan lingkungannya secara positif seperti tumbuhnya empati, partisipasi atau melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, saling membantu, berkomunikasi dengan orang lain, negosiasi, dan penyelesaian masalah (Kiliç & Güngör Aytar, 2017).

Keterampilan sosial merupakan keterampilan yang dimiliki tentang adaptasi dengan lingkungan sekitar seperti interaksi dengan masyarakat tertentu yang dapat diterima secara sosial dan bermanfaat tanpa menimbulkan efek negatif terhadap lingkungannya (Kiliç & Güngör Aytar, 2017). Kesimpulannya bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang dalam mempelajari lingkungan sekitar dan mampu untuk berinteraksi terhadap lingkungan tersebut secara positif dan mampu mengurangi perilaku negatif yang akan timbul ketika berinteraksi.

Fenomena yang terjadi saat ini bahwa berdasarkan pengamatan penulis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Cisaga Kabupaten Ciamis terlihat berbagai kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh para siswa dalam mengisi waktu luang ketika jam istirahat seperti bersenda gurau, bermain *game online* bersama, keluar dari lingkungan sekolah seperti membeli makanan di pinggir sekolah, atau hanya sekedar duduk-duduk saja. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian lain tentang pengaruh negatif dari luar dan kebiasaan di rumah yang selalu berkumpul sambil begadang yang berdampak pada menurunnya motivasi untuk terlibat pada kegiatan yang mengandung unsur olahraga di sekolah (Chotim, 2011).

Kegiatan di sekolah untuk mengisi waktu luang tidak hanya non fisik saja, akan tetapi ada juga aktivitas siswa yang mengandung unsur

olahraga seperti bermain bolavoli dan sepakbola itu pun hanya sebagian kecil saja, dan biasanya siswa yang suka mengisi pada jam istirahat dengan melakukan kegiatan olahraga memiliki latar belakang di keluarganya yang suka berolahraga dan sejak kecil sering melihat orang tuanya berolahraga (Erwinanto, 2017). Tidak hanya itu, ketika penulis masuk ke beberapa kelas ada sebagian siswa hanya duduk sendiri, dan berkelompok sambil membicarakan sesuatu. Sedangkan menurut fakta yang berkembang menyatakan bahwa di SMP Negeri 1 Cisaga memiliki keunggulan yaitu kelas olahraga yang mewajibkan latihan untuk olahraga prestasi dan sekolah secara bersamaan (Sudrazat, 2019).

Berdasarkan pemaparan tersebut, perlu adanya penelitian pada keterampilan sosial dengan aktivitas fisik yang berhubungan dengan pergaulan para siswa dilihat dari faktor komunikasi, mendapatkan informasi, pemecahan suatu masalah ketika bergaul dengan teman sekolah, saling menghargai, dan mampu bekerjasama dengan orang lain. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan keterampilan sosial pada waktu luang di luar jam pelajaran.

METODE

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode korelasional. Penelitian korelasional dilakukan untuk satu dari dua dasar tujuan baik untuk membantu menjelaskan perilaku manusia yang penting atau untuk memprediksi kemungkinan hasil (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Cisaga Kabupaten Ciamis yang berjumlah 36 siswa pada kelas VIII. Penulis beralasan bahwa berdasarkan pengamatan di lapangan bahwa masih ada sebagian siswa yang tidak melibatkan diri pada kegiatan positif yang mengandung unsur olahraga, sedangkan secara empiris bahwa SMP Negeri 1 Cisaga ini merupakan sumber atlet Bola voli, Bola basket, dan futsal.

Instrumen

Instrument test untuk aktivitas fisik yang digunakan pada penelitian ini adalah pernyataan dan pertanyaan tentang aktivitas fisik untuk tingkat remaja (PAQ-A) untuk siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan siswa sekolah menengah atas (SMA) antara kelas 9-12, sekitar usia 14-20 tahun (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004) dan tes keterampilan sosial (*social skill*) dari Krech, Cruchtfeld dan Ballachee dalam (Rachmadan, 2014).

Uji coba instrumen tidak perlu dilakukan, karena instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah pernah dilakukan oleh peneliti lain yaitu Sulistiyono (2013) dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang sudah diketahui, yaitu 0.632 lebih besar dari 0.05 berarti angket ini adalah valid dan reliabel.

Tabel 1 Kisi-Kisi Aktivitas Fisik

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Aktivitas Fisik	Kesadaran	1. Kesadaran akan manfaat
		2. Kesadaran akan kebutuhan
		3. Kesadaran akan
	Kehendak untuk menerima	1. Kegiatan yang menyenangkan
		2. Menghilangkan kejenuhan
	Pengendalian Perhatian	1. Pilihan yang tepat
2. Terdapat dampak yang positif		
3. Terdapat kelebihan		
Menerima tanggapan	1. Mau melakukan karena ada saran	
	2. Tertarik setelah mengetahui bentuk kegiatannya.	
	1. Adanya kesadaran Sendiri	
Kehendak untuk menanggapi	2. Menyadari pentingnya kegiatan	

Kepuasan dalam menanggapi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa yakin akan Manfaat. 2. Merasa puas melakukan kegiatan 3. Merasa puas karena menyehatkan
Menerima suatu nilai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendatangkan kebahagiaan 2. Menambah Pengalaman 3. Menyehatkan

Tabel 2 Kisi-Kisi Perilaku Sosial

Variabel	Sub variabel	Indikator
Perilaku Sosial	Kerjasama	1. Saling membantu
		2. Saling tolong menolong
		3. Saling memperbaiki
		4. Tidak egois
		5. Saling percaya
	Menghormati/menghargai	1. Sopan kepada yang lebih tua
		2. Menghargai kemampuan orang lain
		3. Tidak merendahkan orang lain
		4. Menerima dan member saran
	Jujur	1. Apa adanya
2. Menyatakan kebenaran		
3. Tidak berbohong		
Perkelahian	1. Antar siswa	
	2. Antar geng sekolah	
	3. Antar tim olahraga	
Permusuhan	1. Saling merendahkan	
	2. Saling mengolok-olok	
Persaingan	1. Memperoleh dukungan	
	2. Orang yang dikenal	

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah random sampling artinya partisipan yang diambil berdasarkan sistem acak yang berjumlah 36 siswa putra dan putri dari 36.

Prosedur

Penulis memperoleh dan mengumpulkan data penelitian ini menggunakan teknik dan alat pengumpulan berbentuk angket. Angket dalam penelitian ini menggunakan jenis angket tertutup untuk angket aktivitas fisik, yang mana angket ini untuk menentukan jenis aktivitas dan frekuensi yang dilakukan oleh siswa dalam waktu satu minggu. Indikator dalam angket ini merupakan bentuk aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat, dan angket keterampilan sosial.

Analisis Data

Langkah pertama yang dilakukan adalah deskripsi data, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas, yang dimaksud yaitu untuk mengetahui apakah beberapa sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama atau populasi data berdistribusi normal. Pemakaian tes normalitas dengan *kolmogorov-smirnov test*. Selanjutnya Uji homogenitas, uji ini dimaksudkan adalah untuk mengetahui apakah sampel-sampel berasal dari varians yang sama dan ini merupakan prasyarat bila uji statistik infrensial hendak dilakukan (Nuryadi, Dewi Astuti, Sri Utami, & Budiantara, 2017). Langkah berikutnya adalah uji linieritas garis regresi. Uji linieritas ini dimaksudkan untuk melihat adanya hubungan atau tidak dengan prediktor yaitu variabel aktivitas fisik (X), dengan skor hasil keterampilan sosial sebagai variabel (Y). Pada Uji linieritas garis regresi ini dengan melihat nilai F dengan ketentuan sebagai berikut : jika nilai signifikansi < 0.05 berarti linier. Sedang jika Fhitung < Ftabel atau jika nilai signifikansi > 0.05 berarti tidak linier (Santoso, 2018). Terakhir adalah uji uji non pametriknya yaitu uji spearman atau kendall's ta_b dengan tujuan untuk mengetahui korelasi dari variabel-variabel tersebut.

HASIL

Data yang diperoleh dalam bentuk angka dan satuan ukurannya sama, aktivitas fisik dengan skor, dan keterampilan sosial satuannya juga skor, karena dari masing-masing variabel satuannya sama maka tidak perlu disatukan terlebih dahulu dengan cara distandardisasi ditransformasi ke skor T (Hersining, 2009), sehingga langsung saja pada penghitungan

statistik deskriptif, adapun hasil perhitungan statistik deskriptif dapat dilihat seperti pada tabel 3.

Tabel 3 Deskripsi Data Statistika

Variabel	Aktivitas fisik	Keterampilan sosial
N	36	36
Rata-rata	132.52	131.91
Simpangan baku	2.34	2.28
Skor tertinggi	138	139
Skor terendah	128	128

Berdasarkan hasil analisis statistik deskripsi data terlihat pada variabel aktivitas fisik dan variabel keterampilan sosial terlihat tidak jauh berbeda dan dapat dikatakan nilai dari ke-dua variabel tersebut rata-rata sama.

Selanjutnya adalah hasil uji normalitas. Untuk menguji normalitas data ini dengan ketentuan : jika nilai signifikansi > 0.05 berarti distribusi data normal, dan jika nilai signifikansi < 0.05 berarti distribusi data tidak normal. Dari perhitungan statistik dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Aktivitas fisik	Keterampilan sosial
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0.137	0.133
Signifikansi	0.086 > 0.05	0.111 > 0.05
Keterangan	Normal	Normal

Selanjutnya adalah hasil uji homogenitas. Uji homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *chi-square* dan dengan ketentuan : jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 berarti sampel dari populasi yang homogen, sedangkan jika nilai signifikansi lebih kecil dari < 0.05 berarti sampel dari populasi yang tidak homogen. Hasil pengujian homogenitas dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Aktivitas fisik	Keterampilan sosial
----------	-----------------	---------------------

Nilai <i>chi-square</i>	16.77	12.00
Signifikansi	0.06 > 0.05	0.151 > 0.05
Keterangan	Homogen	Homogen

Dari tabel 5 tersebut diatas nampak bahwa semua data variabel dalam penelitian yang ada menunjukkan nilai signifikansi > 0.05, pengertiannya, secara keseluruhan data tersebut adalah Homogen, dan dengan demikian uji parametrik dapat dilanjutkan (Rustiawan, 2017).

Langkah selanjutnya adalah uji linieritas garis regresi. Uji linieritas garis regresi ini dengan melihat nilai F dengan ketentuan sebagai berikut : jika nilai signifikansi < 0.05 berarti linier. Sedang jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi > 0.05 berarti tidak linier (Santoso, 2018). Perhitungan data dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6 Hasil Uji Linieritas Garis Regresi.

Variabel	F Hitung	Signifikan	Ket.
Aktivitas fisik dan Keterampilan sosial	0.413	0.525 > 0.05	Tidak linier

Dengan melihat tabel 6 dapat dipahami bahwa secara regresi tunggal hasil uji linieritas garis regresi menunjukkan hasil tidak linier, dengan demikian uji parametrik tidak dapat dilanjutkan (Singh, 2006). Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara aktivitas fisik dengan keterampilan sosial, karena hasil uji linieritas garis regresi menunjukkan hasil secara keseluruhan adalah tidak linier, dengan demikian uji parametrik tidak dapat dilanjutkan maka uji yang digunakan adalah uji non parametriknya yaitu uji spearman atau kendall's τ_b Selanjutnya hasil uji non parametrik dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7 Hasil Uji Korelasi

			Akt. fisik	Ket. sosial
Kendall's tau_b	Akt. fisik	Correlation Coefficient	1.000	.083
		Sig. (2-tailed)	.	.519
		N	36	36
	Social skill	Correlation Coefficient	.083	1.000
		Sig. (2-tailed)	.519	.
		N	36	36
Spearman's rho	Akt. fisik	Correlation Coefficient	1.000	.107
		Sig. (2-tailed)	.	.533
		N	36	36
	Social skill	Correlation Coefficient	.107	1.000
		Sig. (2-tailed)	.533	.
		N	36	36

Berdasarkan pada hasil perhitungan uji Kendall's diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0.083. Angka tersebut menunjukkan lemahnya korelasi antara aktivitas fisik dengan keterampilan sosial (di bawah 0.5) (Handaru & Ajiningtyasasih, 2011), sedangkan tandanya "+" menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik akan semakin baik tingkat keterampilan sosial. Demikian pula sebaliknya semakin rendah aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat keterampilan sosialnya.

Kemudian langkah berikutnya yaitu tes signifikan angka korelasi. Uji dilakukan dengan dua sisi karena akan dicari ada atau tidaknya hubungan atau korelasi dan bukan lebih besar atau kecil. Adapun ketentuannya berdasarkan nilai probabilitas yaitu :

Jika signifikan > 0.05 , H_0 diterima, dan

Jika signifikan < 0.05 , H_0 ditolak.

Berdasarkan pada hasil perhitungan untuk variable aktivitas jasmani dengan keterampilan sosial angka signifikansi diperoleh sebesar 0.519, angka tersebut di atas 0.05 maka H_0 diterima. Dengan demikian walaupun ada hubungan antara aktivitas fisik dengan keterampilan sosial, tetapi hubungannya tidak signifikan (Rustiawan, 2017).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, penulis menjelaskan bahwa penelitian yang telah dilaksanakan antara aktivitas fisik yang mengandung unsur olahraga para siswa SMP N I Cisaga Kabupaten Ciamis dengan kemampuan keterampilan sosial (*social skill*) menggambarkan bahwa adanya hubungan antara variabel aktivitas fisik dan keterampilan sosial (*social skill*) namun tidak signifikan dalam artian hubungannya ada namun kecil. Hal ini didukung pada penelitian lain bahwa para siswa belum memiliki kemandirian dalam berpikir dan bertindak, masih ikut-ikutan sesuai suara yang terbanyak serta masih menginginkan kegiatan yang berbau hiburan. Selain itu masih ada sebagian siswa yang bertahan terhadap hobi dan minatnya yang cenderung aktivitasnya jauh dari unsur olahraga (Noor, 2013). Hasil kajian lain juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkaitan erat dengan pengaruh sosial dan kurangnya kemauan individu (Jajat, Sultoni, & Suherman, 2017).

Pada koefisien korelasi tidak terdapat tanda negatif, menunjukkan hubungan antara aktifitas fisik di luar jam pelajaran sekolah dengan keterampilan sosial siswa SMP N I Cisaga Kabupaten Ciamis adalah positif, artinya nilai besar pada aktifitas fisik, sehingga besar pula nilai keterampilan sosial, namun sebaliknya bahwa semakin nilai aktifitas jasmani kecil maka kecil juga nilai keterampilan sosial. Berdasarkan hasil pengolahan data menandakan bahwa tidak adanya kesesuaian antara hasil pengolahan data dengan hipotesis yang diajukan yaitu "terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan keterampilan sosial".

Pembahasan selanjutnya adalah hasil temuan di lapangan pada lingkungan SMP Negeri 1 Cisaga, seperti sarana prasarana pendukung yaitu lapangan yang hanya memiliki satu buah lapangan bola voli, 1 buah lapangan bola basket. Sedangkan peminat yang banyak terdapat pada ekstrakurikuler bola voli yang pada akhirnya proses pembelajaran tidak berjalan dengan baik, sehingga penulis sering kali melihat para siswa yang banyak menikmati waktu luang sambil menunggu giliran untuk

mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan bermain handphone, pergi ke kantin, dan kumpul sambil ngobrol.

Temuan selanjutnya adalah kurangnya tenaga pengajar atau guru ekstrakurikuler yang dimiliki oleh SMP Negeri 1 Cisaga yaitu hanya dua orang guru pada cabang olahraga bola voli, sedangkan pada cabang olahraga bola basket dan futsal hanya satu orang guru saja. Hal ini memperlihatkan pembinaan dan pengawasan dalam proses pembelajaran kurang maksimal dan cenderung dibiarkan saja karena jumlah siswa dengan guru ekstrakurikuler tidak seimbang.

Kajian yang belum dibahas dalam penelitian ini adalah keterkaitan gender dengan partisipasi aktivitas fisik dan keterampilan sosial. Diyakini bahwa konsep diri mengenai kemampuan fisik antara laki-laki dan perempuan berbeda signifikan (Ermawan, Jajat, & Sutisna, 2019), sehingga perlu adanya kajian lebih jauh dikaitkan dengan keterampilan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik data menyimpulkan bahwa, “tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan keterampilan sosial pada siswa SMP N I Cisaga Kabupaten Ciamis, meskipun ada hubungannya akan tetapi tidak signifikan.”

Hal-hal tersebut akan diungkapkan sebagai berikut: Berdasarkan hasil survei di lapangan terdapat beberapa sampel penelitian yang terpaku pada pergaulan dilingkungan teman-teman yang hanya mengikuti aktivitas yang sama atau hanya dengan teman sekelas dan itu pun yang akrab saja atau hanya akrab dan bersenda gurau dengan teman yang satu minat dan hobi saja.

Saran penulis setelah melakukan penelitian ini diharapkan adanya penambahan guru ekstrakurikuler olahraga untuk bola voli, bola basket dan futsal agar proses kegiatan aktivitas fisik dan berjalan dengan baik.

Mencari alternatif dalam mendukung proses pembelajaran di sekolah dengan membuat atau menciptakan lapangan olahraga tambahan serta para guru mampu berkreasi

sendiri dalam mengendalikan minat dan bakat olahraga untuk siswanya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Cisaga yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian penulis.

REFERENSI

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education Aktivitas*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Chotim, M. (2011). Pengaruh bimbingan belajar terhadap penggunaan waktu luang siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Dan Pengembangan Profesi STKIP PGRI Lumajang*, 1(2), 18–27.
- Ermawan, I., Jajat, & Sutisna, N. (2019). Physical Self-Concept dan Body Mass Index: Hubungan dan Perbedaan berdasarkan Gender. *JTIKOR-Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 127–132.
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. (M. Ryan, Ed.) (8th ed.). New York: McGraw-Hill, a business unit of The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Handaru, A. W., & Ajiningtyasasih, N. (2011). Hubungan Antara Budaya Organisasi dan Motivasi dengan Pengembangan Karir Pegawai di Biro Kepegawaian dan Organisasi Tatalaksana Kementerian Pekerjaan Umum Jakarta Selatan. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 2(1), 18–33.
- Hersining, F. (2009). Sumbangan Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tugok Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Mahasiswa Ilmu Kepeleatihan Khusus

- Sepakbola PKLO-FIK-UNNES Tahun 2009*. Universitas Negeri Semarang.
- Jajat, Sultoni, K., & Suherman, A. (2017). Barriers to Physical Activity on University Student. In *IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 180, pp. 1–4). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Kiliç, K. M., & Güngör Aytar, F. A. (2017). The effect of social skills training on social skills in early childhood, the relationship between social skills and temperament. *Education and Science*, 42(191), 185–204. <https://doi.org/10.15390/EB.2017.7162>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: College of Kinesiology University of Saskatchewan.
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10, 721–728. <https://doi.org/10.1016/j.phf.2013.03.012>
- Maharani, L., & Damayanti, R. (2012). Social skill training : latihan keterampilan sosial pada anak usia dini yang mengalami isolasi sosial pasca bencana. In *Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling” tanggal 6 - 7 Juni 2012 di STAIN Batusangkar* (pp. 86–92). Batusangkar: STAIN Batusangkar.
- Noor, I. M. (2013). Pemanfaatan Waktu Luang Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 27(2), 118–127.
- Nuryadi, N., Dewi Astuti, T., Sri Utami, E., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Universitas Mercubuana (1st ed.). Yogyakarta: Sibuku Media.
- Rachmadan, F. (2014). *Hubungan Antara Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Terhadap Perilaku Sosial dan Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 3 Lembang*. Universitas Pendidikan Indonesia. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rustiawan, A. R. dan H. (2017). Kontribusi Berat Badan Dengan Drop Jumping Pada Pemain Sepakbola Unigal. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 9(1), 20–31.
- Santoso, L. V. (2018). Analisis Pengaruh Price, Overall Satisfaction, dan Trust terhadap Intention to Return pada Online Store Lazada. *Agora*, 6(1), 1–6.
- Singh, Y. K. (2006). *Fundamental of Research Methodology and Statistics* (1st ed.). New Delhi: New Age International (P) Ltd., Publishers.
- Sudrazat, A. (2019). Studi Kasus Pembinaan Karakter Di Sekolah Kelas Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, II(2), 46–54.
- WHO. (2014). Physical activity. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2010.00227b>
- Wibowo, C. H. (2015). *Problematika Profesi Guru Dan Solusinya Bagi Peningkatan Kualitas Pendidikan di MTs. Negeri Nguntorona di Kabupaten Wonogiri*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Widodo. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 281–294.