PENGARUH KEBUGARAN JASMANI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS TINGGI SD I DONOTIRTO KRETEK BANTUL

Oleh: Sri Wahyuni
SD I Donotirto, Kretek, Bantul

ABSTRACT: *This study is aimed at finding out: (1) the influence of physical fitness on physical education learning achievement of the upper grade students of SDN I Donotirto Kretek Bantul in the academic year of 2015/2016, (2) the influence of social interaction on physical education learning achievement of the upper grade students of SDN I Donotirto Kretek Bantul in the academic year of 2015/2016, and (3) the influence of physical fitness and social interaction (simultaneously) on physical education learning achievement of the upper grade students of SDN I Donotirto Kretek Bantul in the academic year of 2015/2016. This study was applied quantitative approach/method by using ex-post facto data. The subjects of this study were eighty students of the upper grade (grade IV – VI) of SDN I Donotirto Kretek Bantul Yogyakarta. The data were collected through physical education test for 10 – 12 years old students, questionnaires and documentations. The study used descriptive analytic and double regression calculation to analyze the data. The result of the descriptive analytic calculation shows that majority of the students (57.5%) were classified as deficient on physical fitness variable and 82.5% of the students were categorized as good/excellent on social interaction. The result of the regression calculation on physical fitness shows* $\beta = 0.395$, $t_{quantification}$ *= 9.067 with* $\rho \leq 0.05$ *(significant). While the calculation result on students social interaction shows* $\beta = 0.090$, $t_{quantification}$ *= 3.7952 with* $\rho \leq 0.05$ *(significant). The calculation results also show the determination coefficient R = 0.580,* $F_{quantification}$ *= 50.076 with* $\rho \leq 0.05$ *(significant). Based on the results in this study, it can be concluded that the students physical fitness and social interaction (partially or simultaneously) influence the physical education learning achievement of the upper grade students of SDN I Donotirto Kretek Bantul in the academic year of 2015/2016. The more active students on social interaction and the fitter the students' body, the higher the learning achievement will be.*

Keywords: *physical fitness, students' social interaction, physical education learning achievement*

PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 menyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional, disebutkan salah satu tujuan adalah mengembangkan potensi diri dari peserta didik, baik kognitif, afektif, maupun psikomotorik dan hasilnya dapat dilihat dari prestasi belajarnya di sekolah.

Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, Salah satunya adalah kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh *(total fitness)* yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dengan baik maupun pekerjaan yang mendadak (Roji, 2007: 24). Badan yang bugar akan membuat siswa aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan akan terjaga dan tidak mudah sakit. Semangat hidup menjadi bergairah, tidak malas sehingga

siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal sehingga akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematik melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar: makan, istirahat dan olahraga. 1) Makan. Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Fungsi makanan bagi tubuh adalah sebagai sumber energy, sumber bahan pembangun sel dan jaringan tubuh serta menggantikan sel-sel tubuh yang rusak, dan pengatur proses yang terjadi di dalam tubuh serta sebagai pelindung tubuh terhadap berbagai penyakit. Energi yang diperlukan aktivitas tubuh berasal dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan lemak. Zat yang berfungsi sebagai bahan pembangun tubuh adalah protein. Zat pengatur dan pelindung tubuh terdiri dari mineral, vitamin dan air. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik selain memperhatikan makanan sehat dan berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum beralkohol dan makanan berlebihan dan tidak teratur. 2) Istirahat. Kelelahan adalah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia setelah sekian lama bekerja atau melakukan aktivitas. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam. Sekeras apapun usaha seseorang untuk memperoleh kebugaran jasmani tentu saja hasilnya tidak akan optimal jika mengabaikan waktu istirahat. 3) Berolahraga. Pentingnya olahraga bagi tubuh dapat diilustrasikan seperti mesin yang tidak pernah digunakan atau digerakkan, yang semakin lama bagian-bagian dari mesin tersebut akan rusak karena tidak terlatih untuk terus melakukan tugasnya. Tubuh juga sama jika kurang bergerak akan menjadi bermasalah dan tidak sehat. Dengan berolahraga, otot-otot akan terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun akan menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik.

Untuk meningkatkan prestasi belajar seorang anak selain kebugaran jasmani diperlukan juga suatu interaksi sosial yang baik. Manusia adalah makluk sosial yang selalu membutuhkan sesamanya dalam kehidupannya sehari-hari, oleh karena itu tidak dapat dihindari bahwa manusia harus selalu berhubungan dengan manusia lainnya. Hubungan manusia dengan manusia lainnya, atau hubungan manusia dengan kelompok, atau hubungan kelompok dengan kelompok inilah yang disebut interaksi sosial (Sarlito W. Sarwono, 2012:185). Hubungan interaksi tersebut diatur oleh nilai-nilai dan norma-norma hidup bermasyarakat. *Human nature is socially acquired. The individual becomes a person only through social interaction* (Francis J. Brown, 1961:153) yang artinya tabiat manusia diperoleh dari masyarakat. Perseorangan menjadi seseorang hanya melalui interaksi sosial.

Interaksi sosial siswa yang baik akan menciptakan hubungan yang harmonis. Bentuk-bentuk interaksi sosial yang baik dapat dilihat dengan adanya suatu kerjasama, saling menghormati dan saling menghargai. Kerjasama semakin tercipta tatkala ditemukan suatu permasalahan dalam proses pembelajaran di sekolah. Siswa akan dengan senang hati saling berdiskusi dan saling membantu dalam memecahkan masalah kesulitan belajar yang dihadapinya. Interaksi sosial yang baik diantara siswa juga dapat menciptakan sikap saling menghargai dan terciptanya suasana yang nyaman dalam

belajar serta akan mendorong siswa untuk berprestasi di lingkungan sekolah.

Prestasi belajar merupakan indikator adanya perubahan tingkah laku siswa (Oemar Hamalik, 2013: 159). Menurut Slameto (2013:2) belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Belajar merupakan suatu kegiatan yang disengaja dan sadar. Dari belajar didapatkan perubahan tingkah laku yang akan mempengaruhi pola pikir dan bertindak. Perubahan merupakan hasil pengalaman individu dari belajar. Semakin banyak yang dipelajari dari diri seseorang, maka semakin banyak pula perubahan yang akan terjadi pada dirinya. *Learning is the process by variety of competencies, skills, and attitudes. which human beings acquire a vast* (Gredler, 1986:1). Belajar adalah proses orang memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan, dan sikap.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sering disingkat Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, sebagai suatu proses pembinaan manusia berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah-sekolah mulai dari tingkat dasar sampai menengah. Pelajaran ini sangat mengutamakan aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat jasmani maupun rohani sehari-hari menuju manusia yang sehat seutuhnya. Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa yang berupa aktifitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral (Depdiknas, 2007:1).

Tujuan Pendidikan jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI tahun 2007 adalah sebagai berikut:

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 landasar 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.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul Tahun Pelajaran 2015/2016 (2) Untuk mengetahui pengaruh interaksi sosial siswa terhadap prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul Tahun Pelajaran 2015/2016 (3) Untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa secara bersama-sama terhadap Prestasi belajar penjasorkes siswa

kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul Tahun Pelajaran 2015/2016.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Subjek penelitian adalah semua siswa kelas IV, V dan VI SD I Donotirto Kretek Bantul yang berjumlah 80 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan untuk menjaring data kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani untuk, yang terdiri dari: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Untuk data interaksi sosial menggunakan angket. Untuk dokumentasi menggunakan nilai rapor semester gasal tahun pelajaran 2015/2016. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes kesegaran jasmani untuk usia 10-12 tahun, angket, dan dokumentasi. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu data diuji normalitasnya, linieritas, dan multikolinieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Kebugaran Jasmani

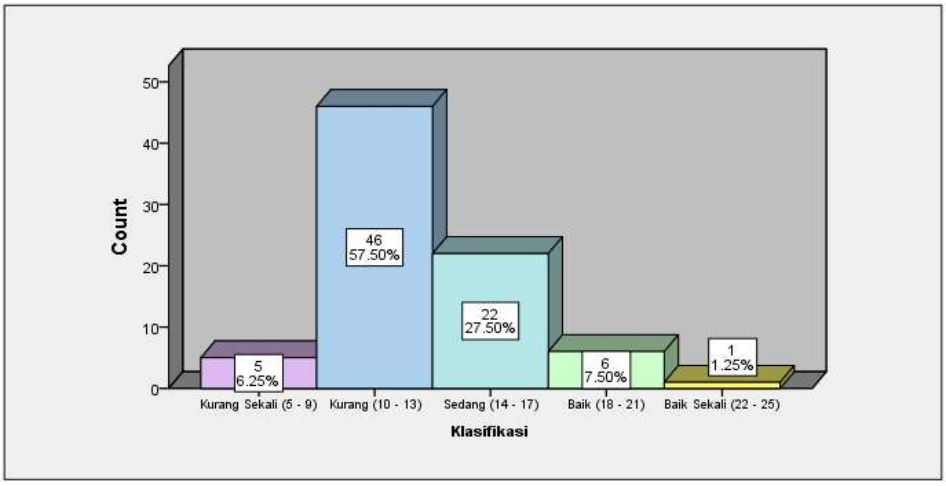
Kebugaran jasmani mencakup lima indikator yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Skala pengukuran untuk masing-masing indikator adalah 1 – 5, skala 1 mempresentasikan tingkat kebugaran kurang sekali, dan skala 5 mempresentasikan tingkat kebugaran baik sekali. Hasil pengukuran mendapatkan sekor mulai dari 5– 22 dengan rata-rata = 13.05 dan simpangan baku = 3.002, terklasifikasi kurang. Analisis deskriptif persentase mendapatkan: Siswa yang memiliki tingkat kebugaran dalam klasifikasi kurang sekali sebanyak 6.25%, klasifikasi kurang sebanyak 57.5%, dan klasifikasi sedang sebanyak 27.5%. Akumulasi ketiganya mencapai 91.25%, menginterpretasikan hampir seluruh siswa tingkat kebugaranya perlu ditingkatkan. Siswa lain yang tingkat kebugarannya sudah baik hanya 8.75% seperti yang terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Sekor persentasi Kebugaran Jasmani

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	5	6.25
2	Kurang	46	57.5
3	Sedang	22	27.5
4	Baik	6	7.5
5	Baik Sekali	1	1.25
Total		80	100.0

Sumber: Pengolahan data primer

Berdasarkan hasil frekuensi pada tabel di atas, selanjutnya data kebugaran jasmani digambarkan dalam histogram di bawah ini ini :



Gambar 1. Histogram Kebugaran Jasmani

Deskripsi Data Interaksi Sosial Siswa

Data Interaksi sosial siswa diukur mengunakan instrumen angket berisi 26 pertanyaan skala jawaban 1 – 4. Skala jawaban 4 mempresentasikan selalu pada pernyataan positif atau tidak pernah pada pernyataan negatif, kumulatifnya menghasilkan sekor tinggi mempresentasikan interaksi sosial yang baik. Sebaliknya skala jawaban 1 mempresentasikan tidak pernah pada pernyataan positif atau selalu pada pernyataan negatif, kumulatifnya menghasilkan sekor rendah mempresentasikan interaksi sosial yang kurang baik. Instrumen interaksi sosial secara hipotesis mampu menghasilkan sekor pengukuran terendah ideal = 26, tertinggi ideal = 104, rata-rata ideal; (26 + 104) / 2 = 65, dan Standar deviasi ideal; (104 - 26) / 6 = 13. Rentang sekor jawaban dari rendah hingga tinggi dikelompokan menjadi empat kategori menyesuaikan skala jawaban yang digunakan, yakni; Kurang, Cukup, Baik, dan Baik Sekali. Selanjutnya dilakukan pengkategorian untuk interaksi sosial siswa dalam kategori kurang, cukup, baik, dan baik sekali yang disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Sekor Interaksi Sosial

Kategori	Batas Interval	Skor Interval	
		Hitung	Tertimbang
Kurang	X < (Mi – 1.5 SDi)	26.0 – 45.5	1.00 – 1.75
Cukup	(Mi – 1.5 Sdi) ≤ (Mi)	> 45.5 – 65	> 1.75 – 2.5
Baik	(Mi) ≤ (Mi + 1.5 SDi)	> 65.0 – 84.5	> 2.50 – 3.25
Baik Sekali	(Mi 1.5 SDi < X	> 84.5 – 104	> 3.25 – 4

Sumber: Olah Data

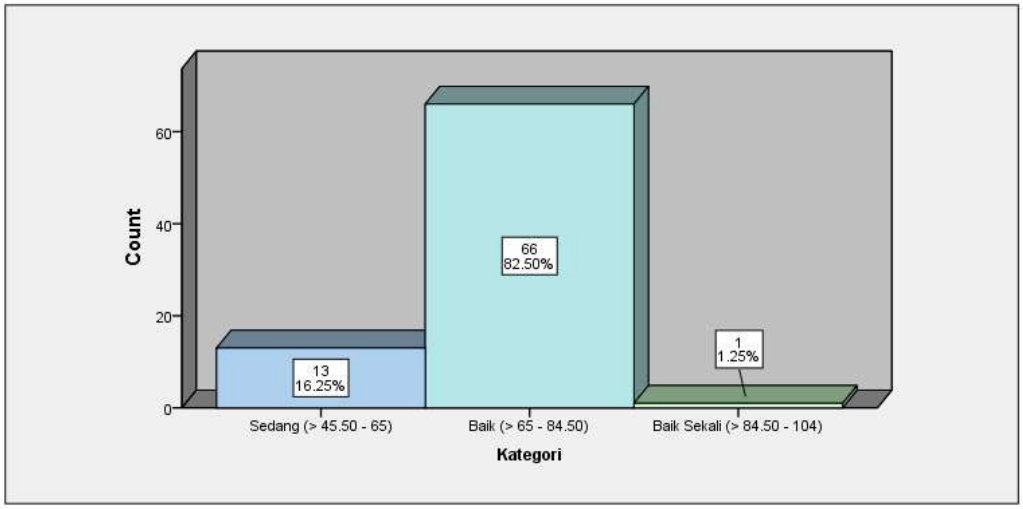
Hasil pengukuran mendapatkan sekor mulai dari 58 – 85 dengan rata-rata= 70.75 dan simpangan baku = 5.497, terkategori baik. Menafsirkan siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul pada umumnya memiliki kemampuan interaksi sosial yang baik. Analisis deskriptif persentase mendapatkan: Siswa yang memiliki tingkat interkasi sosial terkategori sedang sebanyak 16.25%, terkategori baik sebanyak 82.5%, dan terkategori sangat baik sebanyak 1.25%. Menunjukan mayoritas siswa memiliki kemampuan interkasi sosial yang baik. Hasil disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Sekor Interaksi Sosial Siswa

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	26.0 – 45.5	0	0
2	Cukup	> 45.5 – 65	13	16.25
3	Baik	> 65.0 – 84.5	66	82.5
4	Baik Sekali	> 84.5 – 104	1	1.25
Total			80	100.0

Sumber: Olah Data

Berdasarkan hasil frekuensi pada tabel di atas, selanjutnya data interaksi sosial siswa digambarkan dalam histogram berikut ini :



Gambar 2. Histogram Interaksi Sosial Siswa

Deskripsi Prestasi belajar Penjasorkes

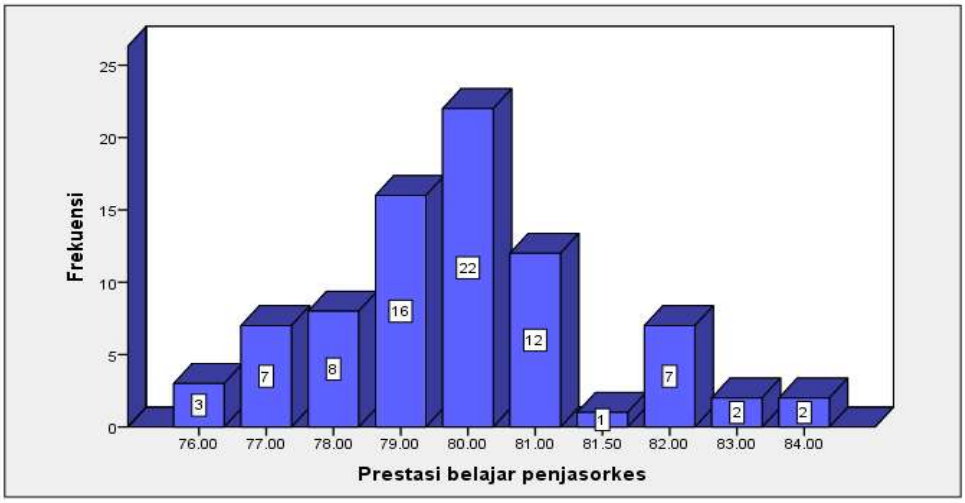
Prestasi belajar penjasorkes dijelaskan melalui data sekunder yaitu nilai rapor. Hasil pengujian pengukuran mendapatkan sekor mulai dari 76 – 84 dengan rata-rata = 79.71 dan simpangan baku = 1.76. Siswa dengan nilai = 77 berjumlah 8,75%, 78 berjumlah 10%, nilai 79 sebanyak 20%, nilai 80 sebanyak 27,5%, dan nilai 81 sebanyak 15%, nilai 82 berjumlah 8,75%. Nilai lainnya tersebar dengan jumlah siswa 10% seperti yang terdapat pada tabel 4.

Tabel 4. Sebaran Nilai Panjasorkes

Nilai	Frekuensi	Persentase
76.00	3	3.75
77.00	7	8.75
78.00	8	10
79.00	16	20
80.00	22	27.5
81.00	12	15
81.50	1	1.25
82.00	7	8.75
83.00	2	2.5
84.00	2	2.5
Total	80	100.0
Mean	79.71	
Std. Deviation	1.76	
Minimum	76.00	
Maximum	84.00	

Sumber: Pengolahan data sekunder

Berdasarkan hasil frekuensi pada tabel di atas, selanjutnya data sebaran nilai Penjasorkes digambarkan dalam diagram di bawah ini.



Gambar 3. Histogram Prestasi Belajar Penjasorkes

Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

Uji Normalitas

Pengujian distribusi data dilakukan dengan alat statistik *Kolmogorov Smirnov*. Hasil pengujian pada variabel Kebugaran jasmani mendapatkan koefesien = 1.289 dengan probabilitas (p) = 0.072. Perolehan p > 0.05 menandakan data berdistribusi normal (David J. Sheskin, 2004:239). Hasil pengujian pada variabel interaksi sosial siswa dan prestasi belajar penjasorkes juga mendapakan koefesien *Kolmogorov Smirnov* dengan p > 0.05, menandakan berdistribusi normal. Dengan demikian rencana penggunaan statistik parametrik regresi ganda dapat dilanjutkan. Hasil uji normalitas data sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Pengujian Normalitas

Variabel	k-s	P	Ket.
Kebugaran jasmani	1.289	0.072	Normal
Interaksi sosial siswa	0.744	0.626	Normal
Prestasi belajar penjasorkes	1.264	0.082	Normal

Sumber: Hasil pengujian data primer

Pengujian Linieritas

Pola sebaran data variabel independen dengan dependen dievaluasi dengan uji linieritas (uji F).Hasil pada variabel Kebugaran jasmanidengan Prestasi belajar penjasorkes belajar mendapatkan koefesien F_{hitung} = 1.628dengan probabilitas = 0.096, perolehan p > 0.05 mendanangan berpola linier. Hasil pada variabel Interaksi sosial siswa juga mendapatkan p > 0.05, menandakan berpola linier. Dengan demikian penggunaan regresi pangkat satu tepat dilakukan. Dari hasil uji linieritas data didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Pengujian Linieritas

Independen	F_{hitung}	p	Keterangan
Kebugaran jasmani	1.628	0.096	Linier
Interaksi sosial siswa	0.717	0.793	Linier

Sumber: Hasil pengujian data primer

Uji Multikolinier

Independen dalam fungsi regresi ganda diasumsikan tidak saling berhubungan secara kuat atau tidak memiliki kolinieritas tinggi. Kolinieritas sesama independen dievaluasi dengan *varian inflation factor* (VIF). Hasil pengujian mendapatkan koefesien VIF 1.014, perolehan kurang dari 10 menandakan tidak terjadi pelanggaraan multikolinier (Damodar N. Gujarati, 2004:359). Dari hasil uji multikolinier didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 7
Hasil Pengujian Multikolinier

Variabel	VIF	Keterangan
Kebugaran jasmani dengan Interaksi sosial siswa	1.014	Non Multiko

Sumber: Hasil pengujian data primer

Hasil Pengujian Regresi

Pengaruh variabel Kebugaran jasmani dan Interaksi sosial siswa terhadap Prestasi belajar penjasorkes dievaluasi menggunakan alat statistik regresi ganda (tabel 11). Parameter determinasi menjelaskan pengaruh secara besama, dan koefesien regresi menjelaskan pengaruh setiap independen dalam fungsi ganda. Hasil uji regresi dapat dilihat pada tabel 18.

Tabel 8. Hasil Pengujian Regresi Ganda

Variabel	Koef. Reg.	Std. Eror	$T_{-hitung}$	T_{tab}	p
Konstanta	68.156	1.718	39.668	3.115	<0.0001
X1 – Kebugaran jasmani	0.395	0.044	9.067	3.115	<0.0001
X2 – Interaksi sosial siswa	0.090	0.024	3.795	3.115	<0.0001
Korelasi Ganda (R)	0.761				
Koef. Determinasi (R^2)	0.580				
F_{test}	53.076				
F_{tabel} (df = 2;93, □=5%)	3.175				<0.0001

Sumber: Hasil pengujian regresi

Pengaruh Tiap Independen

Pengaruh independen secara individual menjelaskan kontribusi salah satu variabel independen terhadap dependen pada saat bersama variabel lain. Yakni: 1) Pengaruh variabel kebugaran jasmani terhadap Prestasi belajar penjasorkes pada saat bersama dengan variabel interaksi sosial siswa. 2) Pengaruh interaksi sosial siswa terhadap Prestasi belajar penjasorkes pada saat bersama dengan variabel kebugaran jasmani. Dari tabel 15 di atas pengaruh variabel independen secara individual dapat dijelaskan melalui persamaan regresi: Y = 68.156 + 0.395X1 + 0.090X2, Persamaan ini menjelaskan :

1. **Konstanta**
   Konstanta dinamakan juga intercep, menjelaskan besar prestasi belajar penjasorkes bila faktor-faktor yang mempengaruhinya ditiadakan atau di anggap nol. Nilai konstanta sebesar 68.156 menginterpretasikan siswa tetap memiliki Prestasi belajar penjasorkes meskipun kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa ditiadakan. Keberadaan ini berkaitan dengan pengaruh variabel selain yang diamati.

2. **Pengaruh Kebugaran jasmani**
   Variabel Kebugaran jasmani dalam fungsi regresi memiliki koefesien sebesar 0.395,

menginterprestasikan untuk setiap satu perubahan kebugaran jasmani dapat mempengaruhi prestasi belajar penjasorkes sebesar 0.395 secara cateris paribus (variabel lain dianggap tetap). Nilai positif menjelaskan kenaikan kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi belajar penjasorkes, dan kondisi sebaliknya dapat menurunkan prestasi belajar penjasorkes. Kebermaknaan pengaruh secara individual dievaluasi melalui uji t, pada tabel 18 diperlihatkan $t_{\text{-hitung}}$ kebugaran jasmani = 9.067 dengan $p < 0.05$, menandakan signifikan.Temuan ini merupakan fakta yang mendukung hipotesis pertama yang menyatakan: ada pengaruh positif kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul.

3. Pengaruh Interaksi sosial siswa

Variabel Interaksi sosial siswa memiliki koefesien regresi positif sebesar 0.090, menjelaskan peningkatan Prestasi belajar penjasorkes dapat meningkatkan Prestasi belajar penjasorkes, demikian juga penurunannya dapat menurunkan Prestasi belajar penjasorkes. Secara cateris paribus untuk setiap peningkatan satu satuan Interaksi sosial siswa dapat meningkatkan Prestasi belajar penjasorkes sebesar 0.090 satuan. Kebermaknaan pengaruh secara individual dievaluasi melalui uji t, pada tabel 18 diperlihatkan $t_{\text{-hitung}}$ interaksi sosial = 3.795 dengan $p < 0.05$, menandakan signifikan.Temuan ini merupakan fakta yang mendukung hipotesis kedua yang menyatakan: Ada pengaruh positif interaksi sosial terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul.

Pengaruh Secara Simultan

Koefesien determinasi (R^2) menunjukan kontribusi seluruh variabel penjelas secara bersama terhadap Prestasi belajar penjasorkes. Perolehan sebesar 0.580 menjelaskan bahwa, kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa memberikan kontribusi sebesar 58 % terhadap Prestasi belajar penjasorkes siswa kerlas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul. Sekaligus memberitahukan bahwa, 42% Prestasi belajar penjasorkes dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti.

Kebermaknaan determinasi dievaluasi melalui uji F, hasil F_{hitung}= 50.076 dengan $p \leq 0.05$ menandakan signifikan (tabel 18). Temuan ini mendukung hipotesis ketiga yang menyatakan: ada pengaruh positif kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa secara bersama-sama terhadap prestasi belajar siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil pengujian hipotesis, diperoleh beberapa kesimpulan yang perlu dibahas secara sistematis sejalan dengan landasan teori yang mendukung, pembahasan penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes

   Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga yang dapat digunakan bila diperlukan. Dengan badan yang bugar maka siswa akan aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan terjaga dan tidak mudah sakit. Semangat hidup menjadi bergairah, tidak malas sehingga siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal. Dari perhitungan analisis diperoleh hasil statistik kebugaran jasmani memberi kontribusi sebesar $\beta = 0.395$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjasorkes. Ini berarti seorang siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap prestasi belajar yang dicapainya.

Kebugaran jasmani yang semakin baik akan semakin meningkat pula prestasi belajarnya, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul tahun pelajaran 2015/2016 masuk dalam kategori kurang, hal ini dimungkinkan karena beberapa hal diantaranya adalah:

a. Pola makan atau asupan gizi. Jadi dalam pembinaan kebugaran jasmani tubuh harus cukup mengkonsumsi makanan yang bergizi agar tubuh dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Pola makan yang tidak seimbang, pemenuhan protein dan vitamin kurang diperhatikan, hal ini disebabkan tingkat perekonomian dari orang tua siswa yang termasuk dalam status ekonomi menengah ke bawah yang kebanyakan bekerja sebagai buruh dan petani kecil, hal inilah yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani kurang.
b. Pola istirahat. Istirahat sangat diperlukan tubuh untuk pemulihan tenaga setelah beraktivitas. Siswa jarang tidur siang, mereka cenderung untuk menonton televisi. Padahal mereka telah melakukan aktivitas yang cukup banyak di sekolah seperti les, kegiatan ekstra kurikuler, dan TPA. Akibatnya tenaga mereka tidak segera kembali dan tubuh merasa kelelahan. yang mengakibatkan malas melakukan aktivitas fisik lainnya. Hal ini yang membuat kebugaran tubuh menjadi berkurang.
c. Kegiatan olahraga. Siswa pada umumnya melakukan olahraga di sekolah pada jam pendidikan jasmani saja. Di luar itu mereka tidak pernah melakukan aktivitas fisik dan latihan, yang sesuai dengan kemampuannya. Karena mereka tidak mendapatkan latihan khusus dan berkelanjutan maka tingkat kebugaran jasmani menjadi kurang.

2. Pengaruh Interaksi Sosial Terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes

Di sekolah adanya interaksi sosial dapat dilihat dengan adanya hubungan antara siswa dengan teman di sekolahnya dalam bergaul. Dalam pembelajaran penjasorkes diharapkan siswa memiliki sikap sosial yang baik, karena dalam pembelajaran penjasorkes ikut membina kepribadian siswa. Adapun proses interaksi sosial siswa yang baik akan menciptakan hubungan yang harmonis dan dinamis. Bentuk-bentuk interaksi sosial yang baik dapat dilihat dengan adanya suatu kerjasama, saling menghormati dan saling menghargai. Kerjasama semakin tercipta tatkala ditemukan suatu permasalahan dalam proses pembelajaran di sekolah. Siswa akan dengan senang hati saling berdiskusi dan saling membantu dalam memecahkan masalah kesulitan belajar yang dihadapinya. Interaksi sosial yang baik diantara siswa juga dapat menciptakan sikap saling menghargai dan terciptanya suasana yang nyaman dalam belajar serta akan mendorong siswa untuk berprestasi di lingkungan sekolah. Dari perhitungan analisis diperoleh hasil statistik interaksi sosial sebesar $\beta = 0.090$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif interaksi sosial siswa terhadap prestasi belajar penjasorkes. Ini berarti seorang siswa yang memiliki interaksi sosial yang baik akan berpengaruh terhadap prestasi belajar penjasorkesnya. Interaksi sosial yang semakin baik akan semakin meningkat pula prestasi belajar penjasorkesnya.

3. Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Interaksi Sosial secara bersama-sam terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes.

Koefesien determinasi (R^2) menunjukan kontribusi seluruh variabel penjelas secara bersama terhadap Prestasi belajar

penjasorkes. Perolehan sebesar 0.580 menjelaskan bahwa, kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa memberikan kontribusi sebesar 58 % terhadap Prestasi belajar penjasorkes siswa kerlas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul. Sekaligus memberitahukan bahwa, 42% Prestasi belajar penjasorkes dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa berpengaruh terhadap prestasi belajar penjasorkes. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani dan interaksi sosial yang baik dimungkinkan dapat mencapai prestasi belajar penjasorkes yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul Tahun Pelajaran 2015/2016. Berdasarkan pengujian regresi mendapatkan hasil: $\beta = 0.395$, $t_{hitung} = 9.067$ dengan $p \leq 0.05$ (signifikan) pada variabel kebugaran jasmani, sehingga disimpulkan variabel kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul tahun pelajaran 2015/2016.
2. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara interaksi sosial terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul Tahun Pelajaran 2015/2016. Berdasarkan pengujian regresi mendapatkan hasil: $\beta = 0.090$, $t_{hitung} = 3.7952$ dengan $p \leq 0.05$ (signifikan) pada variabel interaksi sosial, sehingga disimpulkan variabel interaksi sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul tahun pelajaran 2015/2016.
3. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa secara bersama-sama terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul tahun pelajaran 2015/2016. Mendapatkan koefesien determinasi $R = 0.580$, $F_{hitung} = 50.076$ dengan $p \leq 0.05$ (signifikan). Berdasarkan hasil ini disimpulkan bahwa, kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa secara parsial maupun bersama berpengaruh terhadap prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul tahun pelajaran 2015/2016. Semakin tinggi kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa maka semakin tinggi prestasi belajar penjasorkes.

SARAN

Hasil penelitian ini menguatkan kembali pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa. Kebugaran jasmani sendiri bukanlah variabel yang langsung mempengaruhi prestasi, melainkan mampu mengkondisikan siswa memiliki kemampuan untuk beraktivitas apapun dengan baik termasuk dalam rangka mencapai prestasi belajar. Dengan kondisi jasmani yang bugar, siswa dapat belajar di sekolah maupun di rumah dengan lebih baik. Mengacu pentingnya kebugaran jasmani tersebut, sangat disarankan agar siswa melakukan aktivitas latihan fisik, pemenuhan gizi makanan yang cukup, dan istirahat teratur. Interaksi sosial juga memegang peran penting terhadap prestasi belajar, oleh karenanya sangat disarankan agar kesehatan lingkungan sosial dijaga dengan baik agar interaksi sosial yang dilakukan siswa berdampak positif. Guru selalu memberikan bimbingan kepada siswanya supaya interaksi sosial terjalin secara harmonis terutama ketika siswa berada dalam proses pembelajaran, karena hal ini berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Bell Margaret E, Gredler. (1986). *Learning and Instruction*. Amerika: United States of Amerika.

Damodar N. Gujarati. (2004). *Basic Econometrics*. USA: McGraw-Hill

David J. Sheskin (2004). Parametric dan Nonparametric Statistical Procedures, Chapman & HalVCRC, USA

Depdiknas. (2007). *Standar Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Pusat Kurikulum Depdiknas.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan.* Yogyakarta: Andi Offset.

Francis J. Browwn. (1961). *Educational Sociology*. Prentice-Hall, INC, Englewood Cliffs, N.J. Charles E. Tuttle Company, Tokyo.

Oemar Hamalik. (2013). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.

Sarlito W. Sarwono. (2012). *Psikologi Umum.* Jakarta: Rajawali Press.

Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya.* Jakarta: Rineka Cipta.

Undang-undang RI NO 20 Tahun 2003 tentang *Standar Nasional Pendidikan*.