

# MKDU Olahraga dan Waktu Aktif Berolahraga Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Sosial

## *Physical Education in Higher Education and Sport Active Time Relationship with Physical Fitness and Social Skills*

**Endriks Endrianto & Amung Ma'mun**

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia UPI  
endriksendrianto87@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara MKDU olahraga dengan Waktu Aktif Berolahraga (WAB), kebugaran jasmani, keterampilan sosial, hubungan antara WAB dengan kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan jumlah sampel 50 orang (laki-laki 42, dan wanita 8) dari 380 populasi. Untuk perolehan data penelitian dilakukan tes berupa angket terhadap seluruh sampel. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga terhadap kebugaran jasmani, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga dengan keterampilan sosial (3) terdapat hubungan yang signifikan MKDU olahraga dengan WAB (4) terdapat hubungan yang signifikan antara WAB dengan kebugaran jasmani (5) terdapat hubungan yang signifikan WAB terhadap keterampilan sosial.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, keterampilan sosial, MKDU olahraga, waktu aktif berolahraga

### **Abstract**

*This study aims to reveal the relationship between physical education in college with Active Time Exercising (WAB), physical fitness, social skills, the relationship between WAB with physical fitness and social skills Balinese Akamigas students. The research method used was descriptive correlation with sample number 50 people (male 42, and woman 8) from 380 population. To obtain the research data, a questionnaire test was conducted on all samples. Based on the results of processing and data analysis can be concluded as follows: (1) there is a significant relationship between physical education in higher education with physical fitness (2) there is a significant correlation between physical education in higher education with social skill (3) there is a significant relationship physical education in higher education with WAB (4) there is a significant relationship between WAB with physical fitness, (5) there is significant correlation of WAB to social.*

**Keywords:** *physical education in higher education, physical fitness, social skills, time active sport*

## **I. PENDAHULUAN**

Pada akhir-akhir ini perkembangan olahraga di Perguruan Tinggi (PT) masih belum dilaksanakan secara maksimal. Hal ini salah satunya disebabkan oleh perkembangan teknologi yang pada zaman sekarang ini sangat berkembang dengan pesat, hal ini bisa

kita saksikan bersama dilingkungan sekitar dengan banyaknya jejaring sosial yang mengglobal dan komplek. Dampak negatif dari semakin berkembangnya teknologi dapat menyebabkan pergeseran pola hidup sehingga menjadi penentu dan berperan dalam masalah kebugaran jasmani dan keterampilan sosial

(Ngafifi, 2014).

Sebagai contoh dulu seseorang bepergian ke suatu tempat dengan berjalan kaki, sekarang banyak menggunakan motor atau mobil yang menyebabkan aktifitas gerak seseorang semakin berkurang. Sehingga, budaya pola hidup kurang gerak apalagi disertai oleh pola makan yang serba instant dapat menimbulkan banyak kerugian bagi manusia itu sendiri, di antaranya adalah munculnya berbagai penyakit baru mengancam jiwa manusia, seperti penyakit jantung yang merupakan pembunuh nomer satu didunia, kanker dan penyakit degeneratif lainnya. Permasalahan ini juga sudah merambah ke mahasiswa. Mereka biasanya lebih disibukan kuliah dan bermain game yang menyebabkan aktivitas fisiknya berkurang. Sehingga dapat dibayangkan kebugaran mahasiswa tersebut.

Dengan permasalahan tersebut kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani harus ditanamkan pada diri mahasiswa, sehingga mereka dapat menggunakan waktu luangnya untuk melakukan olahraga. Karena olahraga dapat dijadikan solusi untuk mengatasi persoalan-persoalan di atas. Banyak sekali manfaat yang di rasakan dengan olahraga, tidak hanya untuk kesehatan saja, namun juga banyak nilai-nilai universal yang terkandung dalam olahraga yaitu nilai-nilai hubungan, komunikasi, menghargai aturan, memecahkan masalah, berhubungan dengan orang lain, bagaimana menyikapi kemenangan, bagaimana menyikapi kekalahan, nilai-nilai kerja keras, *fairplay*, berbagi, kejujuran, menghargai diri sendiri, toleransi, kerjasama, dan kedisiplinan (Ma'mun, 2012)

Perguruan Tinggi (PT) merupakan wadah tempat mendidik dan mengajar serta mengembangkan potensi mahasiswa semaksimal mungkin, agar memiliki bekal yang memadai. Untuk mengoptimalkan suasana yang memungkinkan proses belajar-mengajar dapat dilaksanakan secara efektif dan bertujuan secara umum. Pendidikan umum di PT dikembangkan melalui Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU). Kemudian MKDU merupakan matakuliah yang berusaha membantu perkembangan kepribadian mahasiswa agar mampu berperan di dalam anggota masyarakat, bangsa, agama, dan supaya mahasiswa bisa lebih peka terhadap masalah-masalah sosial yang selalu tumbuh dalam masyarakat. Sehubungan dengan itu, maka perubahan pada proses pembelajaran menjadi penting dan akan menciptakan iklim akademik yang dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa baik *hard skill* maupun *soft skill*.

Guna menanggulangi menurunnya derajat kesehatan masyarakat, maka harus mendorong agar aktif melakukan aktivitas jasmani dan olahraga. Mengingat betapa besarnya manfaat diatas, hal ini nampaknya yang mendorong PT ternama seperti Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Institut Teknologi Bandung (ITB), dan Akamigas Balongan memasukan materi pendidikan jasmani (penjas) yang dikemas dengan MKDU olahraga ke dalam kurikulum yang dilaksanakan secara intrakurikuler di perguruan tinggi tersebut, bahkan telah memasukan materi penjas sebagai mata kuliah wajib tempuh bagi mahasiswa. Jadi MKDU olahraga merupakan penjas di PT.

Salah satu MKU sebagaimana disebutkan di atas adalah Mata Kuliah Umum penjas,

mata kuliah ini merupakan kelompok mata kuliah umum wajib bagi mahasiswa. Mata kuliah ini adalah mata kuliah dasar yang membekali mahasiswa dengan pemahaman tentang gerak, aktivitas fisik, permainan dan olahraga. Di samping itu, berisi tentang pemahaman kedudukan, fungsi, serta esensi penjas, olahraga, serta permainan dan rekreasi, hubungan antara olahraga dengan kebugaran dan kesehatan. Perkuliahan juga mengkaji perkembangan organisasi keolahragaan, baik dalam lingkup olahraga rekreasi, olahraga prestasi, serta olahraga pendidikan.

Dengan adanya MKDU olahraga diharapkan dapat meningkatkan Waktu Aktif Berolahraga (WAB) sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Giriwijono, 2017). Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang karena semua bentuk kegiatan manusia selalu menggunakan aktivitas fisik sehingga memerlukan kebugaran yang baik untuk mendukung aktifitas tersebut. Aktivitas fisik tersebut bisa dilakukan dengan program olahraga dalam bentuk latihan aerobik, latihan resisten atau ketahanan dan latihan fleksibilitas karena dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Latihan dilakukan dengan intensitas sedang frekuensi 3 kali perminggu dan durasi 60 menit (Prativi, Soegiyanto, & Sutarji, 2013).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: 1) Umur, setiap tingkatan mempunyai tataran

tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. 2) Jenis kelamin, tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri (Kidokoro et al., 2016). 3) Asupan makanan, Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak akan berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Menurut (Savanur et al., 2017) bahwa Status gizi, kadar hemoglobin, dan aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat kebugaran ini remaja. 4) Tidur dan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan.

Dalam MKDU olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani saja, namun juga dapat meningkatkan keterampilan sosial para mahasiswa. Nilai penjas memiliki nilai yang positif juga untuk mendorong perkembangan sosial (Mchugh & Mchugh, 2013). Keterampilan sosial akhir-akhir ini mulai terdegradasi akibat berubahnya pola interaksi sosial manusia sebagai konsekuensi kemajuan zaman dan teknologi. Faktor lingkungan di tempat mahasiswa dapat mempengaruhi keterampilan sosial, oleh karena itu lingkungan sosial memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan sosialnya. Keterampilan sosial itu penting karena memungkinkan kita berinteraksi satu sama lain dengan kemampuan memprediksi, sehingga kita bisa lebih mudah mengerti dan dipahami satu sama lain. Keterampilan sosial yang kuat bisa memudahkan interaksi interpersonal, yang pada gilirannya dapat menyebabkan hasil kerja yang efektif (Beheshtifar & Norozy, 2013)

Menurut Izzati (2016:19) menerangkan dalam penelitiannya bahwa keterampilan sosial berpengaruh terhadap kemampuan komunikasi matematis mahasiswa. Keterampilan sosial memberikan pengaruh sebesar 68.4% terhadap kemampuan komunikasi matematis mahasiswa dan sisanya sebesar 31,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar keterampilan sosial. Selain itu terdapat beberapa penelitian yang mengusung tema sejenis yaitu mengenai bagaimana olahraga dapat membantu kebugaran dan meningkatkan keterampilan sosial, diantaranya adalah penelitian Aprianto, Marzuki, & Purnomo (2007), Salamuddin & Harun (2011), Kurniawan (2015), Erwinanto (2017), Ding & Sugiyama (2017). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini, yang dimaksudkan untuk mengkaji hubungan MKDU olahraga dan Waktu Aktif Berolahraga (WAB) dengan kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan. Karena pada kenyataannya tidak banyak PT yang mau memasukan kurikulum penjas atau MKDU olahraga. Diharapkan setelah adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi tentang pentingnya penjas di PT bagi mahasiswa.

## II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional karena penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan MKDU olahraga dan waktu aktif berolahraga dengan kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Akamigas

Balongan yang telah mengikuti MKDU olahraga yaitu angkatan 2016. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang mahasiswa (42 laki-laki, 8 wanita) dari 380 populasi gabungan jurusan Teknik Kimia, *Fire Safety*, dan Teknik Perminyakan. Teknik pengambilannya dengan *simple random sampling*.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan angket. Untuk megumpulkan data MKDU olahraga menggunakan tes dengan instrument kognitif, afektif, dan psikomotor. Sedangkan untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani menggunakan tes lari 2400 meter yang dikembangkan cooper, dan untuk mengumpulkan data WAB menggunakan angket *International Physical Activity Quisioner* (IPAQ), kemudian untuk mengumpulkan data keterampilan sosial menggunakan angket yang dikembangkan oleh Gresham & Elliot (2008).

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Deskripsi Statistik

Peneliti dapat menemukan jawaban dari rumusan masalah yang telah disusun sebelumnya, yaitu mengetahui hubungan antara MKDU olahraga dengan kebugaran jasmani, hubungan antara MKDU olahraga dengan keterampilan sosial, hubungan antara MKDU olahraga dengan WAB, hubungan antara WAB dengan kebugaran jasmani, dan hubungan antara WAB dengan keterampilan sosial khususnya di kampus Akamigas Balongan. Proses pengolahan data dari hasil masing-masing tes variabel menggunakan statistik dengan bantuan program *SPSS 21*.

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
MKDU Olahraga	50	71.5	93.3	86.384	4.79742
Waktu	50	347	6050	2828.16	1277.317
Kebugaran Jasmani	50	1	4	2.42	.85928
Keterampilan Sosial	50	121	151	139.68	7.75502
Valid N (listwise)	50				

## 2. Uji Persyaratan

### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dalam penelitian

ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov z. Hasil penghitungan uji normalitas dapat dilihat dari tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas Data

	MKDU Olahraga	WAB	Kebugaran Jasmani	Keterampilan Sosial
N	50	50	50	50
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.200	0.054	0.000	0.010

Dari data di atas dapat di jelaskan bahwa:

- 1) Tingkat signifikansi MKDU > 0,05 yaitu 0.200 maka data berdistribusi normal.
- 2) Tingkat signifikansi WAB > 0,05 yaitu 0.054 maka data berdistribusi normal.
- 3) Tingkat signifikansi kebugaran jasmani

< 0,05 yaitu 0.00 maka data berdistribusi tidak normal.

Tingkat signifikansi keterampilan sosial < 0,05 yaitu 0.10 maka data berdistribusi tidak normal.

### b. Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Pengujian Homogenitas Data

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	284562746	3	94854249	233	.000
Within Groups	79950422	196	407910		
Total	364513167	199			

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi yaitu 0,00. Data tersebut dinyatakan < 0,05, maka data tidak homogen. Dengan demikian, maka untuk keperluan menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan analisis statistika non-parametrik.

## 3. Uji Hipotesis

### a. Uji Korelasi

- 1) Melihat hubungan antara MKDU olahraga dengan kebugaran jasmani menghasilkan angka r hitung = 0,407.

Sedangkan r tabel dari N=50 adalah r tabel = 0,279. Kemudian t hitung = 3,08. Sedangkan untuk kesalahan 5% t tabel dari N-2=48 adalah t tabel = 2,021.

- 2) Melihat hubungan antara MKDU olahraga dengan keterampilan sosial. r hitung = 0,56. Sedangkan r tabel dari N=50 adalah r tabel = 0,279 t hitung = 4,67. Sedangkan untuk kesalahan 5% t tabel dari N-2=48 adalah t tabel = 2,021.

- 3) Melihat hubungan antara MKDU olahraga dengan WAB menghasilkan angka  $r$  hitung = 0,282. Sedangkan  $r$  tabel dari  $N=50$  adalah  $r$  tabel = 0,279.  $t$  hitung = 2,051. Sedangkan untuk kesalahan 5%  $t$  tabel dari  $N-2=48$  adalah  $t$  tabel = 2,021.
- 4) Hal ini menunjukkan tingkat korelasi antara MKDU olahraga dengan kebugaran jasmani.  $r$  hitung = 0,4. Sedangkan  $r$  tabel dari  $N=50$  adalah  $r$  tabel = 0,279.  $t$  hitung = 3,04. Sedangkan untuk kesalahan 5%  $t$  tabel dari  $N-2=48$  adalah  $t$  tabel = 2,021
- 5) Melihat WAB dengan keterampilan sosial menghasilkan angka  $r$  hitung = 0,4. Sedangkan  $r$  tabel dari  $N=50$  adalah  $r$  tabel = 0,279  $t$  hitung = 3,04. Sedangkan untuk kesalahan 5%  $t$  tabel dari  $N-2=48$  adalah  $t$  tabel = 2,021

Jika:  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka  $H_0$   
Diterima

Jika:  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka  $H_a$

Ketentuan bila  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel, maka  $H_0$  diterima, dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya bila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka  $H_a$  diterima.

#### b. Uji Signifikansi

Untuk melihat hubungan antara ke empat variabel tersebut signifikan atau tidak, berikut adalah langkah-langkah pengujianya.

Jika :  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  Diterima atau tidak signifikan

Jika :  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  Diterima atau signifikan

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penghitungan diatas maka

dapat disimpulkan yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga dengan kebugaran jasmani

Setelah dilakukan analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga terhadap kebugaran jasmani. MKDU olahraga merupakan kurikulum yang baru dalam perguruan tinggi Akamigas Balongan, dengan adanya matakuliah ini dapat memberikan dampak terhadap kebugaran jasmani mahasiswa sesuai dari tujuan pembelajaran penjas. Hal ini menunjukkan bahwa dengan kita menjaga kondisi fisik melalui pelajaran penjas atau aktivitas fisik maka akan meningkatkan kebugaran jasmani. Namun untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak cukup apabila dilakukan dalam perkuliahan saja, tapi harus dilakukan secara terprogram melalui UKM ataupun pembinaan khusus dengan kriteria olahraga.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga dengan keterampilan sosial

Dengan adanya MKDU olahraga di Akamigas Balongan dapat menciptakan suasana yang akrab khususnya bagi mahasiswa. Karena di dalam pembelajaran tersebut terdapat bentuk perilaku sebagai ciri dari keterampilan sosial yaitu kemampuan untuk bekerja sama, berbagi, berpartisipasi, berinteraksi, membantu orang lain, bersikap sabar, mengikuti aturan-aturan. Lebih dari itu, keterampilan ini akan membawa pada keberhasilan dalam kehidupan individu. Tidak saja keterampilan ini berguna bagi kesuksesan hidup individu melainkan juga dapat menjadi tenaga penggerak

permasalahan dalam kelompok.

### 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga dengan WAB

Dalam pembelajaran MKDU olahraga, dosen selalu memberikan motivasi tentang pentingnya olahraga. Dengan motivasi tersebut maka menumbuhkan semangat mahasiswa untuk dapat berperan aktif dalam aktivitas fisik di luar perkuliahan. Sebagian besar mahasiswa yang mengikuti MKDU olahraga mereka juga aktif di UKM olahraga, klub-klub olahraga, atau komunitas olahraga lainnya.

### 4. Terdapat hubungan yang signifikan antara WAB dengan kebugaran jasmani

Untuk meningkatkan kebugaran mahasiswa tidak cukup dalam pertemuan tatap muka dalam matakuliah MKDU olahraga yang sesuai kurikulum Akamigas Balongan 2 SKS saja dalam satu minggunya. Oleh karena itu mahasiswa dituntut untuk lebih aktif lagi di luar perkuliahan untuk melakukan aktivitas fisiknya, baik melalui klub-klub olahraga maupun UKM.

### 5. Terdapat hubungan yang signifikan antara WAB dengan keterampilan sosial

Biasanya anak yang suka berolahraga mereka akan memiliki keterampilan sosial yang baik dibandingkan mereka yang tidak suka mengikuti kegiatan olahraga. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Indroasyoko, Suherman, Hendrayana, & Sujana (2018) dalam disertasinya menunjukkan bahwa penerapan aktifitas ko-kurikuler baik ko-kurikuler olahraga beregu maupun ko-kurikuler individu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan sosial. Diharapkan dengan adanya MKDU olahraga

ini memotivasi mahasiswa untuk melakukan olahraga di luar perkuliahan sehingga mereka memiliki keterampilan sosial yang baik.

## IV. SIMPULAN

Pada penelitian ini peneliti memfokuskan hubungan MKDU olahraga dengan kebugaran jasmani, keterampilan sosial, WAB dan WAB dengan kebugaran jasmani, keterampilan sosial. Sesuai dengan pengolahan dan analisis data serta pembahasan pada bab IV, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga dengan kebugaran jasmani mahasiswa Akamigas Balongan. Kebugaran jasmani merupakan modal yang sangat penting bagi mahasiswa untuk melakukan aktivitasnya. Kebugaran yang baik akan memudahkan mahasiswa untuk belajar, berfikir, dan dapat mengontrol emosi. Sehingga akan mempengaruhi nilai akademik mahasiswa. Dalam penelitian ini mahasiswa Akamigas yang memiliki kebugaran yang baik akan memiliki nilai MKDU olahraga yang baik.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga dengan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan. Dalam pembelajaran MKDU olahraga banyak aspek yang disampaikan, salah satunya adalah aspek sosial. Karena dalam pembelajarannya anak dibiasakan untuk melakukan kerjasama tim, hubungan, komunikasi, menghargai aturan, memecahkan masalah, berhubungan dengan orang lain, bagaimana menyikapi kemenangan, bagaimana menyikapi kekalahan. *Fairplay*. Sehingga dengan adanya MKDU ini keterampilan sosial

- mahasiswa tersebut akan lebih baik
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara MKDU olahraga terhadap waktu aktif berolahraga mahasiswa Akamigas Balongan. Adanya MKDU olahraga ini dapat mendorong mahasiswa untuk aktif dalam melakukan aktivitas fisik di luar lingkungan kampus. Baik melalui UKM maupun klub-klub olahraga lain. Hal ini disebabkan karena kesadaran mahasiswa akan pentingnya kesehatan yang selalu di berikan ketika dalam pembelajaran MKDU olahraga tersebut.
  4. Terdapat hubungan antara waktu aktif berolahraga dengan kebugaran jasmani mahasiswa Akamigas Balongan.

Banyaknya jumlah aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Hal ini bisa dicapai melalui program olahraga yang terencana, teratur dan berkesinambungan dengan beban kerja yang cukup serta dilakukan secara teratur.

Terdapat hubungan antara waktu aktif berolahraga dengan keterampilan mahasiswa Akamigas Balongan. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif melakukan aktivitas fisik diluar lingkungan kampus mereka akan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain. Sehingga dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa tersebut.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aprianto, Marzuki, & Purnomo, dan E. (2007). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bulutangkis dengan Hasil Kompetisi Bulutangkis*. Universitas Tanjungpura, Pontianak.
- Beheshtifar, M., & Norozy, T. (2013). *Social Skills: A Factor to Employees' Success*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 3(3), 74.
- Ding, J., & Sugiyama, Y. (2017). *Exploring Influences of Sport Experiences on Social Skills in Physical Education Classes in College Students*. Advances in Physical Education, 07(03), 248–259. <https://doi.org/10.4236/ape.2017.73020>
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giriwijono, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gresham, F., & Elliot, S. N. (2008). *Social Skills Improvement System (SSIS) Rating Scales*. USA: Pearson Education Inc. Retrieved from <https://www.pearsonclinical.com/education/products/100000322/social-skills-improvement-system-ssis-rating-scales.html>
- Indroasyoko, N., Suherman, A., Hendrayana, Y., & Sujana, D. (2018). *The Impact of Sport Co-Curricular and Internship on Social Skill*. 2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education , 1(1), 202–206.
- Izzati, N. (2016). *Pengaruh Keterampilan Sosial terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Mahasiswa. Edueksos : Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 3(1), 87–100.
- Kidokoro, T., Tanaka, H., Naoi, K., Ueno, K., Yanaoka, T., & Kashiwabara, K. (2016). Sex-specific associations of moderate and vigorous physical activity with physical fitness in adolescents, *1391*(May). <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1183050>
- Kurniawan, D. D. (2015). *Dimensi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Membudayakan Perilaku Hidup Sehat*. Pendidikan Olahraga Pascasarjana UM, 1(1), 160–169.
- Ma'mun, A. (2012). *Pengembangan Pola Pembinaan Olahraga di Perguruan Tinggi*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mchugh, E., & Mchugh, E. (2013). Social Skills and Physical Education, (April 2015), 37–41. <https://doi.org/10.>



---

1080/07303084.1995.10608127

- Ngafifi, M. (2014). *Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya*. Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi, 2(1), 33–47. <https://doi.org/10.21831/JPPFA.V2I1.2616>
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutarji. (2013). *Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani*. Journal of Sport Sciences and Fitness, 2(3), 34–43. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Salamuddin, N., & Harun, T. (2011). *Facilitating the process of learning social skills through humanistic physical education*. Procedia Social and Behavioral Sciences, 9(1), 223–227. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.140>
- Savanur, M. S., Sathye, A., Udawant, A., Udipi, A., Ghugre, P., Haas, J., ... Bhatnagar, A. (2017). *Nutritional Status and Physical Fitness of Tribal Adolescents in Ahmednagar District of Maharashtra*. Ecology of Food and Nutrition, 56(6), 552–566. <https://doi.org/10.1080/03670244.2017.1399370>