

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN FOKUS BELAJAR PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS TAHUN 2025

**Erna Sariana¹, Indhira Dhiyandari Nemesia Hary Putri²,
Muhammad Adnan Al-Qahar³, Muhammad Naufal Amru⁴, Nabila Diasyifa Rizal⁵,
Nabila Az Zahra⁶, Ratri Adristi⁷, Revo Bernard⁸, Rhama Fikri Elvansyah⁹,
Siti Aulia Nurhaliza¹⁰, Vina Ayu Pradisty¹¹, Zidan Priskha Misbachussurur¹²,
Dewi Puspitasari¹³**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13} Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3, Indonesia

Korespondensi : ernasariana.es3@gmail.com¹

Abstract:

Background: One of the most important cognitive aspects of the learning process is the ability to maintain focus. Nowadays, students tend to engage in more sedentary activities than physically active ones, which may contribute to a decline in their ability to concentrate during learning. The purpose of this epidemiological surveillance study was to examine the effect of overall physical activity on learning focus among senior high school (SMA) students. This study employed an epidemiological surveillance approach. The surveillance findings showed that a total of 154 students participated, consisting of 81 females (52.5%) and 73 males (47.5%). The mean score obtained from the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) was 28.10, while the mean Attention and Concentration Test (ATTC) score was 47.29. Based on the correlation analysis, the *p*-value was 0.004, indicating a statistically significant relationship. The correlation coefficient ($r = 0.229$) indicated a weak positive correlation. **Conclusion:** The results of the correlation analysis suggest that although there is a significant relationship between physical activity and learning focus, physical activity is not the only strong determinant of attention and concentration.

Keywords: physical activity; learning focus; students.

Abstrak:

Latar Belakang: Salah satu aspek kognitif yang penting pada proses pembelajaran adalah kemampuan fokus. Aktivitas pasif yang kini lebih banyak dilakukan oleh siswa dibandingkan dengan aktivitas fisik yang aktif menyebabkan penurunan kemampuan fokus dalam masa pembelajaran. Tujuan dari surveilans epidemiologi ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik secara keseluruhan terhadap kemampuan fokus belajar pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini menggunakan pendekatan surveilans epidemiologi. Hasil surveilans menunjukkan bahwa Responden dari penelitian surveilans ini sebanyak 154 siswa dengan distribusi jenis kelamin perempuan sebanyak 81 orang (52,5%) dan laki-laki sebanyak 73 orang (47,5%). Hasil rata-rata yang didapat dari penilaian skor PAQ-A sebesar 28.10 dan hasil rata-rata nilai ATTC sebesar 47,29. Berdasarkan tabel distribusi korelasi didapatkan, *p*-value adalah 0,004 yang menyatakan ada hubungan. Nilai *r* sebesar 0,229 dianggap sebagai korelasi yang lemah. **Kesimpulan dari laporan ini adalah** Hasil dari uji korelasi yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa meskipun ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan fokus, tetapi aktivitas fisik bukanlah satu-satunya faktor penentu yang kuat terhadap perhatian dan konsentrasi.

Kata Kunci: aktivitas fisik; fokus belajar; siswa.

PENDAHULUAN

Pada era modern seperti ini tentunya memiliki dampak signifikan pada perubahan gaya hidup, termasuk remaja yang masih aktif menjadi pelajar di Sekolah Menengah Atas (SMA). Banyak pelajar yang melakukan aktivitas secara pasif seperti bermain *gadget* dengan tontonan berupa short video dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik. Hal ini menjadi suatu hal yang harus diperhatikan karena pada masa remaja merupakan fase yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan dimana terjadi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan.

Salah satu aspek kognitif yang penting pada proses pembelajaran adalah kemampuan fokus. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata fokus sendiri berartikan pusat. Hal ini dapat merujuk pada sebuah konsep yang menjelaskan bagaimana seorang individu memproses segala informasi yang didapat dari sekitar secara baik dengan tingkatan atensi yang dimiliki. Namun, bukan rahasia lagi bahwa kemampuan untuk fokus terus menurun dikarenakan stimulus atau notifikasi yang didapat dari media sosial telah merebut fokus yang menyebabkan otak kita terprogram untuk membaca sekilas dibanding membaca dan mendalami secara perlahan.

Aktivitas fisik adalah seluruh aktivitas yang menyebabkan terjadinya peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting untuk pemeliharaan fisik dan mental serta dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari (Romadhoni, W.N. Candra, A.R.D. & Priambodo, E.N (2022). Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat memperkuat ketahanan tubuh, menghindari risiko obesitas, dan mendorong mutu hidup. Berkurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada risiko terkena penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, gangguan metabolisme, kanker, gangguan muskuloskeletal, depresi, dan gangguan kognitif. Aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk remaja adalah aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang hingga kuat selama 60 menit per hari dalam seminggu, serta melakukan

aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi ditambah dengan aktivitas yang memperkuat otot dan tulang sebanyak 3 kali dalam seminggu (Hibatulloh, H.M. (2023).

Aktivitas pasif yang kini lebih banyak dilakukan oleh siswa dibandingkan dengan aktivitas fisik yang aktif menyebabkan penurunan kemampuan fokus dalam masa pembelajaran. Melihat kondisi tersebut, dengan memahami pengaruh aktivitas fisik pada kemampuan fokus belajar, diharapkan dapat menjadi upaya awal untuk menemukan strategi baru untuk kemampuan fokus belajar dengan aktivitas fisik yang disesuaikan.

Meskipun penelitian mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif telah banyak dilakukan. Namun, kajian mengenai pengaruh aktivitas fisik pada kemampuan fokus belajar siswa/i Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian surveilans ini dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan fokus pelajar yang harapannya hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi sekolah dan pihak terkait untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kegiatan pembelajaran dan sehari-hari demi terjadinya peningkatan kualitas Pendidikan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik observasional dengan pendekatan surveilans epidemiologi. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa aktif di SMA 62 Jakarta kelas 11. Sampel menggunakan rumus besar sampel dan ditetapkan sebanyak 130 responden.

Variabel yang dianalisis dalam kegiatan surveilans ini meliputi: (1) Jenis kelamin, (2) Distribusi Aktivitas Fisik, dan (3) Distribusi Fokus Belajar.

Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari kuesioner dan pengukuran responden. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak pengolah data. Analisis data yang dilakukan

berupa (1) univariat menggunakan distribusi frekuensi, rata-rata, nilai minimum, dan nilai maksimum, (2) bivariat berupa uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini, meliputi usia, pekerjaan, IMT, dan waktu kunjungan pasien.

1. Distribusi Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	73	47,5
Perempuan	81	52,5
Total	154	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki. Total responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 81 orang dengan presentase 52,5%. Sementara itu, total responden laki-laki berjumlah 73 orang dengan presentase sebanyak 47,5%.

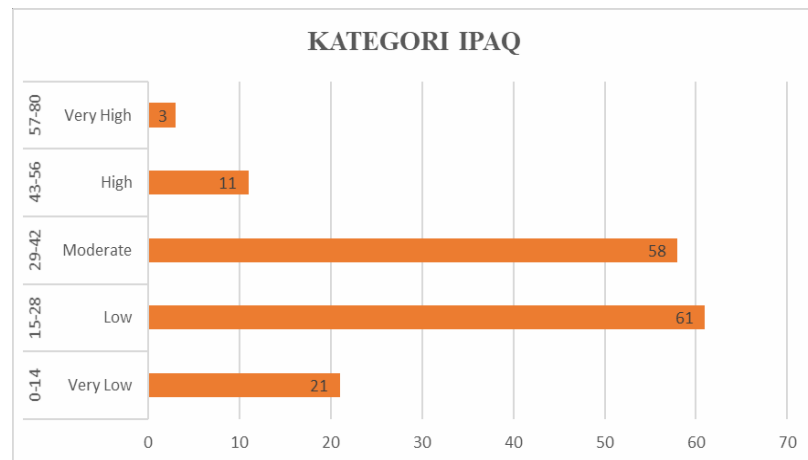
2. Distribusi Fokus (PAQ-A) dan Aktivitas Fisik (ATTC)

Tabel 2. Tabel Distribusi Hasil PAQ-A dan ATTC

Variabel	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
T. PAQ-A	28.10	27.00	11.571	5	62
T. ATTC	47.29	47.00	9.082	62	80

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil rata-rata skor PAQ-A sebesar 28.10 dengan *median* 27.00. Nilai terendah dari keseluruhan skor PAQ-A sebesar 5 dengan nilai terbesar 62. Sedangkan untuk skor ATTC didapatkan hasil rata-rata sebesar 47.29 dengan *median* sebesar 47.00. Nilai terendah dari skor ATTC sebesar 62 dengan nilai terbesar 80.

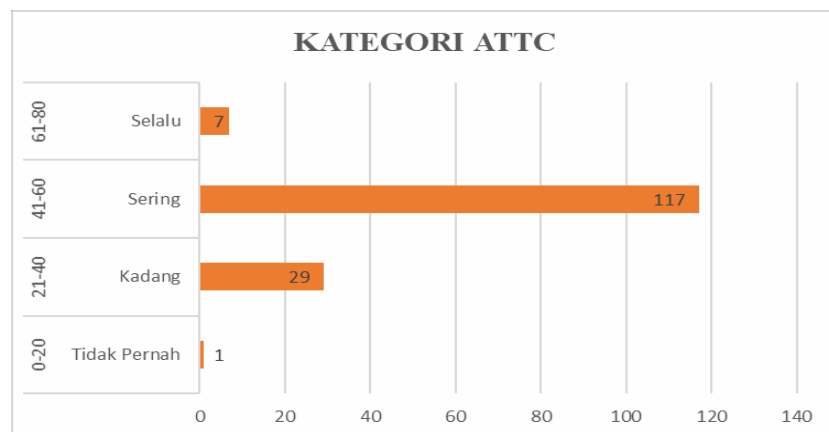
3. Hasil Kategori Aktivitas Fisik (Kategori PAQ-A)



Grafik 1. Kategori PAQ-A

Berdasarkan grafik kategori PAQ-A di atas, didapatkan sebagian responden berada pada kategori “Low” (skor 15-28) dengan jumlah sebanyak 61 orang. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah atau di bawah rekomendasi aktivitas fisik minima dari *World Health Organization* (WHO).

4. Hasil Kategori Kemampuan Fokus (Kategori ATTC)



Grafik 2. Kategori ATTC

Berdasarkan grafik kategori ATTC di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori “Sering” (skor 41-60) dengan jumlah 117 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa cukup mampu mengendalikan perhatian mereka, baik dalam

memfokuskan diri pada suatu tugas maupun mengalihkan fokus sesuai kebutuhannya.

B. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Distribusi Uji Korelasi

Kuesioner	Mean $\pm$ SD	p-value	r
PAQ-A	28,10 $\pm$ 11,571	0,004	0,229
ATTC	47,29 $\pm$ 9,082		

Berdasarkan tabel distribusi korelasi didapatkan $p\text{-value} = 0,004$ artinya ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan fokus belajar siswa. Selain itu juga diperoleh nilai keeratan hubungan (nilai r) sebesar 0,229 atau dianggap sebagai korelasi yang lemah.

C. Pembahasan

Berdasarkan tabel distribusi korelasi didapatkan $p\text{-value} = 0,004$ artinya ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan fokus belajar siswa. Selain itu juga diperoleh nilai keeratan hubungan (nilai r) sebesar 0,229 atau dianggap sebagai korelasi yang lemah. Ini berarti hubungan tersebut ada dan signifikan secara statistik, tetapi tidak terlalu kuat. Jadi, meskipun ada hubungan, aktivitas fisik bukanlah satu-satunya faktor penentu yang kuat terhadap perhatian dan konsentrasi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor fisik dan psikologis seperti kualitas tidur, motivasi belajar, kondisi psikologis, dan lingkungan belajar.

Manfaat aktivitas fisik terhadap fokus cenderung optimal pada intensitas rendah, khususnya saat seseorang beralih dari kondisi tidak aktif menjadi lebih aktif, sedangkan pada intensitas tinggi efek positifnya sering kali tidak terlihat (Darren, 2017).

Hubungan antara aktivitas fisik dan fokus tidak selalu linear; aktivitas fisik memengaruhi metabolisme tubuh, di mana individu yang aktif biasanya

memiliki metabolisme lebih baik dibandingkan yang pasif. Peningkatan aktivitas fisik juga memperbaiki sirkulasi kardiorespirasi, sehingga suplai nutrisi dan energi ke otak terpenuhi dan fungsi otak dapat bekerja secara maksimal (Slamet, 2017). *Neuro adrenalin* (NE), hormon dan neurotransmitter monoamin, berperan dalam memobilisasi otak dan sistem perifer untuk merespons melalui aktivasi reseptor adrenergik dan nonadrenergik. Penelitian menunjukkan bahwa NE penting dalam pengaturan perhatian dan kontrol impuls (Mei, 2021).

Faktor eksternal, termasuk lingkungan belajar, juga berperan penting dalam mendukung atau menghambat fokus. Aktivitas fisik yang teratur turut berkontribusi dalam menjaga kesehatan jasmani dan mental, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar (Wicaksono & Handoko, 2020).

KESIMPULAN

Responden dari penelitian surveilans ini sebanyak 154 siswa dengan distribusi jenis kelamin perempuan sebanyak 81 orang (52,5%) dan laki-laki sebanyak 73 orang (47,5%). Hasil rata-rata yang didapat dari penilaian skor PAQ-A sebesar 28.10 dan hasil rata-rata nilai ATTC sebesar 47.29. Berdasarkan tabel distribusi korelasi didapatkan $p\text{-value} = 0,004$ artinya ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan fokus belajar siswa. Selain itu juga diperoleh nilai keeratan hubungan (nilai r) sebesar 0,229 atau dianggap sebagai korelasi yang lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, M. W., Ahmad, A., Hanif, H. M. B., Chaudhary, N., & Gilani, S. A. (2023). *Effects of virtual reality exercises on chronic low back pain: quasi-experimental study*. *JMIR Rehabilitation and Assistive Technologies*, 10(1), e43985. <https://doi.org/10.2196/43985>
- de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). *Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(5), 501–507. <https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2017.09.595/ATTACHMENT/A872E7A4->

F754- 4A14-8715-E6A1EF1F842C/MMC4.DOCX

- Fadhilah. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Fokus Pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. Universitas Jambi .
- Furqaani, A. R. (2017). Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1 (1). <https://doi.org/10.29313/GA.V1I1.2688>
- Hibatulloh, H. M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Belajar Siswa. *Jurnal MIPA dan Pembelajarannya*, 3(10), 2023. <https://doi.org/10.17977/um067.v3.i10.2023.3>
- Mei, X., Wang, L., Yang, B., & Li, X. (2021). *Sex differences in noradrenergic modulation of attention and impulsivity in rats*. *Psychopharmacology*, 238(8), 2167–2177. <https://doi.org/10.1007/S00213-021-05841-8>,
- Riinawati, R. (2022). *Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar*.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). *Aktivitas fisik mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga selama pandemi COVID-19*. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktaviani, S. (2021). Hubungan Olahraga Dan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(2), 109–116. <https://doi.org/10.33024/JMM.V5I2.4120>
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). *Hubungan intensitas olahraga dengan daya konsentrasi belajar siswa/siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.24853/JKK.13.1.1-8>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). *Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews*. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>,
- Wicaksono, K. W. (2020). Keterlibatan Komunitas (Community Engagement) Dalam Pembangunan Di Tingkat Desa. *Jurnal Manajemen Pelayanan Publik*, 3, 1. <https://doi.org/10.24198/jmpp.v3i1.23689>
- Widiastuti, W. R. N. (2022). *Aktivitas Fisik Lansia Selama Pandemi Covid-19 Di Dusun Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul*. <http://poltekkesjogja.ac.id>.