Abstrak

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SMA NEGERI AGAM CENDEKIA

Oleh

Nesha Pratiwi

Aktivitas fisik sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Kebugaran jasmani berpengaruh dalam produktivitas kerja dan belajar. Aktivitas fisik yang teratur membantu dalam berpikir, belajar, dan mengambil keputusan. Aktivitas fisik dalam hal ini olahraga berdampak dalam neurogenesis di hippocampus, pusat belajar dan memori otak. Melalui aktivitas fisik pelajar dapat meningkatkan prestasi belajar

Penelitian ini merupakan studi deskriptif. Dilakukan pada Januari 2015 - Januari 2016. Dari populasi didapatkan 152 sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Data diambil dengan menggunakan kuisioner aktivitas fisik internasional (IPAQ). Rekap nilai rapor semester gasal tahun ajaran 2015/2016 digunakan untuk menilai tingkat prestasi belajar.

Berdasarkan 152 sampel didapatkan 76 siswa dengan tingkat prestasi belajar baik memiliki aktivitas fisik tinggi 30 orang (48.4%), aktivitas fisik sedang 32 orang (50.0%), dan 14 orang (53.8%) aktivitas fisik rendah. Siswa dengan tingkat prestasi belajar kurang baik memiliki aktivitas fisik tinggi 32 orang (51.6%), aktivitas fisik sedang 32 orang (50.0%), dan aktivitas fisik rendah 12 orang (46.2%).

Gambaran ini menunjukkan sebagian besar siswa dengan aktivitas fisik sedang dan memiliki prestasi belajar baik dan kurang baik.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Kebugaran jasmani, IPAQ, Prestasi belajar

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA