

ABSTRAK

Anisa Waup Annas

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI

(Studi Deskriptif Korelasional Pada Siswa SDN 085 Ciumbuleuit)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya aktivitas fisik yang berdampak kepada kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan konsentrasi. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional dengan menggunakan desain penelitian korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa siswi kelas IV, V, VI, SDN 085 Ciumbuleuit yang berjumlah 200 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrument yang digunakan sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data adalah *Physical Activity Level (PAL)*, *TKJI*, dan *Grid Concentration Exercise*. Data yang telah diperoleh, dianalisis, dan diolah melalui *Software statistic SPSS 20 for windows*. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut didapatkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani adalah sebesar 0,565, dan hubungan aktivitas fisik dengan konsentrasi adalah sebesar 0,468. Artinya aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani sebesar 31,92% dan aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap kemampuan konsentrasi sebesar 21,90%.

Kata-kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran jasmani, dan Konsentrasi

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF PHYSICAL ACTIVITY TO PHYSICAL FITNESS AND CONCENTRATION

(Correlational descriptive study in students of SDN 085 ciumbuleuit)

This research was motivated by the lack of physical activity affect students' physical fitness and concentration. The purpose of this study was to determine the contribution of physical activity to physical fitness and concentration ability. The method used is descriptive correlation method by using correlation research design. The population in this study were students of grade IV, V, VI, SDN 085 Ciumbuleuit which amounted to 200 students. The sample in this research is 30 students. Sampling technique using Purposive Sampling. Instruments used as a measuring instrument to collect data are Physical Activity Level (PAL), TKJI, and Grid Concentration Exercise. The data has been obtained, analyzed, and processed through Software statistic SPSS 20 for windows. Based on the results of the processing found that the relationship of physical activity with physical fitness is 0.565, and the relationship of physical activity with concentration is 0.468. This means physical activity contributes to physical fitness of 31.92% and physical activity contributes to the ability of the concentration of 21.90%.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, and Concentration