

# Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Selama Pembelajaran PJOK Daring

Muhammad Prawibowo<sup>1</sup>, Zahratul Jannah<sup>1</sup>, Taufik Firdaus Umari<sup>1</sup>, Aidil Saputra<sup>1</sup>, Diki Hedrin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Paser Pengaraian

Jl. Tuanku Tambusai Kumu, Rambah, Kecamatan Rambah Hilir, Riau, Rokan Hulu 28558 Indonesia

DOI: 10.21009/jpja.v8i02.61681

## Article History

Submitted : Oktober  
2025

Accepted : November  
2025

Published : November  
2025

## Keywords

aktivitas fisik,  
konsentrasi belajar,  
PJOK daring,

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar selama pembelajaran PJOK daring. Aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kesehatan fisik sekaligus mendukung fungsi kognitif yang berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah siswa sekolah dasar yang mengikuti pembelajaran PJOK daring pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri dari kuesioner aktivitas fisik (*Physical Activity Questionnaire for Children – PAQ-C* versi modifikasi) dan tes konsentrasi belajar daring menggunakan tugas fokus berbasis waktu. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa ( $r = 0,61$ ;  $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik siswa, semakin baik pula konsentrasi belajar mereka. Dengan demikian, disarankan agar guru PJOK mengintegrasikan aktivitas fisik sederhana dalam pembelajaran daring guna mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa.

## Abstract

*physical activity,  
learning  
concentration, online  
physical  
education,*

*This study aims to analyze the relationship between physical activity and learning concentration among elementary school students during online physical education (PJOK) classes. Physical activity plays an essential role in improving physical health and supporting cognitive functions that affect learning concentration. This research employed a quantitative approach with a correlational method. The population consisted of elementary school students participating in online PJOK learning during the 2024/2025 academic year. The sample included 40 students selected using purposive sampling techniques. The instruments used were a physical activity questionnaire (Physical Activity Questionnaire for Children – PAQ-C, modified version) and an online concentration test using a time-based focus task. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with a significance level of 0.05. The results revealed a positive and significant relationship between physical activity and learning concentration ( $r = 0.61$ ;  $p < 0.05$ ). This indicates that higher physical activity levels are associated with better learning concentration. Therefore, it is recommended that PJOK teachers integrate simple physical activities into online learning sessions to enhance students' focus and cognitive performance.*

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan tubuh sekaligus mendukung perkembangan fungsi kognitif anak. Melalui aktivitas fisik yang teratur, sistem peredaran darah dan pernapasan bekerja lebih optimal, sehingga suplai oksigen ke otak meningkat. Kondisi ini dapat memperbaiki fungsi otak, termasuk kemampuan berpikir, fokus, dan berkonsentrasi. Dalam konteks pendidikan, aktivitas fisik memiliki peran strategis dalam mendukung proses belajar anak, terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang berorientasi pada pengembangan gerak, kebugaran jasmani, serta keterampilan sosial siswa.

Namun, sejak diterapkannya pembelajaran daring akibat pandemi COVID-19 dan berlanjut pada era digital saat ini, pola aktivitas siswa mengalami perubahan yang signifikan. Pembelajaran daring menyebabkan siswa lebih banyak duduk di depan layar dan berinteraksi secara pasif. Kurangnya aktivitas fisik harian ini berdampak pada kebugaran

jasmani dan menurunkan tingkat konsentrasi belajar. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya perhatian terhadap keseimbangan antara aktivitas belajar akademik dengan kegiatan fisik, agar kemampuan kognitif anak tetap optimal meskipun dalam sistem pembelajaran jarak jauh.

Secara teoritis, aktivitas fisik berhubungan erat dengan fungsi atensi dan konsentrasi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan menstimulasi pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang berperan dalam meningkatkan mood, fokus, serta daya ingat. Penelitian-penelitian terdahulu (Bendikova, 2016; Tinning, 2010) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur mampu meningkatkan performa belajar dan kemampuan kognitif anak. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks pembelajaran tatap muka. Penelitian yang secara spesifik meninjau hubungan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar dalam konteks pembelajaran PJOK daring di tingkat sekolah dasar masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar selama pembelajaran

PJOK daring. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi empiris bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merancang strategi pembelajaran daring yang lebih interaktif dan berbasis aktivitas fisik, sehingga siswa tetap aktif, sehat, dan fokus selama mengikuti kegiatan belajar dari rumah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar selama pembelajaran PJOK daring. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan sejauh mana keterkaitan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan langsung terhadap subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar yang mengikuti pembelajaran PJOK secara daring pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Dari populasi tersebut, diambil 40 siswa sebagai sampel penelitian menggunakan teknik purposive

sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi siswa yang aktif mengikuti pembelajaran PJOK daring, memiliki perangkat untuk akses belajar online, serta bersedia berpartisipasi dalam seluruh rangkaian pengukuran.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas dua bagian. Pertama, kuesioner aktivitas fisik menggunakan Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) versi modifikasi yang disesuaikan dengan konteks pembelajaran daring. Kuesioner ini berfungsi untuk mengukur frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan siswa selama satu minggu. Kedua, tes konsentrasi belajar daring yang dilakukan melalui tugas fokus berbasis waktu, di mana siswa diminta menyelesaikan serangkaian soal konsentrasi dengan pengukuran akurasi dan waktu penyelesaian.

Data yang diperoleh dari kedua instrumen tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS. Analisis ini digunakan untuk menentukan tingkat dan arah hubungan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa. Taraf signifikansi yang digunakan dalam

penelitian ini adalah 0,05 (5%), sehingga hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai *p-value* < 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar selama pembelajaran PJOK daring. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program SPSS pada taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut.

#### Tabel 1.

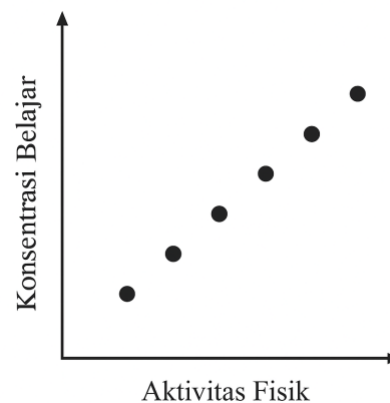
*Hasil Analisis Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*

<b>Variabel</b>	Aktifitas fisik ↔ Konsentrasi Belajar
<b>N</b>	40
<b>r-hitung</b>	0,61
<b>Sig. (p)</b>	0,000
<b>Keterangan</b>	Signifikan (p < 0,05)

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian (2025)

Hasil pada **Tabel 1** menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,61$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa. Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa selama pembelajaran daring, maka semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar mereka.

Untuk memperjelas hubungan antarvariabel tersebut, **Gambar 1** berikut menyajikan grafik korelasi sederhana yang menggambarkan hubungan positif antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar.



#### Gambar 1.

*Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*

*Keterangan: Titik-titik*

*menggambarkan data siswa; semakin aktif secara fisik, semakin tinggi konsentrasi belajar.*

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar selama pembelajaran PJOK daring. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang aktivitas fisiknya rendah.

Secara fisiologis, hal ini dapat dijelaskan melalui peningkatan suplai oksigen ke otak selama aktivitas fisik. Aktivitas fisik merangsang sistem kardiovaskular dan memperlancar aliran darah, sehingga otak menerima oksigen dan nutrisi dalam jumlah optimal. Selain itu, aktivitas fisik juga memicu pelepasan neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan norepinefrin, yang berperan penting dalam peningkatan fokus, perhatian, dan stabilitas emosi. Proses tersebut berdampak langsung terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Bendikova (2016) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan postur tubuh, kebugaran, dan kemampuan konsentrasi siswa. Penelitian Tinning (2010) juga mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas jasmani berperan penting dalam mengembangkan fungsi kognitif dan performa akademik anak.

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa, terutama dalam konteks pembelajaran daring. Oleh karena itu, guru PJOK disarankan untuk mengintegrasikan aktivitas fisik sederhana seperti peregangan, latihan ringan, atau permainan interaktif dalam proses pembelajaran daring agar siswa tetap aktif, bugar, dan fokus selama mengikuti kegiatan belajar.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar selama pembelajaran PJOK daring. Hal ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mempertahankan fokus dan perhatian selama proses pembelajaran jarak jauh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan suplai oksigen ke otak dan menstimulasi pelepasan neurotransmitter yang berperan dalam peningkatan fungsi kognitif, termasuk kemampuan konsentrasi. Oleh karena itu, aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam mendukung kualitas pembelajaran daring, khususnya pada mata pelajaran PJOK. Sebagai implikasi praktis, disarankan agar guru PJOK mengintegrasikan sesi aktivitas fisik ringan ke dalam pembelajaran daring, seperti peregangan, permainan interaktif, atau latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah. Upaya ini tidak hanya menjaga kebugaran siswa, tetapi juga membantu mereka tetap fokus dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan belajar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, N. F., Or, M., Kushartanti, B. W., Rahman, A., Or, S., Arimbi, S., & Wahid, W. M. (2022). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Penyakit Persendian. *Rekognisi Pendidikan, Olahraga, Dan Kesehatan Di Masa Endemi Covid-19*, 32.
- Andrianto, J. R., & Sulistiyo, Y. W. (2022). Hubungan Kualitas Pembelajaran dan Minat Belajar Daring dengan Hasil Belajar PJOK selama Pandemi Covid-19: hubungan kualitas pembelajaran dan minat belajar daring dengan hasil belajar pjok selama pandemi covid-19. *Journal respects (Research Physical Education and Sports)*, 4(2), 90-97.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bendikova, E. (2016). Changes in the posture of students due to equipment-aided exercise programs that are applied in physical and sport education. *Journal of Physical Education and Sport*, 45, 281–286.
- Candra, N. D. Perbedaan minat belajar siswa dalam pembelajaran daring dan luring. *Artikel pendidikan jasmani*.
- Edwards, W. H. (2010). *Motor Learning and Control from Theory to Practice*. Wadsworth: California State University.
- Elzas, E. N., Hasmarita, S., Syamsudar, B., & Karisman, V. A. (2021). Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Olahraga Secara Daring Di Masa Pandemi. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 205-

216.

- PANDEMI, P. S. (2021). Fenomena pembelajaran penjaskes selama pandemi covid-19 di era new normal. *Dinamika merdeka belajar dan merdeka olahraga pada masa pandemi covid-19*, 111.
- Rizkanto, B. E., Hayati, H., Anisa, P. J., Anwar, S. N., & Harun, H. (2023). Tingkat Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Kota Surabaya Pasca Ptm 100% Pandemi Covid-19. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 39-44.
- Safitri, W., & Sepriani, R. (2025). Tinjauan Aktivitas Fisik Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tilatang Kamang. *Jurnal JPDO*, 8(10), 526-535.
- Sahonesti, D. (2021). *Hubungan Motivasi Belajar Siswa Memlalui Daring Terhadap Pembelajaran Pjok Siswa Dimasa Pandemi Covid-19 Di Sd Negeri 06 Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- STKIP, P. (2023). Hubungan kualitas pembelajaran dan minat belajar daring dengan hasil belajar pjok selama pandemi covid-19. *Student repository*.
- Tamimy, M. T. (2021). Efek pandemi covid 19 terhadap aktivitas fisik dan kualitas tidur pada siswa Sekolah Dasar di SDN Pucang V Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 137-143.