

¹Muhammad Sadikin, ² dr. Irwan Ashari, M.Med.Ed

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015
(10542062015) / email sadikinmuhammad436@yahoo.co.id

²Pembimbing

**“HUBUNGAN OLAHRAGA RUTIN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
SISWA/SISWI MAN 2 MODEL MAKASSAR”**

ABSTRAK

LATAR BELAKANG : Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Akan tetapi manfaat dari olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga dapat menyehatkan daya pikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang sering berolahraga ataupun beraktivitas fisik memiliki kemampuan konsentrasi dan daya tangkap belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang jarang atau tidak pernah berolahraga.

TUJUAN : Mengetahui hubungan antara olahraga rutin terhadap konsentrasi belajar siswa/siswi MAN 2 Model Makassar.

METODE : Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Jumlah sampel kelas II IPA sebanyak 60 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner .

HASIL : Berdasarkan hasil penelitian olahraga Rutin didapatkan 31,7% siswa/siswi baik berolahraga dan 68,3% kurang berolahraga. Lalu hasil penelitian konsentrasi belajar didapatkan 56,7% siswa/siswi memiliki konsentrasi belajar yang baik dan 43,3% memiliki konsentrasi belajar yang kurang.

KESIMPULAN : Belum terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga rutin dengan konsentrasi belajar siswa/siswi MAN 2 Model Makassar.

KATA KUNCI : Olahraga Rutin dan Konsentrasi Belajar