

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA
PRODI KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA ANGKATAN 2024**



**OLEH:
PRAMUDYA CAHYA ANGELIA
NIM 2218011059**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA
PRODI KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA ANGKATAN 2024**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Kedokteran

Oleh

Pramudya Cahya Angelia

NIM 2218011059



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**



Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002



Irma Rahmavani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007

Skripsi oleh Pramudya Cahya Angelia dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024" ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Rabu

Pada tanggal : 14 Januari 2026

Dewan Penguji



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO
NIP. 197705122005011002

(Ketua)



Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007

(Anggota)



dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S.Ked., M.Biomed
NIP. 199207072019032031

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 14 Januari 2026

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO
NIP. 197705122005011002



Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya ini.



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya ini.



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosingito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA., selaku Dekan Fakultas Kedokteran yang senantiasa memberikan fasilitas dan motivasi, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi secara optimal.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S. Ked., M. Kes., selaku Koordinator Program Studi Kedokteran yang telah memberikan bimbingan, perhatian, dan dukungannya dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
3. Dr. dr. Made Budiawan, S. Ked., M. Kes., AIFO, selaku pembimbing I yang telah memberikan segala waktu, ilmu, serta bimbingan yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Irma Rahmayani, S.Pd., M. Si., selaku pembimbing II yang telah memberikan segala arahan, masukan, dan kesabaran dalam mendampingi penulis menyelesaikan skripsi ini.
5. Mama dan ayah penulis yang menjadi sumber semangat utama dalam setiap langkah perjalanan penulis, khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini. Doa yang tidak pernah terputus, tirakat yang senantiasa dilakukan, serta cinta dan kasih sayang yang tak terbatas, disertai pengorbanan tanpa pernah mengeluh, menjadi kekuatan terbesar bagi penulis. Apresiasi yang selalu diberikan atas setiap pencapaian penulis, senantiasa memprioritaskan penulis diatas segala hal, serta dukungan moral dan materi selalu diberikan dengan penuh keikhlasan menjadi pengingat bagi penulis untuk selalu berusaha memberikan yang terbaik.

6. Adik penulis yang menjadi penenang dikala penulis sedang berada dalam kondisi yang kurang baik, menjadi alasan penulis untuk tetap tersenyum ketika keadaan tidak berpihak, serta menjadi seseorang yang paling memahami penulis.
7. Seluruh mahasiswa angkatan 2024 yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Kesediaan, kerja sama, serta kontribusi yang diberikan sangat berarti dan berperan penting dalam kelancaran serta keberhasilan penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, motivasi, serta kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena telah memilih untuk tetap kuat dan tidak menyerah dalam memperjuangkan cita-cita Angel kecil yang sebentar lagi akan terwujud. Terima kasih karena tetap melangkah meskipun lelah, bertahan ditengah banyak rintangan, dan berulang kali bangkit setiap kali harus terjatuh. Semua proses dan usaha yang dilalui akhirnya mengantarkan penulis sampai pada titik ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 14 Januari 2026

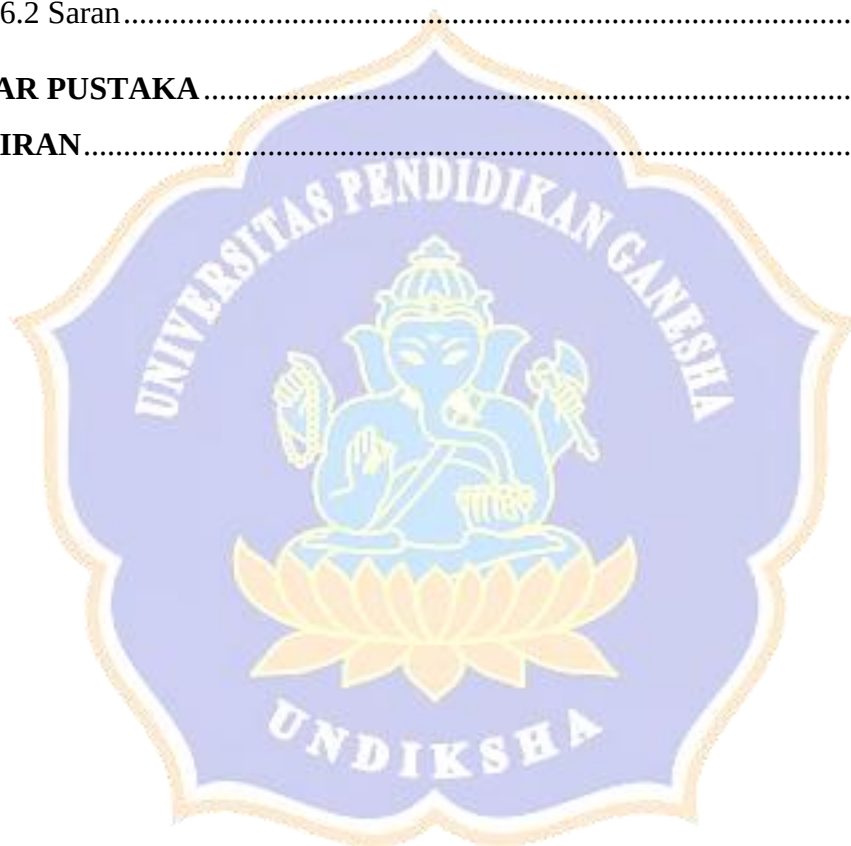
Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.1 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Aktivitas Fisik.....	6
2.1.1 Definisi Aktivitas fisik.....	6
2.1.2 Intensitas Aktivitas Fisik.....	6
2.1.3 Penilaian Aktivitas Fisik.....	7
2.1.4 Jenis Aktivitas Fisik.....	8
2.1.5 Durasi Aktivitas Fisik Menurut Kelompok Usia.....	9
2.1.6 Manfaat Aktivitas Fisik.....	10
2.2. Konsentrasi Belajar.....	13
2.2.1 Konsentrasi Belajar secara Umum.....	13
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar.....	14
2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar.....	16
2.4 Penelitian yang relevan.....	17
2.5 Kerangka Konseptual.....	20
2.6 Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.1.1 Tempat Penelitian	21
3.1.2 Waktu Penelitian	21
3.2 Desain Penelitian.....	21
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.3.1 Populasi	22
3.3.2 Sampel	23
3.4 Variabel Penelitian	23
3.5 Definisi Operasional.....	24
3.6 Instrumen Penelitian.....	25
3.7 Prosedur Pengambilan Data	27
3.8 Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	29
4.1 Deskripsi Data	29
4.2 Karakteristik Responden	29
4.2.1 Distribusi Usia Responden.....	29
4.2.2 Gambaran Statistik Usia Responden.....	30
4.2.3 Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	31
4.3 Distribusi Aktivitas Fisik	31
4.3.1 Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia	32
4.3.2 Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
4.4 Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar	34
4.4.1 Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar Berdasarkan Usia.....	34
4.4.2 Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
4.5 Uji Hipotesis.....	37
BAB V PEMBAHASAN	39
5.1 Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024	39

5.2 Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024	43
5.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024	46
5.4 Keterbatasan Penelitian	49
BAB VI PENUTUP	50
6.1 Kesimpulan.....	50
6.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	60



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional	24
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden.....	29
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Skor Usia	30
Tabel 4.3 Distribusi Jenis Kelamin Responden	31
Tabel 4.4 Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024.....	31
Tabel 4.5 Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia.....	32
Tabel 4.6 Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4.7 Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024.....	34
Tabel 4.8 Distribusi Tingkat Konsentrasi Berdasarkan Usia	35
Tabel 4.9 Distribusi Tingkat Konsentrasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4.10 <i>Crosstable</i> dan Hasil Uji <i>Rank Spearman</i> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024.....	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	20
Gambar 3.2 Desain Penelitian dan Sampel	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	61
Lampiran 2. Formulir Survei Awal.....	63
Lampiran 3. Formulir Persetujuan Responden Penelitian.....	64
Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik	65
Lampiran 5. Tes Concentration Grid Exercise.....	66
Lampiran 6. Syarat Pembebasan Etik	68
Lampiran 7. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	70
Lampiran 8. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing I.....	71
Lampiran 9. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	72
Lampiran 10. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing II.....	73
Lampiran 11. Hasil Pengumpulan Data	74
Lampiran 12. Hasil Pengolahan Data menggunakan SPSS	78
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan Pengambilan Data	83
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis	84

