

**EFEK LATIHAN FISIK AKUT TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI  
PADA REMAJA  
(Penelitian Eksperimental)**

**ABSTRAK**

Latihan fisik adalah salah satu cara untuk membuat tubuh seseorang menjadi lebih bugar. Apabila latihan fisik dilakukan dengan benar, maka efeknya akan bermanfaat bagi tubuh itu sendiri. Banyak sekali remaja yang menginginkan badan yang sehat namun tidak melakukan latihan fisik, melainkan dengan melakukan pembatasan diet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa latihan fisik juga dapat mempengaruhi kinerja dari sistem saraf pusat kita, yaitu otak. Subjek dari penelitian ini ialah mahasiswa kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2018 dengan total 32 mahasiswa. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang melakukan latihan fisik dan yang tidak. Latihan fisik yang dilakukan menggunakan tes ergocycle Astrand. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini berupa adanya perbedaan bermakna pada nilai waktu reaksi ( $p=0.004$ ) setelah latihan fisik pada kelompok latihan fisik. Namun, pada kelompok kontrol, tidak didapatkan perbedaan yang bermakna ( $p=0.121$ ). Oleh karena itu, dari hasil yang didapatkan, latihan fisik dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi pada remaja.

**Kata kunci:** Latihan fisik, tes ergocycle Astrand, waktu reaksi, konsentrasi, remaja

***EFFECT OF ACUTE PHYSICAL EXERCISE ON ADOLESCENT  
CONCENTRATION LEVELS  
(Experimental Research)***

***ABSTRACT***

*Physical exercise is one way to make one's body more fit. If physical exercise is done correctly, the effect will be beneficial to the body itself. Lots of teenagers who want a healthy body but do not do physical exercise, but by limiting the diet. The purpose of this study is to prove that physical exercise can also affect the performance of our central nervous system, the brain. The subjects of this study were 2018 new medical students at Airlangga University with a total of 32 students. Subjects were divided into two groups, those who did physical exercise and those who did not. Physical exercise is carried out using the ergocycle Astrand test. The results obtained from this study in the form of a significant difference in the value of reaction time ( $p = 0.004$ ) after physical training in the physical exercise group. However, in the control group, no significant difference was found ( $p = 0.121$ ). Therefore, from the results obtained, physical exercise can affect concentration levels in adolescents.*

*Keywords: physical exercise, ergocycle Astrand test, reaction time, concentration, adolescent*