

ABSTRAK

MUHAMMAD SATRIA NURRACHMAN. 2026. **Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Peserta Didik SMA Negeri se Kota Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar, hubungan kesehatan mental dengan prestasi belajar, serta hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik SMA Negeri di Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X dan XI SMA Negeri di Kota Tasikmalaya, dengan sampel sebanyak 150 peserta didik yang ditentukan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik, *Self Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20) untuk mengukur kesehatan mental, serta dokumentasi nilai rata-rata rapor untuk mengukur prestasi belajar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji korelasi Kendall's Tau-b untuk menguji hubungan dua variabel dan Kendall's W untuk menguji hubungan tiga variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar ($\tau_b = 0,1535$), terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan prestasi belajar ($\tau_b = 0,1205$), namun aktivitas fisik dan kesehatan mental secara simultan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar ($W = 0,3454$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan kesehatan mental secara parsial berhubungan signifikan dengan prestasi belajar, tetapi secara simultan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Prestasi Belajar.