

ABSTRAK

Fajar Zire Dhinata Situmorang (6203510005)” Pengaruh Mata Kuliah Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa IKOR UNIMED 2021”

(Pembimbing: Ardi Nusri)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2025

Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa IKOR UNIMED 2021.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi 4 tes yaitu: *sprint 30m*, *vertical jump*, *illinois agilty run*, dan *bleep test*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu keolahragaan Unimed Angkatan 2021 yang mengambil mata kuliah pilihan futsal di semester VI yang berjumlah 9 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Penelitian dilakukan selama 9 minggu dengan frekuensi pembelajaran 2 kali dalam seminggu. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *parametrik paired sample t-test*, yaitu data yang dianalisis adalah data tes awal (*pretest*) dan data tes akhir (*posttest*). Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah data diolah dan dianalisis supaya memberikan informasi tentang apa yang menjadi tujuan dari penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menggunakan uji *paired sample t-test* pada hasil uji hipotesis memiliki nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dijelaskan bahwa ada terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil peningkatan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah berikan perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa IKOR UNIMED 2021.

Kata kunci : Mata kuliah futsal, Peningkatan Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

**Fajar Zire Dhinata Situmorang (6203510005)” The Effect of Futsal Courses On Improving for IKOR UNIMED Students 2021”
(Mentor. Ardi Nusri)**

Tesis Medan : Faculty of Sport Science UNIMED, 2025

The research objective is to determine the effect of futsal courses on increasing the physical fitness of IKOR UNIMED 2021 students. This research was conducted at the futsal field of the Faculty of Sports Science, Unimed. The method used in this research is the experimental method with data collection techniques using tests and measurements. The tests carried out in this study include 4 tests, namely: 30m sprint, vertical jump, illinois agilty run, and bleep test. The sample in this study were students of the Unimed Department of Sports Science Class of 2021 who took futsal elective courses in semester VI, totaling 9 people with the sampling technique, namely total sampling. The research was conducted for 9 weeks with a learning frequency of 2 times a week. The data analysis technique in this study used the paired sample t-test parametric test, namely the data analyzed were the initial test data (pretest) and the final test data (posttest). After the data is collected, the next step is for the data to be processed and analyzed in order to provide information about what is the purpose of this study. Based on the research results obtained using the paired sample t-test on the hypothesis test results have a significant value of $0.000 < 0.05$. So it can be explained that there is a significant difference from the results of increasing physical fitness before and after giving treatment. Thus it can be concluded that there is an effect of futsal courses on increasing physical fitness in IKOR UNIMED 2021 students.

Keywords : Futsal course, Physical Fitness Improvement