

ABSTRAK

HARRIGUN MERTA PURBA. NIM 6193210033. Pengaruh Pemberian Gerakan Senam Otak Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

(Pembimbing : Agus Salim Samosir)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2024

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam otak terhadap peningkatan kemampuan kognitif mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Penelitian ini dilaksanakan di fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini eksperimen. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 160 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini 15 orang. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kognitif mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu untuk pemberian gerakan senam otak. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji-t. Dari hasil uji-t dependent yang dilakukan yaitu $0,011 < 0,05$.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian gerakan senam otak terhadap kemampuan kognitif mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan terdapat pengaruh *pemberian gerakan senam otak untuk meningkatkan kemampuan kognitif* mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Kata kunci: Senam Otak, Mahasiswa, Kognitif

ABSTRACT

HARRIGUN MERTA PURBA. NIM 6193210033. *The Effect of Providing Brain Exercise Movements to Improve the Cognitive Abilities of Sports Science Students at Medan State University.*

(Supervisor: Agus Salim Samosir)

Thesis: Faculty of Sports Sciences UNIMED 2024

The aim of this research is to find out whether there is an effect of brain exercise on improving the cognitive abilities of Medan State University Sports Science students. This research was carried out at the Faculty of Sports Science, Medan State University. The research method used in this research is experimental. The population in this study was 160 people. The number of samples in this study was 15 people. The research instrument for data collection uses a questionnaire to measure students' cognitive level.

This research was carried out for 4 weeks with a frequency of 4 times a week to provide brain exercise movements. To see the influence of the independent and dependent variables, t-test calculations are used. From the results of the independent t-test carried out, it was $0,011 < 0,05$.

These results show that there is a significant influence before and after giving brain exercise movements on the cognitive abilities of Sports Science students. So it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the results of hypothesis testing and discussion of research results, it is concluded that there is an effect of providing brain exercise movements to improve the cognitive abilities of Medan State University Sports Science students.

Keywords: Brain Exercise, Students, Cognitive