

## ABSTRAK

**Yosef Alfonsus.** Pengaruh Pemberian Senam Otak Terhadap Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa IKOR FIK UNIMED Tahun 2014

**Pembimbing : Zulaini**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Otak Terhadap Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan berjumlah 54 orang, 22 orang mahasiswa IKOR kelas A sebagai kelompok eksperimen (diberikan senam otak) dan 32 orang mahasiswa IKOR kelas B sebagai kelompok kontrol (tidak diberikan senam otak).

Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Senam Otak Terhadap Memori Jangka Pendek digunakan teknik analisis data menggunakan metode SPSS versi 17,0 yang mana sudah dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah itu kemudian dilakukan tes uji normal data, dimana data dikatakan normal apabila  $p > 0,05$ . Selanjutnya dilakukan uji pariet sampel test yang bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh senam otak kelompok eksperimen terhadap kelompok kontrol. Setelah itu data akan diuji menggunakan independent sampel test yang bertujuan untuk membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang lebih signifikan.

Hasil analisis statistika diperoleh menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen mayoritas responden mengalami peningkatan kemampuan memori jangka pendek setelah pemberian senam otak yaitu dari 14 responden (48,28%) naik menjadi 17 responden (77,27%) yang memiliki kemampuan memori jangka pendek baik, sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan peningkatan pada kemampuan memori jangka pendek, hal ini terlihat dari responden 23 responden (67,65%) turun menjadi 20 responden (62,50%) yang memiliki kemampuan memori jangka pendek kategori baik. Hasil penelitian dengan uji statistika *Mann Whitney U Test* didapatkan  $p_{value}$  sebesar 0,004. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat derajat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ), yaitu apabila  $p_{value} \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Penelitian saat ini karena didapatkan  $p_{value} \leq 0,05$ , maka dapat dinyatakan ada perbedaan yang sangat bermakna antara kemampuan memori jangka pendek pada Mahasiswa IKOR FIK Unimed pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilihat dari  $p_{value}$  0,004 yang bila  $0,001 \leq p_{value} < 0,05$  dikatakan hasilnya sangat bermakna, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian senam otak terhadap kemampuan memori jangka pendek pada Mahasiswa IKOR FIK Unimed.

**Kata Kunci : Senam Otak, Memori Jangka Pendek**