ABSTRAK

Rengga Saputra. Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Efikasi Diri Pada Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat.
Pembimbing : Zulaini

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Efikasi Diri Pada Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan berjumlah 22 orang. 11 orang Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat sebagai kelompok eksperimen (diberikan senam otak) dan 11 orang Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Sumatera Utara sebagai kelompok kontrol (tidak diberikan senam otak). Untuk mengetahui Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Efikasi Diri Pada Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat digunakan statistik dengan uji–t satu pihak dan untuk mengetahui perbedaan pengaruhnya digunakan uji – t dua pihak (gabungan).

Hasil analisis dengan uji – t menunjukan bahwa : (1) untuk hipotesis pertama menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 8,65, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0{,}05$ dan jumlah sampel 11 orang diperoleh t_{tabel} sebesar 1,81, ini berarti menunjukkan bahwa t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari $t_{tabel.}$ (2) untuk hipotesis dua menunjukan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 5,32, taraf signifikan $\alpha = 0{,}05$ dan jumlah sampel 11 orang diperoleh t_{tabel} sebesar 1,81 ini juga menunjukan bahwa t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari $t_{tabel.}$ (3) untuk hipotesis ketiga menunjukan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 3,02, ini berarti menunjukan bahwa t_{hitung} yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} dk = (11+11-2) = 1,72 jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,02 > 1,72)

Penelitian ini menyimpulkan bahwa : 1) ada pengaruh senam otak terhadap tingkat Efikasi Diri pada Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat. 2) ada pengaruh yang tidak diberikan senam otak terhadap tingkat Efikasi Diri pada Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Utara. 3) ada perbedaan pengaruh yang diberikan senam otak dan yang tidak diberikan senam otak terhadap tingkat Efikasi Diri pada Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat dan Sumut.

Kata kunci : Senam Otak, Efikasi Diri