

ABSTRAK

Aktivitas fisik atau olahraga memberikan banyak manfaat terhadap kehidupan, baik kesehatan jasmani maupun rohani termasuk mempengaruhi fungsi kognitif yang berhubungan dengan konsentrasi dan proses mengingat. Olahraga yang populer saat ini adalah futsal. Futsal merupakan olahraga yang termasuk intensitas tinggi dan merupakan olahraga kardio yang dapat meningkatkan detak jantung. Hal ini akan meningkatkan peredaran darah dan oksigen dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menilai apakah ada hubungan antara olahraga futsal dengan konsentrasi pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

Penelitian ini menggunakan metode analitik dan desain *cross sectional*. Jumlah sampel 70 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dan diambil dengan cara uji hipotesis beda 2 proporsi. Data diambil dengan cara pemberian kuesioner aktivitas fisik dan dilanjutkan dengan *Stroop test*. Analisis data dilakukan dengan program *Statistic Package for Social Science (SPSS)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 orang responden yang aktif berolahraga futsal seluruhnya (100%) memiliki konsentrasi yang baik. Sedangkan, 35 orang yang tidak aktif berolahraga futsal diantaranya 25 orang (71,4%) memiliki konsentrasi yang baik dan 10 orang (28,6%) memiliki konsentrasi yang buruk.

Kesimpulan berdasarkan hasil uji *chi square*, dijumpai terdapat hubungan antara olahraga futsal dengan konsentrasi dengan nilai ($p=0.002$). Hal ini dikarenakan olahraga dapat mempengaruhi kerja otak dengan peningkatan suplai darah ke otak, peningkatan massa otak, peningkatan memori dan juga meningkatkan penghantaran sinaps ke otak pada orang dewasa.

Kata kunci : futsal, konsentrasi, mahasiswa FK Unisba

ABSTRACT

Physical activity or exercise provides many benefits to life, both physical and spiritual health, including influence cognitive function associated with concentration and remembering process. Nowadays futsal becomes one of the popular physical activities. Futsal is a exercise that includes high intensity and a cardio exercise that can increase heart rate. This will improve the circulation of blood and oxygen in the body. This study aimed to assess whether there is a relationship between the sport of futsal with a concentration on male students Bandung Islamic University School of Medicine.

This study uses the analytical method and cross sectional design. The total sample of 70 people who meet the inclusion and exclusion criteria and taken by two proportions test different hypotheses. Data retrieved by providing physical activity questionnaire and continued with the Stroop test. Data analysis was performed with the program Statistic Package for Social Science (SPSS). The results showed that of the 35 respondents who actively exercise futsal entirely (100%) had good concentration. Meanwhile, 35 people who are not actively exercise futsal among 25 people (71.4%) had good concentration and 10 persons (28.6%) had poor concentration.

Conclusions based on the results of the chi square test, found there is a relationship between the sport of futsal with a concentration learning value ($p=0.002$). This is because exercise affects the brain with increased blood supply to the brain, increase brain mass, improved memory and also improve the delivery of synapses in the adult brain.

Keywords: futsal, level of concentration, male students Bandung Islamic University School of Medicine