

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Anggapan Dasar	12
F. Hipotesis	15
G. Metode Penelitian	16
H. Lokasi Penelitian	26
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
A. Hakekat Aktivitas Fisik.....	27
1. Pengertian Aktivitas Fisik	27
2. Manfaat Aktivitas Fisik	35
3. Bersepeda Sebagai Aktivitas Fisik	37
B. Hakekat Memory.....	43
1. Pengertian Memory	44
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Memory	47
3. Mekanisme Memory	50
4. Fungsi Otak dalam Memory	57
C. Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Memory	64
D. Hasil-hasil Penelitian Terdahulu	68
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	73
B. Desain dan Langkah Penelitian.....	77
1. Desain Penelitian.....	77
2. Langkah Penelitian.....	79
C. Definisi Operasional Variabel	80
D. Populasi dan Sampel Penelitian	83
E. Instrumen Penelitian	87
F. Analisis Uji Coba Instrumen	90
1. Uji Validitas Instrumen	91
2. Uji Reliabilitas Instrumen	93

G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	94
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	97
1. Deskripsi Data	97
2. Uji Normalitas	101
3. Uji Homogenitas	107
4. Hasil Uji Beda Rata-rata Kemampuan Short Term Memory dan Kemampuan Long Term Memory antara Kelompok Bersepeda dan Kelompok Bermotor (Kontrol)	109
a. Hasil Uji Beda Rata-rata Short Term Memory	110
b. Hasil Uji Beda Rata-rata Long Term Memory	112
B. Pembahasan	115
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	
A. Kesimpulan	122
B. Rekomendasi	122
DAFTAR PUSTAKA	125
LAMPIRAN-LAMPIRAN	129
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Halaman

2.1. Nilai MET (metabolic energy turnover) dari sejumlah aktivitas fisik Yang sering dilakukan	31
3.1. Hasil Uji Validitas Short Term Memory	91
3.2. Hasil Uji Validitas Long Term Memory	92
3.3. Hasil Uji Reliabilitas Short Term Memory	93
3.4. Hasil Uji Reliabilitas Long Term Memory	93
4.1. Deskripsi Data Short Term Memory	98
4.2. Deskripsi Data Long Term Memory	99
4.3. Hasil Uji Normalitas Data Kemampuan Short Term Memory	103
4.4. Hasil Uji Normalitas Data Kemampuan Long Term Memory	105
4.5. Hasil Uji Homogenitas Data	107
4.6. Hasil Uji Beda Rata-rata Kemampuan Short Term Memory antara Kelompok Bersepeda dan Kelompok Kontrol	110
4.7. Hasil Uji Beda Rata-rata Kemampuan Long Term Memory antara Kelompok Bersepeda dan Kelompok Kontrol	112

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Penurunan Daya Ingat	48
2.3. Modifikasi Teori V. Carl Hamacher oleh Funny M. Elita (2003)	56
2.4. Bagian-bagian Otak Manusia.....	60
2.5. Hubungan Olahraga dengan Daya Ingat	67
3.1. Desain Penelitian Casual-Comparative	78
3.2. Desain Penelitian Casual-Comparative Modivikasi dari Fraenkel dkk (1993)	79
3.3. Prosedur Penelitian.....	79
4.1. Deskripsi Data Short Term Memory dalam Bentuk Diagram	98
4.2. Deskripsi Data Long Term Memory dalam Bentuk Diagram	100
4.3. Grafik Distribusi Data Kemampuan Short Term Memory	102
4.4. Grafik Distribusi Data Kemampuan Long Term Memory	105

