

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Struktur Organisasi	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kemampuan Kognitif	12
1. Atensi	14
a. Definisi Atensi	15
b. Unsur-unsur Atensi	17
c. Pengelompokan Atensi	22
d. Faktor-Faktor Atensi	23
2. Ingatan	25
a. Definisi Ingatan	25
b. Sifat Ingatan	26
c. Sistem Ingatan	33
B. Struktur Otak dan Kemampuan Kognitif	42
C. Fisiologi Otak dan Kemampuan Kognitif	46
D. Karakteristik Siswa SMP	50
1. Siswa SMP Sebagai Remaja	50
2. Karakteristik Perkembangan Kognitif Remaja	55
3. Selintas Mengenai Otak Remaja	59
E. Olahraga, Latihan dan Brain Jogging	61
1. Konsep Dasar Olahraga dan Latihan	61
2. <i>Brain Jogging</i>	65
F. Pengaruh <i>Brain Jogging</i> Terhadap Kemampuan Kognitif	68
G. Hasil-Hasil Penelitian Yang Relevan	71
H. Kerangka Berpikir	76
I. Hipotesis	79

BAB III METODE PENELITIAN	80
A. Metode dan Desain Penelitian	81
B. Limitasi Penelitian	84
C. Variabel dan Definisi Operasional	86
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	86
1. Populasi	86
2. Sampel	87
E. Treatment	87
1. Program Latihan <i>Brain Jogging</i>	88
2. Prosedur Pelaksanaan Program Latihan <i>Brain Jogging</i>	89
F. Instrumen Penelitian	90
1. Penyusunan Instrumen	92
2. Analisis Uji Coba Instrumen	96
G. Prosedur Penelitian	97
H. Teknik Pengumpulan Data	98
I. Analisis Data	
 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	101
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	101
1. Deskripsi Data	102
2. Distribusi Frekuensi Data	102
a. Distribusi Frekuensi Data Skor Daya Ingat	103
b. Distribusi Frekuensi Data Skor Atensi	104
3. Pengajuan Persyaratan Analisis	104
a. Uji Normalitas.....	106
b. Uji Hipotesis	108
B. Pembahasan	
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	112
A. Kesimpulan	112
B. Implikasi Penelitian	113
C. Rekomendasi Penelitian	115
 DAFTAR PUSTAKA	143
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul Tabel	Hal
Tabel 2.1.	Perbedaan Ingatan Episodik Dan Semantik	40
Tabel 3.1.	Analisa Ancaman <i>One Group Pretest Postet Design</i>	82
Tabel 3.2.	Batas Minimum Sampel Penelitian	86
Tabel 3.3.	Program Latihan <i>Brain Jogging</i>	88
Tabel 3.4.	Prosedur Pelaksanaan Program <i>Brain Jogging</i>	89
Tabel 3.5.	Kriteria Penilaian <i>Concentration Grid Test</i>	91
Tabel 3.6.	Uji Validitas Instrumen <i>Concentration Grid Test</i>	93
Tabel 3.7.	Uji Reliabilitas <i>Corellation Product Moment Pearson</i>	95
Tabel 3.8.	Kriteria Koefisian Reliabilitas	95
Tabel 4.1.	Deskripsi Data Statistik	101
Tabel 4.2.	Hasil Uji Normalitas Skor <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kemampuan Daya Ingat	104
Tabel 4.3.	Hasil Uji Normalitas Skor <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kemampuan Atensi	105
Tabel 4.4.	Uji Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Brain Jogging</i> Terhadap Kemampuan Atensi Siswa Kelas VIII SMPN 9 Bandung	106
Tabel 4.5.	Uji Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Brain Jogging</i> Terhadap Kemampuan Daya Ingat Siswa Kelas VIII SMPN 9 Bandung	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Nama Gambar	Hal
Gambar 1.1.	Kepadatan Sinaptik Dalam Otak Manusia Sejak Masa Kanak-Kanak Hingga Masa Dewasa	5
Gambar 2.1.	Daerah Perhatian Yang Disadari	15
Gambar 2.2.	Pembagian Ruang Atensi	17
Gambar 2.3.	Gambaran Keadaan Energi Dengan Konsentrasi	19
Gambar 2.4.	Kemacetan Dalam Informasi (<i>Bottle Neck</i>).....	21
Gambar 2.5.	Pemrosesan Informasi Ingatan	26
Gambar 2.6.	Model Proses Encoding	29
Gambar 2.7.	Sistem Memori	34
Gambar 2.8.	Longterm Memory Chart	38
Gambar 2.9.	Korteks Serebral	42
Gambar 2.10.	Sistem Limbik.....	44
Gambar 3.1.	Desain Penelitian	81
Gambar 3.2.	<i>Concentration Grid Test</i>	91
Gambar 3.3.	Alur Penelitian	97
Gambar 3.4.	Rumus Peningkatan	100
Gambar 4.1.	Diagram Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kemampuan Daya Ingat Siswa	102
Gambar 4.2.	Diagram Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kemampuan Atensi Siswa	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul Lampiran	Hal
Lampiran 1.	Instrumen <i>Concentration Grid Test</i>	121
Lampiran 2.	Uji Validitas Instrumen <i>Concentraion Grid Test</i>	122
Lampiran 3.	Uji Reliabilitas Instrumen <i>Concentraion Grid Test</i>	124
Lampiran 4.	Hasil Pretest Kemampuan Atensi	126
Lampiran 5.	Hasil Postest Kemampuan Atensi	127
Lampiran 6.	Hasil Pretest Kemampuan Daya Ingat	128
Lampiran 7.	Hasil Postest Kemampuan Daya Ingat	129
Lampiran 8.	Deskripsi Data	130
Lampiran 9.	Uji Normalitas Pretest Postest Skor Daya Ingat	131
Lampiran 10.	Uji Normalitas Pretest Postest Skor Atensi	132
Lampiran 11.	Uji Hipotesis	133
Lampiran 12.	Surat Penelitian dari UPI	134
Lampiran 13.	Surat Telah Melaksanakan Penelitian di SMPN 9 Bandung	135
Lampiran 14.	Surat Melakukan Kerjasama dengan LPPB FIP UPI	136
Lampiran 15.	SK Penelitian	137
Lampiran 16.	Foto-Foto Penelitian	139