

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	iii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	3
1.3. Pertanyaan Penelitian	3
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.4.1. Tujuan Umum	4
1.4.2. Tujuan Khusus	4
1.5. Manfaat Penelitian	4
1.5.1. Manfaat Akademis	4
1.5.2. Manfaat Praktis	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Aktivitas Fisik	5
2.1.1. Definisi Aktivitas Fisik	5
2.1.2. Tipe Aktivitas Fisik	5
2.1.3. Tingkat Aktivitas Fisik	7
2.1.3.1. Absolut	7
2.1.3.2. Relatif	8
2.1.4. Manfaat Aktivitas Fisik	9
2.1.5. Rekomendasi Aktivitas Fisik	10
2.1.6. Pengukuran Intensitas Fisik	14

2.2.	Memori Jangka Pendek	17
2.2.1.	Definisi Memori Jangka Pendek	17
2.2.2.	Memori Jangka Pendek sebagai bagian dari Fungsi Kognitif.....	17
2.2.2.1.	Definisi Fungsi Kognitif dan Memori.....	17
2.2.2.2.	Klasifikasi Memori.....	17
2.2.3.	Neuroanatomi Memori Jangka Pendek	18
2.2.4.	Fisiologi Memori Jangka Pendek.....	21
2.2.4.1.	Fisiologi umum saraf	21
2.2.4.2.	Fisiologi khusus memori jangka pendek.....	21
2.2.5.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Memori Jangka Pendek	23
2.2.5.1.	Faktor kebiasaan.....	23
2.2.5.2.	Faktor kondisi klinis.....	25
2.2.5.3.	Faktor terapi	25
2.2.6.	Fungsi Memori Jangka Pendek	26
2.2.7.	Alat Ukur Memori Jangka Pendek.....	26
2.3.	Hubungan antara Intensitas Aktivitas Fisik terhadap Memori Jangka Pendek	28
BAB III		30
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL		30
3.1.	Kerangka Teori.....	30
3.2.	Kerangka Konsep	31
3.3.	Hipotesis.....	31
3.3.1.	Hipotesis Null	31
3.3.2.	Hipotesis Kerja.....	31

3.4.	Variabel	31
3.4.1.	Variabel Independen.....	31
3.4.2.	Variabel Dependen	31
3.4.3.	Variabel Perancu.....	32
3.5.	Definisi Operasional.....	32
BAB IV	35
METODOLOGI PENELITIAN	35
4.1.	Desain Penelitian.....	35
4.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
4.3.	Bahan dan Cara Penelitian	35
4.3.1.	Bahan Penelitian.....	35
4.3.2.	Cara Penelitian	35
4.4.	Populasi Penelitian.....	37
4.4.1.	Populasi Target.....	37
4.4.2.	Populasi Terjangkau	37
4.5.	Sampel Penelitian.....	37
4.6.	Cara Pengambilan Sampel	37
4.7.	Cara Perhitungan Jumlah Sampel	37
4.8.	Kriteria Penelitian	38
4.8.1.	Kriteria inklusi	38
4.8.2.	Kriteria eksklusi	38
4.9.	Alur Penelitian	40
4.10.	Rencana Jadwal Penelitian.....	41
4.11.	Pengolahan Data.....	41
4.12.	Uji Statistik	41

4.13. Etika Penelitian	41
4.14. Biaya Penelitian	42
BAB V	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
5.1. Hasil Penelitian	43
5.2. Pembahasan.....	47
5.3. Limitasi dan Kelebihan Penelitian	50
BAB VI	52
KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
6.1. Kesimpulan	52
6.2. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	60
Kuesioner Aktivitas Fisik.....	60
Tes Memori Jangka Pendek	65
Kriteria Eksklusi.....	66