

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Keputusan Tim Penguji	iv
Surat Pernyataan Orisinalitas	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar dan Diagram	xiii
Abstrak	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Untuk Peneliti	3
1.4.2 Manfaat Untuk Masyarakat	3
1.4.3 Manfaat Untuk Ilmu Pengetahuan	3
1.4.4 Manfaat Untuk Subjek	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Latihan Fisik	5

2.1.1	Kategori Latihan Fisik	6
2.2	Fungsi Kognitif dan Anatomi Otak	8
2.3	Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif.....	10
2.4	Fungsi Eksekutif	12
2.5	Pengaruh Latihan Fisik terhadap Fungsi Kognitif Otak.....	13
2.6	<i>Whole Body Reaction Measuring Equipment</i>	16
2.6.1	<i>Reaction Time (RT), Movement Time dan Response Time</i>	16
2.6.2	Komponen Instrumen.....	16
2.6.3	Percobaan	17
2.6.4	Hasil dan Interpretasi Instrumen	18
BAB III KERANGKA KONSEP		19
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	19
3.2	Hipotesis	20
BAB IV METODE PENELITIAN		21
4.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	21
4.2	Populasi dan Sampel	21
4.2.1	Populasi	21
4.2.2	Besar Sampel (<i>Sample Size</i>).....	21
4.2.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	22
4.2.4	Kriteria Sampel	22
4.3	Variabel Penelitian	23
4.3.1	Klasifikasi Variabel	23
4.3.2	Definisi Operasional Variabel.....	23
4.4	Bahan Penelitian	26
4.5	Instrumen Penelitian	27

4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	27
4.6.1	Lokasi Penelitian	27
4.6.2	Waktu Penelitian	27
4.7	Prosedur Penelitian dan Pengambilan Data	28
4.8	Pengolahan dan Analisis Data	29
BAB V HASIL PENELITIAN		30
5.1	Hasil Pengamatan	30
5.2	Analisis Data	32
5.2.1	Uji Normalitas	32
5.2.2	Uji Homogenitas dan Uji Beda Antar Kelompok	33
5.2.3	Uji Beda Berpasangan	34
BAB VI PEMBAHASAN.....		35
BAB VII PENUTUP.....		38
7.1	Kesimpulan.....	38
7.2	Saran	38
Daftar Pustaka		39
Lampiran		46
1.1	Jadwal Kegiatan	46
1.2	Rencana Anggaran	47
1.3	Penjelasan dan Informasi (<i>Information for Consent</i>)	48
1.4	Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	50
1.5	Sertifikat Laik Etik	51
1.6	Protokol Penelitian	52
1.7	<i>Patient Health Questionnaire (PHQ – 9 Depression Scale)</i> ..	52

DAFTAR TABEL

Tabel 4.3.2	Definisi Operasional Variabel	23
Tabel 5.1.1	Karakteristik Umum Subjek Penelitian	31
Tabel 5.1.2	Hasil <i>Reaction Time</i> dan <i>Heart Rate</i> post-intervensi	31
Tabel 5.2.1	Hasil Uji Shapiro-Wilk	32
Tabel 5.2.2	Hasil Uji Homogenitas dan Uji T Bebas	33
Tabel 5.2.3	Hasil Uji Mann-Whitney	34
Tabel 5.2.4	Hasil Uji T Berpasangan dan Uji Wilcoxon	34