



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
INTISARI.....	xv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	9
A. Berpikir Kreatif	9
1. Definisi Berpikir Kreatif.....	9
2. Peranan Kreativitas dalam Kehidupan Sehari-hari.....	11
3. Berpikir Kreatif dalam Perspektif Kognitif	13
4. Komponen Berpikir Kreatif.....	14
5. Dimensi Berpikir Kreatif	16
6. Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Kreatif	17
7. Pengukuran Berpikir Kreatif.....	20
B. Aktivitas Fisik	25
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	25
2. Definisi Berjalan	27
3. Definisi <i>Jogging</i>	28
4. Kategori Aktivitas Fisik.....	29
5. Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	34
C. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Berpikir Kreatif	38
D. Hipotesis.....	43



BAB III	44
A. Identifikasi Variabel Penelitian	44
B. Definisi Operasional Variabel	44
1. Berpikir Kreatif	44
2. Aktivitas Fisik	46
C. Partisipan	47
D. Alat Ukur	48
1. <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Long Version</i>	48
2. <i>Alternate Uses Test</i>	49
E. Desain Penelitian	51
F. Prosedur Penelitian	53
1. Tahap Persiapan Penelitian	53
2. Tahap Pengambilan Data	54
G. Prosedur Pengambilan Data	57
H. Metode Analisis Data	57
BAB IV	59
A. Pelaksanaan Penelitian	59
B. Deskripsi Partisipan	64
C. Deskripsi Kualitas Instrumen	66
1. <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Long Version</i>	66
2. <i>Alternate Uses Test</i>	68
D. Deskripsi Data	69
1. <i>Alternate Uses Test</i>	69
2. Tekanan Darah	71
E. Pengujian Hipotesis	73
F. Cek Manipulasi	76
G. Pembahasan	78
H. Keterbatasan Penelitian	81
BAB V	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	94