

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRACT	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Inhibisi.....	10
1. Definisi Inhibisi	10
2. Aspek-aspek inhibisi	11
3. Inhibition dan Fungsi Eksekutif	13
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi inhibisi	14
5. Alat ukur Inhibisi.....	17
B. Aktivitas Fisik	22
1. Definisi Aktivitas Fisik	22
2. Kategori Aktivitas Fisik	24
C. Pengaruh aktivitas fisik terhadap inhibisi.....	31
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Identifikasi Variabel Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel	33
1. Inhibisi.....	33
2. Aktivitas Fisik	34
C. Subjek Penelitian	34



D. Alat Ukur.....	35
1. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Long Version.....	35
2. Computerized Stroop Color-Word Test.....	37
E. Desain Penelitian	38
F. Prosedur Penelitian	40
G. Prosedur Pengambilan Data	43
H. Metode Analisis Data	44
BAB IV HASIL	45
A. Deskripsi Pengambilan Data	45
B. Deskripsi Subjek.....	49
C. Deskripsi Kualitas Alat Ukur	51
D. Deskripsi Data	52
1. Inhibisi	52
2. Tekanan Darah.....	54
E. Uji Asumsi	56
F. Cek Manipulas	57
G. Uji Hipotesis.....	59
H. Pembahasan	61
I. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	79