

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-----------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR LAMPIRAN | vi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. IdenfikasiMasalah | 7 |
| C. PembatasanMasalah | 7 |
| D. RumusanMasalah | 8 |
| E. TujuanPenelitian | 8 |
| F. ManfaatPenelitian | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS..... | 9 |
| A. KajianTeoritis..... | 9 |
| 1. OtakManusia | 9 |
| a. Bagian-bagianOtakdanFungsinya | 10 |
| b. BelahanOtakKiridanKanan | 16 |
| c. SistemKerjaOtak | 21 |
| d. GelombangOtak | 22 |
| 2. SenamOtak | 24 |
| a. Pengertian..... | 24 |
| b. MekanismeKerjaSenamOtak..... | 25 |
| c. Waktu Yang dibutuhkanDalamSenamOtak | 28 |
| d. BatasanUsiaDalamSenamOtak | 29 |
| e. Macam-macamGerakanDalamSenamOtak | 30 |
| f. SenamOtakUntukOtakKanan..... | 42 |
| g. SenamOtakUntukOtakKiri..... | 44 |
| h. PrinsipGerakanSenamOtak | 45 |
| 3. Memori..... | 47 |

| | |
|--|-----------|
| a. Memori Jangka Pendek | 49 |
| b. Kapasitas Memori Jangka Pendek | 51 |
| c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Memori | 53 |
| B. Kerangka Berfikir..... | 55 |
| C. Hipotesis..... | 57 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 58 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian | 58 |
| B. Populasi dan Sampel | 58 |
| C. Metode Penelitian..... | 59 |
| D. Variabel Penelitian | 60 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 60 |
| F. Desain Penelitian..... | 61 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 64 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 65 |
| A. Deskripsi Data Penelitian | 65 |
| 1. Hasil Analisis Univariat | 65 |
| 2. Hasil Analisis Bivariat | 71 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian | 73 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 80 |
| A. Kesimpulan | 80 |
| B. Saran..... | 80 |
| DAFTAR PUSTAKA | 81 |

