



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS SYIAH KUALA  
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

### TITLE

PENGARUH OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA PRIA PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SYIAH KUALA ANGKATAN 2012 DENGAN TES DIGIT SPAN

### ABSTRACT

Dalam kehidupan sehari-hari berbagai aktifitas yang kita lakukan tidak terlepas dari proses mengingat. Mengingat itu merupakan proses kerja otak menyimpan informasi dan memunculkannya kembali. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengingat, salah satunya adalah olahraga aerobik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga aerobik terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa pria pendidikan dokter universitas syiah kuala. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan pendekatan pre test-post test one group design. Tes dilakukan terhadap 30 orang mahasiswa pria dengan menggunakan tes digit span forward and backward dari WAIS. Data yang diukur adalah skor mengingat angka pada saat sebelum dan sesudah melakukan olahraga aerobik selama 4 hari. Analisis data skor sebelum dan sesudah melakukan olahraga aerobik menggunakan uji t berpasangan,  $\hat{I}\pm=0,05$ , menggunakan program SPSS 17.0 Hasil penelitian rerata skor sebelum melakukan olahraga aerobik adalah 17,30 dan sesudah melakukan olahraga aerobik adalah 17,30 dan 18,63 yang berarti terjadinya peningkatan skor yang signifikan ( $p=0.000$ ) Kesimpulan olahraga aerobik dapat meningkatkan memori jangka pendek pada mahasiswa pria pendidikan dokter universitas syiah kuala.

Kata Kunci : Olahraga aerobik, memori jangka pendek, tes digit span

There are no activities in daily life that can be separate from process of remembering. Remembering is a work processes of the brain to store information and bring it back. There where so many factor influence people's ability in remembering, one of them is aerobic exercise.

The aim of this study is to determine relationship between aerobic exercise and short-term memory in male medical students of Syiah Kuala University. This pre experimental study is an one group pretest-posttest design with 30 male students by using digit span forward and backward test from WAIS. Remembering scores counted before and after doing aerobic exercise by using T-paired test,  $\hat{I}\pm=0,05$ . Result, average scores before and after aerobic exercise are 17,30 and 18,63, so there were significant increased score ( $p=0,000$ ). Conclusion, aerobic exercise increase short-term memory in male medical students of Syiah Kuala University.

Keywords: aerobic exercise, short-term memory, digit span test