

pada hasil *digit span test* yang dilakukan terhadap mahasiswa yang rutin berolahraga dan yang jarang olahraga . Hasil *p-value* dari penelitian ini $p < 0.05$ dan menunjukkan adanya hubungan antara olahraga rutin dengan daya ingat.⁸

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Kailey Fritz, berjudul “*The effects of moderate aerobic exercise on memory retention and recall*”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental yang terdiri dari kelompok kontrol (kelompok yang tidak mengikuti latihan aerobik moderat) dan kelompok eksperimen (kelompok yang mengikuti latihan aerobik sebelum dilakukan tes selama beberapa hari). Adapun tes dilakukan dengan menilai kemampuan subyek dalam mengingat gambar yang bervariasi dari yang sederhana hingga yang rumit. Hasil penelitian ini didapatkan $p > 0.05$ sehingga dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna daya ingat pada kelompok kontrol maupun eksperimental.⁵

KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti mengalami beberapa keterbatasan seperti data mengenai frekuensi

olahraga responden berupa jawaban responden atas pertanyaan yang diajukan pada kuesioner penelitian, hal ini dapat berimplikasi pada beberapa hal seperti responden memperhatikan sifat sensitif atas pertanyaan yang diajukan, sehingga responden memberi jawaban yang tidak sesuai dengan tindakan-tindakan yang mereka lakukan atas pertanyaan tersebut. Kesulitan lainnya seperti: terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi hasil penelitian seperti usia dan kesehatan jasmani dan psikologi tertentu yang dapat mempengaruhi daya ingat.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga rutin terhadap daya ingat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015.

SARAN

Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencakup jumlah subjek lebih banyak dan luas serta dapat menggunakan tes daya ingat yang lain agar dapat menjadi perbandingan. Sebaiknya mahasiswa yang tidak berolahraga mulai melakukan aktivitas olahraga karena dapat meningkatkan daya ingat yang berguna dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hakim T. Belajar secara efektif. Jakarta: Puspa Swara; 2000.
2. Susanto Y, Djojosoewarno P, Rosnaeni. Pengaruh olahraga ringan terhadap memori jangka pendek pada wanita dewasa. JKM. 2009 (cited 2017 Jun 27);8(2):144-150. Available from: <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnalkedokteran/article/view/135>
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pembinaan kesehatan olahraga di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2015.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.

5. Fritz K, Drakas E, Rashid N, Schmitt T, King G. The effects of moderate aerobic exercise on memory retention and recall. (updated 2012; cited 2018 Mar 18). Available from: <http://jass.neuro.wisc.edu/2012/01/Lab%20603%20Group%201%20Final%20paper.pdf>
6. Hanjani A. Pengaruh olahraga aerob rutin terhadap memori jangka pendek mahasiswa FK UNDIP yang diukur dengan scenery picture memory test. Medika Media Muda. 2015 (cited 2018 Mar 18);4(4). Available from: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=365103&val=4695&title=PENGARUH%20OLAHRAGA%20AEROB%20RUTIN%20TERHADAP%20MEMORI%20JANGKA%20PENDEK%20MAHASISWA%20FK%20UNDIP%20YANG%20DIUKUR%20DENGAN%20SCENERY%20PICTURE%20MEMORY%20TEST>
7. Ambardini R. Tinjauan neurosains pendidikan jasmani dan prestasi akademik. JPJI. 2009; 6(1): 46-52.
8. Zainius F. Hubungan aktivitas olahraga rutin dengan memori jangka pendek pada mahasiswa profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. (updated 2017; cited 2018 Mar 18). Available from: <http://scholar.unand.ac.id/21719/1/Cover%20dan%20Abstrak.pdf>