

ABSTRAK

**PENGARUH PERMAINAN *WOODBALL* TERHADAP DAYA INGAT DAN
KEBUGARAN JASMANI LANSIA**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan *woodball* terhadap daya ingat dan kebugaran jasmani lansia dan untuk mengetahui perbedaan daya ingat dan kebugaran jasmani lansia antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah adanya perlakuan. Sampel penelitian ini adalah anggota Pussenkav TNI AD kota Bandung yang berusia 50-60 tahun yang diambil secara *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment*. Penelitian dilakukan selama 11 minggu (3 pertemuan setiap minggu). Daya ingat diukur menggunakan Tes Memori Indonesia dari Weschler (2013) dan Kebugaran Jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani dari Cooper (1982). Data perolehan daya ingat dan kebugaran jasmani diolah menggunakan *SPSS 18 for Windows* menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji perbedaan rata-rata *independent sample t-test*. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh permainan *woodball* terhadap daya ingat lansia. 2) Tidak terdapat pengaruh permainan *woodball* terhadap kebugaran jasmani lansia. 3) Terdapat perbedaan daya ingat lansia antara kelompok eksperimen (*woodball*) dan kelompok kontrol setelah adanya perlakuan. 4) Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani lansia antara kelompok eksperimen (*woodball*) dan kelompok kontrol setelah adanya perlakuan. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa permainan *woodball* mampu mempengaruhi daya ingat lansia, namun tidak dapat mempengaruhi kebugaran jasmani lansia.

Kata kunci : Permainan *woodball*, Daya ingat, Kebugaran Jasmani, dan Lansia.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF WOODBALL GAME ON MEMORY AND PHYSICAL FITNESS IN ELDERLY

The purpose of the research is to find out the influence of woodball game on memory and physical fitness in elderly and to find out the difference on memory and physical fitness in elderly of training group and control group. The sample of the research are the civil servant and Indonesian Army in Pussenkav TNI AD Bandung city, sample aged 50-60 years. The sample of the research taken by using purposive sampling. The writer used quasi experimental design. The research held for 11 week (3 meetings in each week). Memory is measured by using Memory Indonesia Test by Weschler (2013) and Physical fitness is measured by using Physical Fitness by Cooper (1982). Memory and physical fitness processed by using SPSS 18 for Windows with using test paired sample t-test and independent sample t-test. The finding showed that : 1) The influence and the significant of woodball game on memory in elderly. 2) Doesn't give significant influence of woodball game on physical fitness in elderly. 3) The difference in memory into experiment group and control group. 4) Haven't difference in physical fitness into experiment group and control group. Based on the findings this research showed that woodball game could influencing on memory in elderly but couldn't influencing on physical fitness.

Key Words : Woodball game, memory, physical fitness, and elderly.