BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Problematika mengenai perkiraan perkembangan demografi lanjut usia yang akan meningkat pada tahun 2050, yang disertai dengan penyakit degeneratif atau penyakit turunan, dimana penyakit yang paling umum dialami para lansia ialah demensia (sindrom penurunan daya ingat), penelitian terdahulu menyebutkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi dan memperlambat terjadinya demensia pada lansia serta mampu meningkatkan daya ingat lansia apabila melakukan aktivitas fisik secara rutin, selain itu disebutkan pula aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin tersebut dapat mempertahankan kebugaran jasmani lansia. Dalam penelitian yang dilakukan penulis, untuk mengetahui dampak aktivitas fisik terhadap daya ingat dan kebugaran jasmani lansia, ialah permainan *woodball*, aktivitas fisik ini merupakan olahraga yang mampu dilakukan oleh para lansia, dikarenakan spesifikasi peralatan yang ringan dan lapangannya yang minimalis, serta memiliki pencatatan dalam *score card*, yang dianggap menurut penelitian psikologi bahwa pencatatan merupakan media untuk daya ingat. Sehingga berdasarkan analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh permainan *woodball* terhadap daya ingat lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan *woodball* secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan daya ingat lansia, artinya permainan *woodball* merupakan media aktivitas fisik bagi para lansia untuk mencegah penurunan daya ingat dalam kurun waktu yang cepat.

2. Tidak terdapat pengaruh permainan *woodball* terhadap kebugaran jasmani lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan *woodball* tidak berpengaruh terhadap kebugaran jasmani lansia, dalam hal ini aktivitas fisik dalam permainan *woodball* tidak memiliki intensitas latihan yang cukup tinggi, artinya intensitas latihan dalam permainan *woodball* memiliki intensitas latihan yang datar atau tidak

meningkat, sehingga dalam hal ini permainan *woodball* tidak dapat meningkatkan kebugaran jasmani melainkan dapat mempertahankan kebugaran jasmani lansia.

3. Terdapat perbedaan daya ingat lansia antara kelompok eksperimen (*woodball*) dan kelompok kontrol setelah adanya perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan daya ingat lansia antara kelompok eksperimen (*woodball*) dan kelompok kontrol setelah adanya perlakuan, artinya kelompok yang dilakukan percobaan memiliki peningkatan daya ingat dibandingkan kelompok yang tidak dilakukan percobaan. Sehingga jelas bahwa para lansia yang melakukan olahraga *woodball* memiliki daya ingat yang lebih baik setelah berlatih secara rutin dan berkala, dibandingkan para lansia yang tidak melakukan olahraga *woodball*.

4. Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani lansia antara kelompok eksperimen (*woodball*) dan kelompok kontrol setelah adanya perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani lansia antara kelompok eksperimen (*woodball*) dan kelompok kontrol setelah adanya perlakuan, artinya kelompok yang dilakukan percobaan (eksperimen) dan kelompok yang tidak dilakukan percobaan (kontrol) memiliki kondisi kebugaran jasmani yang sama, dalam hal ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol merupakan anggota Pussenkav TNI Kota Bandung, dimana kedua kelompok ini memiliki aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, maka kebugaran jasmani antara kedua kelompok tersebut tidak memiliki perbedaan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis mengajukan rekomendasi, bagi para peneliti yang akan mengadakan penelitian yang sama, untuk mengkaji dan mengembangkannya dari aspek-aspek lain, karena penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam melakukan penelitian ini.