

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan Penelitian .....	14
D. Manfaat Penelitian .....	15
E. Asumsi .....	15
F. Hipotesis .....	18
G. Metode Penelitian .....	18
H. Lokasi Penelitian .....	19
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Lansia .....	21
B. Proses Penuaan .....	22
C. Olahraga .....	28
1. Kualitas Hidup Lansia dan Olahraga .....	28
2. Pendekatan Pembelajaran Hidup Sehat Bagi Lansia .....	32
3. Teori Pembelajaran Pada Lansia .....	33
4. Olahraga Kesehatan.....	35
5. Manfaat Olahraga .....	36
6. Olahraga dan Pertumbuhan Saraf.....	38
7. Olahraga Aerobik .....	42

8. Senam Aaerobik .....	44
9. Olahraga Jalan Kaki .....	49
10. Penelitian tentang pengaruh olahraga Terhadap daya ingat.....	53
<b>D. Memori atau Ingatan .....</b>	<b>55</b>
1. Jenis-Jenis Memori.....	57
2. Fungsi Otak dalam Memori.....	61
3. Peran Hipocampus dan Struktur Lain .....	64
4. Proses Memori.....	66
5. Penurunan Fungsi Memori .....	68
6. Distorsi-distorsi Memori .....	79
7. Penelitian tentang Memori .....	81
<b>E. Persepsi .....</b>	<b>85</b>
1. Proses Terjadinya Persepsi .....	86
2. Organisasi Persepsi .....	90
3. Hukum Persepsi .....	91
4. Objek Persepsi .....	94
5. Konsistensi dalam Persepsi .....	95
6. Fungsi Panca Indra dalam Persepsi .....	101
7. Teori-Teori tentang Persepsi .....	104
8. Defisit-defisit di dalam Persepsi .....	109
9. Penelitian tentang Persepsi .....	109
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	111
B. Populasi dan Sampel .....	116
C. Desain Penelitian .....	117
D. Definisi Operasional Variabel .....	119
E. Instrumen Penelitian .....	122
F. Analisis dan Pengolahan Data .....	127
G. Prosedur dan Tahapan Penelitian .....	129

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	131
1. Hasil Pengujian Tingkat Kesalahan Persepsi .....	132
2. Hasil Pengujian Ingatan Jangka Pendek .....	137
3. Hasil Pengujian Ingatan Jangka Panjang.....	150
15 menit setelah penelitian	
4. Hasil Pengujian Ingatan Jangka Panjang.....	156
1 hari setelah Penelitian	
B. Pembahasan .....	163

## **BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

A. Kesimpulan .....	185
B. Rekomendasi .....	186

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	188
-----------------------------	-----

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	193
--------------------------------	-----

<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	233
----------------------------	-----

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Rata-rata usia, tekanan darah,tinggi badan ..... berat badan, indeks masa tubuh dan Frek. Latihan/ minggu	131
4.2	Rata-rata dan simpangan baku tingkat kesalahan persepsi, ..... Ingatan jangka pendek dan ingatan jangka panjang	132
4.3	Nilai rata-rata dan simpangan baku..... Tingkat kesalahan persepsi	132
4.4	Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> ..... tingkat kesalahan persepsi	133
4.5	Hasil Uji <i>Levene</i> kesalahan Persepsi.....	134
4.6	Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> tingkat kesalahan persepsi.....	135
4.7	Hasil Uji <i>Chi -Square</i> tingkat kesalahan persepsi.....	137
4.8	Nilai rata-rata dan simpangan baku mengingat angka.....	138
4.9	Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> mengingat angka.....	140
4.10	Hasil Uji <i>Levene</i> mengingat angka.....	140
4.11	Hasil uji <i>One Way Anova</i> mengingat Angka.....	141
4.12	Hasil Uji <i>Tukey HSD</i> perbedaan mengingat angka.....	142
4.13	Hasil Uji <i>Homogeneous Subset</i> .....	143
4.14	Nilai rata-rata dan simpangan baku mengingat huruf.....	144
4.15	Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> mengingat huruf.....	146
4.16	Hasil Uji <i>Levene</i> mengingat huruf.....	147
4.17	Hasil uji <i>One Way Anova</i> Perbedaan mengingat huruf.....	148
4.18	Hasil uji <i>Tukey HSD</i> Perbedaan mengingat huruf.....	148
4.19	Hasil Uji <i>Homogeneous Subset</i> .....	149
4.20	Rata-rata dan simpangan baku mengingat kata..... 15 menit setelah penelitian	151
4.21	Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> mengingat kata..... 15 menit setelah penelitian	153

4.22	Hasil Uji <i>Levene</i> mengingat kata .....	153
	15 menit setelah penelitian	
4.23	Hasil Uji <i>Kruskal Wallis</i> mengingat kata.....	154
	15 menit setelah penelitian	
4.24	Hasil Uji <i>Chi- Square</i> mengingat kata .....	156
	15 menit setelah penelitian	
4.25	Rata-rata dan simpangan baku mengingat kata.....	157
	1 hari setelah penelitian	
4.26	Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> mengingat kata.....	158
	1 hari setelah penelitian	
4.27	Hasil Uji <i>Levene</i> mengingat kata .....	159
	1 hari setelah penelitian	
4.28	Hasil uji <i>One Way Anova</i> mengingat kata.....	160
	1 hari setelah penelitian	
4.29	Hasil uji <i>Tukey HSD</i> mengingat kata .....	161
	1 hari setelah penelitian	
4.30	Hasil Uji <i>Homogeneous Subset</i> .....	162
4.31	kemampuan mengingat (Scott Hagwood).....	184

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Pendekatan Pembelajaran Hidup Sehat pada Lansia .....	33
2.2 Teknik Pembelajaran Hidup Sehat pada Lansia.....	35
2.3 Grafik lupa .....	71
2.4 Hasil eksperimen berdasarkan teori interferensi.....	73
2.5 Probabilitas menyebut kembali.....	85
2.6 Proses Persepsi .....	88
2.7 Contoh hukum kesamaan .....	93
2.8 Contoh hukum kontinuitas .....	93
2.9 Contoh hukum ketetapan .....	94
2.10 Ponzio Illusion .....	98
2.11 Muller-Lyer Illusion.....	98
3.1 Desain ex post facto .....	117
3.1 Paradigma penelitian.....	118
3.3 Schematic representation of result of one of..... the Muller-Lyer Illusion	123
3.4 Tahapan penelitian .....	130
4.1 Diagram batang tingkat kesalahan persepsi .....	136
4.2 Diagram batang mengingat angka.....	139
4.3 Diagram batang mengingat huruf.....	145
4.4 Diagram batang mengingat kata 15 menit .....	152
setelah penelitian	
4.5 Diagram batang nilai rata-rata mengingat kata 15 menit.....	155
setelah penelitian	
4.6 Diagram batang mengingat kata 1 hari .....	158
setelah penelitian	

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Hasil tes tingkat kesalahan persepsi ..... kelompok senam aerobik	193
2	Hasil tes tingkat kesalahan persepsi ..... kelompok jalan kaki	194
3	Hasil tes tingkat kesalahan persepsi ..... kelompok inaktivitas	195
4	Hasil tes ingatan jangka pendek ..... kelompok senam aerobik	196
5	Hasil tes ingatan jangka pendek ..... kelompok jalan kaki	197
6	Hasil tes ingatan jangka pendek ..... kelompok inaktivitas	198
7	Hasil tes ingatan jangka panjang ..... kelompok senam aerobik	199
8	Hasil tes ingatan jangka panjang ..... kelompok jalan kaki	200
9	Hasil tes ingatan jangka panjang ..... kelompok inaktivitas	201
10	Hasil uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis ..... tingkat kesalahan persepsi	202
11	Hasil uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis ..... ingatan jangka pendek	206
12	Hasil uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis ..... ingatan jangka panjang, 15 menit setelah penelitian	215
13	Hasil uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis ..... ingatan jangka panjang, 1 hari setelah penelitian	219
14	Surat izin penelitian.....	223

15	Foto pelaksanaan tes persepsi.....	227
16	Foto pelaksanaan tes ingatan jangka pendek.....	228
17	Foto pelaksanaan ingatan jangka panjang.....	229
18	Foto latihan senam aerobik.....	230
19	Foto latihan jalan kaki.....	232

