

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesalahan persepsi
 - a. Senam aerobik memiliki pengaruh yang lebih baik daripada jalan kaki terhadap tingkat kesalahan persepsi wanita lanjut usia.
 - b. Senam aerobik memiliki pengaruh yang lebih baik daripada inaktivitas terhadap tingkat kesalahan persepsi wanita lanjut usia.
 - c. Jalan kaki memiliki pengaruh yang lebih baik daripada inaktivitas terhadap tingkat kesalahan persepsi wanita lanjut usia.
2. Ingatan jangka pendek
 - a. Senam aerobik memiliki pengaruh yang lebih baik daripada jalan kaki terhadap ingatan jangka pendek wanita lanjut usia.
 - b. Senam aerobik memiliki pengaruh yang lebih baik daripada inaktivitas terhadap ingatan jangka pendek wanita lanjut usia.
 - c. Jalan kaki memiliki pengaruh yang lebih baik daripada inaktivitas terhadap ingatan jangka pendek wanita lanjut usia.
3. Ingatan jangka panjang (15 menit setelah penelitian)
 - a. Senam aerobik memiliki pengaruh yang lebih baik daripada jalan kaki terhadap ingatan jangka panjang wanita lanjut usia, 15 menit setelah penelitian.

- b. Senam aerobik memiliki pengaruh yang lebih baik daripada inaktivitas terhadap ingatan jangka panjang wanita lanjut usia, 15 menit setelah penelitian.
- c. Jalan kaki memiliki pengaruh yang lebih baik daripada inaktivitas terhadap ingatan jangka panjang wanita lanjut usia, 15 menit setelah penelitian.

4. Ingatan jangka panjang (1 hari setelah penelitian)

Senam aerobik memiliki pengaruh yang lebih baik daripada jalan kaki dan inaktivitas terhadap ingatan jangka panjang wanita lanjut usia, 1 hari setelah tugas mengingat diberikan.

- a. Senam aerobik memiliki pengaruh yang lebih baik daripada inaktivitas terhadap ingatan jangka panjang wanita lanjut usia, 1 hari setelah penelitian.
- b. Jalan kaki memiliki pengaruh yang lebih baik daripada inaktivitas terhadap ingatan jangka panjang wanita lanjut usia, 1 hari setelah penelitian.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak terkait dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi sebagai lembaga pendidikan tinggi di bidang keolahragaan. Agar membekali para mahasiswa dengan keterampilan dan pengetahuan yang berorientasi pada teori andragogi dan geragogi. Sehingga mereka memiliki kemampuan untuk membina para lansia menjadi lebih mandiri secara “Bio-psiko-sosial.”
2. Bagi institusi/lembaga yang memberdayakan para lansia agar memasukkan

program olahraga dan dilaksanakan secara rutin agar mereka menjadi lebih mandiri baik secara fisik, psikis, maupun sosial.

3. Bagi Pengelola dan Pembina olahraga masyarakat untuk tetap konsisten dalam mengelola dan membina olahraga di masyarakat. Dalam pelaksanaannya harus selalu berpedoman pada prinsip-prinsip pelatihan olahraga yang benar. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi peneguh bagi masyarakat, pengelola dan pembina olahraga masyarakat untuk lebih giat dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.
4. Bagi para guru Pendidikan jasmani direkomendasikan untuk mengaplikasikan hasil temuan ini pada proses belajar pengajar pendidikan jasmani melalui model-model pembelajaran yang kreatif dan dapat merangsang sel saraf dalam otak, sehingga pendidikan jasmani bukan hanya dipandang sebagai instrumen untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani saja tetapi juga dapat dijadikan alat untuk meningkatkan intelegensi atau kecerdasan siswa.
5. Khusus bagi lansia, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pendorong dan pemacu untuk selalu berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga sebagai upaya untuk memelihara kebugaran jasmani dan menghambat terjadinya penurunan daya ingat, yang merupakan salah satu gejala penyakit pikun.
6. Bagi peneliti selanjutnya, temuan ini diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan lebih lanjut.