

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

a. Pada penelitian ini didapatkan bahwa Kadet Mahasiswa yang melaksanakan Merpati Putih adalah sejumlah 21 (12%) orang, dan 154 (88%) lainnya tidak melaksanakan Merpati Putih, dari total Kadet Mahasiswa sejumlah 175 orang.

b. Hasil tes lari pada total sampel terbagi menjadi baik ($n=91 / 52\%$) dan tidak baik ($n=84 / 48\%$) dengan nilai pembatas untuk hasil tes lari adalah 2500 m. Pada kelompok MP, sejumlah 18 (86%) subjek memperoleh nilai baik dan 3 (14%) subjek lainnya memperoleh nilai tidak baik. Kemudian untuk kelompok yang tidak melaksanakan MP, sejumlah 73 (47%) subjek memperoleh nilai yang baik dan 81 lainnya memperoleh nilai yang tidak baik (53%). Didapatkan bahwa rata-rata keseluruhan untuk jarak lari subjek adalah $2520 \text{ m} \pm \text{SD } 176.692$.

c. Didapatkan bahwa secara statistik terdapat hubungan bermakna dari latihan napas Merpati Putih dengan hasil tes lari 12 menit, dibuktikan dengan :

- 1) Uji *independent sample t-test* ($p = 0,016$), berdasarkan hasil tes lari dalam jarak (meter)
- 2) Uji *chi square* ($p = 0,001$), berdasarkan hasil tes lari dalam kelompok

d. Didapatkan bahwa Merpati Putih akan menyebabkan 1,8 kali lipat lebih tinggi kemungkinannya untuk seseorang memperoleh hasil tes lari 12 menit yang baik dibanding kelompok yang tidak melaksanakan Merpati Putih.

5.2 Saran

Penelitian lanjutan dapat dilakukan secara eksperimental sebagai kelanjutan dari penelitian ini yang baru menggunakan data sekunder saja, dan menjelaskan hubungan MP dengan *VO2max*. Kemudian penelitian juga dapat dilakukan kepada sampel perempuan, dikarenakan pada penelitian ini baru menggunakan hasil pada sampel laki-laki.