

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Penelitian ini memberikan gambaran terkait hasil kebugaran jasmani kadet mahasiswa kedokteran Cohort 2, Cohort 3, dan Cohort 4. Hasil yang didapatkan dari penelitian deskriptif ini menunjukkan bahwa sebagian besar kadet mahasiswa kedokteran sudah mencapai nilai minimum kelulusan dari standar yang ditetapkan oleh TNI.
2. Perbandingan antara hasil kebugaran jasmani ketiga Cohort menunjukkan bahwa kebugaran jasmani Cohort 4 merupakan kebugaran jasmani yang paling bagus diantara ketiga Cohort.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Peneliti menyarankan kepada peneliti berikutnya untuk meneliti terkait mengapa Cohort 4 mempunyai kebugaran jasmani yang lebih bagus dan apa latihan pembinaan fisik yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada kadet mahasiswa
2. Penelitian ini menilai hasil kebugaran jasmani tanpa mempertimbangkan pengaruh faktor-faktor seperti kecukupan nutrisi, stres, pola tidur, serta aspek psikologis seperti motivasi dan kesejahteraan mental. Dengan demikian, peneliti menyarankan untuk melaksanakan penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti kecukupan nutrisi, stres, pola tidur, dan aspek psikologis.

5.2.2 Saran Implementatif

Peneliti menyarankan kepada institusi pendidikan untuk mengevaluasi kembali dan mengembangkan program pelatihan dan pengasuhan yang lebih terstruktur agar mahasiswa dapat terus terpantau kondisi kebugaran jasmani sehingga apabila terjadi penurunan tingkat kebugaran dapat segera ditindaklanjuti. Penyediaan fasilitas olahraga yang lengkap dan nyaman juga dapat mendukung tercapainya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang lebih baik.