

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Karakteristik sampel dari penelitian ini meliputi 50 kadet mahasiswi *cohort* 2 dan 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI dengan persebaran usia 18-21 tahun dan kategori BMI sejumlah 46 subjek termasuk dalam *normal weight*, 2 subjek termasuk dalam *underweight*, serta 2 subjek termasuk dalam obesitas I. Selain itu, untuk nilai shuttle run, sejumlah 19 subjek termasuk dalam kategori rendah (22-48,5), sedangkan sejumlah 31 subjek termasuk dalam kategori tinggi (48,5-76). Pada pengkategorian true leg length, 38 subjek termasuk dalam kategori rendah (81.00-90.25) dan 12 (90.26-99.50) subjek termasuk dalam kategori tinggi.
2. Uji statistik deskriptif pada panjang ekstremitas bawah terutama *true leg length* menunjukkan hasil *mean* \pm SD yaitu 88.4 ± 3.5 .

3. Uji statistik deskriptif pada nilai *shuttle run* menunjukkan hasil *mean* \pm SD yaitu 52.64 ± 12.7
4. Kesimpulan akhir dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai P pada Fishers Exact sebesar 1.00 di mana >0.05 yang berarti adalah tidak ada hubungan yang signifikan pada panjang ekstremitas bawah dengan nilai *shuttle run* kadet mahasiswi cohort 2 dan 3 FKIK UNHAN RI.

5.2 Saran

Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak keterbatasan dan bias informasi dalam penelitian ini di antaranya adalah kemungkinan ketidaktepatan dalam pengukuran panjang ekstremitas bawah, perbedaan kemampuan fisik pada subjek, serta perbedaan frekuensi latihan *shuttle run* antar subjek.

Saran dari peneliti terkait penelitian ini adalah pada saat pengukuran panjang ekstremitas bawah didampingi oleh expert di bidangnya agar hasil pengukuran dapat lebih akurat serta memastikan bahwa setiap subjek memiliki kemampuan fisik dan

frekuensi latihan yang sama antara satu dengan yang lainnya.

Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk diadakan penelitian lanjutan terkait faktor lain yang memengaruhi nilai shuttle run, seperti kelenturan, exercise sehari-hari, serta kemampuan fisik sampel.