

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis pada penelitian bahwa :

1. Terdapatnya pengaruh indeks massa tubuh terhadap jarak lari 12 menit pada kadet mahasiswa pria FKIK UNHAN RI *cohort* 3 dan 4. Indeks massa tubuh yang normal cenderung memiliki jarak lari 12 menit yang lebih baik dibandingkan dengan indeks massa tubuh yang gemuk.
2. Pada uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai residual terdistribusi normal dengan nilai signifikansi $P = 0,200$.
3. Pada *Chi-Square Test* terdapatnya pengaruh yang signifikan antara IMT terhadap jarak kesegaran lari 12 menit pada kadet mahasiswa pria FKIK Unhan RI *cohort* 3 dan 4 ($P = 0,045$).

5.2 Saran

Untuk peneliti berikutnya diharapkan lebih memilih sampel yang lebih bervariasi dalam variabel IMT, seperti dalam kategorik kurus, normal dan gemuk harus memiliki masing-masing sampel pada tiap kategoriknya, karena dengan keragaman sampel kita bisa melihat validitas hasil yang lebih kuat. Selanjutnya peneliti selanjutnya bisa meneliti pengaruh indeks massa tubuh terhadap variabel lainnya, seperti pengaruh indeks massa tubuh terhadap kecepatan renang 50 m.