

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dalam Bab 4, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Terdapat hubungan positif antara panjang tungkai dengan jarak yang ditempuh saat berlari selama 12 menit pada kadet mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan *cohort* 3 di Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Panjang tungkai yang lebih panjang cenderung berhubungan dengan jarak lari yang lebih jauh.
- b. Gambaran antropometri pada *ekstremitas* bawah (panjang tungkai) pada kadet mahasiswa menunjukkan variasi namun umumnya mengikuti distribusi normal.
- c. Hasil jarak lari dalam 12 menit menunjukkan variasi antar individu, namun terdapat korelasi positif dengan panjang tungkai, mengindikasikan faktor fisik tertentu yang mempengaruhi performa lari.

5.2 Saran

Untuk penelitian mendatang, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpengaruh pada jarak lari, seperti kekuatan otot dan kapasitas paru-paru. Penting juga untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk memperkuat validitas hasil. Selanjutnya, penelitian bisa menjelajahi hubungan antara panjang tungkai dengan aktivitas fisik lain selain lari, seperti melompat atau berenang. Studi tentang pengaruh program latihan yang disesuaikan dengan ukuran antropometri pada peningkatan performa fisik juga akan memberikan wawasan baru.