

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian dan analisis data adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara hasil pengukuran TLL dan massa otot ekstremitas bawah dengan jarak lari 12 menit pada kadet mahasiswa *cohort* 4 Program Studi Sarjana Kedokteran.
2. Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara hasil pengukuran TLL dengan jarak lari 12 menit pada kadet mahasiswa *cohort* 4 Program Studi Sarjana Kedokteran.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara hasil pengukuran massa otot ekstremitas bawah dengan jarak lari 12 menit pada kadet mahasiswa *cohort* 4 Program Studi Sarjana Kedokteran.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan yang didapatkan dari penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Untuk penelitian selanjutnya dengan topik serupa dapat dilengkapi dengan beberapa komponen penilaian yang dapat mempengaruhi hasil, seperti tingkat aktivitas fisik dan intensitas latihan dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, subjek penelitian dapat diperluas pada kadet di beberapa *cohort*.
- b. Bagi institusi
Meningkatkan intensitas latihan fisik untuk mendapatkan hasil tes kesamaptaaan jasmani yang signifikan, sehingga dapat dicapai postur tubuh dan tingkat kesehatan kadet mahasiswa

yang tinggi dalam rangka mempersiapkan diri mengikuti tes menjadi anggota TNI.

c. Bagi kadet mahasiswa

Kadet mahasiswa dapat meningkatkan intensitas latihan fisik untuk meningkatkan massa otot ekstremitas bawah, sehingga nilai jarak lari yang ditempuh dapat meningkat.