

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar subjek penelitian menempati kategori Indeks Massa Tubuh normal 83,6% (n=61), diikuti dengan overweight 13,7% (n=10), dan obesitas 2,7% (n=2)
- b. Mayoritas subjek penelitian 24,7% (n=18) berada pada kategori VO₂max Fair, disusul sebanyak 21,9% (n=16) berada pada kategori Excellent, 20,5% (n=15) berada pada kategori Poor, 13,7% (n=10) berada pada kategori Good, 12,3% (n=9) pada kategori Very Poor, serta 6,8% (n=5) pada kategori Superior
- c. Dalam uji statistik korelasi antara status gizi (IMT) terhadap VO₂max menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,306$ sehingga dinyatakan bahwa korelasi antara IMT dan VO₂max adalah negatif lemah. Didapatkan nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,008 yang artinya memiliki korelasi yang bermakna.

5.2 Saran

- a. Bagi Intitusi
Disarankan untuk memberikan program latihan yang sesuai untuk menjaga proporsi dan komposisi tubuh Kadet Mahasiswa tetap dalam batas ideal, serta untuk menjaga kebugaran aerobik. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan performa belajar dan kesehatan fisik Kadet Mahasiswa.
- b. Bagi Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan RI
Diharapkan masing-masing individu dapat menjaga dan lebih memperhatikan proporsi dan komposisi tubuh. Serta tetap meningkatkan intensitas latihan fisik guna menjaga performa aerobik masing-masing individu.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan mengukur komposisi tubuh secara spesifik, seperti massa lemak dan massa otot. Serta diharapkan adanya eksplorasi lebih luas mencakup variabel lain seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan status hormonal, yang mungkin dapat mempengaruhi $VO_2\text{max}$. Dalam menilai tingkat $VO_2\text{max}$ dapat menggunakan metode direct untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.