

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

##### **a. Komposisi Tubuh Kadet Mahasiswa**

Berdasarkan analisis menggunakan Bioimpedance Analysis (BIA), ditemukan bahwa komposisi tubuh kadet mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Cohort 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia memiliki variasi yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung memiliki massa otot yang lebih besar dan persentase massa lemak yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Hal ini mencerminkan perbedaan biologis yang memengaruhi kemampuan fisik dan performa olahraga.

##### **b. Hasil Tes Lari 12 Menit**

Hasil tes lari 12 menit menunjukkan bahwa rata-rata jarak lari yang dicapai oleh kelompok laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Kelompok laki-laki juga mencatat jarak lari terjauh, menunjukkan performa yang lebih baik dalam tes daya tahan fisik. Sebaliknya, kelompok perempuan menunjukkan jarak lari yang lebih rendah, yang dapat dipengaruhi oleh faktor komposisi tubuh, khususnya persentase massa lemak yang lebih tinggi.

##### **c. Hubungan Antara Komposisi Tubuh dan Hasil Tes Lari**

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara komposisi tubuh dan hasil tes lari 12 menit. Massa otot memiliki hubungan positif dengan jarak lari, di mana individu dengan massa otot yang lebih besar cenderung menempuh jarak lari yang lebih jauh. Sebaliknya, massa lemak memiliki hubungan negatif dengan jarak lari, di mana individu dengan massa lemak yang lebih tinggi cenderung memiliki performa lari yang lebih

rendah. Hal ini menegaskan bahwa komposisi tubuh, khususnya keseimbangan antara massa otot dan massa lemak, berperan penting dalam menentukan performa fisik.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar program latihan fisik disesuaikan dengan komposisi tubuh individu, dengan fokus pada peningkatan massa otot dan pengelolaan massa lemak tubuh untuk mendukung performa lari. Pemantauan rutin terhadap komposisi tubuh, terutama massa otot dan lemak, juga penting untuk memastikan keseimbangan tubuh yang optimal. Pendekatan latihan yang lebih personal dan pendidikan mengenai nutrisi yang tepat akan membantu mahasiswa mencapai komposisi tubuh yang ideal. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lain seperti kondisi kesehatan dan kebiasaan olahraga sangat diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang hubungan komposisi tubuh dan performa fisik.