

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Umur, berat badan dan IMT prajurit TNI latihan terprogram berbeda dengan prajurit TNI latihan tidak terprogram.
2. Nilai VO_2 maks sebelum latihan lari 2 mil lebih tinggi pada prajurit TNI latihan terprogram, nilai VO_2 maks setelah latihan lari 2 mil lebih tinggi pada prajurit TNI latihan terprogram dan terdapat hubungan peningkatan VO_2 maks setelah latihan lari 2 mil pada prajurit TNI latihan tidak terprogram. Nilai MVV sebelum latihan lari 2 mil lebih tinggi pada prajurit TNI latihan terprogram, nilai MVV setelah latihan lari 2 mil lebih tinggi pada prajurit TNI latihan terprogram dan terdapat hubungan peningkatan MVV setelah latihan lari 2 mil pada prajurit TNI latihan tidak terprogram.
3. Variabel yang bermakna terhadap kenaikan VO_2 maks adalah latihan dan umur. Variabel yang bermakna terhadap kenaikan MVV adalah latihan.

7.2. Saran

Setelah selesai melaksanakan penelitian ini, peneliti menyarankan :

1. Latihan lari 2 mil 3 kali seminggu dapat direkomendasikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani prajurit TNI yang latihan tidak terprogram.

2. Dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode latihan yang lain untuk mengetahui tingkat kebugaran prajurit sehingga dapat menjadi salah satu upaya peningkatan produktifitas agar pekerjaan dapat dilakukan dengan baik.

