

BAB VI

KESIMPULAN dan SARAN

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilakukan serta saran terkait pengembangan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

6.1 Kesimpulan

1. BMI memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kriteria biomekanika pada beban pengangkatan 10 Kg dan 16,9 Kg nilai dengan nilai t hitung yang lebih besar dibanding nilai t tabel yaitu bernilai $4,583 > 2,145$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ untuk beban pengangkatan 10 Kg. Pada beban pengangkatan 16,9 Kg menghasilkan nilai hitung t $4,006 >$ nilai t tabel $2,145$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,005$.
2. BMI tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kriteria fisiologi dan psikofisik pada beban pengangkatan 10 Kg dan 16,9 Kg. Nilai t yang dihasilkan pada kriteria fisiologi pada beban 10 Kg dan 16,9 Kg yaitu $0,373 > 0,005$ dan $0,916 > 0,005$. Nilai signifikansi yang dihasilkan pada kriteria psikofisik pada beban pengangkatan 10 Kg dan 16,9 Kg yaitu $0,752 > 0,005$ dan $0,336 > 0,005$.
3. Kriteria biomekanika menjadi acuan dalam pengolahan data *multiplier* BMI yang menghasilkan persamaan $e^{-0,06741X+1,6644}$.

6.2 Saran

Terdapat banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan mengangkat beban pada seseorang. Seperti faktor kebiasaan olahraga, kadar lemak dan otot yang dimiliki tubuh, dan intensitas istirahat yang dilakukan seseorang. Faktor tersebut hendaknya dapat diperhatikan untuk selanjutnya dalam penelitian batas beban maksimum dalam tugas pengangkatan.