

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Kesegaran jasmani sebelum pembinaan jasmani militer memiliki nilai minimum 59,12 , nilai maksimum 85,63 dan nilai rata-rata 73,6612 sedangkan kesegaran jasmani setelah pembinaan jasmani militer memiliki nilai minimum 74,00 , nilai maksimum 94,88 dan nilai rata-rata 81,7856.
- b. VO2 Max sebelum pembinaan jasmani militer memiliki nilai minimum 43,45 , nilai maksimum 55,53 dan nilai rata-rata 49.1908 sedangkan VO2 Max sesudah pembinaan jasmani militer memiliki nilai minimum 47,73 , nilai maksimum 59,15 dan nilai rata-rata 51.9322.
- c. Terdapat perbedaan bermakna kesegaran jasmani dengan selisih 8,1244 pada 59 siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) sebelum dan sesudah pembinaan jasmani militer di Pusdikkes Kodiklatad tahun 2018 selama 10 minggu.
- d. Terdapat perbedaan bermakna VO2 max dengan selisih 2,7424 pada siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) sebelum dan sesudah pembinaan jasmani militer di Pusdikkes Kodiklatad tahun 2018 selama 10 minggu.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden agar tetap menjaga latihan fisik secara teratur dan juga memperhatikan tingkat kesegaran jasmani karena sangat penting pada saat melakukan tugas di lapangan.

V.2.2 Bagi Pusdikkes Kodiklatad

Kepada Instansi Pusdikkes Kodiklatad diupayakan agar selalu memperhatikan faktor-faktor seperti perilaku merokok dan asupan gizi pada saat

siswa sedang pesiar yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani dan VO2 max siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES).

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan memperoleh data dengan data primer agar memperoleh informasi lain yang dapat memberikan manfaat bagi peneliti.

