

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Dari 55 responden, didapatkan 39 responden dengan nilai $VO_2 \max$ yang cukup, 43 responden dengan kadar GDS yang normal, 39 responden dengan nilai KV yang normal, 40 responden dengan nilai VEP_1 yang normal dan 28 responden merupakan perokok aktif.
- b. Terdapat hubungan antara KV ($p=0,021$) dan VEP_1 ($p=0,001$) terhadap nilai $VO_2 \max$ pada siswa tamtama di Rindam Jaya Jakarta Timur Periode Mei 2016 dan tidak terdapat hubungan antara GDS ($p=1,000$) dan status merokok ($p=0,216$) terhadap nilai $VO_2 \max$ pada siswa tamtama di Rindam Jaya Jakarta Timur periode Mei 2016.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Subyek Penelitian

Siswa tamtama perlu lebih mendisiplinkan diri dalam mengikuti pembinaan jasmani selama pendidikan untuk melatih otot serta meningkatkan nilai $VO_2 \max$ yang merupakan tolok ukur dalam kebugaran jasmani karena dalam tugasnya Tentara Nasional Indonesia diharuskan memiliki tubuh yang sehat dan bugar agar dapat melakukan pekerjaannya dengan baik.

V.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Pada penelitian masih di dapatkan 18% siswa masih tergolong memiliki nilai $VO_2 \max$ yang kurang. Pihak Rindam Jaya Jakarta Timur perlu melakukan pelatihan yang lebih intensif dalam pembinaan jasmani pada siswa tamtama tahap 1 gelombang 1 tahun 2016 agar mendapat lulusan – lulusan terbaik yang bugar dan kuat.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat berhubungan dengan nilai $VO_2 max$ secara lebih luas dengan metode yang lebih spesifik seperti status gizi, massa otot, derajat merokok, pola konsumsi karbohidrat, lemak dan protein serta menambah metode penelitian seperti metode kohort sehingga hasil yang didapatkan mampu mengakuratkan penelitian sebelumnya.

