

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### VII.1. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian dalam bab sebelumnya, maka dapat di simpulkan bahwa :

- VII.1.1. Adanya hubungan yang sedang dengan nilai korelasi searah antara Index Massa Tubuh (IMT) terhadap Daya Ledak Otot pada mahasiswa D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2014 – 2015.
- VII.1.2. Gambaran IMT mahasiswa D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2014 – 2015 dalam kategori normal yaitu sebesar 59,3% dari jumlah keseluruhan.
- VII.1.3. Gambaran daya ledak otot mahasiswa D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2014 – 2015 pada mahasiswi dalam kategori buruk yaitu sebesar 48,2% dan daya ledak otot pada mahasiswa dalam kategori dibawah normal yaitu sebesar 51,8%.

#### VII.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti kemukakan, maka saran yang dapat diberikan kepada pembaca sebagai berikut :

1. Perlunya pengendalian terhadap faktor – faktor yang berpengaruh terhadap penelitian seperti pengambilan data, status klinis kesehatan responden maupun motifasi responden dalam melakukan tes maksimal dalam mendapatkan hasil yang akurat.
2. Diharapkan dapat dilakukannya pengembangan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan pengukuran Daya Ledak Otot dengan metode yang berbeda.