

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat VO_2 Max mahasiswa yang masuk melalui jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP) memiliki nilai rata-rata 35,12 ml/kg/menit. Mahasiswa laki-laki (n=32) berada pada kategori *Very Poor* (6 orang, 18,8%), *Poor* (10 orang, 31,3%), *Fair* (13 orang, 40,6%), dan *Good* (3 orang, 9,4%). Mahasiswa perempuan jalur (n=24) berada pada kategori *Very Poor* (5 orang, 20,8%), *Poor* (12 orang, 50,0%), *Fair* (2 orang, 8,3%), *Good* (4 orang, 16,7%), dan *Excellent* (1 orang, 4,2%).
2. Tingkat VO_2 Max mahasiswa yang masuk melalui jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) memiliki nilai rata-rata 37,13 ml/kg/menit. Mahasiswa laki-laki (n=65) berada pada kategori *Very Poor* (12 orang, 18,5%), *Poor* (19 orang, 29,2%), *Fair* (24 orang, 36,9%), *Good* (9 orang, 13,8%), dan *Excellent* (1 orang, 1,5%). Mahasiswa perempuan (n=12) berada pada kategori *Very Poor* (4 orang, 33,3%), *Poor* (7 orang, 58,3%), dan *Fair* (1 orang, 8,3%), tanpa ada yang mencapai kategori *Good* maupun *Excellent*.
3. Tingkat VO_2 Max mahasiswa yang masuk melalui jalur Mandiri memiliki nilai rata-rata 33,52 ml/kg/menit. Mahasiswa laki-laki (n=15) terbagi pada kategori *Very Poor* (6 orang, 40,0%), *Fair* (5 orang, 33,3%), dan *Poor* (4 orang, 26,7%).

Mahasiswa perempuan jalur Mandiri (n=4) berada pada kategori *Very Poor* (1 orang, 25,0%) dan *Poor* (3 orang, 75,0%).

4. Berdasarkan hasil uji One-Way ANOVA diperoleh nilai signifikan sebesar 0,061 ($p>0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan tingkat VO_2 Max mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan berdasarkan jalur masuk SNBP, SNBT, dan Mandiri. Dengan demikian hipotesis penelitian tidak terbukti secara statistik, meskipun secara deskriptif terdapat perbedaan nilai rata-rata antar jalur masuk PTN. Seperti diketahui bahwa dari total 152 mahasiswa, kategori *Poor* mendominasi dengan 54 orang (35,5%), diikuti *Fair* (46 orang, 30,3%), *Very Poor* (34 orang, 22,4%), *Good* (16 orang, 10,5%), dan *Excellent* (2 orang, 1,3%), sedangkan tidak ada satupun mahasiswa yang mencapai kategori *Superior*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam merancang program pembinaan dan peningkatan kebugaran kardiorespirasi mahasiswa, khususnya pada awal semester perkuliahan. Program pembinaan dapat dirancang secara berbeda sesuai dengan karakteristik mahasiswa berdasarkan jalur masuk, mengingat adanya variasi tingkat VO_2 Max yang ditemukan pada masing-masing jalur.

2. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menyesuaikan intensitas dan beban latihan sesuai dengan kondisi kebugaran mahasiswa, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan secara optimal dan aman. Khususnya bagimahasiswa yang berstatus atlet, dosen dapat mendorong konsistensi latihan selama libur semester mengingat temuan penelitian menunjukkan bahwa konsistensi latihan lebih menentukan tingkat VO_2Max dibandingkan sekadar status sebagai atlet.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan dari seluruh jalur masuk PTN, diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik secara teratur dan terstruktur, menjaga pola istirahat yang baik, serta menerapkan gaya hidup sehat guna meningkatkan tingkat kebugaran kardiorespirasi. Bagi mahasiswa yang berstatus atlet, diharapkan tetap menjaga konsistensi latihan selama masa libur semester agar kapasitas aerobik yang telah dibangun tidak mengalami penurunan yang signifikan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan proporsional, serta mengombinasikan data pengukuran kebugaran dengan kuesioner pada responden yang sama agar hubungan antara VO_2Max dan karakteristik gaya hidup dapat dianalisis secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain seperti status gizi dan indeks massa tubuh, serta melakukan analisis khusus terhadap mahasiswa

berstatus atlet untuk mengetahui hubungan antara konsistensi latihan selama libur semester dengan perubahan nilai $VO_2 \text{ Max}$.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian, sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan jumlah responden antara pengukuran $VO_2 \text{ Max}$ dan pengisian kuesioner. Tidak seluruh responden yang mengikuti pengukuran $VO_2 \text{ Max}$ mengisi kuesioner, sehingga data kuesioner hanya tersedia pada sebagian responden.
2. Kuesioner tidak digunakan sebagai dasar penentuan kategori $VO_2 \text{ Max}$, karena kategori $VO_2 \text{ Max}$ sepenuhnya ditentukan berdasarkan hasil pengukuran kebugaran kardiorespirasi. Dengan demikian, hasil kuesioner tidak digeneralisasikan pada seluruh responden $VO_2 \text{ Max}$, melainkan hanya berfungsi sebagai informasi pendukung dalam pembahasan.
3. Meskipun terdapat keterbatasan, hasil penelitian ini tetap dapat memberikan gambaran awal mengenai kondisi kebugaran kardiorespirasi mahasiswa serta karakteristik responden secara deskriptif, dan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dengan pengendalian jumlah dan kelengkapan data yang lebih optimal.