

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat pengaruh polimorfisme gen ACTN3 terhadap perubahan ketahanan otot pada mahasiswa anggota UKM Olahraga FK Unsoed sesudah menjalani *plyometric training*.
2. Terdapat perbedaan rerata ketahanan otot anggota UKM olahraga FK Unsoed sebelum dan sesudah intervensi *plyometric training*.
3. Rerata ketahanan otot pada mahasiswa anggota UKM Olahraga FK Unsoed sebelum intervensi *plyometric training* adalah sebesar 38,03 kali/menit.
4. Rerata ketahanan otot pada mahasiswa anggota UKM Olahraga FK Unsoed setelah intervensi *plyometric training* adalah sebesar 45,77 kali/menit.
5. Rerata besar perubahan ketahanan otot pada mahasiswa anggota UKM Olahraga FK Unsoed tertinggi pada kelompok genotip RX yaitu sebesar 11,00 kali/menit, kemudian kelompok genotip XX yaitu sebesar 4,88 kali/menit dan kelompok genotip RR yaitu sebesar 3,57 kali/menit

B. Saran

1. Bagi praktisi terkait

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan ketahanan otot genotipe RX paling tinggi dibanding genotipe yang lainnya, akan tetapi tidak bermakna secara statistik. Hal ini perlu diinformasikan kepada subjek dan pembina UKM Olahraga Fakultas Kedokteran

Universitas Jenderal Soedirman untuk mengoptimalkan bakat dan prestasi, terutama dengan cara meningkatkan ketahanan otot.

2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengontrol asupan nutrisi, aktivitas latihan fisik lain diluar jadwal *plyometric training*.
 - b. Penelitian selanjutnya diharapkan memilih subjek yang tingkat kebugaran fisiknya relatif sama.

