

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terdapat perbedaan rerata nilai VO_2max sebelum dan sesudah intervensi *plyometric training* pada mahasiswa FK Unsoed. Rerata nilai VO_2max meningkat dari $58,43 \pm 8,71$ ml/kg/menit menjadi $62,49 \pm 9,15$ ml/kg/menit.

B. Saran

1. Bagi bidang ilmu terkait :
 - a. Program *plyometric training* terbukti berpengaruh terhadap nilai VO_2max sehingga dapat menjadi alternatif latihan fisik bagi mahasiswa FK Unsoed untuk meningkatkan VO_2max secara efektif dan efisien.
 - b. Program *plyometric training* dengan regimen latihan *plyometric fifth week training protocol* dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan $VO_2 max$.
2. Bagi penelitian selanjutnya :

Penelitian ini tidak mengendalikan factor perancu seperti asupan gizi, aktivitas fisik dan latihan fisik yang dilakukan oleh responden di luar program *plyometric training* serta nilai Hb saat *pretests* erta *posttest* sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengendalikan factor perancu yang tidak dikendalikan pada penelitian ini.