

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

- a. Kategori aktivitas fisik terbanyak yaitu pada kategori *Moderate* dengan persentase 52,1 % dan terdikit ada pada kategori *Low* dengan persentase 15%.
- b. Pada penelitian ini didapatkan bahwa 34,2% sampel dengan hasil *Average* pada *cardiorespiratory fitness*.
- c. Terdapat adanya hubungan antara *cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik.

V.2. Saran

Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya mencari karakteristik responden dan aktivitasnya lebih luas serta diharapkan untuk menggunakan variabel lain yang bisa mempengaruhi dependen dari aspek aktivitas fisik ataupun *cardiorespiratory fitness* sehingga akan menemukan faktor – faktor dan aspek lain yang beraneka ragam dari penelitian ini serta diusahakan menggunakan jurnal dan sumber terbaru untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih baik dari penelitian ini .