

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

VII.1 Kesimpulan

Hasil secara keseluruhan nilai VO_2 maks menunjukkan hasil yang dapat dikategorikan ke dalam kategori *Very poor* yaitu dengan nilai rata-rata keseluruhan 16,99 ml/kg/menit. Pada laki-laki memiliki nilai rata-rata 21,48 ml/kg/menit dan perempuan memiliki nilai rata-rata 12,83 ml/kg/menit. Terdapat hubungan positif yang kuat antara aktifitas fisik dengan VO_2 maks pada responden secara keseluruhan ($r = 0,387$). Dengan itu hipotesa peneliti terjawab yaitu H_1 Adanya hubungan antara aktifitas fisik terhadap VO_2 maks mahasiswa DIII Fisioterapi angkatan 2014-2015 Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

VII.2 Saran

1. Diharapkan perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan dikembangkan lebih lanjut dengan rentang usia yang lebih berbeda dan hasil pengukuran yang lebih beragam.
2. Perlu dilakukan penelitian dengan control track seperti lapangan yang bertekstur tidak terlalu keras, cuaca dan suasana yang memadai serta kondusif, dengan itu diharapkan hasil korelasi data variabel independen VO_2 maks dapat mempresentasikan hasil yang lebih baik.
3. Perlunya pengendalian yang lebih ketat terhadap faktor-faktor lain yang berpotensi menyebabkan biasnya dalam penelitian baik seperti waktu pengambilan data, status klinis kesehatan responden maupun motivasi responden untuk melakukan test maksimal untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.
4. Perlunya penelitian lebih lanjut dengan instrument dan metode yang lebih tepat dan akurat untuk mengukur nilai variabel independen aktifitas fisik maupun faktor dependen VO_2 maks sehingga didapat hasil yang lebih maksimal.