

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

VII.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa adanya Hubungan yang sangat kuat dengan nilai korelasi berbanding terbalik antara Heart Rate (HR) terhadap $VO_2 Max$ pada mahasiswa D-III Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta angkatan 2014 – 2015. Dengan *p-value* 0,385 Heart Rate dan nilai *p-value* 0,004 pada $VO_2 Max < 0,05$. Dengan hasil uji korelasi dari 49 sampel di peroleh nilai *p – value* Heart Rate = 0,000 dengan korelasi spearman dan *p – value* $VO_2 Max$ 0,000. Maka Heart Rate dan $VO_2 Max$ terdapat hubungan.

VII.2. SARAN

- a. 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.
- b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel atlet, dengan itu diharapkan hasil korelasi data variabel independen heart rate dapat mempresentasikan keeratan hubungan yang sebenarnya.
- c. 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.
- d. Perlunya penelitian lebih lanjut dengan instrument dan metode yang lebih tepat dan akurat untuk mengukur nilai variabel $VO_2 Max$ maupun faktor heart rate sehingga didapat hasil yang lebih maksimal.