

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **VII.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak yang artinya bahwa tidak adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap  $VO_2Max$  pada mahasiswa D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta 2014-2015. Dengan *p-value* 0.170 dan  $r = 0.231$

#### **VII.2 Saran**

1. Diharapkan 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. 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.
3. Perlunya penelitian lebih lanjut dengan instrument dan metode yang lebih tepat dan akurat untuk mengukur nilai variabel independen jenis kelamin maupun faktor dependen  $VO_2$  maks sehingga didapat hasil yang lebih maksimal.