

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

Berdasarkan Hasil penelitian diperoleh  $VO_2$  Max pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta 2014-2015. Terdapat hubungan negative yang kuat dan hubungan bermakna antara Jenis Kelamin dengan  $VO_2$ Max pada responden secara keseluruhan.

#### **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 lebih lanjut dengan sampel mahasiswa satu fakultas atau lebih, dengan itu diharapkan hasil korelasi data variabel independen  $VO_2$  maks dapat mempresentasikan keeratan hubungan yang sebenarnya.
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 jenis kelamin maupun faktor dependen  $VO_2$  maks sehingga didapat hasil yang lebih maksimal.