

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian tentang hubungan perbedaan tempat tinggal terhadap nilai VO_2 maks tahun 2014 dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai VO_2 maksimal siswa yang tinggal di dataran tinggi dan dataran rendah.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti sehubungan dengan penelitian adalah:

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, jumlah subyek yang lebih banyak dan waktu pengambilan data yang sama antara dua sampel.
2. Pengumpulan data penelitian pada penelitian selanjutnya disarankan lebih ketat supaya dapat mengendalikan faktor perancu yang ada, seperti aktivitas fisik sebelum melakukan uji kebugaran jasmani dan kelelahan.