

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan uji *Independent Sample t-test*, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai VO_2 Max antara mahasiswa perokok dan non perokok. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa non perokok lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa perokok.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan menghindari kebiasaan merokok serta meningkatkan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur untuk menjaga kebugaran kardiorespirasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan kajian atau referensi untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran kardiorespirasi dan VO_2 Max.