

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Komposisi tubuh atau Indeks massa tubuh yang dimiliki Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan *UNIMED* Stambuk 2013 rata-rata Normal dengan rata-rata *IMT* sebesar 23,1.
2. Nilai VO_2MAX Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan *UNIMED* Stambuk 2013 rata-rata baik dengan rata-rata VO_2MAX sebesar 44,255.
3. Ada hubungan yang signifikan antar komposisi tubuh dengan nilai VO_2MAX Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan *UNIMED* Stambuk 2013 dengan hasil korelasi r_{xy} sebesar -0,522 dan nilai t_{hitung} 3,044 dengan taraf signifikan 5%.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan :

- 1) Nilai VO_2MAX mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan *UNIMED* Stambuk 2013 rata-rata sudah baik, maka diharapkan kepada pelatih untuk mempertahankan nilai VO_2MAX mahasiswa dengan memberikan latihan *aerobic* secara rutin.
- 2) Kepada mahasiswa diharapkan untuk menjaga kondisi fisiknya dan lebih meningkatkan latihan *aerobic* sehingga kebugaran fisiknya tetap stabil.