

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil tes VO<sub>2</sub> maks dengan cara Treadmill metode Astrand lebih rendah dari Ergocycle metode Astrand.
2. Hasil tes VO<sub>2</sub> maks dengan cara Treadmill metode Astrand lebih rendah dari tes lari 12 menit metode Cooper
3. Hasil tes VO<sub>2</sub> maks dengan cara Ergocycle metode Astrand tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna dengan tes lari 12 menit metode Cooper.

#### **7.2 Saran**

1. Perlu penelitian lebih lanjut dengan subjek penelitian kelompok olahragawan dan bukan olahragawan ( atlet dan non atlet).
2. Perlu penambahan jumlah subjek coba pada penelitian lebih lanjut dan membandingkan dengan cara pengukuran yang lain.
3. Pada penelitian ini segala perlakuan terhadap subjek penelitian diluar penelitian tidak dapat dikontrol, maka dalam penelitian lebih lanjut perlu dikembangkan suatu penelitian dengan subjek penelitian dengan segala aktivitas selama penelitian berlangsung dikendalikan/dikontrol.