

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tidak terdapat korelasi antara IMT dengan ketahanan kardiorespirasi

B. Saran

1. Bagi bidang ilmu terkait :
 - a. Melakukan studi lanjutan mengenai korelasi antara Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi
 - b. Menyebarkan kepada masyarakat mengenai manfaat tingkat ketahanan kardiorespirasi yang baik
2. Bagi penelitian selanjutnya
 - a. Perlu dilakukan kontrol terhadap keseimbangan asam basa, hemoglobin, genetic, dan aktivitas fisik
 - b. Penelitian dapat menggunakan metode pengukuran ketahanan kardiorespirasi yang lain untuk membandingkan hasilnya dengan penelitian saat ini



