

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Tidak terdapat pengaruh pada Riwayat COVID-19 dan Tingkat VO2Max kadet mahasiswa Universitas Pertahanan RI dikarenakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara Tingkat vo2mas saat sebelum COVID-19 dan sesudah COVID-19 berdasarkan hasil penelitian ini dengan faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat VO2Max. Perbedaan Tingkat VO2Max pada kadet mahasiswa saat sebelum dan sesudah COVID-19. Namun, Tingkat VO2Max kadet mahasiswa sebelum COVID-19 sama dengan Tingkat VO2Max sesudah COVID-19, sehingga didapatkan tidak terdapat pengaruh dan perbandingan yang signifikan antara Riwayat COVID-19 dan Tingkat VO2Max. Selain itu, berdasarkan hasil keseluruhan sampel dapat disimpulkan bahwa Tingkat VO2Max saat sebelum dan sesudah COVID-19 masuk ke dalam kategori sangat rendah.

5.2 Saran

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat VO2Max dan faktor-faktor yang mempengaruhi Riwayat COVID-19
- b. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan data primer untuk mengakses keseluruhan data yang dibutuhkan.
- c. Pada penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan subjek yang lebih beragam

d. Pada penelitian selanjutnya diharapkan melakukan riset multisenter atau riset dengan desain penelitian lain untuk mengikuti perkembangan ilmu.