

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- 1) Tidak terdapat hubungan tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan sindrom metabolik yang bermakna.
- 2) Terdapat hubungan kekuatan genggam tangan dengan sindrom metabolik yang bermakna yaitu korelasi negatif dengan derajat rendah.
- 3) Hubungan tingkat kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan genggam tangan dengan sindrom metabolik tidak dapat dianalisis.

7.2 Saran

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan sebab akibat tingkat kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan genggam tangan dengan sindrom metabolik.
- 2) Perlu dilakukan penelitian menggunakan metode yang lebih sesuai bagi masyarakat Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi.
- 3) Perlu dilakukan penelitian menggunakan metode yang lebih sesuai bagi masyarakat Indonesia untuk mengukur kekuatan genggam tangan.
- 4) Perlu dilakukan penelitian menggunakan metode yang berbeda untuk mengukur kekuatan otot selain dengan mengukur kekuatan genggam tangan.