**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam Bab ini akan dikemukakan tentang kesimpulan dari hasil penelitian sebagai tujuan akhir dari penelitian yang didapatkan berdasarkan data hasil penelitian. Dari kesimpulan penelitian ini, maka akan dikemukakan rekomendasi berupa saran-saran bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa Adahubungan antara status gizidengan Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlit Bolabasket Phinisi Makassar.

* 1. **Saran**

Adapun saran-saran yang direkomendasikan sebagai berikut:

1. Kepada atlit disarankan jika ingin meningkatkan daya tahan kardiovaskular maka harus memerhatikan status gizisebagai faktor pendukung daya tahan kardiovaskular yang baik.
2. Kepada pelatih disarankan untuk memberikan arahan kepada atlitnya untuk menjaga status giziagar tetap normal.
3. Kepada peneliti yang tertarik meneliti tentang status gizidan daya tahan kardiovaskular, disarankan untuk mencari variabel yang berbeda baik pada variabel bebas atau variabel terikatnya.