

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 40 orang mahasiswa Universitas Tarumanagara, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Tidak terdapat hubungan kapasitas vital paru pada orang yang berolahraga dengan yang tidak berolahraga.
2. Tidak terdapat hubungan kapasitas vital paksa paru pada orang yang berolahraga dengan orang yang tidak berolahraga.
3. Tidak terdapat hubungan volume ekspirasi paksa 1 detik paru pada orang yang berolahraga dengan orang yang tidak berolahraga.

#### **6.2 Saran**

1. Penelitian selanjutnya menggunakan metode olahraga dengan intensitas yang lebih.
2. Penelitian selanjutnya harus dilakukan di tempat yang memiliki polusi yang rendah dan orang perokok di eksklusi pada kriteria penelitian.
3. Perlu penelitian dilakukan kepada orang yang memiliki latihan fisik yang teratur.