

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa kapasitas vital paru pada kelompok uji dengan aktivitas fisik berat lebih besar daripada kelompok uji dengan aktivitas fisik ringan.

5.2 Saran

- Percobaan ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap kapasitas vital paru dengan menggunakan subjek penelitian dengan jumlah yang lebih banyak sehingga diharapkan hasil yang didapatkan lebih signifikan.
- Perlu penelitian lebih lanjut dengan menggunakan subjek penelitian berjenis kelamin wanita.
- Penelitian lebih lanjut mengenai aktivitas fisik yang dianalisis dengan menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) *short form*.