

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kapasitas vital paru pada pria dewasa normal yang rutin berolahraga futsal lebih baik daripada yang tidak rutin berolahraga.

5.2 Saran

1. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan subyek penelitian yang lebih banyak jumlahnya.
2. Penelitian selanjutnya pemilihan subyek penelitian sedapat mungkin menyamakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kapasitas vital antara lain tinggi badan.