

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut,

- Latihan aerobik *jumping rope* meningkatkan *Forced Expiratory in 1 Second* (FEV1).
- Latihan aerobik *jumping rope* tidak meningkatkan *Forced Vital Capacity* (FVC).
- Latihan aerobik *jumping rope* meningkatkan kesegaran jasmani.

#### 5.2. Saran

Sebagai akhir penelitian dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut,

- Memperpanjang waktu latihan aerobik *jumping rope* untuk mengetahui waktu optimal tercapainya *training effect*.
- Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui durasi optimal agar mendapatkan hasil maksimal dalam meningkatkan FEV1, FVC, dan kesegaran jasmani.
- Menambah parameter penelitian, seperti *Forced Expiratory Flow Max* (FEFmax), *Inspiratory Capacity* (IC), *Maximum Voluntary Ventilation* (MVV) pada fungsi faal paru agar didapatkan hasil yang lebih rinci, komponen mana yang mudah terpengaruhi oleh pemberian latihan.
- Menggunakan metode atau alat yang lebih canggih dalam pengukuran kesegaran jasmani agar hasil yang didapat lebih akurat.