

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Pelatihan sederhana otot-otot pernapasan meningkatkan kapasitas vital paru pada perempuan usia muda non-atlet.

#### **5.2 Saran**

- Pelatihan sederhana otot-otot pernapasan ini terbukti dapat meningkatkan kapasitas vital paru dan memberikan manfaat yang baik sehingga disarankan untuk melakukan pelatihan ini setiap hari.
- Perlu dilakukan penelitian yang sama mengenai efek pelatihan sederhana otot-otot pernapasan terhadap kapasitas vital paru dengan rentang waktu pelatihan yang lebih singkat.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek pelatihan otot-otot pernapasan terhadap orang-orang yang sudah terlatih dan rutin berolahraga.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek pelatihan otot-otot pernapasan terhadap orang-orang yang mempunyai gangguan pernapasan.