

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

- 1) Terdapat perbedaan yang bermakna nilai TLC pada atlet usia 6-12 tahun antara cabang olahraga Bola Voli, Sepak bola, Renang dan Taekwondo di Kota Semarang.
- 2) Terdapat perbedaan yang tidak bermakna nilai PEF pada atlet usia 6-12 tahun antara cabang olahraga Bola Voli, Sepak bola, Renang dan Taekwondo di Kota Semarang.
- 3) Terdapat perbedaan yang tidak bermakna nilai ERV pada atlet usia 6-12 tahun antara cabang olahraga Bola Voli, Sepak bola, Renang dan Taekwondo di Kota Semarang

#### **7.2 Saran**

- 1) Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan fungsi paru pada atlet
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel cabang olahraga yang lebih beragam untuk mengetahui nilai fungsi paru atlet pada tiap cabang olahraga yang di teliti
- 2) Perlu dilakukan penelitian eksperimental dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh berbagai metode latihan yang meliputi durasi, frekuensi dan intensitas latihan terhadap fungsi par