

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

- 1) Terdapat perbedaan yang bermakna nilai VC 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 FVC 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 FEV1 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 dengan tujuan untuk mengetahui nilai fungsi paru atlet tiap cabang olahraga.
- 3) Perlu dilakukan penelitian experimental dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh berbagai metode latihan yang meliputi durasi, frekuensi dan intensitas latihan terhadap fungsi paru.