

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- 1) Terdapat perbedaan yang bermakna nilai TV pada atlet usia 6-12 tahun antara cabang olahraga Bola Voli, Sepak Bola, Renang dan Taekwondo di Kota Semarang.
- 2) Tidak terdapat perbedaan yang bermakna nilai IRV pada atlet usia 6-12 tahun antara cabang olahraga Bola Voli, Sepak Bola, Renang dan Taekwondo di Kota Semarang.
- 3) Tidak terdapat perbedaan yang bermakna nilai IC 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 digunakan sebagai data dasar penelitian lebih lanjut mengenai nilai fungsi paru pada atlet antar cabang olahraga.
- 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 terhadap fungsi paru.