

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

- 1) Nilai VC atlet putra PPLP cabang olahraga Bola Voli lebih besar dari atlet putra PPLP cabang olahraga Sepak Takraw.
- 2) Nilai FVC atlet putra PPLP cabang olahraga Bola Voli lebih besar dari atlet putra PPLP cabang olahraga Sepak Takraw.
- 3) Nilai FEV₁ atlet putra PPLP cabang olahraga Bola Voli lebih besar dari atlet putra PPLP cabang olahraga Sepak Takraw.
- 4) Nilai FIVC atlet putra PPLP cabang olahraga Bola Voli lebih besar dari atlet putra PPLP cabang olahraga Sepak Takraw.

6.2. Saran

- 1) Perlu dilakukan penelitian eksperimental pada atlet Bola Voli dan Sepak Takraw dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh berbagai metode latihan yang meliputi model, durasi, frekuensi, dan intensitas latihan terhadap parameter fungsi paru.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada atlet Bola Voli dan Sepak Takraw dengan kelompok usia dewasa muda dengan menampilkan kadar Hb sebagai data primer.