

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

- 1) Nilai VC pada atlet putra cabang olahraga Tinju lebih besar dari Taekwondo di PPLP Jawa Tengah, tetapi secara statistik tidak didapatkan perbedaan yang bermakna.
- 2) Nilai FVC pada atlet putra cabang olahraga Tinju lebih besar dari Taekwondo di PPLP Jawa Tengah, tetapi secara statistik tidak didapatkan perbedaan yang bermakna.
- 3) Nilai FEV₁ pada atlet putra cabang olahraga Tinju lebih besar dari Taekwondo di PPLP Jawa Tengah, tetapi secara statistik tidak didapatkan perbedaan yang bermakna.
- 4) Nilai PEF pada atlet putra cabang olahraga Tinju lebih besar dari Taekwondo di PPLP Jawa Tengah, tetapi secara statistik tidak didapatkan perbedaan yang bermakna.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

- 1.. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan parameter fungsi paru atlet putra cabang olahraga Tinju dan Taekwondo dengan usia sampel yang berbeda yaitu dewasa muda.

2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan parameter fungsi paru atlet putra cabang olahraga Tinju dan Taekwondo dengan jumlah sampel yang lebih besar.
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan parameter fungsi paru atlet putra cabang olahraga Tinju dan Taekwondo dengan metode penelitian yang berbeda.
4. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai kekuatan otot lengan dan kaki atlet putra cabang olahraga Tinju dan Taekwondo