

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Rerata arus puncak ekspirasi pada subjek penelitian sebelum senam *pilates* adalah $351,88 \pm 26,89$ liter/menit dengan nilai minimal 300 liter/menit dan nilai maksimal 400 liter/menit.
2. Rerata arus puncak ekspirasi pada subjek penelitian setelah mengikuti senam *pilates* lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti senam *pilates*.

6.2 Saran

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan nilai arus puncak ekspirasi sebelum dan sesudah senam *pilates* dengan jumlah sampel yang lebih besar.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi arus puncak ekspirasi seperti faktor tinggi badan, berat badan, dan lingkungan.
3. Karena berdampak positif pada arus puncak ekspirasi, diharapkan para responden tetap melanjutkan senam *pilates* dan mengajak teman-teman yang lain untuk senam.