

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 73 responden di *Sport Centre* Universitas Tarumanagara pada bulan Februari-Maret tahun 2019 didapatkan :

1. Terdapat perbandingan efek antara jenis olahraga aerobik dan olahraga anaerobik dengan nilai kapasitas vital dan volume ekspirasi paksa 1 detik

6.2 Saran

1. Pada penelitian selanjutnya dianjurkan untuk memberikan jenis olahraga yang lebih spesifik dan durasi olahraga disamakan terhadap subjek penelitian yang akan diteliti
2. Pada hasil penelitian ini ditunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna pada olahraga aerobik terhadap fungsi paru. Sehingga diharapkan mahasiswa-mahasiswi Universitas Tarumanagara dapat meningkatkan aktivitas olahraga, terutama olahraga aerobik secara teratur agar dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan proses belajar yang baik