

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil pengukuran yang dilaksanakan dalam penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kapasitas aerobik maksimal.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kapasitas vital paru dengan kapasitas aerobik maksimal.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kapasitas vital paru dengan kapasitas aerobik maksimal

B. Saran-saran

1. Peneliti menyarankan kepada masyarakat untuk juga memperhatikan kegiatan olahraga meskipun memang disibukkan dengan banyaknya pekerjaan. Sehingga dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Meskipun hanya aktivitas olahraga yang dilakukan 30menit setiap harinya.
2. Peneliti juga berharap kepada masyarakat untuk tidak melakukan hal-hal yang dapat merusak tubuh seperti merokok, tidak menggunakan pelindung diri ketika berkendara, minum minuman keras, dan lain sebagainya.