

## 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 perbedaan hubungan yang berarti antara Daya tahan jantung paru terhadap perokok aktif dan pasif pada komunitas motor *touring* tali persaudaraan *community*.
2. Terdapat perbedaan hubungan yang berarti antara daya tahan jantung paru perokok aktif dengan pasif.
3. Terdapat perbedaan hubungan yang berarti antara Kapasitas Aerobik (*Vo2 Max*) pada komunitas motor *touring* tali persaudaraan *community* perokok aktif dengan pasif.

#### B. Saran

1. Aspek kondisi fisik merupakan satu – kesatuan dari berbagai macam komponen yang tidak dapat dipisahkan baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharaan, dan juga merupakan syarat utama agar seorang anggota komunitas motor *touring* memiliki

kondisi fisik yang baik. Dalam menjaga kondisi fisik agar selalu baik dan terjaga, faktor Kapasitas Aerobik (*Vo2 Max*) merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan konsentrasi saat berkendara. Ketika daya tahan jantung paru meningkat maka dapat memaksimalkan kondisi fisik saat melakukan berkendara.

2. Berdasarkan penelitian dan analisis data yang dilakukan, ternyata terdapat perbedaan hubungan antara daya tahan jantung paru perokok aktif dan pasif (*Vo2 Max*) pada komunitas motor *touring* tali persaudaraan *community*, perokok aktif sebesar 38,88. Kemudian perokok pasif 45,2. Semoga penelitian berikutnya dapat dilakukan pada komponen atau variabel lainnya yang mempengaruhi Peningkatan daya tahan jantung paru perokok aktif dan pasif komunitas motor *touring* tali persaudaraan *community*.
3. Kondisi fisik seseorang sangat berkaitan dengan kinerja orang itu sendiri. Ketika seseorang memiliki kondisi fisik yang baik maka ia akan melakukan aktifitas kerja secara maksimal dan bisa memiliki konsentrasi yang baik. Begitupun sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik, ia tidak akan bisa bekerja secara maksimal dan berkonsentrasi karena akan merasa kelelahan. Sehingga diharapkan seorang anggota komunitas motor *touring* tali persaudaraan *community* dan pengguna kendaraan lainnya harus

memiliki kondisi fisik yang baik saat berkendara jauh maupun dekat.

4. Kemudian untuk para masyarakat umum dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk lebih memperhatikan kondisi fisik agar selalu tetap terjaga, sehingga nantinya masyarakat umum bukan hanya berkendara tanpa memperhatikan kondisi fisiknya.