

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Pada penelitian ini diperoleh $p < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara nilai arus puncak ekspirasi dengan olahraga.

V.2 Saran

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh gerakan tertentu pada olahraga dalam hubungannya dengan peningkatan fungsi paru, agar bisa direkomendasikan sebagai rehabilitasi fungsi paru.

