

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kapasitas vital paru sebelum mengikuti latihan tapak suci diperoleh hasil kapasitas paru dengan kriteria baik sebanyak 17 responden, dan kategori kurang 13
2. Kapasitas vital paru sesudah mengikuti latihan tapak suci diperoleh hasil kapasitas paru dengan kriteria baik sebanyak 17 responden, kategori sedang 9, dan kategori kurang 4.
3. Latihan fisik tapak suci berpengaruh terhadap kapasitas vital paru pada atlet di UKM Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.

5.2 Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang mungkin dapat dijadikan acuan dalam pengembangan hasil penelitian ini.

- 1) Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat memperluas pengetahuan sehingga dapat menjadi suatu landasan untuk meningkatkan kompetensi sebagai melatih kemampuan, dan memberikan pengalaman yang nyata dan menambah pengetahuan pemahman.

- 2) Bagi Institusi Terkait

Sebagai tambahan literatur tentang pengaruh latihan tapak suci terhadap peningkatan kapasitas vital paru pada atlet tapak suci.

3) Bagi Atlet

Peneliti ini diharapkan dapat menjadi informasi pada klien untuk tingkat kapasitas vital parunya, sehingga responden semakin aktif mengikuti latihan fisik tapak suci.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai acuan atau untuk referensi pada penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan oleh penelitian sebagai bahan kajian untuk kegiatan selanjutnya.

5) Bagi Ilmu Keperawatan

Bagi Ilmu kesehatan khususnya perawat, meningkatkan jumlah pengetahuan tentang pengaruh latihan fisik terhadap kapasitas vital paru pada atlet tapak suci, dan diharapkan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan pelayanan untuk latihan mengukur kapasitas vital paru.

