

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian hasil analisis data dan hipotesis yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi : Terdapat Perbedaan Latihan Aerobik dan Anerobik terhadap kapasitas vital paru pada mahasiswa semester II C jurusan Pendidikan Keolahragaan dapat diterima. Dalam hal ini, latihan aerobik memberikan dampak yang positif terhadap kemampuan kapasitas vital paru dalam senam aerobik.

#### **5.2 Saran**

dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dosen hendaknya menggunakan latihan aerobik dan anerobik untuk meningkatkan kemampuan kapasitas vital paru.
2. Dalam pembelajaran dosen hendaknya dapat menerapkan metode yang sesuai dengan materi yang diajarkan.