

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Polisi lalu lintas paling banyak memiliki kebiasaan olahraga rutin sebanyak 28 orang (70%) dan yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin sebanyak 12 orang (30%).
2. Polisi lalu lintas paling banyak memiliki kapasitas vital paru normal sebanyak 29 orang (72,5%) dan yang memiliki kapasitas vital paru tidak normal sebanyak 11 orang (27,5%).
3. Analisis dengan *Chi square* diperoleh nilai p value untuk hubungan kebiasaan olahraga dengan kapasitas vital paru adalah sebesar 0,01. Dengan demikian, dapat diperoleh terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan kapasitas vital paru pada Polisi Lalulintas dipolres Pemalang.

B. Saran

1. Bagi Polisi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa olah raga berhubungan dengan kapasitas vital paru. Hasil ini dapat menjadi acuan para polisi lalu lintas untuk mempertahankan aktivitas olah raganya untuk meningkatkan nilai kapasitas vital paru.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambah faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kapasitas vital paru, misalnya faktor umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, dan status gizi sehingga diketahui faktor manakah yang memiliki hubungan paling dominan terhadap kapasitas vital paru.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka tentang metode penyuluhan yang dapat dipakai pembelajaran para mahasiswa.

