

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

- *High Intensity Circuit Training* (HICT) meningkatkan FVC pada laki-laki dewasa muda.
- *High Intensity Circuit Training* (HICT) meningkatkan FEV<sub>1</sub> pada laki-laki dewasa muda.

#### 5.2 Saran

- Percobaan ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian lebih lanjut untuk mempelajari pengaruh latihan fisik HICT “7 Minute Work Out” terhadap fungsi organ tubuh yang lain, seperti kekuatan otot dan memori jangka pendek.
- Penelitian menggunakan jenis HICT yang berbeda terhadap faal paru.