

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Latihan HICT menurunkan Indeks Masa Tubuh (IMT)
- Latihan HICT menurunkan Tebal Lipat Kulit (TLK)

5.2 Saran

- HICT berpengaruh terhadap penurunan IMT dan TLK sehingga sebaiknya bagi pembaca yang tidak memiliki banyak waktu untuk berolah raga, penulis menyarankan untuk melakukan HICT dalam hal ini *7-Minutes Workout*.
- Bagi pembaca yang ingin melakukan HICT disarankan untuk melakukannya secara rutin untuk memperoleh hasil yang maksimal.
- HICT memiliki banyak manfaat, maka dari itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji pengaruh lain dari HICT, seperti: terhadap keseimbangan tubuh, kekuatan otot tangan, kekuatan otot kaki, dan lain-lain.

