

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- *High Intensity Circuit Training* meningkatkan indeks kebugaran jasmani tubuh laki-laki dewasa muda.
- *High Intensity Circuit Training* meningkatkan keseimbangan tubuh laki-laki dewasa muda.

5.2 Saran

- Bagi yang tidak memiliki waktu berolahraga dapat melakukan *High Intensity Circuit Training* karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan keseimbangan tubuh.
- Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan pengaruh antara pengukuran indeks kebugaran jasmani dan keseimbangan tubuh secara langsung setelah melakukan *High Intensity Circuit Training* dengan yang diberikan interval waktu (10 menit, 15 menit, ataupun 20 menit) setelah melakukan *High Intensity Circuit Training*.
- Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan *High Intensity Circuit Training* dengan latihan fisik lainnya.