

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Latihan Tabata meningkatkan indeks kebugaran jasmani.
- Latihan Tabata meningkatkan FEV₁.
- Latihan Tabata meningkatkan FVC.

5.2 Saran

- Penelitian menggunakan subjek penelitian dengan status gizi tertentu, seperti obesitas.
- Penelitian membandingkan latihan Tabata dengan metode HIIT lainnya.

