

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Rerata nilai arus puncak ekspirasi pada anak obesitas lebih rendah dibandingkan dengan anak normal.
2. Terjadi peningkatan yang bermakna rerata arus puncak ekspirasi dengan melakukan *circuit training*.

6.2 Saran

1. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *circuit training* terhadap nilai arus puncak ekspirasi pada anak obesitas dengan jumlah sampel yang lebih besar.
2. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai *circuit training* terhadap variabel lain yang terpengaruh seperti komposisi tubuh dan kekuatan otot agar mengetahui manfaat *circuit training* secara lengkap.