

**PENGARUH LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* (HIIT)
TERHADAP *BODY MASS INDEX* (BMI) DI MA AL-MUKHAROM
KEC. KAUMAN KAB. PONOROGO**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

ALIF ADI PRIADMAWAN

NIM. 2204102012

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

**PENGARUH LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* (HIIT)
TERHADAP *BODY MASS INDEX* (BMI) DI MA AL-MUKHAROM
KEC. KAUMAN KAB. PONOROGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1
Program Studi Ilmu Keolahragaan

DISUSUN OLEH :

ALIF ADI PRIADMAWAN

NIM. 2204102012

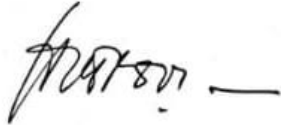
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Alif Adi Priadmawan telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 10 Juli 2026

Pembimbing I,



Drs. Lukas Susanto, M. Kes
NIDN. 0008026201

Madiun, 10 Juli 2026

Pembimbing II

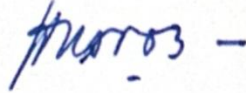


Chen Lisdiantoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725019001

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi oleh Alif Adi Priadmawan telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Rabu tanggal 29 Juli 2026.

Panitia Penguji



Drs. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 0008026201

Ketua



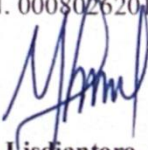
Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd. M.Or.
NIDN. 0719128603

Sekretaris



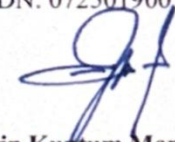
Drs. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 0008026201

Anggota



Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0725019001

Anggota



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd. M.Or.
NIDN. 0719128603

Anggota

Mengetahui:
Dekan FIKS



Apt. Weka Sidha B, S.Farm., M.Farm.
NIDN. 2024118801

Mengesahkan:

Kaprodi Ilmu Keolahragaan



Dr. Ardyansyah Arief Budi U, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alif Adi Priadmawan

NIM : 2204102012

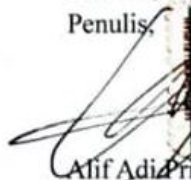
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 10 Juli 2026

Penulis,


Alif Adi Priadmawan
NIM. 2204102012



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

"Presisi pada lensa, logika pada mesin, disiplin pada raga."

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Ayah, ibu, kakak, adik, dan orang-orang baik yang pernah hadir.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunianya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **"Pengaruh latihan *high intensity interval training* (hiit) terhadap *body mass index* (bmi) di MA Al-Mukharom kec. Kauman kab. Ponorogo "**. Skripsi ini untuk memenuhi tugas akhir pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun, yang telah memberikan kesempatan serta memfasilitasi penulis selama menempuh pendidikan di Universitas PGRI Madiun.
2. Bapak Apt. Weka Sidha Bhagawan, S.Farm., M.Farm., selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun, atas segala fasilitas dan dukungan lingkungan akademik di tingkat fakultas yang diberikan selama penulis menempuh studi.
3. Bapak Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun, yang telah memberikan arahan, persetujuan, serta kemudahan administrasi akademik selama penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Lukas Susanto, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta evaluasi dengan penuh kesabaran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan masukan konstruktif, motivasi, dan kemudahan bagi penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menempuh studi di bangku perkuliahan.
7. Ayah dan Ibu Tercinta (Bapak Supriyadi dan Ibu Widarti) yang telah berjuang dengan kasih sayang, dengan do'a kesabaran dan perjuangan tanpa kata lelah.
8. Kepada seseorang yang kutemui kembali pada tahun 2025, terimakasih sudah memberikan segala bentuk upaya berupa materi, cinta kasih serta dorongan semangat yang membuat penulis kembali bersemangat.
9. Untuk teman-teman seperjuangan di Program Studi Ilmu keolahragaan khususnya kepada semua angkatan 2022 yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama perkuliahan.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
11. Terakhir, penghargaan tertinggi untuk diri saya sendiri, Alif Adi Priadmawan. Terima kasih sudah mau diajak bekerja keras, membagi waktu, dan tetap waras di tengah padatnya proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk fisik yang tetap tangguh dan pikiran yang tetap logis dalam menyelesaikan setiap

tanggung jawab tanpa menyerah. Saya bangga pada ketahanan diri saya! Ke depannya, mari terus melangkah lebih kencang, tetap fokus, dan menjadi versi terbaik dari diri kita setiap harinya.

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Ilmu Keolahragaan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	1
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
F. Definisi Operasional Variabel	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Pustaka.....	8
B. Kerangka Berfikir.....	14
C. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
B. Desain Penelitian.....	19
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	19
D. Teknik Pengumpulan Data	20
E. Instrumen Penelitian.....	21

F. Teknik Analisis Data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Data Penelitian	26
B. Uji Prasyarat.....	27
C. Hasil Pengujian Hipotesis	28
D. Pembahasan.....	29
BAB V PENUTUP.....	32
A. Simpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	16
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	19
Gambar 3.2 Timbangan Digital.....	21
Gambar 3.3 Stadiometer.....	21

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	18
Tabel 3.2 BMI	22
Tabel 3.3 Program Latihan.....	22
Tabel 4.1 Tabel Data Mentah	26
Tabel 4.2 Tabel Hasil Uji Deskriptif	27
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	27
Tabel 4.4 Hasil <i>Paired Sample t-Test</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Penelitian.....	37
Lampiran 2. Program Latihan	38
Lampiran 3. Tabulasi Data Hasil.....	41
Lampiran 4. Hasil Deskriptif.....	42
Lampiran 5. Hasil Uji Prasyarat.....	43
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis (<i>Paired T-Test</i>).....	44
Lampiran 7. Dokumentasi.....	45
Lampiran 8. Presensi.....	46
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 10. Surat Balasan	48
Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian	49
Lampiran 12. Validasi Daftar Pustaka.....	50
Lampiran 13. Riwayat Hidup Peneliti.....	55
Lampiran 14. Hasil Turnitin.....	56