

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Nilai rata-rata BMI sebelum diberikan latihan HIIT menggunakan gerakan *mountain climber* sebesar 26,513 kg/m².
2. Nilai rata-rata BMI sesudah diberikan latihan HIIT menggunakan gerakan *mountain climber* sebesar 25,367 kg/m².
3. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05) sehingga terdapat pengaruh yang signifikan latihan HIIT menggunakan gerakan *mountain climber* terhadap *Body Mass Index* (BMI) siswa MA Al-Mukharom Kecamatan Kauman Kabupaten Ponorogo.
4. Latihan HIIT selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali setiap minggu mampu menurunkan BMI rata-rata sebesar 1,146 kg/m².

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah dapat menjadikan latihan HIIT menggunakan gerakan *mountain climber* sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran dan membantu menjaga berat badan ideal siswa.

2. Bagi Guru PJOK

Guru diharapkan dapat menerapkan latihan HIIT secara bertahap sesuai kemampuan peserta didik serta memperhatikan prinsip keamanan latihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, serta mengontrol pola makan dan aktivitas fisik responden agar hasil penelitian lebih akurat. Selain itu, pengendalian asupan nutrisi melalui penyusunan menu standar, pencatatan konsumsi makanan (*food diary*), atau metode *24-hour food recall* juga disarankan untuk meminimalkan pengaruh variasi asupan energi dan zat gizi terhadap hasil penelitian. Pengaturan waktu konsumsi makanan sebelum dan sesudah pelaksanaan HIIT perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi performa latihan dan respons fisiologis, sehingga efektivitas intervensi HIIT dapat dievaluasi secara lebih valid dan reliabel.