

**PENGARUH LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL
TRAINING* (HIIT) TERHADAP PENURUNAN LINGKAR
PERUT PADA REMAJA OBESITAS DI MA AL-MUKARROM
KECAMATAN KAUMAN KABUPATEN PONOROGO**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
FAHRUDIYANTO DWI SAPUTRA
2204102017**

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

**PENGARUH LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL*
TRAINING (HIIT) TERHADAP PENURUNAN LINGKAR
PERUT PADA REMAJA OBESITAS DI MA AL-MUKARROM
KECAMATAN KAUMAN KABUPATEN PONOROGO**

SKRIPSI

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

DISUSUN OLEH :
FAHRUDIYANTO DWI SAPUTRA
2204102017

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

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Fahrudiyanto Dwi Saputra 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



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

NIDN : 0719128603

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Fahrudiyanto Dwi Saputra telah dipertahankan di depan dosen penguji
pada hari Rabu, 29 Juli 2026.

Tim 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



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

Anggota



Dr Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.
NIDN. 0701019101

Anggota

Mengetahui:
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



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

Mengesahkan:
Kaprodik Ilmu Keolahragaan



Dr. Azayulsyah Arief B. U, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fahrudiyanto Dwi Saputra

NIM : 2204102017

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

Yang membuat pernyataan,



Fahrudiyanto Dwi Saputra
NIM. 2204102017

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Jangan Pernah Lelah untuk menjadi orang baik

Jangan pernah mengharap imbalan kepada seseorang

Karena mengharap imbalan dari seseorang itu

Hanya menjadikan kita penyakit di hati

(YantoDisini 10, Juli 2026)

PERSEMBAHAN :

Teruntuk diri saya sendiri terimakasih sudah bisa bertahan sejauh ini, Raga yang dipaksa kuat dan Hati dipaksa untuk ikhlas semua itu sulit untuk dibayangkan.

Dan untuk yang membaca skripsi ini

Pesan Saya :

Jadilah Dirimu yang bermanfaat bagi orang lain

Karena kebaikanmu hari ini pasti dibalas keesokan hari nya

Pepatah jawa mengatakan

(Wong Nandur Mesti Ngunduh)

Barang siapa yang menanam pasti memetik

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Penurunan Lingkar Perut pada Remaja Obesitas di MA Al-Mukarrom Kecamatan Kauman Kabupaten Ponorogo*" dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or.) pada Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, semangat, motivasi, serta dukungan moral maupun material kepada penulis.
3. Rektor Universitas PGRI Madiun.
4. Dekan Fakultas Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun.
5. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun.
6. Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berharga selama penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman selama masa perkuliahan.

8. Kepala MA Al-Mukarrom Kecamatan Kauman Kabupaten Ponorogo beserta guru, staf, dan seluruh siswa yang telah memberikan izin, bantuan, serta kerja sama selama pelaksanaan penelitian.
9. Teman-teman mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keolahragaan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Madiun, 10 Juli 2026
Penulis,

Fahrudiyanto D. S.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBINGError! Bookmark not defined.

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	xiii
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	1
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Kegunaan Penelitian	8
F. Definisi Operasional Variabel.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka	11
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Desain Penelitian	30
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
1. Teknik Tes.....	31
2. Teknik Observasi	32

E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi data Penelitian	38
B. Uji Prasyarat.....	39
C. Hasil Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan	41
BAB V.....	43
PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	51
RIWAYAT HIDUP.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data sebelum observasi	2
Tabel 1 3 menyajikan perbandingan IMT internasional dan Asia-Pasifik.	12
Tabel 1 4 Tabel Perbandingan	13
Tabel 3 1 Jadwal Peneltian	29
Tabel 3 3 Desain Penelitian	30
Tabel 4 1 Data siswa Penelitan HIIT	38
Tabel 4 3 Hasil Uji Deskriptif siswa MA Al-Mukarrom	39
Tabel 4 4 Hasil Uji Normalitas siswa MA Al-Mukarrom	39
Tabel 4 5 Hasil Uji Paired Sample t-Test	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka berpikir.....	24
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Penelitian	51
Lampiran 1.1 Absensi Pengambilan data	56
Lampiran 1.2 Program Latihan HIIT	57
Lampiran 2 Tabulasi Data	59
Lampiran 3 Hasil SPSS.....	60
Lampiran 3.1 Hasil Uji Normalitas	60
Lampiran 3.1 Hasil Uji Deskriptif	60
Lampiran 4 Hasil Pengujian Hipotesis.....	61
Lampiran 4.1 Hasil Uji Paired T-Test	61
Lampiran 5 Surat permohonan izin.....	62
Lampiran 6 Surat Balasan	63
Lampiran 7 Dokumentasi.....	64
Lampiran 7.1 Pelaksanaan Latihan HIIT Jumping Jack (Minggu 1).....	64
Lampiran 7.3 Pelaksanaan Latihan HIIT High Knee (Minggu 3)	65
Lampiran 8 Lembar validitas pustaka	66