

ABSTRAK

Fahrudiyanto Dwi Saputra. 2026. Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Penurunan Lingkar Perut pada Remaja Obesitas di MA Al-Mukarrom Kecamatan Kauman Kabupaten Ponorogo. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Drs. Lukas Susanto, M.Kes. Pembimbing (II) Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.

Obesitas pada remaja saat ini telah menjadi tantangan kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan, dengan angka prevalensi yang terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini dipicu oleh perubahan pola gaya hidup modern, termasuk konsumsi makanan tinggi kalori yang tidak terkontrol, minimnya aktivitas fisik harian, serta tingginya durasi perilaku sedentari akibat kemajuan teknologi. Dampak dari gaya hidup tersebut menyebabkan ketidakseimbangan energi yang signifikan, yang berujung pada akumulasi lemak berlebih, khususnya lemak visceral di area perut. Obesitas sentral yang ditandai dengan peningkatan lingkar perut merupakan prediktor utama risiko berbagai penyakit metabolik kronis, seperti diabetes melitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular pada usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap penurunan lingkar perut pada remaja laki-laki yang mengalami obesitas di MA Al-Mukarrom, Kecamatan Kauman, Kabupaten Ponorogo. Metode penelitian yang diterapkan adalah eksperimen semu dengan pendekatan pretest-posttest design untuk mengukur efektivitas program latihan secara langsung. Sebanyak 15 siswa yang memenuhi kriteria inklusi obesitas diberikan program latihan HIIT selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Teknik analisis data yang digunakan mencakup uji normalitas serta uji Paired Sample t-Test melalui perangkat lunak SPSS versi 25. Temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata lingkar perut responden mengalami penurunan yang signifikan, yaitu dari 91,40 cm sebelum latihan menjadi 87,20 cm setelah intervensi, dengan total penurunan rata-rata sebesar 4,20 cm. Berdasarkan hasil uji statistik tersebut, disimpulkan bahwa penerapan latihan HIIT memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan lingkar perut pada remaja obesitas, sehingga metode ini dapat menjadi rekomendasi program latihan fisik yang efektif, efisien, dan praktis bagi remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: High Intensity Interval Training (HIIT), Lingkar Perut, Remaja, Obesitas.

ABSTRACT

Fahrudiyanto Dwi Saputra. 2026. The Effect of High Intensity Interval Training (HIIT) on Reducing Waist Circumference in Obese Adolescents at MA Al-Mukarrom, Kauman District, Ponorogo Regency. Undergraduate Thesis. Sports Science Study Program, Faculty of Health Sciences and Science, Universitas PGRI Madiun. Advisor I: Drs. Lukas Susanto, M.Kes. Advisor II: Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.

Obesity among adolescents has currently become a growing global health challenge, with prevalence rates consistently increasing year after year. This condition is triggered by shifts in modern lifestyles, including uncontrolled consumption of high-calorie foods, limited daily physical activity, and high durations of sedentary behavior due to technological advancements. The impact of such lifestyles leads to significant energy imbalances, resulting in excessive fat accumulation, particularly visceral fat in the abdominal area. Central obesity, characterized by increased waist circumference, serves as a primary predictor for the risk of various chronic metabolic diseases, such as type 2 diabetes mellitus and cardiovascular disease at an early age.

This study aimed to analyze the effect of a High-Intensity Interval Training (HIIT) intervention on reducing waist circumference in obese male adolescents at MA Al-Mukarrom, Kauman District, Ponorogo Regency. A quasi-experimental research method with a pretest-posttest design was employed to directly measure the effectiveness of the training program. A total of 15 students who met the inclusion criteria for obesity participated in a six-week HIIT training program with a frequency of three times per week. Data analysis techniques included normality testing and the Paired Sample t-Test using SPSS version 25 software. The study findings indicated that the respondents' average waist circumference experienced a significant reduction, decreasing from 91.40 cm before the training to 87.20 cm after the intervention, with a total average reduction of 4.20 cm. Based on these statistical results, it is concluded that the implementation of HIIT has a significant effect on reducing waist circumference in obese adolescents, making this method a recommended, effective, efficient, and practical physical training program for adolescents in school settings.

Keywords: High Intensity Interval Training (HIIT), Waist Circumference, Adolescents, Obesi

