

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap penurunan lingkar perut pada remaja obesitas di MA Al-Mukarrom, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Nilai rata-rata lingkar perut sebelum diberikan latihan High Intensity Interval Training (HIIT) pada 15 responden (pretest) adalah sebesar 91,40 cm, dengan nilai minimum 89,00 cm dan nilai maksimum 94,00 cm.

Nilai rata-rata lingkar perut setelah diberikan intervensi latihan HIIT selama 6 minggu (posttest) mengalami penurunan menjadi 87,20 cm, dengan nilai minimum 84,00 cm dan nilai maksimum 91,00 cm. Terjadi penurunan rata-rata lingkar perut sebesar 4,20 cm. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap penurunan lingkar perut pada remaja laki-laki obesitas di MA Al-Mukarrom Ponorogo. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis Paired Sample t-Test yang memperoleh nilai $t = 18,873$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, diajukan beberapa saran sebagai berikut

Bagi Siswa: Siswa dengan kategori obesitas disarankan untuk menjadikan latihan HIIT sebagai rutinitas olahraga mandiri yang dilakukan secara berkala (minimal 3 kali per minggu) untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengontrol massa lemak abdominal.

Bagi Guru Pendidikan Jasmani dan Sekolah: Guru Pendidikan Jasmani di MA Al-Mukarrom Ponorogo disarankan untuk mengintegrasikan variabel latihan berintensitas tinggi (HIIT) ke dalam program pembinaan atau ekstrakurikuler olahraga sekolah, khususnya dalam pendampingan kesehatan bagi siswa yang mengalami obesitas.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas lingkup penelitian dengan menambah variabel pengukuran lainnya (seperti persentase lemak tubuh total, kadar glukosa, atau VO₂max), memperpanjang durasi intervensi, serta memperluas cakupan sampel penelitian.

- a. Memperluas subjek penelitian dengan melibatkan remaja perempuan atau kelompok usia yang berbeda
- b. Memperpanjang durasi intervensi untuk melihat efek jangka panjang
- c. Menambahkan variabel pengukuran lain seperti persentase lemak tubuh, indeks massa tubuh (imt), atau indikator kardiometabolik lainnya

- d. Membandingkan efektivitas berbagai protokol hiit yang berbeda pada populasi remaja obesitas.

