

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Atas dasar ditemukannya masalah dalam penelitian ini yaitu membeludaknya angka dari kegemukan atau obesitas, sehingga ditentukannya skripsi ini dengan tema sentralnya adalah “Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh”. Dan metode yang digunakannya adalah experiment dengan pemberian treatment 12 kali dalam kurun waktu satu bulan. Pada sampel ternyata setelah peneliti menganalisis dan mengolah data yang didapatkan. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Hasil dari pengukuran awal (pretest) data yang di dapat dari kesepuluh sampel yaitu 6 orang dalam kategori overweight dan 4 orang sisanya obesitas.
2. Hasil pengukuran akhir (posttest) di dapatkan data bahwa 8 orang sampel dalam kategori overweight dan 2 orang diantaranya obesitas. Adanya perubahan data dengan hasil pengukuran awal adalah terdapat 2 sampel yang mengalami perubahan kategori dari obesitas ke overweight.
3. Ada pengaruh *High Intensity Interval Training* terhadap penurunan presentase lemak pada penderita obesitas atau overweight.

#### B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan bagi pelaku olahraga pada khususnya dan masyarakat pada umumnya diantaranya sebagai berikut :

1. Peneliti berharap pelaku olahraga atau masyarakat dapat menjadikan hasil peneliti ini sebagai bahan pertimbangan dalam memilih olahraga yang ditujukan untuk penurunan berat badan dan massa lemak tubuh.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut terhadap High Intensity Interval Training untuk lebih memperhatikan penanganan-penanganan pada dampak negatif dari perlakuan ini

3. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih luas dan kajian yang lebih mendalam, hal ini dikarenakan penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, karena segala keterbatasan.

