

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini melihat efektivitas latihan fisik metode *high intensity interval training* terhadap penurunan massa lemak tubuh pada kadet mahasiswa *cohort* 3 dan 4 Unhan RI. Sesudah dilaksanakan latihan sebanyak 18 kali peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut.

- a. Persentase lemak tubuh kadet mahasiswa Unhan RI sebelum menjalani latihan HIIT memiliki rata-rata sebesar 28,08%. Seluruh subjek dikategorikan memiliki kebugaran tubuh yang kurang berdasarkan persentase massa lemak tubuh sesuai usia dan jenis kelamin.
- b. Persentase lemak tubuh kadet mahasiswa Unhan RI sesudah latihan HIIT memiliki rata-rata sebesar 24,12%. Sebanyak 9 subjek mencapai kebugaran tubuh baik berdasarkan persentase massa lemak tubuh sesuai usia dan jenis kelamin.
- c. Latihan HIIT efektif menurunkan persentase lemak tubuh pada kadet mahasiswa *overweight cohort* 3 dan 4. Dibuktikan dengan hasil uji statistik *paired samples t-test* menunjukkan perbedaan rerata sebesar 3,962 dengan nilai signifikansi 0,000, yang mengindikasikan perbedaan bermakna antara data sebelum dan sesudah intervensi.

5.2 Saran

1. Latihan metode HIIT dapat diterapkan pada program latihan fisik kadet mahasiswa karena dengan waktu latihan yang singkat, efektif dalam menjaga kebugaran dan menurunkan massa lemak tubuh.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan mengevaluasi keterbatasan dalam penelitian ini.