

ABSTRAK

MUHAMMAD MAULA TOYIB KUSMAYADI. 2021. **Pengaruh Latihan *Hiit Workout* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Masa Pandemi *Covid-19***. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Pandemi merupakan epidemi yang terjadi pada skala yang melintasi batas internasional. Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena dampaknya yang menyebabkan pemerintah membuat kebijakan PSBB. Hal ini kemudian berpengaruh kepada salah satu *club* yang berada di Kabupaten Sumedang yaitu Asfac Futsal *Club* yang terganggu jadwal latihan rutin nya akibat tidak ada lapangan futsal yang bisa dipakai karena ditutup sementara oleh pemerintah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Hiit Workout* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada masa Pandemi *Covid-19* pada pemain Asfac Futsal *Club* Sumedang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah model *one group pre-test-posttest*, peserta diberikan tes awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu *HIIT Workout*, kemudian melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil penelitian. Populasi penelitian adalah pemain Asfac Futsal *Club* Sumedang yang berjumlah 30 orang dan diambil 15 orang untuk dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat penimbang berat badan. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka terdapat pengaruh secara berarti terhadap penurunan berat badan, yang dibuktikan dari hasil t'_{hitung} sebesar 2,42. Berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t'_{tabel} sebesar 1,76). Dari hasil tersebut adanya penurunan berat badan sebagai akibat latihan *Hiit Workout* pada pemain Asfac Futsal *Club* Sumedang.

Kata Kunci: Berat Badan, Covid-19, Latihan *Hiit Workout*.