

ABSTRAK

**Suyogi Prasetyo. NIM. 6113210029 Pengaruh Latihan *Treadmill* Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Penderita *Overweight* Mahasiswa IKOR 2012-2014. (Pembimbing : Jumadin)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *treadmill* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada penderita *overweight*, apakah latihan *treadmill* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan berat badan pada penderita *overweight*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen tentang Pengaruh Latihan *Treadmill* Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan (Kelompok Eksperimen) dan Pengaruh Latihan *Treadmill* Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan (Kelompok Kontrol) Pada Penderita *Overweight* Mahasiswa IKOR 2014-2014. Sampel berjumlah 8 orang yang diambil dengan cara total sampling dan setelah itu melakukan tes pengukuran sesuai kriteria *overweight*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *matching by fair* yang masing-masing kelompok menjadi 4 orang. Untuk mengetahui pengaruhnya digunakan statistik dengan uji-t.

Dari data awal menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki berat badan dengan rentang 61 – 83, nilai rata-ratanya 71,75, simpangan baku 9,07 dan persentase lemak tubuh dengan rentang 25,5 – 29,8 dan nilai rata-ratanya 27,47, simpangan baku 2,15. Sedangkan, kelompok kontrol memiliki berat badan dengan rentang 68 – 74, nilai rata-ratanya 71,25, simpangan baku 3,2 dan persentase lemak tubuh dengan rentang 24,9 – 29,5 dan nilai rata-ratanya 27,32, simpangan baku 2,4.

Dari hasil analisis data dengan uji-t menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan menggunakan uji-t dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *treadmill* terhadap penurunan persentase lemak tubuh (*significancy* $0,03 < 0,05$) dan berat badan (*significancy* $0,035 < 0,05$) pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok kontrol menggunakan uji-t dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan latihan *treadmill* terhadap penurunan persentase lemak tubuh (*significancy* $0 < 0,05$) dan berat badan (*significancy* $0 < 0,05$) pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014. Hasil analisis data kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang menggunakan uji-t dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *treadmill* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap penurunan persentase lemak tubuh (*significancy* $0,193 > 0,05$) dan berat badan (*significancy* $0,381 > 0,05$) pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa : kelompok eksperimen (latihan *treadmill* dengan *incline*) memberi pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol (latihan *treadmill* tanpa *incline*) terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014 UNIMED.

Kata Kunci : Latihan *Treadmill*, Persentase Lemak Tubuh, dan Berat Badan