

## ABSTRAK

CANDRO NAINGGOLAN. Pengaruh *Morning Banana Diet* Terhadap Penurunan Tingkat kadar Lemak Pada Penderita Obesitas Ibu-Ibu PKK Desa Kutagugung Kabupaten Dairi Tahun 2013.

(Pembimbing : ROSMAINI HASIBUAN)

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Morning Banana Diet* terhadap tingkat penurunan kadar lemak pada penderita Obesitas Ibu-Ibu PKK Desa Kutagugung.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian sebanyak 12 orang diperoleh bagi yang memenuhi syarat yang ditentukan. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran di 4 bagian tubuh dengan menggunakan alat *skinfold caliper*.

Hasil analisis dengan uji – t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3,87, sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  sebesar 1,80, ini berarti bahwa  $t_{hitung}$  yang diperoleh lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $3,87 > 1,80$ ). Maka disimpulkan bahwa Ada pengaruh *Morning Banana Diet* terhadap tingkat penurunan kadar lemak pada penderita Obesitas Ibu-Ibu PKK Desa Kutagugung.