

## ABSTRAK

**ANDRI GUNAWAN TAMBA. NIM 6123210001, “Pengaruh Pemberian Putih Telur dan Latihan Beban Terhadap Peningkatan Persentase Otot Pada Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan”. (Pembimbing : Puji Ratno)  
Skripsi Medan : FIK UNIMED 2017.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian putih telur dan latihan beban terhadap peningkatan persentase otot pada anggota resimen mahasiswa satya nagara Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan (UNIMED) dengan populasi sampel anggota resimen mahasiswa Unimed sebanyak 50 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan teknik pengolahan data uji-t berpasangan (Dependent) dan uji-t tidak berpasangan (Independent). Sampel berjumlah 20 orang. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen ialah kelompok yang diberi putih telur dan kelompok kontrol ialah kelompok yang tidak diberi putih telur.

Hasil analisa dengan menggunakan uji dependent pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh ( $P=0,000$ ). Kemudian dengan menggunakan uji dependent pada kelompok kontrol memberikan pengaruh ( $P=0,079$ ). Dan untuk uji independent pada post-test kedua kelompok memberikan pengaruh ( $P=0,626$ ) pada peningkatan persentase otot.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan pre-test dan post-test kelompok eksperimen, jumlah persentase otot meningkat setelah diberi latihan beban dan putih telur (2) Ada pengaruh yang tidak signifikan pre-test dan post-test kelompok kontrol, jumlah persentase otot meningkat setelah diberi latihan beban (3) Ada pengaruh yang tidak signifikan post-test kelompok kontrol dan post-test kelompok eksperimen.

***Kata Kunci: Latihan Beban, Putih Telur, Persentase Otot***