

## ABSTRAK

**RIANDO PUTRA SILALAH. Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* selama 45 menit terhadap Penurunan Berat Badan Berlebih (*Overweight*) di *Unimed Healthy Community (UHC) UNIMED*. (Pembimbing: JUMADIN). Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017**

Tujuan penelitian ini untuk menemukan informasi tentang pengaruh senam aerobik *mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan berat badan berlebih (*overweight*) di *Unimed Healthy Community (UHC) UNIMED*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan desain penelitian *The Static One Group Pre-Test Post-Test Design*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang. Jumlah sampel yang ditarik sebanyak 10 orang yang ditetapkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Stadion Universitas Negeri Medan selama 8 minggu dengan dosis FITT: a) frekuensi 3 kali seminggu, b) intensitas berat: 70-80 % DNBM, c) tipe *mix impact* d) time 45 menit. Data dianalisis menggunakan uji-t statistic. Hasil data yang di peroleh dimana nilai signifikan  $\alpha=0,05$  dengan taraf kepercayaan 95% dan dibandingkan dengan hasil yang didapat dimana  $t_{count} > t_{tabel}$  atau  $3,937 > 1,812$ .

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian dimana Hipotesis statistik  $H_a: \mu_1 > \mu_2$  dan  $H_o: \mu_1 \leq \mu_2$ . Maka dapat menyimpulkan bahwa adanya pengaruh senam *aerobik mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan berat badan berlebih (*overweight*) di *Unimed Healthy Community (UHC) UNIMED*.

***Kata kunci: Senam Aerobik Mix Impact, Penurunan Berat Badan***