

ABSTRAK

Muhammad Syaiful Rahman Nst (NIM: 6151210021). “PENGARUH SENAM AEROBIK *MIX IMPACT* SELAMA 45 MENIT TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN (*OVERWEIGHT*) REMAJA PUTRI KELAS XI SMA N 8 MEDAN”.

(Pembimbing: Rosmaini Hasibuan)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

Tujuan penelitian ini untuk menemukan informasi tentang pengaruh senam aerobik *mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan berat badan (*overweight*) remaja putri kelas XI SMA N 8 Medan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan desain penelitian *The Static One Group Pre-Test Post-Test Design*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dari penelitian ini terdiri dari 40 orang. Jumlah sampel yang ditarik sebanyak 12 orang yang ditetapkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di lapangan SMA N 8 Medan selama 8 minggu dengan dosis FITT: a) frekuensi 3 kali seminggu, b) intensitas berat: 70-80 % DNM, 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 nilai yang didapat dimana $t_{count} > t_{tabel}$ atau $3,925 > 1,771$.

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 (*overweight*) remaja putri kelas XI SMA N 8 Medan.

Kata kunci: Senam Aerobik Mix Impact, Penurunan Berat Badan