

ABSTRAK

INDRA VEVRI LUMBANGAOL. Pengaruh Pemberian Amino Terhadap Pemesaran Otot Pada Member Fitness JM Barbell di Jln. Tuamang. (Pembimbing : Fajar Apollo Sinaga). Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Amino Terhadap Pemesaran Otot Pada *Member Fitness JM Barbell* di Jln. Tuamang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, perlakuan diberikan selama 2 bulan (3 kali seminggu). Sampel berjumlah 10 orang. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan dengan sistem *matching by paired*, kelompok pertama mengonsumsi *amino* dan kelompok kedua tidak mengonsumsi *amino*. Untuk mengetahui pengaruh Pemberian *Amino* Terhadap Pemesaran Otot Pada *Member Fitness JM Barbell* di Jln. Tuamang digunakan statistik dengan uji-t satu pihak dan untuk mengetahui perbedaan pengaruhnya digunakan uji - t dua pihak (gabungan).

Hasil analisis dengan uji - t menunjukkan bahwa : (1) untuk hipotesis satu menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 6,06, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan jumlah sampel 5 orang diperoleh t_{tabel} sebesar 2,13, ini berarti menunjukkan bahwa t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} . (2) untuk hipotesis dua menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 5,30, ini juga menunjukkan bahwa t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} . (3) untuk hipotesis ketiga menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 2,03, ini berarti menunjukkan bahwa t_{hitung} yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} $dk = (5+5-2) = 1,86$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,03 > 1,86$).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh pemberian *amino* terhadap pemesaran otot pada *member fitness JM Barbell* di Jln. Tuamang. (2) Ada pengaruh pemesaran otot tanpa diberikan *amino* terhadap pemesaran otot pada *member fitness JM Barbell* di Jln. Tuamang. (3) lebih besar pemesaran otot yang diberikan *amino* dibandingkan yang tidak diberikan *amino* pada *member fitness JM barbell* di Jln. Tuamang.

Kata Kunci : ***Pemberian Amino, Pemesaran Otot, dan Member Fitness.***