

ABSTRAK

Ella Paramitha Putri. 2018. Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap Penurunan Kadar Lemak Tubuh pada Sanggar Senam Rai Kota Sawahlunto.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh pada sanggar senam Rai Kota Sawahlunto.

Populasi dalam penelitian ini adalah member wanita yang aktif dalam kelas senam aerobik di Sanggar Senam Rai Kota Sawahlunto sebanyak 57 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 14 orang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh signifikan senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh pada sanggar senam Rai Kota Sawahlunto.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai $t_{hitung} = 38.00$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1.771 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 14$ Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($38 > 1.771$). Dapat disimpulkan bahwa adanya efek dari latihan senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh anggota sanggar senam Rai Sawahlunto.