ABSTRAK

Sisilya Mellani (2018): Pengaruh Latihan Senam Aerobik *High Impact*Terhadap Penurunan Berat Badan Ibu-Ibu Di
Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum idealnya berat badan ibu-ibu di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan senam aerobic *high impact* terhadap penurunan berat badan ibu-ibu Disanggar Senam Muslimah Center Kota Padang

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Dilakukan di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang, dilakukan pada bulan juni sampai juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu member yang rutin melakukan senam setiap minggu yang berjumlah 15 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 10 orang. Data didalam penelitian didapatkan dengan melakukan tes awal (*pre test*) dengan mengukur berat badan dan tinggi badan dan melakukan tes akhir (*post test*) mengukur berat badan. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Pengumpulan data menggunakan data berat badan sebelum dan sesudah senam, senam dilakukan sebanyak 4 kali dalam satu minggu selama satu bulan. Data diolah dengan uji t sampel terikat dengan α 0,05. Hasil perhitungan uji-t sampel terikat data berat badan awal dan data berat badan akhir, dengan hasil $t_{hitung} = 7,674 > t_{tabel} = 1,833$ yang artinya menunjukkan bahwa Senam Aerobik *High Impact* dapat menurunkan berat badan secara positif pada ibu-ibu Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang.

Kata Kunci: Senam Aerobik High Impact, Berat Badan.