

ABSTRAK

Wiyonna Gusvominesia. 2018. “Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Multi Impact* Terhadap Persentase Lemak Tubuh Pada Anggota Sanggar Senam *d’Ladies* Kota Padang”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih banyak ibu-ibu yang kegemukan dan tingginya persentase lemak tubuh anggota sanggar senam *d’Ladies* kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik *Multi Impact* terhadap persentase lemak tubuh pada anggota sanggar senam *d’Ladies* Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober sampai bulan november 2018 di sanggar senam *d’Ladies* Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah anggota sanggar senam *d’Ladies* Kota Padang yang berjumlah 20 orang data member. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta sanggar *d’Ladies* Kota Padang dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.83 > 1.725$).

Kata Kunci : Senam Aerobik *Multi Impact*, Persentase Lemak Tubuh