

ABSTRAK

Yosua Nduru (17089251): “Perbandingan Pengaruh Weight Training dan Total Body Resistance Exercise (TRX) Terhadap Ketebalan Lemak Superficial Punggung” Skripsi. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah ketidak seimbangan bentuk otot punggung (*muscle imbalance*) yang membuat proporsi otot tidak seimbang dengan otot lainnya pada member Jaguar Gym Padang. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh latihan *weight training* dan *total body resistance exercise* terhadap ketebalan lemak *superficial* punggung pada member pria Jaguar Gym Padang.

Jenis penelitian ini eksperimen semu (quasi eksperimen), populasi dalam penelitian ini berjumlah 202 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel 20 orang yang dibagi menggunakan teknik *ordinal pairing* menjadi kelompok *weight training* 10 orang dan *total body resistance exercise* 10 orang. Untuk mendapatkan data ketebalan lemak punggung penelitian menggunakan tes *skinfold calipers*.

Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$, dengan pengambilan keputusan apabila Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima; apabila Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil pengolahan data *weight training* adalah Sig. (2-tailed) $0,004 < 0,05$. Hasil pengolahan data *total body resistance exercise* adalah Sig. (2-tailed) $0,004 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *weight training* dan *total body resistance exercise* terhadap ketebalan lemak *superficial* punggung pada member pria Jaguar Gym Padang.

Kata kunci: *weight training* dan *total body resistance exercise*, lemak *superficial*, punggung