ABSTRAK

Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Penurunan Denyut Nadi Istirahat pada Sisiwi SMA N 10 Padang dengan Berat Badan Berlebih

Oleh: Masyita Wati

Masalah penelitian ini adalah siswi SNA N 10 Padang dengan berat badan berlebih memiliki denyut nadi istirahat yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan aerobik terhadap penurunan denyut nadi istirahat pada siswi SMA N 10 Padang dengan berat badan berlebih.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang di lakukan di G sport center Gunung Pangilun kota Padang dari tanggal 14 Agustus 2020 sampai dengan 18 september 2020. Sampel penelitian ini adalah siswi SMA N 10 Padang dengan berat badan berlebih yang berjumlah 10 orang dan diberikan pelakuan sebanyak 16 kali latihan. Teknik pengambilan data menggunakan *puls meter* test. Data yang telah terkumpul di gunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan uji-t, sebelum uji-t di lakukan terlebih dahulu uji persyaratan anlisis yaitu uji liliefors.

Dari hasil uji hipotesis yang menggunakan statistic uji-t dapat disimpulkan sebagai berikut : bentuk latihan menggunakan sepeda statis berpengaruh tehadap penurunan denyut nadi istirahat siswi SMA N 10 Padang dengan berat badan berlebih dengan t_{hitung} 4,43 > t_{tabel} 2,228. Dari hasil pengujian hipotesis, bentuk latihan menggunakan sepeda statis yang diberikan kepada sampel member pengaruh dalam usaha menurunkan denyut nadi istirahat pada sisiwi SMA N 10 Padang dengan berat badan berlebih.

Kata kunci: Aerobik, Denyut Nadi, Berat Badan Berlebih.