

## ABSTRAK

**Ammar Bouty. 831408020. Judul Skripsi “ Pengaruh *weight training* dan senam aerobyk terhadap ketebalan lemak pada mahasiswa semester IIA jurusan pendidikan keolahragaan“. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Ucok H Refiater, S.Pd M.Pd dan pembimbing II Mirdayani Pauweni, S.Pd M.Pd**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *weight training* dan senam aerobyk terhadap ketebalan lemak pada mahasiswa semester IIA jurusan pendidikan keolahragaan. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *weight training* dan senam aerobyk terhadap ketebalan lemak pada mahasiswa semester IIA jurusan pendidikan keolahragaan. Yang digunakan teknik statistik uji “t” analisa varians.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah mahasiswa putra semester IIA yang berjumlah 54 orang. Dari populasi diambil 22 orang sebagai sampel.

Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan pre tes (tes awal), dalam tes awal ini terlebih dahulu kita mengukur lemak yang ada di tubuh sampel, pengukuran lemak dilakukan pada tujuh titik yakni: *gastral,quadril,abdominal,chest,t riceps,biceps,dan sub scapula*. Setelah kita mengukur lemak tersebut,kemudian kita melakukan treatment(perlakuan) untuk menurunkan kadar lemak yang ada dalam tubuh sampel tersebut. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yakni:kelompok A *weight training* dan kelompok B senam aerobik.

Langkah akhir untuk pengujian hipotesis adalah melakukan post tes (tes akhir), dalam post tes ini kita mengukur kembali ketujuh lemak tersebut. Setelah kita lakukan perlakuan (treatmet) selama dua bulan.

Kata kunci: Apakah terdapat pengaruh *weight training* dan senam aerobik terhadap ketebalan lemak.