

**Susi Herawati ( 1000770)**

**Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap  
Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. Skripsi.  
Pembimbing 1 Dr. Lucky Angkawidjaja R., M.Pd, Pembimbing 2 Arif  
Wahyudi S.Pd, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga. FPOK – UPI**

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan senam poco-poco dengan line dance terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampel* sebanyak 40 siswa dari populasi 145 siswa di SMP Negeri 9 Sumedang. Instrumen tes kebugaran jasmani adalah TKJI untuk rentang usia 13-15 tahun. Setelah dilakukan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali pertemuan tiap minggunya diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam poco-poco dan *line dance* terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Sedangkan dari hasil perbandingan diperoleh bahwa *line dance* lebih baik dari senam poco-poco untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian ini penulis merekomendasikan agar *line dance* dipergunakan sebagai salah satu alternatif model latihan dalam peningkatan kebugaran jasmani.

Kata kunci: senam poco-poco, *line dance*, kebugaran jasmani.

Susi Herawati, 2014

*Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*

*(Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu