

ABSTRAK

Ibnu Haris. NIM : 1000594. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Judul: Pengaruh Aktivitas Ritmik *Line Dance* Terhadap Kebugaran Jasmani dan Kepercayaan Diri Siswa di SDN Wangisagara 03. Pembimbing I : Drs. Hendi Suhendi P, Pembimbing II : Arif Wahyudi, S.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas ritmik *line dance* terhadap tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain penelitian *pretest posttest control grup desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah 64 siswa kelas V SDN Wangisagara 03 dengan sampel 32 orang siswa yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data tes kebugaran jasmani adalah TKJI untuk rentang usia 10-12 tahun. Sedangkan untuk kepercayaan diri menggunakan angket kepercayaan diri. Berdasarkan hasil analisis pengolahan data menggunakan uji rata-rata dua pihak didapat T_{hitung} kebugaran jasmani dari aktivitas ritmik kelompok eksperimen adalah 5,59 dan kelompok kontrol 5,77 lebih besar dari T_{tabel} 2,04. Sedangkan kepercayaan diri dari aktivitas ritmik kelompok eksperimen adalah 0,45 dan kelompok kontrol 0,30 lebih kecil dari T_{tabel} 2,04. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa Aktivitas Ritmik *line dance* berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa dan tidak berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa.

Kata kunci: *Line Dance*, Kebugaran Jasmani, Kepercayaan Diri.

ABSTRACT

Ibnu Haris. NIM : 1000594. Education of Healthy Body and Recreation Study Program. Title: Influence of Rhythmic Line Dance Activity and Self-Confidence of students in SDN Wangisagara 03. Lecturer guide I : Drs. Hendi Suhendi P, Lecturer guide II : Arif Wahyudi, S.Pd

The purpose of this research is to know the influence of rhythmic line dance activity and students' self-confidence. Research's method that is used is experiment method. Research's design is pretest posttest control group design. The population in this research is 64 students of fifth grade in SDN Wangisagara 03 with 32 students as the samples that are taken by using simple random sampling method. The instrument that is used to collect body health test data is TKJI on age 10-12 years old. While the self-confidence uses self-confidence questionnaire. Based on the result of data's tabulation by using the two sides' experiment average analysis, is found that body health T_{count} of experiment group's rhythmic activity is 5,59 and the control group is 5,77 bigger than T_{table} 2,04. While the self-confidence of experiment group's rhythmic activity is 0,45 and control group is 0,30 less than T_{table} 2,04. This conclusion shows that rhythmic line dance activity is influencing student's body health and not influencing student's self-confidence.

Key words: Line Dance, Body health, Self-Confidence.