

ABSTRAK
MENINGKATKAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR
MELALUI ZUMBA DANCE
(Studi Eksperimen Pada Siswi SMP Negeri 12 Bandung)

Pembimbing : 1. Dr. Nina Sutresna, M.Pd.
2. Dr. Berliana, M.Pd.

Raden Maulina Getari
(113032)

Penelitian ini dilakukan berdasarkan konsep zumba yang mengatakan bahwa zumba dapat dilakukan oleh semua kalangan, termasuk anak-anak (remaja awal). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan *cardiovascular* melalui zumba *dance*. Desain penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian adalah siswi SMP Negeri 12 Bandung. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Total sampel penelitian berjumlah 60 siswi yang berasal dari kelas 7, 8, dan 9. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok sampel, yaitu 30 siswi sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan latihan zumba *dance* dan 30 siswi sebagai kelompok kontrol yang hanya mengikuti penjas konvensional. Tes awal dan tes akhir pada penelitian ini menggunakan *Bleep Test*. Pengolahan menggunakan program *SPSS (Statistik Product and Service Solution)* versi 16.0 *for windows*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat peningkatan kemampuan daya tahan *cardiovascular* melalui zumba *dance*. Ada 3 unsur dalam zumba *dance* yang mempengaruhi peningkatan kemampuan daya tahan *cardiovascular* yaitu durasi latihan, gerakan yang bersifat aktif dan atraktif serta musik dengantempo yang beragam. Rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut adalah dengan membuat program zumba yang berbeda dengan kelompok umur yang berbeda.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga FPOK UPI angkatan 2011

ABSTRACT
IMPROVING CARDIOVASCULAR IMMUNITY
THROUGH ZUMBA DANCE
(Experimental Study at SMPN 12 Bandung)

Main supervisor : Dr. Nina Sutresna, M.Pd.
Co-Supervisor : Dr. Berliana, M.Pd.

Raden Maulina Getari
(113032)

This study was conducted based on *zumba* theory which prove that *zumba* can be done by all people include children (adolescence). This study was aimed to improve cardiovascular immunity through *zumba* dance. Study design of this research was stratified random sampling pretest-posttest control group design. The population of this study was SMPN 12 Bandung of students. Total sample of this study is 60 students from grade 7, 8, and 9. Furthermore, this study used two sample groups, 30 students of experimental group who get treatment of *zumba* dance and 30 students of control group who get conventional teaching and learning process. Pre test and post test used bleep test. Analysis of the data by using the SPSS (Statistical Product and Service Solution) program version 16.0 for windows. Based on the result of data analysis, it can be conclude that there are an increasing performancen of cardiovascular durability through *zumba* dance. There are three substance in *zumba* dance that influence the increasing of cardiovascular durability; exercise duration, active and attractive motion, and also music with different tempo. The recommendation for further researcher is make different *zumba* program in different age.

*Students of faculty of sport education *FPOK UPI* year 2011