

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN PENGARUH SENAM IRAMA *LINE DANCE* DAN SENAM *BODY COMBAT* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMAN 1 BATUJAJAR

**Heri Fadli Hukmi Wibisana**

Penelitian ini memaparkan mengenai pentingnya aktivitas senam untuk meningkatkan kebugaran jasman siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh aktivitas senam irama *line dance* dan senam *body combat* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel secara acak didapat sampel sebanyak 104 siswa dari populasi 68 siswa di SMA Negeri 1 Batujajar kemudian dibagi kedalam kelompok A (perlakuan *line dance*) dan kelompok B (perlakuan *body combat*) masing-masing 34 siswa. Instrumen tes kebugaran jasmani adalah TKJI untuk rentang usia 16-19 tahun dengan validitas 0,95 dan reliabilitas 0,96. Nilai rata-rata tes awal kebugaran jasmani kelompok A 22,18 dan rata-rata tes akhir sebesar 22,76. Nilai rata-rata tes awal kebugaran jasmani kelompok B 21,18 dan rata-rata tes akhir sebesar 21,88. Hasil dari analisis data adalah 1) Terdapat pengaruh dari senam irama *line dance* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, 2) Terdapat pengaruh dari senam *body combat* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa dan 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara senam irama *line dance* dan senam *body combat* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAn 1 Batujajar.

Kata kunci: *line dance*, *body*, *combat*, kebugaran jasmani

## **ABSTRACT**

### **THE COMPARISON INFLUENCE OF RHYTHM LINE DANCE GYMNASTICS AND BODY COMBAT ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS STUDENTS IN SMAN 1 BATUJAJAR**

**HeriFadliHukmiWibisana**

This research describes the importance of exercise activities to improve the physical fitness of students. The purpose of this study was to compare the effect of rhythmic gymnastics activity line dance and gymnastics body combats on the level of physical fitness of students. The method used is an experimental method with quantitative approach. Random sampling technique obtained a sample of 104 students out of a population of 68 students in SMA Negeri 1 Batujajar then divided into group A (treatment line dance) and group B (treatment body combat) each 34 students. Physical fitness test instruments are TKJI to the age range of 16-19 years with a validity of 0.95 and reliability of 0.96. The average of initial tests of physical fitness group A was 22.18 and final test of 22.76. The average of initial tests of physical fitness group B was 21.18 and an average final test of 21.88. The results of the data analysis are 1) There is the influence of rhythmic gymnastics line dance to the level of physical fitness of students, 2) There is the influence of gymnastics body combat on the level of physical fitness of students, and 3) There were not differences effect between rhythmic gymnastics line dance and gymnastics body combat against on the level of physical fitness students in SMAn 1 Batujajar.

Keywords: line dance, body combat, physical fitness

