

ABSTRAK

PERBEDAAN PENGARUH *LINE DANCE* DENGAN DANCE CHA-CHA TERHADAP PEMAHAMAN GERAK DAN KEMAMPUAN KARDIOVASKULAR SISWA

Oleh :

Dewi Wulandari

0907303

Penelitian ini memaparkan mengenai pentingnya *line dance* dan dance cha-cha untuk meningkatkan pemahaman gerak dan kemampuan kardiovaskular siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktivitas ritmik *line dance* dengan dance cha-cha terhadap pemahaman gerak dan kemampuan kardiovaskular siswa yang cenderung memiliki karakteristik yang hampir sama. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Teknik sampel yang diambil adalah 15% dari populasi sebanyak 160 siswa yaitu 24 siswa di SMAN 1 Tempuran, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, 12 sebagai sampel pembelajaran *line dance* dan 12 lainnya sebagai sampel pembelajaran dance cha-cha. Hasil rata-rata tes awal pemahaman gerak 6,5, tes akhir 21,9167, pembelajaran dance rata-rata cha-cha tes awal 12,5833, tes akhir 33,8793. Kardiovaskular *line dance* rata-rata tes awal 26,8333, rata-rata tes akhir 27,983. Dance cha-cha rata-rata tes awal 28,325, tes akhir 29,725. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *line dance* dan dance cha-cha dapat berpengaruh signifikan terhadap pemahaman gerak dan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan kardiovaskular.

Kata kunci : *line dance*, dance cha-cha, pemahaman gerak, kardiovaskular.

ABSTRACT

DIVERGENCE EFFECT OF LINE DANCE WITH CHA-CHA DANCE TO THE UNDERSTANDING OF MOTION AND STUDENT CARDIOVASCULAR CAPABILITIES

By :

Dewi Wulandari

0907303

This riset is describe about the importance of line dance and cha-cha dance to improve the understanding of motion and cardiovascular capabilities. The purpose of this study is to determind the effect of line dance and ritmic activities cha-cha to the understanding of motion and the capabilities of cardiovascular which tend to be similar characteristic. The method of this study is experimental method with quantitative approach. Sampel taken care is 15% from population 160 student in SMAN 1 Tempuran, which is divided inti two groups, 12 to be line dance group, and 12 others to be cha-cha dance group. Average result of initial test of understanding of movement line dance 6,5, final test 21,9167, Average result of initial test of understanding of movement cha-cha dance 12,5833, final test 33,8793. Average result of initial test of cardiovascular capabilities line dance 26,8333, final test 27,983. Average result of initial test of cardiovascular capabilities cha-cha dance 28,325, final test 29,725. So it can be concluded from this results that line dance and cha-cha dance may have a significant effect to understanding of movement and not be concluded significant effect to cardiovascular capabilities.

Keyword : line dance, cha-cha dance, understanding of movement and cardiovascular.