

ABSTRAK

Ratih Prawesti

PENGARUH SENAM *LINE DANCE* TERHADAP KEBUGARAN JANTUNG DI
SANGGAR BELLE FEMME KOTA SURABAYA

xvi + 88 Halaman + 14 Tabel + 19 Lampiran

Rendahnya tingkat kebugaran jantung di kalangan individu merupakan masalah yang sering ditemui, yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Senam *line dance* merupakan aktivitas fisik *low impact* yang telah terbukti dapat meningkatkan kebugaran jantung. Aktivitas seperti ini dapat meningkatkan VO_2 max, sebuah indikator dari kebugaran kardiovaskular. Penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam *line dance* terhadap kebugaran jantung berdasarkan VO_2 max di sanggar Belle Femme kota Surabaya. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *one group pra-post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah komunitas *line dance* di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya yang berjumlah 25 member menggunakan teknik sampling jenuh. Variabel penelitian ini adalah senam *line dance* dan kebugaran jantung. Pengumpulan data penelitian menggunakan lembar observasi dan VO_2 max untuk mengukur kebugaran jantung.

Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan signifikansi $p < 0,05$. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa nilai VO_2 max sebelum dilakukan *line dance* dalam kategori *fair* dan sesudah *line dance* dalam kategori *average*. Hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{ value } 0,001 < \alpha 0,05$. Senam *line dance* berpengaruh terhadap kebugaran jantung melalui peningkatan nilai VO_2 max di sanggar Belle Femme kota Surabaya.

Kata Kunci: Senam *Line Dance*, Kebugaran Jantung, VO_2 max

Daftar bacaan : 16 jurnal, 2 buku (2017 – 2024)

ABSTRACT

Ratih Prawesti

*THE INFLUENCE OF LINE DANCE EXERCISE ON HEART FITNESS
AT THE BELLE FEMME STUDIO IN SURABAYA*

xvi + 88 Pages + 14 Tables + 19 Appendices

The low level of heart fitness among individuals is a common issue, often caused by a lack of physical activity. Line dance exercise is a low-impact physical activity that has been shown to improve heart fitness. Such activities can enhance VO₂ max, an indicator of cardiovascular fitness. This study aims to determine whether there is an effect of line dance exercise on heart fitness based on VO₂ max at the Belle Femme studio in Surabaya. This type of research is a quasi-experimental study with a one-group pre-post test design. The sample consists of 25 members from the line dance community at the Belle Femme studio in Surabaya, selected using saturated sampling technique. The variables of this study are line dance exercise and heart fitness. Data collection used observation sheets and VO₂ max measurements to assess heart fitness.

Data analysis was performed using the Wilcoxon test with a significance level of $p < 0.05$. The analysis showed that the VO₂ max value before line dance was categorized as fair, while after line dance it was categorized as average. The Wilcoxon test analysis yielded a p -value of $0.001 < \alpha 0.05$. Line dance exercise has a significant effect on heart fitness through the increase in VO₂ max values at the Belle Femme studio in Surabaya.

Keywords: Line Dance Exercise, Heart Fitness, VO₂ max

References : 16 journals, 2 books (2017 – 2024)