

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA ATLET  
DAN NON ATLET TNI DI SECAPA AD**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari  
Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Sarah Widya Monica  
1001273

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2015**

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA ATLET  
DAN NON ATLET TNI DI SECAPA AD**

Oleh  
Sarah Widya Monica

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Sarah Widya Monica 2015  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Mei 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**SARAH WIDYA MONICA**

**1001273**

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA ATLET  
DAN NON ATLET TNI DI SECAPA AD**

**Disetujui dan disahkan oleh :**

**Pembimbing I**

**Dr. Boyke Mulyana**  
**NIP 196210231989031001**

**Pembimbing II**

**Drs. Satriya**  
**NIP.196002101987031004**

**Mengetahui**  
**Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**

**Dr. H. R. Boyke Mulyana**  
**NIP 196210231989031001**

**“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila telah selesai ( dari suatu urusan ) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap”.**

**(Qs. Alam Nasyrah : 7-9 )**

**Alhamdulillah...**

**Satu langkah usaha telah usai kulewati,**

**satu harapan telah kuapai,**

**dan satu impian telah kudapati.**

**Namun, ini merupakan awal dari suatu**

**perjuangan untuk menggapai keberhasilan,**

**Karena keberhasilan tidak hanya datang satu**

**kali tetapi berkali-kali.**

***“Live as if you were to die tomorrow”***

***“Learn as if you were to live forever”***

**Karya tulis ini dengan bangga kupersembakan untuk  
Mamah, Papah, dan Adik-adikku tercinta,**

**Tetes do’a kalian yang senantiasa terucap ridha dan  
tulus untuk keberhasilan ku.**

**Serta pada keluarga, sahabat, teman-teman tercinta  
yang selalu memberikan semangat tiada henti.**

**“Terima Kasih Semuanya”**

**“Ya allah, manfaatkanlah untuk diriku apa yang telah Engkau ajarkan  
kepadaku dan ajarilah aku dengan apa yang bermanfaat bagiku dan  
limpahkanlah rezeki berupa ilmu yang bermanfaat bagiku ”**

**( H.R. An-Nasa’i )**