

ABSTRAK

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

Pembimbing 1 : Dr. H. R. Boyke Mulyana

Pembimbing 2 : Drs. Satriya

Sarah Widya Monica

1001273

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan, mulai dari kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih bisa melaksanakan kegiatan lainnya. Untuk menjadi seorang prajurit atlet yang berprestasi maka dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Sama halnya dengan prajurit non atlet, karena prajurit non atlet juga membutuhkan kebugaran jasmani untuk memelihara kebugaran tubuh dan mengontrol kemampuan fisik serta stamina yang baik. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet dan non atlet TNI di SECAPA AD. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif. Pengumpulan data menggunakan instrument tes kebugaran jasmani yang diambil dari buku norma kesemaptan jasmani bagi prajurit. Dari hasil analisis data diperoleh rata-rata atlet 88.07 dan non atlet 77.5, maka kebugaran jasmani atlet termasuk kategori baik sekali sedangkan non atlet dalam kategori baik. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara atlet dan non atlet adalah 12%. Dengan demikian hasil pengolahan dan analisis data dapat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani atlet dan non atlet TNI di SECAPA AD.

Kata kunci : Kebugaran, atlet, non atlet

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI
Angkatan 2010

ABSTRACT

LEVEL COMPARISON OF INDONESIAN NATIONAL ARMY'S PHYSICAL VITALITY BETWEEN ATHLETE AND NON ATHLETE AT SECAPA AD

1st Adviser : Dr. H. R. Boyke Mulyana

2nd Adviser : Drs. Satriya

Sarah Widya Monica

1001273

Physical vitality is body's capability and ability to do an adaptation for physical imposition which is given starts from daily activity without appearing an over weariness and also we could do another activities. For being a soldier's athlete who wants to make a achievement all that they need is a good physical vitality. It is the same like non athlete soldiers because they also need the physical vitality for keeps body vitality and control physical ability also a good stamina. The research of purpose is to know the level of Indonesian national army's physical vitality between athlete and non-athlete at SecapaAD. The method which used is descriptive method. Data accumulation using test instrument that taken from physical kesemaptaan standard book for soldier. Out of the data analysis result gained athlete average is 88.07 and non-athlete is 77.5, so the athlete's physical vitality is counted on a great category while non-athlete counted on good category. The difference of physical vitality between athlete and non-athlete is 12%. So the result of data processing and analysis can show a significant difference between athlete and non-athlete's physical vitality that exist in TNI SECAPA AD.

Keyword : Vitality, athlete, non-athlete

FPOK MAJOR UNIVERSITY OF EDUCATION INDONESIA, 2010