

**PENINGKATAN KONDISI FISIK MELALUI LATIHAN *CROSSFIT*
PADA KOMUNITAS SPARTAN KOMANDO KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh :
Ardiansyah
1401433**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2018**

**PENINGKATAN KONDISI FISIK MELALUI LATIHAN *CROSSFIT*
PADA KOMUNITAS SPARTAN KOMANDO KOTA BANDUNG**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh
Ardiansyah

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

© ardiansyah2018
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2018

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis
LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

ARDIANSYAH

1401433

**PENINGKATAN KONDISI FISIK MELALUI LATIHAN *CROSSFIT*
PADA KOMUNITAS SPARTAN KOMANDO KOTA BANDUNG**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING :

Pembimbing

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.
NIP. 195801171989031001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Crossfit pada Komunitas Spartan Komando Kota Bandung” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2018

penulis

Ardiansyah
NIM: 1401433

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke-Hadirat Allah SWT karena atas berkat, rahmat, dan hidayah serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga dicurahkan kepada panutan kita semua Nabi Besar Baginda Muhammad Rasulullah SAW, kepada keluarganya, kepada para sahabatnya, juga kepada kita semua selaku umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini berjudul “Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Crossfit pada Komunitas Spartan Komando Kota Bandung”, Membahas BAB I: memuat tentang pendahuluan yang berisi A. Latar Belakang Penelitian, B. Rumusan Masalah Penelitian, C. Tujuan Penelitian, D. Manfaat Penelitian, E. Struktur Organisasi Skripsi. BAB II: Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang akan diteliti. BAB III: Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan. BAB IV: Pembahasan mengenai hasil pengukuran yang diproses melalui pengolahan dan analisis. BAB V: Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian. Dalam penyusunan skripsi ini tentu saja penulis tidak dapat menyelesaikannya sendiri tanpa adanya bantuan dari pihak lain mulai dari persiapan, penelitian serta dalam penyusunan, baik berupa dorongan materi maupun moril. Akhir kata penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca sekalian. Terima kasih.

Bandung, Agustus 2018
Penulis,

Ardiansyah

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan Ke-Hadirat Allah SWT yang telah memberi Rahmat dan Hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A, selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana, prasarana untuk belajar di FPOK, serta atas perizinan dalam proses penelitian skripsi.
2. Dr. Komarudin M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga-FPOK, yang telah memberikan kemudahan rekomendasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang penuh kesabaran dan ketelitian memberikan bimbingan, ketegasan, motivasi dalam penyusunan skripsi.
4. Dr. Komarudin M.Pd, selaku pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, dorongan, motivasi serta senantiasa membimbing sampai akhir perkuliahan.
5. Seluruh Staf Dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan yang sangat berguna.
6. Seluruh staf Tata Usaha FPOK-UPI yang telah memberikan bantuan kemudahan dan kelancaran administrasi kepada penulis.
7. Untuk kedua orang tua, Bapak Syahrin dan Ibu Dahliani yang saya cintai terimakasih banyak atas semua pengorbanan, do'a, kasih sayang yang sangat tulus, serta dukungan, baik secara moril maupun materil yang menguatkan peneliti dalam berjuang menjalani kehidupan, yang tidak bisa dibayar dan digantikan oleh apapun, karena Tanpa mereka penulis tidak akan jadi apa-apa.

8. Untuk abang-abang kandung darah daging saya Syahlan, Syani, M. Hidayat yang selalu suport dalam melakukan hal positif apapun, sehingga peneliti tambah semangat menjalani apapun.
9. Untuk sahabat saya, M. Multi Gangsar W., M. Akbar Fuadi, Bagja Nugraha, M, Ikhsan Hadi, Falah Rohmatullah, Ganjar Saepuloh, Yusman, Sutrisno, Hadi Ramdhan, Arga Muhammad, M. Arif, terimakasih telah menemani hari-hari perkuliahan.
10. Untuk teman-teman Kosan 58 terimakasih telah mensupport saya untuk mengerjakan skripsi.
11. Untuk Komunitas Spartan Komando yang telah banyak memberikan dukungan penuh terhadap saya, terimakasih juga buat abang-abang saya Mayor Inf. Eka Wira, Serka Yosep setiawan, Sertu M. Indra, Serda Laksana Putra Pinem yang juga sebagai pelatih di Spartan komando
12. Untuk Bagja Nugraha, Frans Dian Simanjuntak, yang telah membantu jalannya penelitian latihan Crossfit.
13. Untuk M. Imam, Bagja Nugraha yang telah meminjamkan laptop juga printernya untuk mengerjakan skripsi ini.
14. Untuk Egi Padang yang telah membantu dan membimbing dalam pengerjaan skripsi ini
15. Untuk SMP Negeri 15 Bandung yang telah memberikan tempat PPL serta memberikan kesempatan untuk berkembang dalam mengajar dan bersosialisasi dan memberikan pengalaman yang sangat besar.
16. Keluarga Besar Pendidikan Kepelatihan Olahraga terimakasih atas kebersamaannya, canda tawa, kekeluargaan. Serta do'a semoga menjadi kenangan indah dan tak terlupakan.
17. Terimakasih kepada mahasiswa 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 yang telah mendukung dalam penelitian ini
18. Berbagai pihak lain yang tidak sempat penulis tuliskan pada kesempatan ini.

Akhir kata penulis mohon maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum di atas. Semoga amal baik semuanya mendapat balasan yang lebih dari Allah S.W.T. Amin.

Bandung, 10 Desember

Penulis