

## **ABSTRAK**

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

**Pembimbing: Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.**

**Ardiansyah  
1401433**

Penelitian ini bermula pada hasil pelatih menginginkan hasil peningkatan kondisi fisik pada sampel menggunakan metode latihan yang baru berkembang di Indonesia saat ini yaitu *crossfit*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen, dimana tujuan dari penelitian ini mencari pengaruh pada penerapannya metode latihan *crossfit* dengan kondisi fisik sampel. Dengan desain *pretest posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota komunitas sparta komando kota Bandung yang memiliki kemampuan awal yang sama. Hasil dari penelitian ini didapat nilai *mean* pada jumlah total tes kondisi fisik baik dari *cooper test*, *push up*, *sit up*, *vertikal jump*, *pull up* dari tes awal sebesar 389 hasil ini mengalami kenaikan sebesar 330. Nilai dari uji statistika melalui *spss 23* menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$ , karena nilai hitung lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Artinya  $H_a$  sebagai penerapan metode *Crossfit* berpengaruh terhadap kondisi fisik pada komunitas Sparta Komando di Bandung.

**Kata kunci : tes kondisi fisik, metode latihan crossfit, komunitas spartan komando kota Bandung.**

**\*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**