

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORETIS	6
A. Kajian Pustaka	6
1. Komunitas Olahraga	6
2. Sparta Komando Bandung.....	7
3. Pengertian Kondisi Fisik	8
4. Faktor Kebugaran Jasmani atau Kondisi Fisik	14
5. Cara Melatih <i>Crossfit</i>	18
6. Latihan <i>Crossfit</i>	19

B. Kerangka Pemikiran	23
C. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Partisipan.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Instrument Penelitian	28
E. Analisis Data	31
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	36
A. Deskripsi Awal Penelitian	36
B. Hasil Penelitian	36
C. Diskusi Penemuan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Implikasi	43
C. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Komunitas Olahraga Sparko.	8
Gambar 2.2 <i>Box to Box Crossfit</i>	19
Gambar 2.3 Salah Satu Jenis Latihan <i>Crossfit Meidican Ball Clean</i>	20
Gambar 2.4 Barbara, Angie dan Murph.....	22

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Langkah-langkah Pengambilan dan Pengolahan Data	26
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Komponen Latihan Fisik	9
Tabel 3.1 Pola Desain <i>Korelasi Single</i>	25
Tabel 3.2 Kategori Kebugaran / Kondisi Fisik.....	29
Tabel 3.3 Tes Kekuatan Lengan Pull Up.	30
Tabel 3.4 Tes Kekuatan Otot perut Sit Up.....	30
Tabel 3.5 Tes Kekuatan Otot tungkai	31
Tabel 4.1 Rekapitulasi Pengumpulan Nilai Tes	37
Tabel 4.2 Hasil Analisis Nilai Rata-rata Tes Sparta Komando Bandung	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample kolmogorov-Smirnov Test</i>	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis	40

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Perolehan Nilai Persentase Kondisi Fisik	41
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN A PROGRAM LATIHAN CROSSFIT
- LAMPIRAN B Data Tes Kondisi Fisik
- LAMPIRAN C UJI NORMALITAS
- LAMPIRAN D UJI HOMOGENITAS
- LAMPIRAN E UJI DESKRIPTIF
- LAMPIRAN F UJI HIPOTESIS
- LAMPIRAN G Batas Kritis L Untuk Uji Liliefors
- LAMPIRAN H Tabel Distribusi Z
- LAMPIRAN I Tabel Distribusi Uji-t
- LAMPIRAN J Tabel Distribusi F
- LAMPIRAN K SURAT KEPUTUSAN SKRIPSI
- LAMPIRAN L SURAT IZIN PENELITIAN
- LAMPIRAN M SURAT IZIN PEMEINJAMAN ALAT
- LAMPIRAN N SURAT BALASAN PENELITIAN
- LAMPIRAN O DOKUMENTASI PENELITIAN
- LAMPIRAN P DAFTAR RIWAYAT HIDUP