

ABSTRAK

Mulyati Ningsih. (2001) : **Pengaruh Pelatihan Senam Pagi Indonesia Dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara Terhadap Perkembangan Kemampuan 1 RM dan 50% RM otot Ekstensor Tungkai.**

Senam Pagi Indonesia Seri D merupakan salah satu olahraga kesehatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat, khususnya di sekolah-sekolah dan instansi-instansi

Penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah hasil Olahraga Senam Pagi Indonesia Seri D dengan pola pengendalian nafas Satria Nusantara ini dapat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan 1 RM dan 50% RM otot ekstensor tungkai .

Populasi adalah Mahasiswa fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, umur 18 tahun (17 - 19 tahun), Angkatan tahun 2000 yang diterima melalui jalur reguler (non-PMDK). Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa putra sejumlah 13 orang yang merupakan bagian dari kelompok penelitian Due-Like, antara bulan September sampai dengan bulan Nopember 2000, di FPOK UPI.

Hasil Penelitian :

Fungsi Dinamis

1. Anaerobik alaktasid (1 RM) : "Terdapat peningkatan signifikan" yang rata-rata sebesar 21,38 Kg.
2. Anaerobik laktasid (50% RM): "Terdapat peningkatan signifikan" yang rata-rata sebesar 80,19 Kg.

Kesimpulan :

Prinsip Pelatihan Senam Pagi Indonesia Seri D dengan pola pernafasan Satria Nusantara dapat meningkatkan kemampuan Anaerobik alaktasid dan anaerobik laktasid..

Saran :

Pelatihan Senam Pagi Indonesia Seri D sebagai olahraga kesehatan perlu disertai dengan pelatihan pernafasan (tenaga dalam) untuk mendapatkan peningkatan derajat sehat dinamis yang lebih baik.

