

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan dan hasil pengolahan data serta analisisnya pada bab-bab sebelumnya, mengenai Pengaruh Pelatihan Senam Pagi Indonesia Seri D dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantra terhadap Perkembangan 1RM dan 50%RM Otot Extensor Tungkai, maka penulis menyimpulkan bahwa :

1. Senam Pagi Indonesia Seri D dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan 1RM otot extensor tungkai.
2. Senam Pagi Indonesia Seri D dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan 50%RM otot extensor tungkai.

B. SARAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini, penulis memberikan saran bahwa :

1. Pelatihan Senam Pagi Indonesia seri D sebagai olahraga kesehatan perlu disertai dengan pelatihan pernafasan (tenaga dalam) untuk mendapatkan peningkatan derajat kesehatan dinamis yang lebih baik.
2. Cabang-cabang olahraga yang komponen kekuatan bersifat dominan perlu disertai dengan pelatihan anaerobik hipoksik untuk meningkatkan hasil atau keberhasilan pelatihan.

