PENGARUH PELATIHAN SENAM PAGI INDONESIA SERI D TERHADAP PERKEMBANGAN KEKUATAN OTOT EKSTENSOR TUNGKAI DAN KEMAMPUAN SPRINT 50 METER

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Kepelatihan

Disusun oleh :

MAYLANA SUDHARMA

960083

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG

2001

NAMA : **Maylana Sudharma**

NIM : **960083**

JUDUL : **PENGARUH PELATIHAN SENAM PAGI INDONESIA SERI D TERHADAP PERKEMBANGAN KEKUATAN OTOT EKSTENSOR TUNGKAI DAN KEMAMPUAN SPRINT 50 METER**

Disetujui dan Disahkan oleh :

Pembimbing I

Prof. Drs. Dr. H. Y. S. Santosa Giriwijoyo
NIP. 130 119 203

Pembimbing II

Drs. Dede Rohmat Nurjaya
NIP. 131864503

Ketua

Jurusan Pendidikan Kepelatihan

Drs. Ucup Yusup. M. Kes
NIP. 131 479 517

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat taufik dan hidayah serta rahmat-Nya. Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul Pengaruh Pelatihan Senam Pagi Indonesia seri D terhadap kekuatan otot ekstensor tungkai dan kemampuan sprint 50 meter. Skripsi ini penulis ajukan guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Satu Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak sekali kekurangan, sehingga jauh dari memuaskan. Hal ini disebabkan terbatasnya kemampuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, demi penyempurnaan penulis sangat mengharapkan saran dan petunjuk dari semua pihak.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Drs. dr. H. Y. S. Santosa Giriwijoyo sebagai pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk kepada penulis sehingga tersusunnya skripsi ini.
2. Bapak. Drs. Dede Rohmat Nurjaya sebagai pembimbing II yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Ling-ling Usli selaku pembimbing akademik yang telah membantu dan membimbing proses penyelesaian studi di Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Drs. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd., selaku dosen FPOK UPI yang telah memberikan arahan, dorongan dan bimbingan bagi penulis.

5. Bapak Drs. Ucup Yusuf, M.Kes, selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Bapak Drs. Hadi Sartono, selaku sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Kepada rekan-rekan angkatan 1996 yang telah memberikan dorongan terhadap penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Para mahasiswa angkatan 2000 jurusan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Bandung yang telah turut berpartisipasi sebagai sampel penelitian.
9. Ibunda, ayahanda, adik, nenek, saudara yang telah memberikan do'a demi terlaksananya skripsi ini.
10. Kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung terlibat dalam penyelesaian tugas akhir studi ini, penulis haturkan terima kasih dengan harapan semoga amal ibadah yang dilakukan dapat diterima sebagai ibadah dan dibalas dengan balasan yang setimpal oleh Allah SWT. Amien.

Penulis