ABSTRAK

Maylana Sudharma. (2001) : **Pengaruh Pelatihan Senam Pagi Indonesia Seri D Terhadap Perkembangan Kekuatan Otot Ekstensor Tungkai dan Kemampuan Sprint 50 Meter.**

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 olahraga Senam Pagi Indonesia seri D dapat meningkatkan fungsi dinamis anaerobik alaktasid, dengan parameter 1 RM otot ekstensor tungkai dan kemampuan sprint 50 meter.

Populasi adalah Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 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 November 2000, di FPOK UPI.

Hasil Penelitian

Fungsi dinamis anaerobik alaktasid :

1. Kekuatan otot ekstensor tungkai (1RM), tidak meningkat secara signifikan.
2. Kemampuan sprint 50 meter, tidak meningkat secara signifikan.

Kesimpulan :

Pelatihan Senam Pagi Indonesia seri D tidak dapat meningkatkan secara signifikan kemampuan anaerobik alaktasid.

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
UPT PERP