BAB V

KESIMPULAN

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
UPT PERPUSTAKAAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan dan hasil pengolahan data serta analisisnya, mengenai pengaruh pelatihan SPI seri D terhadap perkembangan kekuatan 1 RM otot ekstensor tungkai dan kemampuan sprint 50 meter, penulis menyimpulkan bahwa :

1. Senam Pagi Indonesia seri D tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kekuatan otot ekstensor tungkai.
2. Senam Pagi Indonesia seri D tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kemampuan sprint 50 meter.