

**PENGARUH PEREGANGAN STATIS AKTIF DAN PEREGANGAN STATIS PASIF  
TERHADAP KEMAMPUAN FLEKSIBILITAS LANSIA**

(Studi *Eksperimen* Pada Lansia di Perkumpulan Senam Sehat Indonesia Jln. Cihampelas  
Cimaung RT.06 RW.07 Kelurahan Taman Sari Kecamatan Bandung Wetan  
Kota Bandung)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Sains

Ilmu Keolahragaan



Oleh

**Cep Deding Abdul Karim**

**1103533**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2016**

---

**PENGARUH PEREGANGAN STATIS AKTIF DAN PEREGANGAN STATIS PASIF  
TERHADAP KEMAMPUAN FLEKSIBILITAS LANSIA**

Oleh

**Cep Deding Abdul Karim**

**1103533**

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Sains Ilmu Keolahragaan pada Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Cep Deding Abdul Karim 2016  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Oktober 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**CEP DEDING ABDUL KARIM**

**PENGARUH PEREGANGAN STATIS AKTIF DAN PEREGANGAN STATIS  
PASIF TERHADAP KEMAMPUAN FLEKSIBILITAS LANSIA**

(Studi *Eksperimen* Pada Lansia di Perkumpulan Senam Sehat Indonesia Jln. Cihampelas  
Cimaung RT.06 RW.07 Kelurahan Taman Sari Kecamatan Bandung Wetan  
Kota Bandung)

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

**Pembimbing**

**Prof. Dr. Nurlan Kusmaedi, M.Pd**  
**NIP. 19530111 198003 1 002**

**Mengetahui,**  
**Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi**

**Agus Rusdiana, M. Sc.,P.Hd.**

**NIP. 197608122001121001**