

**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