

## DAFTAR ISI

<b>ABSTAK</b> .....	I
<b>ABSTACT</b> .....	II
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	III
<b>DAFTAR ISI</b> .....	IV
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	V
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	VI
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	VII
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	VIII
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan Masalah Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Lansia .....	7
B. Fleksibilitas .....	8
C. Peregangan Statis Aktif .....	9
D. Peregangan Statis Pasif .....	10
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	14
F. Posisi Teoritis Penelitian .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	18
A. Desain Penelitian .....	18
B. Partisipan .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	19
D. Instrument Penelitian .....	19
E. Prosedur Penelitian .....	23
F. Analisis Data .....	25
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	27
A. Temuan .....	27
B. Pembahasan .....	37
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI</b> .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	48
<b>LAMPIRAN-LAMPIAN</b> .....	51
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	59

