

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN DINAMIS TERHADAP TINGKAT
KELENTUKAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 41 SURABAYA**

SKRIPSI



SILVIA SAPUTRI

NIM 165900200

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN DINAMIS
TERHADAP TINGKAT KELENTUKAN SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 41
SURABAYA

SKRIPSI



Unipa Surabaya

SILVIA SAPUTRI
NIM 165900200

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2020

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN DINAMIS
TERHADAP TINGKAT KELENTUKAN SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 41
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
Sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**SILVIA SAPUTRI
NIM 165900200**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2020

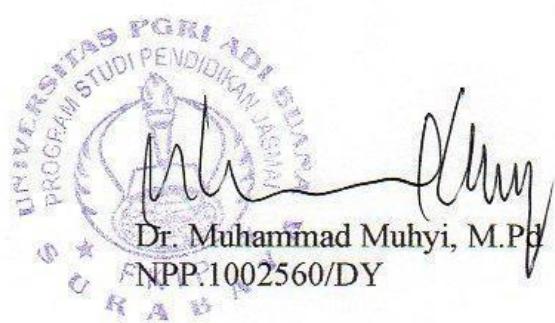
HALAMAN PERSETUJUAN

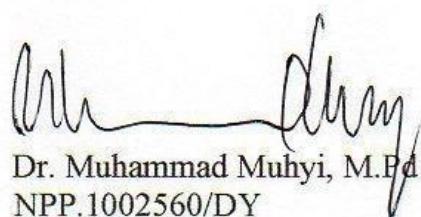
Skripsi oleh : Silvia Saputri
NIM 165900200
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Peregangan Dinamis Terhadap Tingkat Kelentukan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 41 Surabaya

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,

Surabaya, 17 Januari 2020
Dosen Pembimbing,




Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NPP.1002560/DY



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

KampusI : Jl. Ngagedadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

KampusII : Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Silvia Saputri
NIM : 165900200
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Peregangan Dinamis Terhadap Tingkat Kelentukan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 41 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

Dr. Suhari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

: _____
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

: _____
Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

4. Anggota

: _____
Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silvia Saputri
NIM : 155900200
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 18 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Silvia Saputri