

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN
AKTIF DENGAN PEREGANGAN PASIF TERHADAP
PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG**

**(Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA
Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Aarizal Agustiana
182191101

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2022**