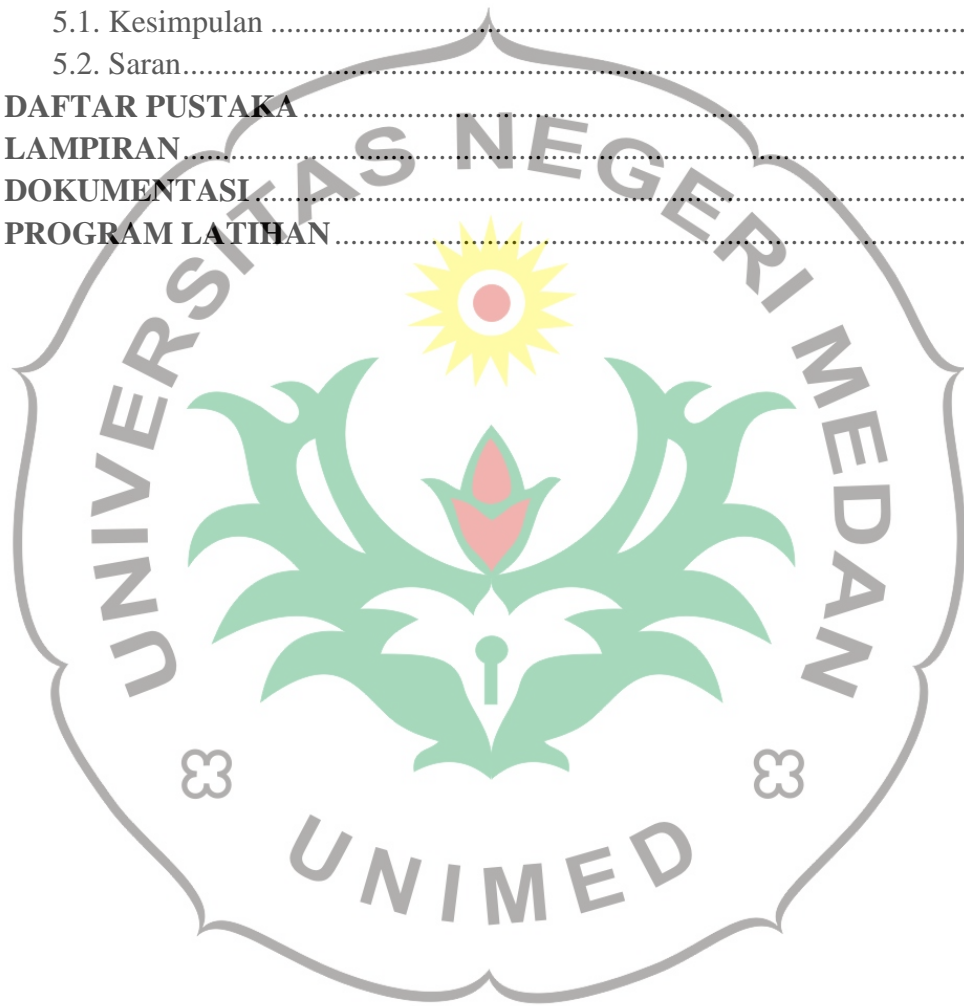


## DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN.....	ii
LEMBARAN PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMIRAN .....	xii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah .....	4
1.4. Rumusan Masalah .....	4
1.5. Tujuan Penelitian .....	5
1.6. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1. Landasan Teori.....	6
2.1.1. Hakikat Fleksibilitas Otot Pinggang .....	6
2.1.2. Hakikat Latihan .....	9
2.1.3. Latihan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) .....	18
2.1.4. Latihan Dinamis .....	26
2.2. Kerangka Berpikir.....	26
2.3. Hipotesis.....	38
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Alokasi dan Waktu Penelitian.....	29
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
3.3. Metode Penelitian.....	30
3.4. Instrumen Penelitian .....	31
3.5. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
4.2. Uji Normalitas .....	37
4.3. Uji Hipotesis .....	38
4.4. Pembahasan .....	40

**BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Kesimpulan .....	43
5.2. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	44
<b>LAMPIRAN</b> .....	46
<b>DOKUMENTASI</b> .....	49
<b>PROGRAM LATIHAN</b> .....	



*THE*  
*Character Building*  
UNIVERSITY