

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS *LONG SITTING EXERCISE*
DENGAN *PUSH WALL SQUAT EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN *FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING***



Skripsi

disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar

Sarjana Fisioterapi

diajukan oleh :

Razaki Albarkah

2014-66-195

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS FISOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

JAKARTA

2017