

Lampiran IX

Dokumentasi

A. Intervensi *strain counterstrain*



Sumber : Dokumen Pribadi

1. Peneliti menentukan titik *tender point* pada sampel.



Sumber : Dokumen Pribadi

3. Sampel dalam posisi *lateral fleksi*.



Sumber : Dokumen Pribadi

2. Peneliti memposisikan sampel untuk dilakukan teknik *strain counterstrain* dimulai posisi dengan *elevasi shoulder* pada sampel.



Sumber : Dokumen pribadi

4. Sampel dalam posisi *fleksi*, lalu lakukan teknik *strain counterstrain* secara perlahan selama 90 detik.

B. Intervensi *auto stretching*



Sumber : Dokumen pribadi

1. Peneliti membantu sampel untuk meletakkan tangannya di belakang.



Sumber : Dokumen pribadi

3. Lakukan *auto stretching* selama 10-30 detik.



Sumber : Dokumen pribadi

2. Sampel melakukan *lateral fleksi*.