

Nilai Fleksibilitas M. Hamstring Pada Kelompok Perlakuan I Menggunakan Sit and Reach (dalam satuan cm)

Sampel	Kelompok Perlakuan I		
	sebelum	sesudah	Selisih
1	3.9	5.2	1.3
2	3.1	4	0.9
3	3	4.1	1.1
4	4.2	5	0.8
5	3.9	5	1.1
6	3.5	5.4	1.9
7	3.3	4	0.7
8	3.8	5.9	2.1
9	3.7	5	1.3
10	4	5.8	1.8
11	3.6	4	0.4
12	3.5	4.3	0.8
13	3.3	4.4	1.1
14	3.4	4.2	0.8
Mean	3.5857	4.7357	1.1500
SD	0.35051	0.67779	0.49107

Sumber data : data pribadi

**Nilai Fleksibilitas M. Hamstring Pada Kelompok Perlakuan II Menggunakan Sit
and Reach (dalam satuan cm)**

Sampel	Kelompok Perlakuan II		
	sebelum	sesudah	Selisih
1	3.8	7.6	3.8
2	3.2	5.3	2.1
3	3.4	6.3	2.9
4	3.6	5.5	1.9
5	3	4.9	1.9
6	3.5	5	1.5
7	3.9	7	3.1
8	3.2	4.4	1.2
9	3.3	7.4	4.1
10	3.3	6.2	2.9
11	3.9	6	2.1
12	3.9	6.7	2.8
13	3.7	6	2.3
14	3.3	6.5	3.2
Mean	3.5	6.0571	2.5571
SD	0.30128	0.95492	0.84281

Sumber data : data pribadi