

**PERBANDINGAN PENAMBAHAN *HOLD-RELAX STRETCHING*
DENGAN *STATIC STRETCHING* PADA *NORDIC HAMSTRING*
EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN *FLEXIBILITY HAMSTRING*
PADA KASUS *TIGHTNESS HAMSTRING***



Skripsi

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar
Sarjana Fisioterapi

Diajukan oleh :

Ian Sopian

2014-66-025

PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

JAKARTA

2019