

**SKRIPSI**

***ACTIVE ISOLATED STRETCHING (AIS) LEBIH BAIK DARI  
PASSIVE STRETCHING DALAM MENGURANGI TIGHTNESS  
HAMSTRING***



**Oleh**

**Fakhrana**

**2012-66-098**

**PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS FISIOTERAPI  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
JAKARTA  
2014**