



UNIVERSITAS ESA UNGGUL

**PERBEDAAN LATIHAN BALLISTIC STRETCHING DAN LATIHAN NORDIC
HAMSTRING TERHADAP PENINGKATAN EKSTENSIBILITAS HAMSTRING
ATLET TAEKWONDO PADA KASUS HAMSTRING MUSCLE TIGHTNESS**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi

Setyo Prayogi
2017-0606-053

PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI
FAKULTAS FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2021