

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN ANTARA LATIHAN EKSENTRIK MENGGUNAKAN  
*ELASTIC RESISTANCE BAND* DENGAN LATIHAN *ISOMETRIC  
STRETCHING* DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT  
*TRICEPS SURAE***



**Oleh:**

**Wa Ode Zahra Zilullah**

**2013-66-153**

**PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS FISIOTERAPI**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**JAKARTA**

**2015**