

SKRIPSI

***HOLD RELAX STRETCHING* TIDAK LEBIH BAIK DIBANDING *ACTIVE ISOLATED STRETCHING* DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA REMAJA USIA 19-21 TAHUN**



Oleh :

Ade Septea

2011-66-126

PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

JAKARTA

2015