

**PERBANDINGAN EFEK *PROPRIOCEPTIVE*
NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF) DAN *SPORT*
MASSAGE TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING*
PADA ANGGOTA KLUB SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**



DIMAS NURUL HIKMAT

6815132657

ILMU KEOLAHRAGAAN

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Olahraga

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2017