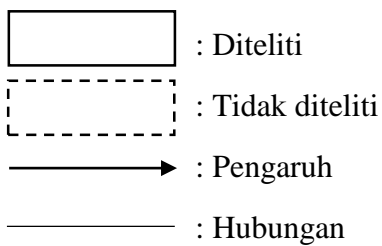
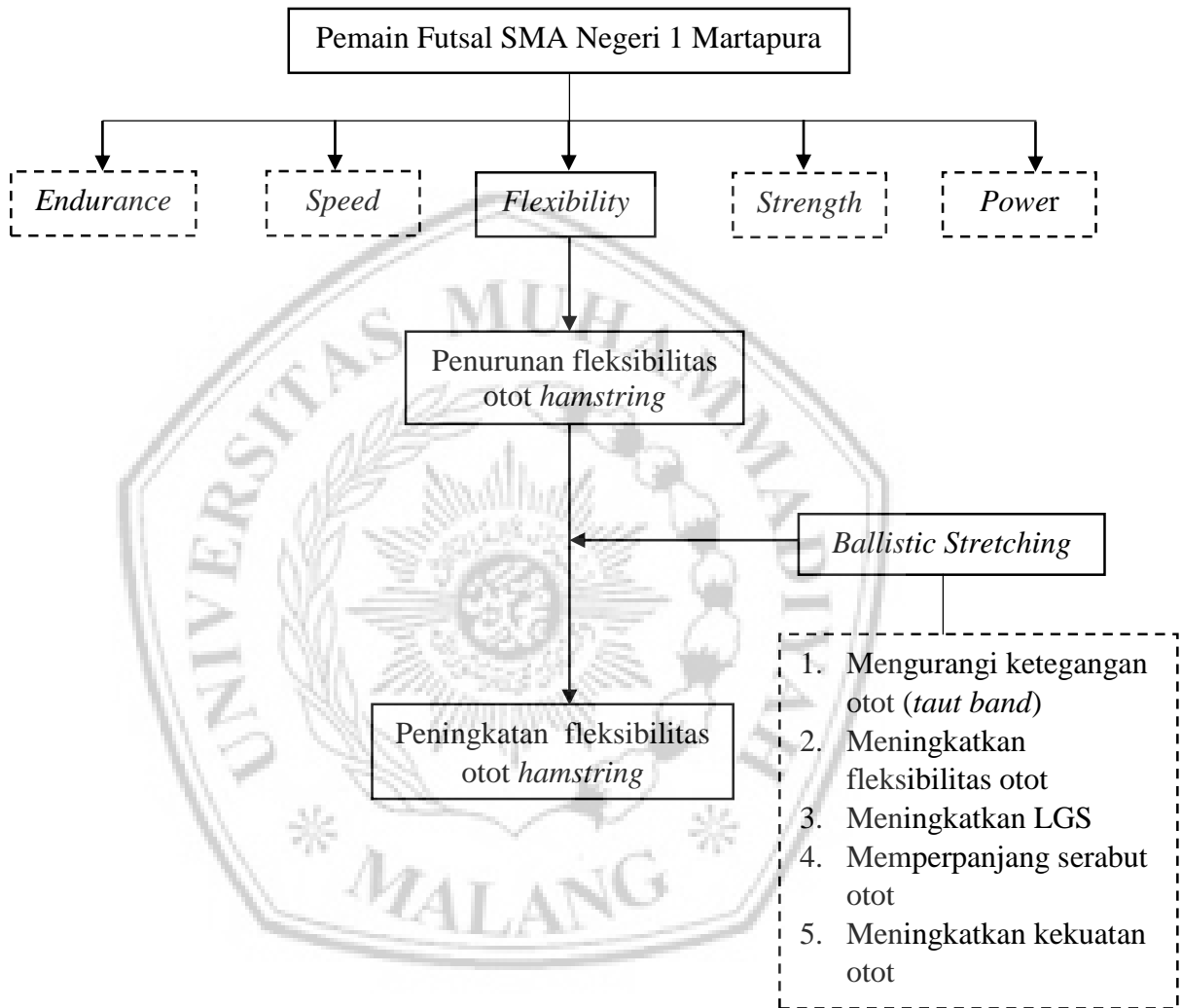


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA

A. Kerangka Konsep



Bagan 3.1 Kerangka Konsep

B. Hipotesis

H₀ : Tidak ada pengaruh pemberian *ballistic stretching* dalam peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Martapura.

H₁ : Ada pengaruh pemberian *ballistic stretching* dalam peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Martapura.

