

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
2.1 Kajian Teoritis.....	8
2.1.1 Hakikat Pemulihan.....	8
2.1.2 Sistem Penyediaan Energi.....	11
2.1.3 Aktivitas Anaerobik .....	14
2.1.4 Asam Laktat .....	14
2.1.5 Kelelahan .....	15
2.1.6 Produksi Asam Laktat Pada Atlet .....	16
2.1.7 Pemulihan Asam Laktat .....	18
2.2 Penelitian yang Relevan .....	20
2.3 Kerangka Berfikir .....	22
2.4 Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
3.1.1 Tempat .....	24

3.1.2 Waktu.....	24
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.2.1 Populasi.....	24
3.2.2 Sampel.....	25
3.3 Variabel Penelitian .....	26
3.4 Metode Penelitian.....	26
3.5 Desain Penelitian.....	27
3.6 Rancangan Penelitian .....	28
3.7 Prosedur Pelaksanaan .....	29
3.8 Instrumen Penelitian.....	30
3.9 Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	32
4.1.1 Deskripsi Data Kelompok Pemulihan Aktif 5 Menit.....	33
4.1.2 Deskripsi Data Kelompok Pemulihan Aktif 10 Menit.....	33
4.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis .....	34
4.2.1 Hasil Uji Normalitas .....	34
4.2.2 Hasil Uji Homogenitas.....	35
4.3 Pengujian Hipotesis .....	36
4.3.1 Uji Hipotesis I.....	37
4.3.2 Uji Hipotesis II.....	37
4.3.3 Uji Hipotesis III .....	38
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
4.4.1 Pengaruh Pemulihan Aktif 5 Menit Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Setelah Melakukan Lari 200 Meter .....	40
4.4.2 Pengaruh Pemulihan Aktif 10 Menit Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Setelah Melakukan Lari 200 Meter .....	41
4.4.3 Pemulihan Aktif 10 Menit Lebih Baik Dibandingkan Dengan Pemulihan Aktif 5 Menit Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Setelah Melakukan Lari 200 Meter .....	42

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan..... 44  
5.2 Saran..... 44

DAFTAR PUSTAKA ..... 45

