

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Desain Penelitian	30
Tabel 3. 2. Defenisi Operasional	31
Tabel 4. 1. Data Sampel Penelitian	37
Tabel 4. 2. Visual Analog Scale Pretest dan Posttest	39
Tabel 4. 3. Nilai DOMS pada kelompok foam roll dan sport massage	39
Tabel 4. 4. Normalitas Pre Test dan Post Test Normalitas	40
Tabel 4. 5. Uji Homogenitas Pre Test dan Post Test.....	41
Tabel 4. 6. Uji T Berpasangan Pada foam roll	41
Tabel 4. 7. Uji T Berpasangan Pada Sport Massage.....	42
Tabel 4. 8. Pengaruh Foam Roll dan Sport Massage Terhadap DOMS	42

