

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Fokus dan Subfokus Penelitian	4
1.3. Rumusan Masalah	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II	6
KAJIAN TEORITIS	6

2.1.1	<i>Sport Massage</i>	6
2.1.2	Sistem Energi	17
2.1.3	<i>Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)</i>	20
2.1.4	<i>Range Of Motion (ROM)</i>	21
2.1.5	Tekanan Darah	22
2.1.6	Denyut Nadi	24
2.1.7	Daya Tahan Kardiovaskular	26
2.1.8	Kekuatan	27
2.1.9	Kelenturan	28
2.1.10	Kesehatan Mental	30
2.1.11	Kecemasan	31
2.2.	Hasil Penelitian yang Relevan	34
BAB III		37
METODOLOGI PENELITIAN		37
3.1.	Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.2.	Metode dan Prosedur Penelitian	37
3.3.	Data dan Sumber Data	37
3.4.	Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	38
3.5.	Kriteria Kelayakan	40
3.6.	Prosedur Analisis Data	40

BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	42
4.2. Temuan Penelitian	44
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	66
4.3.1. Efek <i>Sport Massage</i> Terhadap Kadar Asam Laktat	67
4.3.2. Efek <i>Sport Massage</i> Terhadap <i>Delayed Onset Muscle Soroness</i> (DOMS)	68
4.3.3. Efek <i>Sport Massage</i> Terhadap Pemulihan Kelelahan.....	70
4.3.4. Efek <i>Sport Massage</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	71
4.3.5. Efek <i>Sport Massage</i> Terhadap Penurunan Denyut Nadi.....	72
4.3.6. Efek <i>Sport Massage</i> Terhadap Kebugaran Tubuh	73
4.3.7. Efek <i>Sport Massage</i> Terhadap <i>Range Of Motion</i>	74
BAB V.....	76
KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1. Kesimpulan.....	76
5.2. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	88