DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **iii**

KATA PENGANTAR ..... **v**

DAFTAR ISI ..... **viii**

DAFTAR TABEL ..... **x**

DAFTAR GAMBAR ..... **xi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Identifikasi Masalah 6

1.3 Pembatasan Masalah 7

1.4 Rumusan Masalah 7

1.5 Tujuan Penelitian 7

1.6 Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN TEORITIS **10**

2.1 Deskripsi Konseptual 10

2.1.1 Metabolisme Energi 10

2.1.2 Hakikat Asam Laktat 21

2.1.3 Hakikat *Massage* 27

2.1.4 Hakikat *Swedish Massage* 31

2.1.5 Hakikat Tepurak *Massage* 36

2.2 Hasil Penelitian Relevan 39

2.3 Kerangka Berpikir 43

2.4 Hipotesis Penelitian 45

BAB III METODOLOGI PENELITIAN **47**

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 47

3.2 Populasi dan Sampel 47

3.3 Metode Penelitian 48

3.4 Desain Penelitian 48

3.5 Instrumen Penelitian 49
3.6 Teknik Pengumpulan Data 50
3.7 Teknik Analisis Data 55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 56
4.1 Deskripsi Data Penelitian 56
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 57
4.2.1 Uji Normalitas 57
4.2.2 Uji Homogenitas 57
4.3 Pengujian Hipotesis 58
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 63
5.1 Kesimpulan 63
5.2 Saran 63
DAFTAR PUSTAKA 64
LAMPIRAN 68

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY