

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK.	ii
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL.	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.	6
1.6 Manfaat Penelitian.	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
2.1 Massage.....	7
2.1.1 Sfflurage(menggosok).	9
2.1.2 Petrissage(memijat-mijat).....	9
2.1.3 Vibrasi.....	10
2.1.4 Tapotement(memukul-mukul).....	10
2.1.5 Friksi(menggerus).....	10
2.2 Aktifitas Fisik Maksimal.....	12
2.3 Harvard Step.	14
2.4 Metabolisme Asam Laktat.	18
2.4.1 Metabolisme Energi Pasa Saat Berolahraga.....	18
2.4.2 Metabolisme Energi Secara Aerobik.....	21
2.4.3 Pembakaran Karbohidrat.	23
2.4.4 Pembakaran Lemak.	24

2.5 Proses Metabolisme Secara Anaerobik.....	25
2.5.1 Sistem Phosphocreatine (Pcr).....	25
2.5.2 Glikolisis (Sistem Glikolisis).	27
2.5.3 Glukosa dan Asam Laktat.	28
2.6 Recovery(pemulihan).....	32
2.6.1 Pemulihan Aktif.....	33
2.6.2 Pemulihan Pasif.....	33
B. Penelitian Yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir.....	34
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	36
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.	36
3.2 Populasi dan Sampel.....	36
3.2.1 Populasi.....	36
3.2.2 Sampel.....	36
3.3 Variabel Penelitian.....	37
3.3.1 Variabel Bebas.....	37
3.3.2 Variabel Terikat.....	37
3.4 Metodologi Penelitian.....	37
3.4.1 Prosedur Kerja.....	38
3.5 Desain Penelitian.	39
3.6 Alur Penelitian.	40
3.7 Instrumen Penelitian.	40
3.7.1 Prosedur Pemeriksaan Kadar Asam Laktat.	41
3.7.2 Prosedue Harvard Srep(naik turun bangku).	42
3.8 Defenisi Operasioanl.....	43
3.9 Teknik Analisis Data.....	43
3.10 Hipotesa Statistika.	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	48
4.1 Deskripsi Data Penetian.	48
4.2 Pengujian Hipotesis.	49
4.3 Hasil Pembahasan Penelitian.	52
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.	57
5.2 Saran.	57
 DAFTAR PUSTAKA.	59
LAMPIRAN	

