

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
1.	Keuntungan dan Kekurangan Produksi Energi Pada Exercise Aerobik Dan Anaerobik	21
2.	Desain Penelitian	43
3.	Data Hasil Penelitian Kadar Asam laktat Pada Pemberian Perlakuan Manipulasi Sport Massage.....	48
4.	Data Hasil Penelitian Kadar Asam Laktat Pada Pemberian Perlakuan Berbaring Setelah Melakukan Aktifitas Fisik Maksimal.....	48
5.	Analisa Data.....	49
6.	Hasil Analisa Pre Test dan Post Test Pada Kelompok Manipulasi Sport Massage.....	49
7.	Hasil Analisa Pre Test dan Post Test Pada Kelompok Berbaring.....	50
8.	Hasil Uji Beda Rata-Rata Jumlah Kadar Laktat Darah Post Test Antara Pemberian Perlakuan Massage dan Berbaring.....	51