

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	9
2.1 Kajian Teoritis.....	9
2.2 Pemulihan Aktif.....	9
2.3 Massage.....	11
2.4 Lari Sprint 100 Meter.....	18
2.5 Sistem Energi.....	25
2.6 Kerangka Berpikir.....	29
2.7 Hipotesis.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
3.2 Populasi dan Sampel.....	32

3.3 Metode Penelitian.....	33
3.4 Desain Penelitian.....	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	36
3.6 Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	40
4.2 Pengujian Penelitian.....	42
4.3 Pengujian Hipotesis.....	43
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54

