

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
LatarBelakang	1
A. IdentifikasiMasalah	7
B. PembatasanMasalah	7
C. RumusanMasalah	8
D. TujuanPenelitian	8
E. ManfaatPenelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. KajianTeoritis.....	10
2.1 <i>Massage</i>	10
2.1.1 <i>Efflurage</i>	12
2.1.2 <i>Petrissage</i>	13
2.1.3 <i>Vibrasi</i>	14
2.1.4 <i>Tapotement</i>	14
2.1.5 <i>Friksi</i>	15
2.2 MinumanIsotonik	17

2.2.1	DefenisiMinumanIsotonik.....	17
2.2.2	KandunganMinumanIsotonik.....	17
2.2.3	ManfaatMinumanIsotonik.....	19
2.3	Aktivitas Fisik.....	20
2.4	Kelelahan.....	24
2.4.1	Defenisi Kelelahan.....	24
2.4.2	Jenis-Jenis Kelelahan.....	24
2.5	Lari Sprint 100 Meter.....	26
2.5.1	Pengertian Lari.....	26
2.5.2	Macam-Macam Lari.....	26
2.5.3	Teknik Start.....	27
2.5.4	Teknik Lari.....	30
2.5.5	Teknik Melewati Garis Finis.....	31
2.6	Sistem Energi.....	32
2.6.1	Metabolisme Aerobik.....	32
2.6.2	Metabolisme Anaerobik.....	33
B.	KerangkaBerfikir.....	35
C.	Hipotesis.....	38
BAB III METOLOGI PENELITIAN		
A.	Waktudantempatpenelitian.....	39
B.	PopulasidanSampel.....	39
C.	VariabelPenelitian.....	40
D.	MetodologiPenelitian.....	41
E.	Desain Penelitian.....	42
F.	InstrumenPenelitian.....	43
G.	Tehnik Analisis Data.....	44
H.	HipotesaStatistik.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Peneliatian 46

B. Pengujian Persyaratan Analisis 48

C. Pengujian Hipotesis 49

D. Pembahasan Hasil Penelitian 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 58

B. Saran..... 58

DAFTAR PUSTAKA 60

