

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pengetahuan Gerakan <i>Massage</i>	8
1.1 Gerakan <i>Massage</i>	9
1.2 Jenis-jenis <i>Massage Therapy</i>	10
1.3 Macam-macam gerakan <i>massage</i> manual	13
a. Gerakan <i>Effleurage</i> atau mengusap	13
b. Gerakan <i>Friction</i> atau menggosok	15
c. Gerakan <i>Petrissage</i> atau memijit/meremas	17
d. Gerakan <i>Tapotage (Tapotement)</i> atau menepuk.....	19
e. Gerakan <i>Vibration</i> atau menggetar	22
1.4 Manfaat <i>Massage</i>	23
1.5 Penggunaan Minyak Pijat	25
1.6 Jenis Peralatan, Lenan dan Kosmetik	26
a. Alat yang digunakan.....	26

b. Lenan yang digunakan	28
c. Kosmetik yang digunakan.....	30
1.7 Persiapan Area Kerja Pengurutan Badan.....	30
1.8 Diagnosis Badan	32
1.9 Langkah Praktek Teknik Pengurutan Badan	33
2. Kemampuan Teknik Pengurutan Badan.....	35
2.1 Teknik Pengurutan Badan	36
a. Teknik Pemijatan Tungkai Bagian Belakang	36
b. Teknik Pemijatan Bokong	39
c. Teknik Pemijatan Punggung.....	40
d. Teknik Pemijatan Tungkai Bagian Depan.....	46
e. Teknik Pemijatan Kaki	48
f. Teknik Pemijatan Lengan dan Tangan.....	51
g. Teknik Pemijatan Perut	54
B. Penelitian Yang Relevan	56
C. Kerangka Berpikir	58
D. Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODE PENELITIAN	60
A. Desain Penelitian	60
B. Defenisi Operasional dan Variabel Penelitian	60
1. Defenisi Operasional	60
2. Variabel Penelitian	60
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	61
D. Populasi dan Sampel Penelitian	62
1. Populasi	62
2. Sampel	62
E. Teknik Pengumpulan Data.....	62
1. Tes	62
2. Observasi Pengamatan.....	66
F. Uji Coba Instrumen.....	73
1. Uji Coba Instrumen Tes (X).....	73

a. Uji Validitas Tes	73
b. Uji Reliabilitas Tes	74
c. Indeks Kesukaran Tes	75
d. Uji Daya Beda Tes	76
2. Uji Instrumen (Y)	76
G. Teknik Analisis Data	78
1. Mentabulasikan Data	78
2. Uji Kecendrungan	79
3. Uji Persyaratan Analisis Data	80
a. Uji Normalitas	80
b. Pengajuan Hipotesis	81
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	82
A. Deskriptif Data Penelitian	82
1. Pengetahuan Gerakan Massage	82
2. Kemampuan Teknik Pengurutan Badan	84
B. Uji Persyaratan Analisis	86
1. Uji Normalitas	86
C. Pengajuan Hipotesis	88
D. Pembahasan Hasil Penelitian	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran	91
Daftar Pustaka.....	92