

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
2.1 Kajian Teoritis	7
2.1.1 Hakikat <i>Delayed Onset Muscule Soreness</i> (DOMS)	7
2.1.2 VAS (<i>Visual Analog Scale</i>)	12
2.1.3 Kompres Es	13
2.1.4 Kompres Air Hangat	16

2.3 Kerangka Berfikir	29
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB II METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.2 Populasi dan Sampel	32
3.3 Variabel Penelitian	33
3.4. Rancangan Penelitian	33
3.5 Desain Penelitian	33
3.6 Instrument Penelitian	34
3.7 Teknik Pengumpulan Data	35
3.8 Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
4.1 Deskripsi Data Penelitian	39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	40
4.2.1 Uji Normalitas	40
4.2.2 Uji Homogenitas	41
4.2.3 Uji ANOVA Satu Arah	41
4.2.4 Uji Lanjut (Post Hoc Test – Tukey HSD)	42
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53