

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 <i>Sport Massage</i>	8
2.1.1.1 Sejarah <i>Sport Massage</i>	8
2.1.1.2 Pengertian <i>Sport Massage</i>	10
2.1.1.3 Jenis-jenis <i>Sport Massage</i>	11
2.1.1.4 Jenis-jenis Manipulasi <i>Massage</i>	13
2.1.2 <i>Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)</i>	19
2.1.2.1 Pengertian DOMS	19
2.1.2.2 Penyebab Terjadinya DOMS	20
2.1.2.3 Penanganan dan Pencegahan DOMS	22
2.1.3 Anggota Gerak Bawah (Ekstremitas Bawah)	24

2.1.3.1 Otot Ekstremitas Bawah	24
2.1.4 Latihan <i>Barbell Squat</i>	28
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerangka Berpikir.....	32
2.4 Kerangka Konsep.....	34
2.5 Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.2 Populasi dan Sampel	35
3.3 Metode Penelitian	36
3.4 Desain Penelitian	36
3.5 Instrumen Penelitian	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7 Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	40
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	40
4.2.1 Uji Normalitas	41
4.2.2 Uji Homogenitas.....	41
4.3 Pengujian Hipotesis.....	43
4.4 Pembahasan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54