

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 <i>Sport Massage</i>	6
2.1.2 <i>Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)</i>	12
2.1.3 Anggota Gerak Bawah (<i>Ekstremitas Bawah</i>)	18
2.1.4 Latihan <i>Squat</i>	26
2.1.5 Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.....	29
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	30
2.3 Kerangka Berpikir	31
2.4 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel	33
3.2.1 Populasi Penelitian.....	33

3.2.2 Sampel Penelitian	34
3.3 Desain Penelitian	34
3.4 Variabel Penelitian	35
3.5 Definisi Operasional Variabel	35
3.6 Instrumen Penelitian	35
3.7 Prosedur Penelitian	36
3.8 Teknik Pengumpula Data	37
3.9 Teknik Analisis Data	37
3.10 Hipotesis Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	40
4.1.2 Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	40
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	41
4.2.1 Uji Normalitas.....	42
4.2.2 Uji Homogenitas	42
4.3 Uji Hipotesis.....	43
4.3.1 Uji T Berpasangan (<i>Paired Sampel t-test</i>).....	43
4.3.2 Uji T Tidak Berpasangan (<i>Independen Sampel t-test</i>).....	45
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	55