

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	i
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
2.1 Kerangka Teoritis.....	8
2.1.1 Hakekat <i>Massage</i>	8
2.1.2 <i>Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)</i>	18
2.1.3 Latihan Beban	24
2.1.4 Hakikat Olahraga Tarung Derajat.....	25
2.2 Hasil Penelitian Relevan	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	43
3.2 Populasi dan Sampel.....	43
3.3 Variabel Penelitian.....	44
3.4 Metode Penelitian	45

3.5 Desain Penelitian	45
3.6 Instumen Penelitian.....	46
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.8 Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Deskripsi Data Penelitian	52
4.1.1 Data Skala Intensitas Nyeri.....	53
4.2 Hasil Uji Prasyarat	54
4.2.1 Uji Normalitas Data	54
4.2.2 Uji Homogenitas	55
4.3 Pengujian Hipotesis	56
4.3.1 Uji T Berpasangan	56
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

