

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis.....	7
1. Hakikat Kelelahan.....	7
2. Hakikat Asam Laktat.....	9
3. Hakikat <i>Contrast Bath</i>	17
4. Definisi <i>Massage</i>	29
B. Kerangka Berpikir.....	30
C. Pengajuan Hipotesa.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian	33
D. Populasi Dan Sampel.....	34
E. Definisi Variabel.....	35

F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Teknik Analisa Data	38
I. Teknik Pengolahan Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Hipotesis	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar2.1	<i>Subtrates For Energy Supply And Their Characterteristics.....</i>	13
Gambar 2.2	<i>Siklus Corry.....</i>	16
Gambar 4.1	Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar Asam Laktat pada <i>Recovery Treatment Contrast Bath</i>	44
Gambar 4.2	Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Asam Laktat pada <i>Recovery Treatment Contrast Bath</i>	46
Gambar 4.3	Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar Asam Laktat pada <i>Recovery Treatment Massage.....</i>	49
Gambar 4.4	Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Asam Laktat pada <i>Recovery Treatment Massage.....</i>	50

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi data Hasil Tes <i>Treatment Contrast bath</i> Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Asam laktat <i>Recovery Treatment Contrast bath</i>	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Asam Laktat <i>Recovery Treatment Contrast bath</i>	45
Tabel 4.4 Deskripsi data Hasil Tes <i>Treatment Massage</i> Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat	47
Table 4.5 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Asam Laktat <i>Treatment Massage</i>	48
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Asam Laktat <i>Treatment Massage</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel	55
Lampiran 2. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	59
Lampiran 3. Data Awal Kadar Asam Laktat Pada Recovery Treatment Contrast Bath Dan Recovery Massage	62
Lampiran 4. Perhitungan Tes Awal Kadar Asam Laktat Pada Kelompok Recovery Contrast Bath Dan Recovery Massage.....	63
Lampiran 5. Data Akhir Kadar Asam Laktat Pada Treatment Contrast Bath Dan Massage.....	66
Lampiran 6. Perhitungan Tes Akhir Kadar Asam Laktat Pada Recovery Contrat Bath Dan Massage.....	67
Lampiran 7. Data Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Recovery Treatment Contrast Bath	70
Lampiran 8. Perhitungan Kadar Asam Laktat Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Recovery Treatment Contrast Bath.....	71
Lampiran 9. Data Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Recovery Treatment Massage.....	74
Lampiran 10. Perhitungan Kadar Asam Laktat Tes Awal Dan Tes Akhir Recovery Treatment Massage	75
Lampiran 11. Perhitungan Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Kadar Asam Laktat Pada Recovery Treatment Contrast Bath Dan Treatment Massage.....	77
Lampiran 12. Nilai “T” Untuk Berbagai Dk.....	80
Lampiran 13. Foto-Foto Penelitian	81