

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	klasifikasi sumber energi dan durasi waktu Penggunaan .....	24
Tabel 2	Deskripsi data Hasil Efek Kerja <i>Contras Bath</i> Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat.....	44
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Contras Bath</i> .....	45
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Contras Bath</i> .....	47
Tabel 5	Deskripsi data Hasil Efek Kerja <i>Ice Bath</i> Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat.....	49
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Ice Bath</i> .....	50
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Ice Bath</i> .....	51
Tabel 8.	Data Selisih tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Recovery <i>Contras Bath</i> .....	53
Tabel 9.	Data selisih tes awal dan tes akhir Kadar Asam Laktat Pada Kelompok <i>Ice Bath</i> .....	57
Tabel 10.	Data perhitungan selisih Kadar Asam pada kelompok <i>Contras Bath dan IceBath</i> .....	61
Tabel 11.	Data Awal dan Akhir Kadar Asam pada kelompok <i>Contras Bath</i> .....	66
Tabel 12.	Data Awal dan Akhir Kadar Asam pada kelompok <i>Ice Bath</i> .....	68
Tabel 13	Data Awal pada Recovery <i>Contras Bath</i> dan Recovery <i>Ice Bath</i> .....	72
Tabel 14.	Data Akhir pada Recovery <i>Contras Bath</i> dan Recovery <i>Ice Bath</i> .....	76

Tabel 15	Data Selisih Tes Awal dan akhir pada recovery	
	Contras Bath .....	80
Tabel 16	Data Selisih Tes awal dan tes akhir Recovery	
	Ice bath .....	84
Tabel 17	Perhitungan Selisih .....	88