

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR BAGAN	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	6
A. Kerangka Teoretis	6
1. Hakikat Asam Laktat.....	6
2. Hakikat <i>Recovery Active</i>	14
3. Hakikat <i>Recovery Passive</i>	17
4. Hakikat Mahasiswa IKOR 2014 Universitas Negeri Jakarta.	19
B. Kerangka Berpikir	21
C. Pengajuan Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Tujuan penelitian	24
B. Tempat dan waktu penelitian	24

C. Metode penelitian	24
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Instrumen penelitian.....	27
F. Teknik pengumpulan data	27
G. Teknik Analisis Data	29
H. Teknik pengolahan data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
A. Deskripsi Data	34
B. Pengujian Hipotesis.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47