

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Tabel Deskripsi data Hasil Efek Kerja <i>Recovery Active</i> Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat .....	34
Tabel 1.2	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Recovery Active</i> .....	35
Tabel 1.3	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Recovery Active</i> .....	36
Tabel 2.1	Tabel Deskripsi data Hasil Efek Kerja <i>Recovery Active</i> Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat .....	38
Tabel 2.2	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Recovery Passive</i> .....	39
Tabel 2.3	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Recovery Passive</i> .....	40
Tabel 3.	Data Sampel Pengukuran Kadar Asam Laktat Sebelum Lari 400 meter Pada Kelompok <i>Recovery Active</i> .....	47
Tabel 4.	Data Sampel Pengukuran Kadar Asam Laktat Sebelum Lari 400 meter Pada Kelompok <i>Recovery Passive</i> .....	48
Tabel 5.	Data Kadar Asam dalam darah pada kelompok <i>Recovery Active</i> Mahasiswa IKOR 2014 UNJ .....	49
Tabel 6.	Data Kadar Asam dalam darah pada kelompok <i>Recovery Passive</i> Mahasiswa IKOR 2014 UNJ .....	50
Tabel 7.	Data Awal Kadar Asam Laktat Dalam Darah Pada Kelompok <i>Recovery Active</i> Dan <i>Recovery Passive</i> Pada Mahasiswa IKOR 2014 UNJ .....	54
Tabel 8.	Data Akhir Kadar Asam Laktat Dalam Darah Pada Kelompok <i>Recovery Active</i> Dan <i>Recovery Passive</i> Pada Mahasiswa IKOR 2014 UNJ .....	58
Tabel 9.	Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Asam Laktat pada Kelompok <i>Recovery Active</i> .....	62
Tabel 10.	Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Asam Laktat	

pada Kelompok <i>Recovery Passive</i> .....	66
Tabel 11. Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Asam Laktat Pada Kelompok <i>Recovery Active</i> dan <i>Recovery Passive</i> .....	70