

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b>	
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b>	
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN</b>	
<b>PENGAJUAN HIPOTESIS</b> .....	8
A. Kerangka Teoretis.....	8
1. Hakikat <i>Sport Massage</i> .....	8
2. Hakikat <i>Aquatic Exercise</i> .....	22
3. Hakikat Asam Laktat.....	41
4. Hakikat Mahasiswa Anggota KOP Sepakbola dan Futsal	
Universitas Negeri Jakarta .....	57
B. Kerangka Berpikir .....	62
C. Pengajuan Hipotesis .....	64

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>65</b>
A. Tujuan penelitian .....	65
B. Tempat dan waktu penelitian .....	65
C. Metode penelitian .....	66
D. Populasi dan Sampel.....	68
E. Instrumen penelitian.....	70
F. Teknik pengumpulan data .....	71
G. Teknik Analisis Data .....	73
H. Teknik pengolahan data .....	75
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>79</b>
A. Deskripsi Data .....	79
B. Pengujian Hipotesis.....	87
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>90</b>
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>94</b>