

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Tabel klasifikasi sumber energi dan durasi waktu Penggunaan .....	48
Tabel 2.	Tabel Deskripsi data Hasil Efek Kerja <i>Sport Massage</i> Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat.....	79
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Sport Massage</i> .....	80
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Sport Massage</i> .....	82
Tabel 5.	Tabel Deskripsi data Hasil Efek Kerja <i>Aquatic Exercise</i> Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat.....	83
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Aquatic Exercise</i> .....	84
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Asam Laktat Kelompok <i>Aquatic Exercise</i> .....	85
Tabel 8.	Data Sampel Pada Kelompok <i>Sport Massage</i> .....	94
Tabel 9.	Data Sampel Pada Kelompok <i>Aquatic Exercise</i> .....	94
Tabel 10.	Data Sampel Pengukuran Kadar Asam Laktat Sebelum Lari 400 meter Pada Kelompok <i>Sport Massage</i> .....	95
Tabel 11.	Data Sampel Pengukuran Kadar Asam Laktat Sebelum Lari 400 meter Pada Kelompok <i>Aquatic Exercise</i> .....	96
Tabel 12.	Data Kadar Asam dalam darah pada kelompok <i>Sport Massage</i> Mahasiswa Anggota KOP Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta .....	98
Tabel 13.	Data Kadar Asam dalam darah pada kelompok <i>Aquatic Exercise</i> Mahasiswa Anggota KOP Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta .....	99

Tabel 14. Data Awal Kadar Asam Laktat Dalam Darah Pada Kelompok <i>Sport Massage</i> Dan <i>Aquatic Exercise</i> Pada Mahasiswa Anggota KOP Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta .....	104
Tabel 15. Data Akhir Kadar Asam Laktat Dalam Darah Pada Kelompok <i>Sport Massage</i> Dan <i>Aquatic Exercise</i> Pada Mahasiswa Anggota KOP Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta .....	109
Tabel 16. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Asam Laktat pada Kelompok <i>Sport Massage</i> .....	114
Tabel 17. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Asam Laktat pada Kelompok <i>Aquatic Exercise</i> .....	119
Tabel 18. Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Asam Laktat Pada Kelompok <i>Recovery Active</i> dan <i>Aquatic Exercise</i> .....	124