

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Batasan Penelitian .....	6
F. Anggapan Dasar .....	7
G. Hipotesis .....	7
H. Definisi Istilah .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Konsep Dasar Kelelah .....	10
1. Metabolisme Pembentukan Energi .....	10
2. Aerobik dan Anaerobik .....	12
3. Kelelahan .....	16
4. Pemulihan (Recovery) .....	18
B. Massage .....	20
1. Definisi Massage .....	20
2. Sejarah Massage .....	20
3. Jenis gerakan massage dan Manfaatnya .....	22
4. Pelaksanaan Massage .....	26
C. Hydrotherapy Massage .....	27
1. Definisi Hydrotherapy .....	27
2. Jenis-jenis Hydrotherapy .....	27
3. Efek Fisiologis Hydrotherapy .....	29
4. Sifat Umum Hydrotherapy .....	31
5. Pedoman Suhu Air untuk Hydrotherapy .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	33
A. Desain Penelitian .....	34
B. Instrumen Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel .....	35

Destiana Ayu Ningrum, 2012

Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage Dan Massage Manual Terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Anaerobic Lactacid

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu

D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Prosedur Penelitian.....	37
F. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Hasil Penelitian .....	39
B. Diskusi Penemuan.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>71</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Pedoman Suhu Air untuk Hydrotherapy .....	32
4.1. Hasil Perhitungan Rata-Rata <i>Pre-Test</i> Dan <i>Posttest</i> Metode <i>Hydrotherapy Massage</i> .....	40
4.2. Hasil Perhitungan Rata-Rata <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Metode <i>Massage Manual</i> .....	41
4.3. Tabel Normalitas Data Metode <i>Hydrotherapy Massage</i> .....	42
4.4. Tabel <i>Paired Sample t-test</i> Statistic <i>Hidrotherapy Massage</i> .....	43
4.5. Tabel Normalitas Data <i>Massage Manual</i> .....	43
4.6. Tabel <i>Paired Sample t-test</i> Penurunan Kadar Asam Laktat Melalui Metode <i>Massage Manual</i> .....	44
4.7. Homogenitas Data .....	45
4.8. Tabel Perbedaan Antara Metode <i>Hydrotherapy Massage</i> Dan Metode <i>Massage Manual</i> .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	ATP sebagai Mata Uang Energy .....	11
2.2	Proses Glikolisis Menghasilkan Asam laktat .....	14
3.1	Desain Penelitian .....	35
3.2	teknik pngumpulam data .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	input pemberian perlakuan pada metode Hydrotherapy Massage dan metode Massage manual.....	56
2	tabel Hasil Olahraga Anaerobic Lactacid Dan Hasil Pemberian Perlakuan Pada Sampel .....	57
3	Tabel Hasil Rata-Rata Penilaian Metode Hydrotherapy Massage Dan Metode Massage Manual .....	59
4	input Hasil penghitungan statistic .....	60
5	Hasil Dokumentasi Foto .....	65

