

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Eliminasi Laktat	7
B. Lari	9
C. Masase Plus Lari	11
D. Metabolisme	13
E. Pengukuran Laktat	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	18
B. Partisipan	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Instrumen Penelitian	20
E. Prosedur Penelitian	24

F. Analisis Data	27
BAB IV TEMUAN dan PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengambilan Data	31
B. Eliminasi Laktat	33
C. Perbandingan Eliminasi Laktat	41
D. Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, dan REKOMENDASI	
A. Simpulan	49
B. Implikasi	49
C. Rekomendasi	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	54