

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Fokus Penelitian.....	5
F. Batasan Penelitian.....	5
G. Definisi Operasional.....	6
H. Anggapan Dasar.....	7
I. Hipotesis.....	8
J. Metode Penelitian.....	8
K. Lokasi dan Sampel Penelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A. Pengaruh Massage terhadap Otot.....	12
B. Pengaruh Massage untuk Saraf.....	14
C. Pengaruh Massage untuk Kerangka.....	15
D. Pengaruh Massage untuk Peredaran Darah dan Lympe.....	16
E. Manfaat Massage untuk Pernafasan.....	16
F. Pengaruh Massage untuk Sirkulasi Darah.....	17
G. Fase <i>Recovery</i> melalui Metode Massage.....	17
H. Metode Massage yang digunakan untuk Proses <i>Recovery</i> Kondisi Tubuh.....	20
I. Tujuan dan Manfaat Massage.....	23
J. Tips Melakukan Massage.....	24
K. Sejarah Perkembangan Massage.....	25
L. Pengertian Akupresur.....	28
M. Teknik Akupresur.....	34
N. Manfaat Akupresur.....	34
O. Meridian dalam Akupresur.....	35
1. Meridian Paru-paru.....	35
2. Meridian Lambung.....	36

Ridwan Purnama, 2012

Perbandingan Pengaruh Massage dan Akupresur terhadap *Recovery* Perenang Bandung International Swim.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

3. Meridian Limpa.....	36
4. Meridian Jantung.....	36
5. Meridian Usus Kecil.....	37
6. Meridian Usus Besar.....	37
7. Meridian Kantong Kemih.....	37
8. Meridian Ginjal.....	38
9. Meridian Selaput Jantung.....	38
10. Meridian Tripemanas.....	38
11. Meridian Kantong Empedu.....	39
12. Meridian Hati.....	39
1. Meridian Ren.....	40
2. Meridian Du.....	40
P. Fase Recovery melalui Metode Akupresur.....	40
Q. Sejarah Perkembangan Akupresur.....	42
R. Pulih Asal.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
A. Metode Penelitian.....	49
B. Rancangan Penelitin.....	52
C. Subjek Penelitian .....	55
D. Lokasi dan Sampel Penelitian.....	55
E. Instumen Penelitian.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data.....	56
G. Teknik Analisis Data.....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Penelitian.....	58
1. Deskripsi Statistik.....	58
2. Uji Asumsi.....	62
a) Uji Normalitas.....	62
b) Uji Homogenitas.....	64
c) Uji Hipotesis.....	65
d) Uji Wilcoxon.....	66
1) Pengaruh Massage terhadap <i>Recovery</i> Denyut Nadi.....	66
2) Pengaruh Akupresur terhadap <i>Recovery</i> Denyut Nadi.....	68
3) Two Independent Sampels Test Uji Mann Whitney U Samples.....	70
4) Pembahasan Hasil Penelitian.....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>74</b>
A. KESIMPULAN.....	74
B. REKOMENDASI.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>121</b>

Tabel 4.1 Data Penelitian tanpa perlakuan.....	116
Tabel 4.2 Data Penelitian dengan massage.....	116
Tabel 4.3 Data Penelitian dengan akupresur.....	116
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku .....	117
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	118
Tabel 4.6 Uji Homogenitas.....	118
Tabel 3.6 Uji Beda dari ketiga perlakuan.....	119

**DAFTAR TABEL**

