

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSYARATAN GELAR .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	vi
PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
INTISARI .....	ix
SUMMARY .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL .....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	3
<b>A. DELAYED ONSET SORENESS .....</b>	<b>3</b>
1. Pengertian DOMS .....	3
2. Etiologi DOMS .....	3
3. Patofisiologi DOMS.....	4
4. Pemeriksaan DOMS.....	4
<b>B. ATLET PANAH .....</b>	<b>6</b>
<b>C. <i>SPORT MASSAGE</i>.....</b>	<b>6</b>
1. Pengertian <i>sport massage</i> .....	6
2. Tehnik <i>massage</i> .....	7
<b>D. <i>ICE COMPRESS</i>.....</b>	<b>7</b>
1. Pengertian <i>ice compress</i> .....	7
2. Efek <i>ice compress</i> .....	8
<b>E. ANATOMI <i>SHOULDER</i>.....</b>	<b>8</b>

1. Anatomi tulang .....	8
2. Persendian .....	10
3. Otot-otot penggerak sendi bahu .....	13
4. Biomekanika .....	15
<b>F. Jurnal Yang Relevan .....</b>	<b>16</b>
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>18</b>
<b>A. Nama Project Luaran.....</b>	<b>18</b>
<b>B. Tujuan Project Luaran .....</b>	<b>18</b>
<b>C. Keaslian Karya Project .....</b>	<b>18</b>
<b>D. Deskripsi Desain Project .....</b>	<b>18</b>
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>27</b>
<b>A. Hasil Luaran .....</b>	<b>27</b>
<b>B. Pembahasan Luaran Media Video .....</b>	<b>27</b>
<b>C. Syarat Pengajuan Hak Cipta .....</b>	<b>34</b>
<b>D. Syarat Pengajuan Hak Kekayaan Intelektual.....</b>	<b>35</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>38</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>38</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>38</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Mekanisme DOMS pada jaringan .....	4
Gambar 2.2 Humerus .....	9
Gambar 2.3 Clavicula.....	9
Gambar 2.4 Scapula .....	10
Gambar 2.5 Sternoclavicular.....	10
Gambar 2.6 Acromioclavicular .....	11
Gambar 2.7 Glenohumeral Joint .....	11
Gambar 2.8 Subscapularis Joint.....	12
Gambar 2.9 Sendi pada bahu .....	12
Gambar 2.10 Pectoralis Major <i>Muscle</i> .....	13
Gambar 2.11 Deltoid <i>Muscle</i> .....	14
Gambar 2.12 Serratus Anterior <i>Muscle</i> .....	14
Gambar 2.13 Levator Scapula <i>Muscle</i> .....	15
Gambar 2.14 M Subscapularis .....	15
Gambar 4.1 Bagian awal vidio.....	28
Gambar 4.2 Bagian pertengahan vidio.....	29
Gambar 4.3 Bagian akhir vidio .....	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Curriculum Vitae

Lampiran 2. Luaran

Lampiran 3. Dokumentasi

Lampiran 4. Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 5. Lembar Revisi Setelah Ujian

## DAFTAR SINGKATAN

DOMS	: <i>Delayed Onset Muscle Soreness</i>
<i>et al</i>	: et aliii dan kawan-kawan
HKI	: Hak Kekayaan Intelektual
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
<i>NSAID</i>	: <i>Non Steroid Anti Inflammatory Drug</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>

## DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

%	: Persen
/	: Atau
-	: Sampai
‘	: Petik
“	: Kutip
Mekanisme	: rangkaian kerja
<i>Palpasi</i>	: metode pemeriksaan menggunakan indra peraba
<i>Project</i>	: suatu usaha untuk menghasilkan produk barang atau jasa
<i>Spasme</i>	: kejang otot
<i>Massage</i>	: terapi manipulasi