

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. PERUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN PENELITIAN.....	4
1. TujuanUmum.....	4
2. TujuanKhusus.....	4
D. MANFAAT PENELITIAN.....	5
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. LANDASAN TEORI.....	8
1. Anatomi Fisiologi Otot Rangka.....	8
2. Otot <i>Gastrocnemius</i> .....	14
3. <i>Delayed Onset Muscle Soreneses</i> .....	15
4. <i>Stretching</i> .....	18
5. <i>Ice Massage</i> .....	22
6. Futsal.....	23
B. KERANGKA TEORI.....	23
C. KERANGKA KONSEP.....	24
D. HIPOTESIS PENELITIAN.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN.....	25
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	25
C. POPULASI DAN SAMPEL.....	27
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	29
E. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA.....	30
F. INSTRUMEN PENELITIAN.....	30
G. UJI VALIDITAS DAN REABILITAS.....	30
H. TEKNIK ANALISA DATA.....	30
I. JALANNYA PENELITIAN.....	33
J. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. HASIL PENELITIAN.....	

1. Analisis Univariat.....	37
2. Uji Normalitas.....	38
3. Uji Homogenitas.....	38
4. Analisis Bivariat.....	39
B. PEMBAHASAN.....	40
1. Nyeri Sebelum Perlakuan.....	40
2. Nyeri 24 Jam Setelah Perlakuan.....	40
3. Nyeri 48 Jam Setelah Perlakuan.....	41
4. Hasil Uji Pengaruh Pemberian Ice Massage.....	42
5. Hasil Uji Pengaruh Pemberian Passive Stretching.....	42
6. Hasil Uji Efektivitas <i>Ice Massage</i> dan <i>Passive Stretching</i> .....	43
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	
.....	
.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	...
.....	
.....	44
B. Saran.....	.....
.....	44

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Anatomi Otot Gastrocnemius.....	14

Gambar 2.2. <i>Talag Sclae</i> .....	17
Gambar 2.3. Cara 1 melakukan <i>Passive Stretching</i> .....	19
Gambar 2.4. Cara 2 melakukan <i>Passive Stretching</i> .....	20
Gambar 2.5. Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.6. Kerangka Konsep.....	24
Gambar 3.1. Desain penelitian.....	25

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Taap-Tahap Kontraksi Otot.....	38
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	43
Tabel 4.1 Nyeri Sebelum Perlakuan.....	37
Tabel 4.2 Nyeri 24 Jam Setelah Perlakuan.....	37
Tabel 4.3 Nyeri 48 Jam Setelah Perlakuan.....	38
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4.5 Uji Pengaruh Ice Massage.....	39
Tabel 4.6 Uji Pengaruh Passive Stretching.....	39
Tabel 4.7 Uji Beda Pengaruh.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 : Data Mentah Pengukuran Nyeri Menggunakan Talag Scale
- Lampiran 3 : Data Hasil SPSS
- Lampiran 4 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 8 : Lembar Wawancara
- Lampiran 9 : SOP Latihan Naik Turun Bangku
- Lampiran 10 : SOP Passive Stretching
- Lampiran 11 : SOP Ice Massage
- Lampiran 12 : SOP penilaian Nyeri DOMS Menggunakan Talag Scale
- Lampiran 13 : SOP Kuesioner Penilaian Nyeri DOMS
- Lampiran 14 : Presensi Responden Penelitian
- Lampiran 15 : Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 16 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 17 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18 : Jadwal Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

DOMS	: <i>Delayed Onset Muscle Soreness</i>
LGS	: <i>Lingkup Gerak Sendi</i>
M	: <i>Musculus</i>
N	: <i>Nervus</i>
PNF	: <i>Prorioceptive neuromuscular fasilitation</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
STIKES	: <i>SekolahTinggiIlmuKesehatan</i>
ATP	: <i>AdenosinTriphospat</i>

## DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

±	: Kurang Lebih
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
=	: Sama Dengan
&	: Dan
/	: atau
P	: Populasi
S	: Sample penelitian
X1	: Skor latihan kelompok <i>ice massage</i> , <i>passive stretching</i> di awal penelitian
X2	: Kelompok 1 perlakuan <i>ice massage</i> setelah 24 jam
X3	: Kelompok 1 perlakuan <i>ice massage</i> setelah 48 jam
X4	: Kelompok 1 perlakuan <i>passive stretching</i> setelah 24 jam
X5	: Kelompok 1 perlakuan <i>passive stretching</i> setelah 48 jam
T1	: Perlakuan dengan <i>ice massage</i>
T2	: Perlakuan dengan <i>passive stretching</i>