

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 ISITILAH/ SIMBOL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. PERUMUSAN MASALAH.....	4
C. TUJUAN PENELITIAN	
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. MANFAAT PENELITIAN	5
E. KEASLIAN PENELITIA.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI	
1. <i>Muscle Fever</i> atau <i>DOMS</i>	9
2. Aktivitas Fisik Yang Menimbulkan <i>Muscle Fever</i>	10
3. Anatomi Otot <i>Pectoralis Major</i> yang Bekerja saat <i>Push Up</i>	12
4. Terapi Latihan	

a. <i>Hold Relax</i>	15
b. <i>Passive Stretching</i>	17
5. <i>Visual Analogue Scale</i>	18
B. KERANGKA TEORI	19
C. KERANGKA KONSEP	20
D. HIPOTESIS PENELITIAN	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	21
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	21
C. POPULASI DAN SAMPEL	22
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	23
E. TEKNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA	25
F. INSTRUMEN PENELITIAN	25
G. TEKNIK ANALISA DATA	25
H. JALANNYA PENELITIAN	27
I. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. HASIL PENELITIAN	30
B. PEMBAHASAN	33
C. KETERBATASAN PENELITIAN	41
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	42
B. SARAN	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan <i>Push up</i>	12
Gambar 2.2 Otot <i>Pectoralis Major</i>	13
Gambar 2.3 Persyarafan <i>Pectoralis Major</i>	14
Gambar 2.4 <i>Hold relax</i>	16
Gambar 2.5 Gambar VAS	18

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Nilai Nominal Repetisi <i>Push Up</i>	12
Tabel 3.1. Definisi Operasional	24
Tabel 4.1. <i>Nyeri Acute Muscle Soreness</i>	30
Tabel 4.2. <i>Nyeri Muscle Fever</i> Sesudah 24 Jam Sebelum Diberi Perlakuan.....	31
Tabel 4.3. <i>Nyeri Muscle Fever</i> Sesudah 48 Jam	31
Tabel 4.4. <i>Nyeri Muscle Fever</i> Sesudah 72 Jam	32
Tabel 4.5. Uji Pengaruh <i>Hold Relax</i> Dengan <i>Wilcoxon</i>	32
Tabel 4.6. Uji Pengaruh <i>Passive Stretching</i> Dengan <i>Wilcoxon</i>	33
Tabel 4.7. Beda Pengaruh Intervensi Menggunakan Uji <i>Mann Whitney</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Lembar Kuisisioner
- Lampiran 11. Standard Operasional Prosedur *Push Up*
- Lampiran 12. Standard Operasional Prosedur *Hold Relax*
- Lampiran 13. Standard Operasional Prosedur *Passive Stretching*
- Lampiran 14. Standard Operasional Prosedur VAS
- Lampiran 15. Jadwal Penelitian
- Lampiran 16. Absensi Asisten Penelitian
- Lampiran 17. Absensi Responden
- Lampiran 18. Data Penelitian
- Lampiran 19. Hasil Analisa Data
- Lampiran 20. Dokumentasi
- Lampiran 21. Lembar Konsultasi Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

DOMS	<i>Delayed Onset Muscle Soreness</i>
PNF	<i>Proprioceptive Neuro Muscular Facilitation</i>
HR-AC	<i>Hold Relax Agonist Contraction</i>
M	<i>Muscle</i>
CK	<i>Creatinin Kinase</i>
VAS	<i>Visual Analog Scale</i>

DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL

<	Kurang Dari
>	Lebih Dari
=	Sama Dengan
&	Dan
/	Atau