DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN iii
PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI ... iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI v
PENGESAHAN PENGUJI vii
KATA PENGANTAR viii
INTISARI ix
SUMMARY x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR SINGKATAN xvi
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
BAB II 5
TINJAUAN PUSTAKA 5
A. Pencak Silat 5
1. Definisi Pencak Silat 5
B. Anatomi serabut otot 5
1. Serabut Otot Rangka 5
2. Serabut Otot Jantung 6
3. Serabut Otot Polos 7
C. Tipe Otot 8
D. Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) 9
1. Definisi DOMS 9
2. Otot yang terkena 9
3. Penyebab DOMS 10
4. Mekanisme terjadinya DOMS 11
5. Dampak DOMS pada Pencak Silat 12
E. Diagnosa DOMS 12

F. *Foam Rolling* 12
1. Definisi *Foam Rolling* 12
2. Mekanisme *foam rolling* terhadap DOMS 13
3. Teknik pelaksanaan dan dosis 14
Indikasi kontra indikasi 15
G. Massage 15
1. Definisi Massage 15
2. Mekanisme Massage terhadap DOMS 15
3. Teknik dan dosis 16
4. Indikasi kontra indikasi 17
H. Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi 18
1. Definisi 18
2. Jenis-jenis media KIE 19
3. Video 19
I. Jurnal Relevan 20
BAB III 23
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN 23
A. Nama Project Luaran 23
B. Tujuan Project Luaran 23
C. Keaslian Karya Project 23
D. Deskripsi Desain Project 24
E. Uji Coba Hasil Project 27
BAB IV 28
LUARAN YANG DICAPAI 28
A. Hasil yang dicapai 28
B. Pembahasan Video 28
BAB V 32
PENUTUP 32
A. Kesimpulan 32
B. Saran 32
DAFTAR PUSTAKA 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot rangka, dari yang besar sampai tingkat molekul, F, G, H dan I adalah penampang melintang pada tingkat yang ditunjukkan..... 6
Gambar 2. 2 Otot Jantung 7
Gambar 2. 3 Otot visceral dan otot multi unit 8
Gambar 2. 4 Gerakan Foam Roller 14
Gambar 2. 6 Dokumentasi Pribadi Massage Eflrurage..... 17
Gambar 2. 7 Dokumentasi Pribadi Massage Shaking..... 17
Gambar 2. 8 Dokumentasi Pribadi Massage Kneading 17

Gambar 4. 1 Pembukaan Video 28
Gambar 4. 2 Pembukaan Video 28
Gambar 4. 3 Definisi DOMS..... 29
Gambar 4. 4 Definisi Foam Rolling..... 29
Gambar 4. 5 Cara Penggunaan Foam Rolling 29
Gambar 4. 6 Definisi Massage 30
Gambar 4. 7 Penjelasan Cara Masssage Efflurage 30
Gambar 4. 8 Penjelasan Massage Kneading 30
Gambar 4. 9 Penjelasan Massage Shaking..... 30
Gambar 4. 10 Penutup..... 31

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Uji Coba Pemberian Foam Rolling dan Massage Untuk Mengurangi Delayed Onset Muscle Soreness Pasca Latihan Pada Pencak Silat..... 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Curiculum Vitae
Lampiran 2	Luaran Media KIE
Lampiran 3	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 4	SOP Massage
Lampiran 5	Lembar Konsultasi
Lampiran 6	Lembar Revisi

DAFTAR SINGKATAN

ATP	: Adenosine Triphosphase
CK	: Creatin Kinase
DOMS	: Delayed Onset Muscle Soreness
KIE	: Komunikasi, Informasi dan Edukasi
FR	: Foam Rolling
IPSI	: Ikatan Pencak Silat Indonesia
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
NRS	: Numeric Rating Scale
SMR	: Self Myofascial-release