

## ABSTRAK

Tedi Setiawan (2124200103) Skripsi ini berjudul, “Perbandingan Pengaruh Latihan *Colorado Experiment* dan *Burnout* Terhadap Peningkatan Volume Otot Dada.” Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Dr. Nana Sutisna, M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Asep Ridwan Kurniawan, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing II.

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak latihan *colorado experiment* dengan *burnout* Terhadap Peningkatan Volume Otot Dada. Metode penelitian yang digunakan adalah *ex-post facto*. Populasi penelitian ini di *diamond fitness* Kabupaten Ciamis yang berjumlah sebanyak 24 orang dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *circumference measurements*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 26 hasilnya adalah 1. Latihan menggunakan sistem *colorado experiment* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan volume otot dada. 2. Latihan menggunakan sistem *burnout* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan volume otot dada. 3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan menggunakan sistem *colorado experiment* dengan *burout* terhadap peningkatan volume otot dada. Kesimpulannya bahwa kelompok *colorado experiment* dengan *burnout* terhadap peningkatan volume otot dada. Saran: Diharapkan penelitian ini sebagai salah satu rekomendasi untuk dijadikan penelitian lanjutan serta memberikan wawasan ilmu pengetahuan pada bidang *weight training*.

Kata kunci: *Burnout*, *Colorado experiment*, Dada, Volume,