

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Hakekat Peningkatan Volume Otot .....	5
B. Latihan <i>Colorado Experiment</i> .....	6
C. Latihan <i>Burnout</i> .....	9
D. <i>Hypertropy</i> Otot .....	11
E. Penelitian Yang Relelan .....	13
F. Anggapan Dasar .....	16
G. Hipotesis .....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	18
B. Desain Penelitian .....	18
C. Lokasi dan Subjek Penelitian .....	19
D. Definisi Operasional Variabel .....	20
E. Instrumen Penelitian .....	21
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	22
G. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data .....	22
H. Pelaksanaan Penelitian .....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Pengolahan .....	25
1. Deskripsi Data .....	25
2. Hasil Uji Normalitas .....	27
3. Hasil Uji Homogenitas .....	30
4. Uji Hipotesis .....	31

B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	32
C. Diskusi Penemuan .....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	35
B. Saran-Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>