

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	iii
<b>PRAKATA</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	x
<b>INTISARI</b> .....	xi
<b>ABSTRACT</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Perumusan Masalah.....	5
I.3. Tujuan Penelitian.....	6
I.4. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
II.1. Tinjauan Pustaka	
II.1.1 Olahraga.....	10
II.1.2. Konsep Olahraga dan Latihan.....	10
II.1.3. Konsep Kelelahan.....	14
II.1.4. Sistem Metabolisme Energi Otot.....	17
II.1.5. Biogenesis Mitokondria.....	23
II.1.6. Sediaan Polihebal.....	26
II.2. Kerangka Teori.....	37
II.3. Kerangka Konsep.....	38
II.4. Hipotesis.....	38
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	39
III.1. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	46
III.2. Variabel Penelitian.....	39
III.3. Definisi Operasional.....	40
III.4. Alur Penelitian.....	41
III.5. Jalannya Penelitian.....	45
III.6. Analisis Hasil dan Metode Statistik.....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	51
IV.1. Hasil Penelitian.....	51
IV.2. Pembahasan.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	63

V.1. Kesimpulan .....	63
V.2. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>