

## ABSTRAK

**Devi Ratna Putri. 2019 : Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pada Pukulan *Atlet Tinju* PERTINA Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan daya tahan pukulan *atlet tinju* PERTINA Kota Padang. Yang mengakibatkan *atlet tinju* PERTINA Kota Padang mengalami penurunan prestasi pada Kejuaraan pekan olahraga Provinsi yang diadakan di Padang Pariaman pada tahun 2018. Pekan olahraga provinsi sebelumnya pada tahun 2016 yang diadakan di Padang, PERTINA Kota Padang telah mendapatkan juara umum. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *Circuit Weight Training* dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan pada pukulan *atlet tinju* PERTINA Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 September sampai dengan 27 Oktober 2019 di Shalter Nurul Haq Asrama Haji Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah *Atlet Tinju* PERTINA Kota Padang, yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 10 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pukulan sebanyak banyaknya kearah samsak selama 30 detik dengan menggunakan *stop watch*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh model latihan *Circuit Weight Training* terhadap kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan pada pukulan *atlet tinju* PERTINA Kota Padang. Peningkatan kemampuan daya tahan pukulan sebesar  $t_{hitung} (4,24) > t_{tabel} (2,132)$  dan uji Hipotesis putri  $t_{hitung} (6,81) > t_{tabel} (2,132)$ . Dengan demikian pemberian latihan *Circuit Weight Training* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan.

**Kata Kunci:** Latihan, *Circuit Weight Training*, Daya Tahan Pukulan, Tinju.