

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Beban *Dumble* dan Latihan Beban Gaya Pegas Terhadap Kecepatan Pukulan Jab Atlet Tinju Plaza Andalas Boxing Camp Kota Padang

Oleh: Indra Lesmana

Masalah dari penelitian ini adalah kurang maksimalnya atlet dalam melakukan kecepatan pukulan jab. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban *dumble* dan latihan beban gaya pegas terhadap kecepatan pukulan jab. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Populasikeseluruhan atlet Plaza Andalas Boxing Camp Kota Padang. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu atlet putra yang berjumlah 8 orang atlet. Instrumen penelitian ini melalui tes kecepatan pukulan jab. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $=0,05$.

Dari hasil penelitian pengaruhnya dapat dilihat dari uji t beda mean dimana peningkatan kecepatan pukulan jab kelompok latihan beban *dumble* adalah 17 kali yang lebih tinggi di bandingkan dengan kelompok yang menggunakan latihan beban gaya pegas 6 kali. Dengan demikian nilai ini mengindikasikan bahwa latihan beban *dumble* dan latihan beban gaya pegas yang diberikan memiliki perbedaan dalam meningkatkan kecepatan pukulan jab atlet tinju Plaza Andalas Boxing Camp Kota Padang.

Kata kunci : Pengaruh Latihan Beban *Dumble*, Latihan Beban Gaya Pegas, Kecepatan Pukulan Jab Atlet Tinju.