

**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT *WEIGHT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA PUKULAN ATLET TINJU
PERTINA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**DEVI RATNA PUTRI
NIM.15089085/2015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pada Pukulan Atlet Tinju PERTINA Kota Padang**

Nama : Devi Ratna Putri

Nim/Tm : 15089085/2015

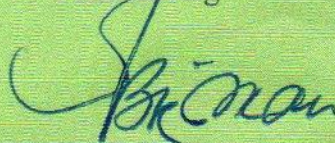
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

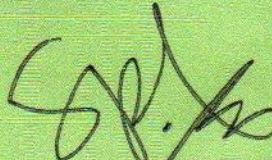
Padang, Januari 2020

Disetujui oleh :
Pembimbing



Dr. Bafirman, HB. M. Kes, AIFO
NIP. 195911041985101001

Mengetahui
Ketua Jurusan



Dr. M. Sazeli Rifa, S.Si., M.Pd
NIP. 197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT WEIGHT TRAINING* TERHADAP DAYA DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN PADA PUKULAN ATLET TINJU PERTINA KOTA PADANG

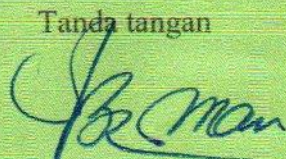
Nama : Devi Ratna Putri
Nim : 15089085
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

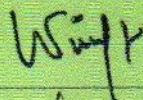
Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Dr. Bafirman, HB. M.Kes. AlFO



Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd

2. 

Anggota : Sonya Nelson, S.Si., M.Pd.

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Circuit Weight Trainning* Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pada Pukulan Atlet Tinju PERTINA Kota Padang.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Devi ratna putri
Nim.15089085

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.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pada Pukulan Atlet Tinju PERTINA Kota Padang”**. Sholawat bersertakan salam di sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.

2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. M. Sazeli Rifki S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Dr. Bafirman HB,M. Kes. AIFO selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing, memberi pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
5. Dosen penguji, Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd dan Ibu Sonya Nelson, S.Si. M.Pd yang telah memberikan kritik dan saran yang telah bersifat untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh staf pengajar dan teknisi pada jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Orang tuaku, Ayah Asdi, Ibu Warmiati, Abang Febbi Wandri dan adik Adlian, beserta keluarga tercinta atas semua kasih sayang kalian, dukungan moril maupun materil serta do'a yang selalu menyertai penulis tanpa kalian penulis tidak bisa sampai seperti sekarang ini.
8. Pelatih Dodi Damanik, SE.,MM, Dedi Sugianto Sihalohe S.Pd dan Isa Mahdina S.Pd beserta seluruh *atlet* tinju PERTINA kota padang yang telah bersedia menyempatkan waktu untuk memberikan kesempatan penelitian kepada penulis.

9. Sahabat-sahabat MENWA Terutama Komandan Muhammad Ridho, Wakil Komandan Zaindra laviko, DIKLAT Eliza octa khairani, PERS Purnama Sitinjak, SUS Sari Megawati, OPS Ade Kurnia, dan INTELPAM Annisa Ulfa beserta seluruh anggota MENWA YON 102 Maha Bhakti Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis.
10. Sahabat Seperjuangan terutama Anisa Haya Fadia, Sonia Febriani dan seluruh keluarga jurusan Kesehatan Rekreasi yang Telah Memberikan Motivasi Kepada Penulis Sehingga Penulis Bisa Menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang telah membantu penulis dalam membuat skripsi ini, semoga Allah Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2019

Devi Ratna Putri

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. LandasanTeori	7
1. Hakekat Tinju	7
2. Teknik Dasar Tinju.....	8
3. Hakekat <i>Weight Training</i>	10
4. Hakikat <i>Circuit Training</i>	11
5. Hakekat Daya Tahan	12
6. Hakekat Kekuatan.....	13
7. Hakekat Otot Lengan.....	14
B. Penelitian Yang Relevan	15
C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis	11

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	20
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	21
F. Teknik Pengumpulan Data	21
G. Teknik Analisa Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	26
B. Analisis Data	32
C. Pembahasan	35
D. Keterbatasan Penelitian	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA.....	44
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Populasi Atlet Tinju.....	19
Tabel 2 : Daftar nama Pembantu Pengawas Peneliti.....	22
Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Tes Awal Daya Tahan Pukulan Putra.....	27
Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Tes Awal Daya Tahan Pukulan Putri.....	28
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Tes Akhir Daya Tahan Pukulan Putra	29
Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Tes Akhir Daya Tahan Pukulan Putri.....	30
Tabel 7 : Rangkuman Hasil Uji Normalitas Putra.....	32
Tabel 8 : Rangkuman Hasil Uji Normalitas Putri	32
Tabel 9 : Uji Homogenitas Data Putra Atlet Tinju PERTINA Kota Padang	33
Tabel 10 : Uji Homogenitas Data Putri Putra Atlet Tinju PERTINA Kota Padang	33
Tabel 11 : Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Putra.....	34
Tabel 12 : Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Putri	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Kepalan Tinju	7
Gambar 2 : Pukulan <i>Jab</i>	8
Gambar 3 : Pukulan <i>Straight</i>	9
Gambar 4 : Pukulan <i>Uppercut</i>	9
Gambar 5 : Pukulan Hook.....	10
Gambar 6 : Otot Lengan.....	15
Gambar 7 : Kerangka Konseptual	17
Gambar 8 : Histogram Data Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putra <i>Atlet</i> Tinju PERTINA Kota Padang.....	27
Gambar 9 : Histogram Data Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putri <i>Atlet</i> Tinju PERTINA Kota Padang.....	29
Gambar 10 : Histogram Data Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Kemampuan Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putra <i>Atlet</i> Tinju PERTINA Kota Padang	30
Gambar 11 :Histogram Data Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putri <i>Atlet</i> Tinju PERTINA Kota Padang	31
Gambar 12 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang melakukan pemanasan....	66
Gambar 13 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang melakukan ujian awal pre test kemampuan daya tahan pukulan putra	66
Gambar 14 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang melakukan ujian awal pre test kemampuan daya tahan pukulan putri.....	66
Gambar 15 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang saat melakukan <i>Dumbell Chest Press</i>	67
Gambar 16 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang saat melakukan <i>Jump Leg Extebtion</i>	67

Gambar 17 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang saat melakukan <i>Push</i> <i>Up</i>	68
Gambar 18 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang saat melakukan <i>Two</i> <i>Arm Curl</i>	68
Gambar 19 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang saat melakukan <i>Two</i> <i>Arm Press</i>	69
Gambar 20 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang saat melakukan <i>Dumbell</i> <i>Arm Curl</i>	69
Gambar 21 : Atlet tinju PERTINA Kota Padang saat melakukan pendinginan.....	70
Gambar 22 : Pelatih PERTINA Kota Padang memberikan arahan kepada Atlet tinju PERTINA Kota Padang	70
Gambar 23 : Foto bersama sampel dan peneliti	7q

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Program Latihan	47
Lampiran 2 : Data Mentah Tes Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putra Atlet Tinju PERTINA Kota Padang	51
Lampiran 3 : Data Mentah Tes Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putri Atlet Tinju PERTINA Kota Padang	52
Lampiran 4 : Uji Normalitas (<i>Pre Test</i>) Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putra Atlet Tinju PERTINA Kota Padang.....	53
Lampiran 5 : Uji Normalitas (<i>Pre Test</i>) Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putri Atlet Tinju PERTINA Kota Padang	54
Lampiran 6 : Uji Normalitas (<i>Post Test</i>) Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putra Atlet Tinju PERTINA Kota Padang	55
Lampiran 7 : Uji Normalitas (<i>Post Test</i>) Kemampuan Daya Tahan Pukulan Putri Atlet Tinju PERTINA Kota Padang.	56
Lampiran 8 : Uji Hipotesis Atlet Tinju Putra PERTINA Kota Padang.	57
Lampiran 9 : Uji Hipotesis Atlet Tinju Putri PERTINA Kota Padang.....	58
Lampiran 10 : Uji Homogenitas Atlet Tinju Putra PERTINA Kota Padang...	59
Lampiran 11 : Uji Homogenitas Atlet Tinju Putri PERTINA Kota Padang. ..	61
Lampiran 12 : Daftar Luas dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	63
Lampiran 13 : Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	64
Lampiran 14: Nilai Persentil Untuk Distribusi T.....	65
Lampiran 15: Dokumentasi	66

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapat hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-undang RI No. 03 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 yang berbunyi: "Memelihara meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, martabat dan kehormatan bangsa."

Berdasarkan kutipan tersebut pada akhirnya dapat diartikan bahwa, olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan ketahanan nasional. Oleh sebab itu pembangunan dan perkembangan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah sampai nasional. Semua olahraga yang ada di Indonesia sudah mendapatkan perhatian dari pemerintah salah satu cabang olahraga tersebut adalah olahraga Tinju.

Tinju merupakan olahraga prestasi yang sudah mendapat perhatian dari pemerintah. Tinju merupakan olahraga beladiri yang menjadi dasar dari berbagai macam bela diri, contohnya, tarung derajat, muaythai, wushu, karate, taekwondo dan menjadi dasar juga pada olahraga baru yaitu (*ufc, ofc, mma one pride*). Ramadhan (2017: 6)

Sekarang tinju telah sampai ketinggian daerah, salah satu daerah yang telah ada Tinju adalah Kota Padang. PERTINA Kota Padang telah melahirkan *atlet-atlet* yang berprestasi untuk Sumatera Barat. Namun demikian masih sangat dibutuhkan pelatihan yang baik dan terprogram untuk peningkatan prestasi olahraga tinju Kota Padang.

Semua teknik beladiri yang ada dalam cabang olahraga Tinju seperti teknik pukulan, kuda-kuda dan sebagainya membutuhkan tenaga, kecepatan, *power* dan daya tahan fisik yang baik dalam setiap teknik yang digunakan, maka dari itu sangat dibutuhkan latihan yang baik dalam peningkatan prestasi *atlet* tinju yang handal.

Mendapatkan skor tinggi dapat dilakukan dengan pukulan yang banyak dan telak. Dalam pertandingan tinju, *atlet* biasanya lebih dominan menggunakan pukulan *jab* dan *straight* untuk mencari poin. kedua pukulan ini bisa mengakibatkan lawan jatuh. Mendapatkan pukulan tersebut menjadi berbahaya dan menakutkan bagi lawan, maka dibutuhkan latihan yang baik untuk melatih daya tahan otot lengan supaya bisa memukul sebanyak banyaknya ke arah lawan.

Metode latihan yang paling favorit digunakan oleh pelatih pada saat ini adalah latihan *circuit weight training*. Bentuk latihan *circuit weight training* ini sangat banyak dilakukan oleh *atlet*, untuk melatih pukulan lurus bentuk latihan ini sangat cocok untuk menambah daya tahan kekuatan otot lengan, karena latihan *weight training* dapat mengakibatkan kontraksi pada otot lengan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di *club* PERTINA Kota Padang ternyata ditemukan masih ada *atlet* tinju memiliki kemampuan daya tahan pukulan lurus yang lemah. *atlet* tidak mampu memberikan pukulan balasan terhadap lawan dan *atlet* tidak mampu melakukan pukulan terarah, Kurangnya pukulan membuat *atlet* kalah dalam pertandingan, *atlet* tidak bisa melanjutkan pukulan sedangkan waktu masih banyak tersisa, daya tahan kekuatan otot *atlet* yang rendah menyebabkan pukulan tidak tepat sasaran, Sedikitnya pukulan *atlet* terhadap lawan maka lawan dengan mudah menyerang kembali dengan pukulan yang banyak.

Lemahnya daya tahan pukulan lurus dapat dilihat pada pertandingan PORPROV kejuaraan Provinsi Sumatera Barat di Kota Padang Pariaman yang dilaksanakan di Pasar Pakandangan Padang Pariaman (16 s/d 28 November), di mana hanya 3 orang yang mendapat medali emas, yaitu di kelas 91,54,51 Kg, medali perak 3 orang, yaitu di kelas 49,75,64 kg dan medali perunggu 4 orang, yaitu di kelas 59,48,52,81 dari 10 orang yang bertanding.

Disebabkan lemahnya daya tahan otot lengan pada saat melakukan pukulan lurus yang mengakibatkan *atlet* tinju Kota Padang banyak

mendapatkan pukulan. Berdasarkan masalah tersebut, maka dibutuhkan suatu penelitian eksperimen yang cocok untuk melatih daya tahan kekuatan otot lengan pada pukulan *atlet* PERTINA Kota Padang. Dari banyaknya bentuk latihan untuk melatih daya tahan pukulan *atlet* tinju Kota Padang, maka peneliti memilih bentuk latihan *circuit weight training* dalam penelitian ini.

Setelah bentuk latihan ditentukan, maka peneliti akan melihat pengaruh latihan *circuit weight training* terhadap daya tahan kekuatan otot lengan pada pukulan *atlet* tinju PERTINA Kota Padang. dari bentuk latihan *circuit weight training* tersebut, peneliti akan meneliti pengaruh latihan *circuit weight training* terhadap daya tahan Kekuatan otot lengan pada pukulan *atlet* tinju PERTINA Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi ada beberapa masalah sebagai berikut:

1. *Atlet* tidak mampu memberikan pukulan balasan terhadap lawan.
2. *Atlet* tidak mampu melakukan pukulan terarah.
3. Kurangnya pukulan membuat *atlet* kalah dalam pertandingan.
4. *Atlet* tidak bisa melanjutkan pukulan sedangkan waktu masih banyak tersisa.
5. Daya tahan kekuatan otot *atlet* yang rendah menyebabkan pukulan tidak tepat sasaran.

6. Sedikitnya pukulan *atlet* terhadap lawan maka lawan dengan mudah menyerang kembali dengan pukulan yang banyak.

C. Pembatasan Masalah

Untuk mengurangi kekawatiran akan semakin panjang masalah serta semakin meluasnya ruang lingkup dalam penelitian ini. Berdasarkan penelitian yang ada maka masalah yang akan di batasi adalah latihan (*circuit weight training*) menghasilkan pengaruh terhadap daya tahan kekuatan otot lengan pada pukulan *atlet* tinju PERTINA Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, selanjutnya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : Apakah latihan *circuit weight training* dapat meningkatkan daya tahan kekuatan otot lengan pada pukulan tinju ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Pengaruh latihan *circuit weight training* terhadap daya tahan kekuatan otot lengan pada Pukulan *atlet* tinju PERTINA Kota Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan suatu hal yang bermanfaat bagi :

1. Peneliti, guna meraih gelar sarjana pada Prodi Ilmu Keolahragaan UNP.

2. Pelatih, khususnya pelatih Tinju PERTINA Kota Padang, akan mendapat variasi tentang pukulan dengan latihan *weight training* terhadap daya tahan kekuatan otot lengan pada pukulan.
3. Pengurus Tinju Indonesia PENGPROV tinju Sumatera Barat, sebagai bahan bahan kegiatan untuk penataran pelatih yang dilaksanakan oleh panitia.
4. Peneliti berikutnya, yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini.