

**PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP DAYA TAHAN  
KEKUATAN OTOT LENGAN**

**(Studi Eksperimen Pada Atlet *Dragon Boat* Putra PODSI Agam)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan kepelatihan  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**OLEH**

**DEDET MANDAVIA  
56097/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (Studi Eksperiment Pada Atlet *Dragon Boat* Putra PODSI Agam)

**Nama** : Dedet Mandavia

**NIM/BP** : 2010/ 56097

**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan

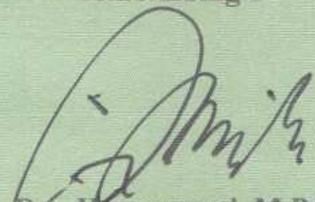
**Jenjang Program** : S1

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, juni 2014

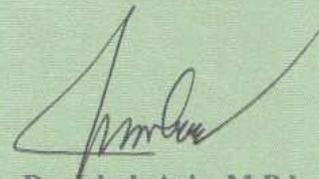
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Hermanzoni, M.Pd  
NIP: 19610414 198603 1 007

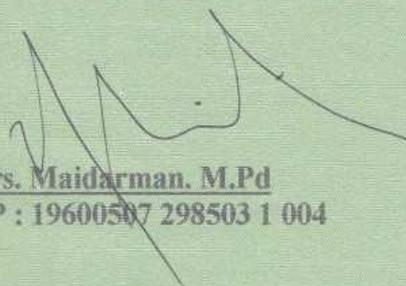
Pembimbing II



Dr. Ashak Aziz, M.Pd  
NIP : 19600212 198602 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP : 19600507 298503 1 004

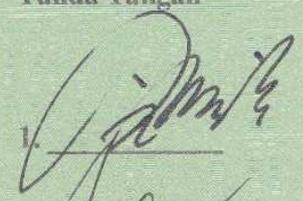
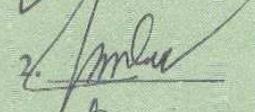
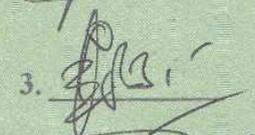
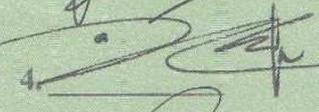
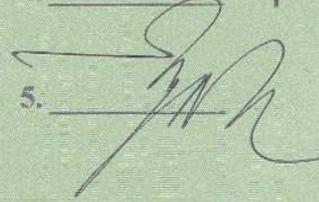
## HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan  
Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap  
Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet  
*Dragon Boat* Putra PODSI Agam  
Nama : Dedet Mandavia  
NIM : 56097  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Dr. Ishak Aziz, M.Pd	2. 
3. Anggota	Prof. Dr. Eri Barlian. M.Si	3. 
4. Anggota	Drs. H. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dr. Umar, MS, AIFO	5. 

## دَائِمًا بِرَحْمَةِ اللَّهِ

Allah maha besar  
Segala puji hanya milik Allah  
Maha suci Allah  
Tiada Tuhan melainkan Allah semata, tiada sekutu baginya, Tuhan memilik seluruh alam semesta  
Maha pencipta segala sesuatu yang ada di langit dan di bumi dan segala yang ada di antara keduanya.

Ya Allah... begitu besar karunia Mu,, sampai pada detik ini  
Hamba bersyukur karena hari ini hamba bisa mempersembahkan kebahagiaan ini kepada orang – orang yang menyayangi hamba,,,

Ibu dan Papa tercinta,,,  
Pada saat ini hamba persembahkan kebahagiaan ini untuk ibu dan Papa... semoga dengan ini ananda bisa membalas jerih payah ibu dan papa meskipun itu tak mungkin terbalas walau sampai kapan pun itu..

Uni Ira n Pak Rid.,,  
*Wisuda juo det ni .. hehehe,, tepat pada waktunya,, hehehe,,  
Mokasi banyak" yo ni,,n pak rid., ha,, si Baim yang kicik ciek,, capek gadang yo ,,  
Icien capek menyusul yo,,,  
Neta,, pun,,  
Uncu,, pak uncu,, tek ta gade,, hehehe*

untuk keluarga besar ama di pasar usang,, semua pasti akan det ingat selalu,, makasi banyak,,,

untuk rekan – rekan kepel B yang seperjuangan,, makasi byk,, kami ndak bisa sabuikan satu" do,, bagi yang alun,, cepat menyusul yo,,

Dedet Mandavia



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri sepanjang pengetahuan saya tidak ada terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014

Yang menyatakan



Dedet Mandavia

## ABSTRAK

**Dedet Mandavia (2010) : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan. (Studi Eksperiment pada Atlet Dayung PODSI Agam)**

Penelitian ini berlandaskan pada kenyataan mengenai belum maksimalnya prestasi atlet *Dragon Boat* putra PODSI agam, masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah rendahnya kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperiment semu dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan sirkuit terhadap daya tahan kekuatan otot lengan atlet *Dragon Boat* putra PODSI agam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, adapun latihan sirkuit *variable* bebas, sedangkan daya tahan kekuatan merupakan *variable* terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang berlatih di Muko – Muko Kabupaten Agam yang berjumlah 30 orang dimana sebanyak 12 orang atlet putra dan 18 orang atlet putri dan sampel diambil berdasarkan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 12 orang atlet putra saja. Untuk mengetahui data daya tahan kekuatan digunakan tes *Pull-up*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji *t-test*

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan sirkuit terhadap daya tahan kekuatan otot lengan atlet *Dragon Boat* Putra PODSI Agam menunjukkan angka sebesar 3,08 selanjutnya nilai yang diperoleh di bandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat  $n-1$  (11) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1,80 hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (3,08) >  $t_{tabel}$  (1,80) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya tahan kekuatan otot lengan atlet *Dragon Boat* Putra PODSI Agam dapat diterima keberadaannya

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya tahan kekuatan otot lengan atlet *Dragon Boat* Putra PODSI Agam.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua beserta keluarga besar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M,Pd dan Dr. Ishak Aziz, M,Pd selaku pembimbing 1 dan pembimbing 11, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian. M.S, Drs. H. Hendri Irawadi. M.Pd dan Dr. Umar, MS, AIFO selaku desan penguji.

6. Para atlet putra PODSI Agam yang telah bersedia sebagai sampel.
7. Rekan-rekan jurusan Kepelatihan B 2010 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Olahraga Dayung .....	8
2. Sistem Energi Olahraga Dayung Tradisional <i>Dragon Boat</i> .....	19
3. Metode Latihan Sirkuit .....	20
4. Daya Tahan Kekuatan .....	24
B. Kerangka Konseptual .....	35
C. Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel .....	37
D. Definisi Operasional Variabel.....	39
E. Desain Penelitian.....	41
F. Instrument Penelitian.....	41
G. Jenis dan Sumber Data .....	41
H. Alat dan Teknik Pengumpul Data .....	41
I. Pelaksanaan Perlakuan .....	43
J. Teknik Analisis Data.....	44

<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data Penelitian .....	46
B. Uji Persyaratan Analisis dengan Uji <i>Lillifors</i> .....	49
C. Pengujian Hipotesis .....	50
D. Pembahasan .....	51
E. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	54
<b>LAMPIRAN</b> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 : Kerangka Konseptual .....	36
Gambar 2 : Kerangka Pelaksanaan Latihan Sirkuit .....	44

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 : Populasi Penelitian .....	39
Tabel 2 : Data Hasil Tes Awal Pengaruh latihan Sirkuit Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet <i>Dragon Boat</i> Putra PODSI Agam.....	46
Tabel 3 : Data Pengaruh latihan sirkuit Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet <i>Dragon Boat</i> Putra PODSI Agam ( <i>pre test</i> )....	48
Tabel 4 : Uji normalitas data dengan <i>Lillifors</i> .....	50

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 : Hasil Hasil Tes Awal Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet <i>Dragon Boat</i> Putra PODSI Agam.....	47
Tabel 2 : Hasil Tes Akhir Pengaruh latihan sirkuit Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet <i>Dragon Boat</i> Putra PODSI Agam ( <i>pre test</i> ).....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : Data Nama Testee .....	55
Lampiran 2 : Data Mentah Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Tes Awal ...	56
Lampiran 3 : Data Mentah Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Tes Akhir ..	57
Lampiran 4 : Uji Normalitas Data Tes Awal .....	58
Lampiran 5 : Uji Normalitas Data Tes Akhir .....	59
Lampiran 6 : Data Pembantu Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	60
Lampiran 7 : Perhitungan Rumus Uji-t .....	61
Lampiran 8 : Luas DI Bawah Lingkaran Kurva Normal .....	62
Lampiran 9 : Daftar Nilai Kritis Untuk Uji <i>Lillifors</i> .....	63
Lampiran 10 : Dokumentasi .....	64
Program <i>Circuit Training</i> .....	69

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Indonesia sebagai negara berkembang dewasa ini berusaha keras mengadakan pembangunan di segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikirannya.

Bidang Pembangunan Nasional adalah bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas bangsa manusia Indonesia dalam mewujudkan manusia yang adil dan makmur. Begitu juga olahraga yang merupakan bagian dari bidang pendidikan sebagaimana yang tercantum dalam Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 Bab I “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan pengembangan dan pengawasan. Pada pasal 4 : “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.”

Prestasi dalam olahraga dapat dicapai dengan melakukan latihan yang benar, secara terus menerus, terprogram serta menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri, karena olahraga itu sendiri dibagi menjadi dua kelompok, yaitu olahraga individu dan olahraga

beregu atau tim. Setiap individu dapat memilih olahraga yang ia inginkan sesuai dengan bakat, kemampuan, minat, postur tubuh serta intelegensi. Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dapat diikuti adalah olahraga dayung. Olahraga ini adalah salah satu olahraga air yang dapat dimainkan secara beregu atau tim atau individu sesuai dengan pengelompokannya.

Dayung yang awalnya merupakan alat transportasi bagi sebagian besar masyarakat Indonesia saat ini dijadikan sebagai salah satu cabang olahraga baik di Indonesia maupun di dunia.

Olahraga dayung sudah ada sejak manusia mengenal air dan perahu oleh karena itu terdapat banyak jenis dan bentuk perahu di belahan bumi ini. Dayung modern berasal dari sejarah orang-orang kaya dan pangeran di Inggris (London) yang tinggal di luar kota. Untuk pergi ke kota mereka menggunakan perahu mewah dan di dayung oleh beberapa pendayung (tergantung kekayaan seseorang). Supaya cepat sampai ditujuan maka pendayungnya disuruh lebih cepat mendayung perahunya. Hal ini lah yang menjadi cikal bakal perlombaan dayung”. (Barlian, 1999: 1)

Olahraga dayung dapat dikelompokan lagi menjadi dua bagian yaitu olahraga dayung tradisional dan olahraga dayung modern. Olahraga dayung tradisional umumnya menggunakan jenis perlakuan yang berbeda-beda menurut daerah masing-masing serta dengan ukuran yang bervariasi dengan jumlah pendayungnya juga berbeda. Olahraga dayung modern seperti yang dikenal sekarang yang sering dipertandingkan baik di Indonesia maupun di negara tetangga, yakni *Rowing*, *Canoeing* dan *Tradisional Boat Race (Dragon Boat)*. Perbedaan yang khas dari nomor tersebut adalah karakteristik, jenis perahu dan cara serta gerakan mendayungnya.

Perkumpulan olahraga dayung terkumpul dalam satu wadah bernama Persatuan Olahraga Dayung seluruh Indonesia (PODSI) yang dibentuk pada tanggal 15 April 1980. PODSI dalam organisasinya mempunyai strata kepengurusan sebagai berikut :

1. Pengurus Besar (PB) : meliputi seluruh Indonesia
2. Pengurus provinsi (PENGPROV) : meliputi daerah tingkat I/provinsi
3. Pengurus cabang (PENG CAB) : meliputi daerah tingkat II /kabupaten/kota

Dengan adanya wadah tempat para atlet mengembang diri seperti yang telah di atas adanya PENG CAB meliputi daerah tingkat II /kabupaten/kota, PENGPROV meliputi daerah tingkat I/provinsi diharapkan cabang olahraga dayung akan lebih baik di masa mendatang serta akan menorehkan prestasi yang membanggakan.

Meskipun Kabupaten Agam memimpin perolehan medali emas pada cabang olahraga dayung yang dipertandingkan di Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) XII di Kabupaten Limapuluh Kota, bertempat di Taram, Untuk 12 atlet putra 700 meter, juara satu diraih Kabupaten Agam, juara dua (Kabupaten Sijunjung) dan juara tiga (Kota Padang). Untuk 12 atlet *mix* 700 meter emas diraih Kota Padang, perak diraih Kabupaten Agam dan perunggu diraih Kabupaten Solok Selatan. Sementara, untuk kelas pertandingan 8 atlet *mix* 500 meter untuk medali emas diperoleh juara satu Kabupaten Agam dan Kota Padang, medali perak diraih Kabupaten Solok, perunggu direbut Kabupaten Dharmasraya.

Pada pertandingan 12 atlet putra 500 meter, Kota Padang tersingkir, karena dikalahkan Kabupaten Dharmasraya, emas diraih Kabupaten Agam, perak diraih Kabupaten Sijunjung. Sedangkan perunggu diraih Kabupaten Dharmasraya. Saat final pada Kabupaten Agam berhasil mengalahkan Kabupaten Sijunjung dengan perbedaan waktu yakni 01'52"59 : 02'01"89, sehingga Agam di cabang dayung sudah memperoleh emas sebanyak 3 medali, perak 1 medali.

Bertolak ukur dari perolehan waktu dari perlombaan dayung pada Porprov yang telah diikuti, karena ajang dua tahunan ini akan kembali di selenggarakan maka atlet agam harus mendapatkan pembinaan yang lebih bagus agar prestasinya lebih baik lagi. Atlet dayung juga seharusnya memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik karena kemampuan fisik yang baik akan menunjang prestasi atlet dayung. Seperti yang diungkapkan oleh Arsil (1999:5) komponen fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik antara lain : daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Srtength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), *keseimbangan (balance)*, dan koordinasi (*coordination*). Sejalan dengan pendapat tersebut sesuai dengan tujuan olahraga dayung yang menuntut kekuatan dan kecepatan yang dilakukan terus menerus sesuai dengan jarak yang diperlombakan yaitu jarak 250 meter, jarak 500 meter dan jarak 1000 meter. Untuk memenuhi hal tersebut atlet dayung harus memiliki kemampuan

komponen kondisi fisik yang baik diantaranya daya tahan kekuatan otot lengan.

Kekuatan otot dan daya tahan otot merupakan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet dayung, dari hasil pengamatan yang dilakukan pada saat mendayung jarak 250 meter, pada jarak 100 sampai 200 meter pertama atlet mampu menampilkan kemampuan mendayung yang bagus tetapi setelah lepas dari jarak tersebut hingga menuju *finish* kekuatan dan daya tahan atlet sudah mulai berkurang karena mengalami kelelahan otot dan menurunnya kemampuan daya tahan. Seharusnya atlet dayung harus mampu mempertahankan dan meningkatkan kekuatan dan kecepatan dayung secara terus menerus dari *start* hingga *finish*. Bahkan tidak jarang atlet mengalami kelelahan dan bahkan sering terjadi atlet tidak mampu lagi menggerakkan tangan dan kakinya karena terjadi akumulasi asam laktat yang berlebihan pada otot yang aktif, serta sesak nafas dikarenakan kurangnya asupan oksigen ke tubuh.

Kendala ini bisa diakibatkan karena kurangnya kemampuan komponen kondisi fisik yaitu daya tahan kekuatan dan kemampuan organ tubuh yang dimiliki oleh atlet dayung putra kabupaten Agam. Berdasarkan uraian di atas munculah berbagai macam pertanyaan tentang faktor – faktor apa saja yang menyebabkan perkembangan prestasi olahraga dayung dapat ditingkatkan secara optimal dan dapat meraih prestasi yang bagus. Sehingga peneliti tertarik untuk mengungkapkan secara ilmiah dalam bentuk penelitian “

Apakah terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya tahan kekuatan otot lengan atlet *Dragon Boat* Putra PODSI Agam”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan mendayung atlet diantaranya :

1. Bentuk - bentuk latihan beban yang dapat mempengaruhi daya tahan kekuatan otot lengan putra kabupaten agam.
2. Asupan gizi yang baik bisa mempengaruhi daya tahan kekuatan otot lengan putra kabupaten agam.
3. Intensitas latihan yang dapat mempengaruhi daya tahan kekuatan otot lengan putra kabupaten agam.
4. Latihan beban dalam yang dapat meningkatkan daya tahan kekuatan otot lengan putra kabupaten agam.
5. Sarana dan prasarana yang dapat meningkatkan daya tahan kekuatan otot lengan atlet.

## **C. Pembatasan Masalah**

Melihat banyaknya faktor – faktor yang mempengaruhi kemampuan dayung atlet, karena keterbatasan waktu, biaya dan tenaga serta kemampuan peneliti miliki, maka variabel yang akan diteliti terbatas pada masalah “pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya tahan kekuatan otot lengan atlet *Dragon Boat* Putra PODSI Agam”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya tahan kekuatan otot lengan atlet *Dragon Boat* Putra PODSI Agam ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya tahan kekuatan otot lengan atlet *Dragon Boat* Putra PODSI Agam

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi :

1. Peneliti, untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pengurus pengcab PODSI kabupaten Agam, dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi atlet dayung

3. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan bacaan dalam menulis tugas akhir, terutama tugas mengenai olahraga dayung
4. Para pembaca perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.