

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET TINJU
KLUB PERTINA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**SUGIARTO
Nim : 1306945**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Daya tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Tinju Klub Pertamina Kota Padang
Nama : Sugiarto
NIM : 1306945
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018


Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini S.Si, M.Pd
NIP. 19860712201012 1008


Pembimbing II



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 1953051680111001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 197005121999032001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET TINJU
KLUB PERTINA KOTA PADANG**

Nama : Sugiarto
Nim : 1306945
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji:

1. Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd

1.

2. Sekretaris : Drs. Abu Bakar, M.Si

2.

3. Anggota : Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

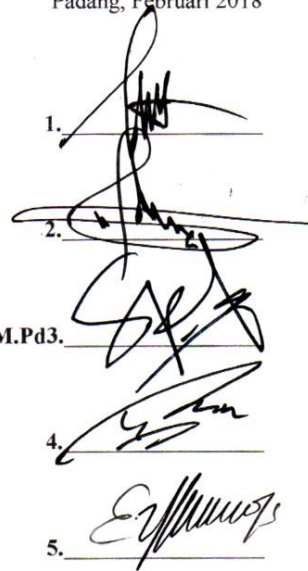
3.

4. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd

4.

5. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or

5.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara dan kaidah penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila terdapat kekeliruan dalam penulisan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan atau hukum yang ada.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan



Sugiarto

ABSTRAK

Sugiarto, 2018: Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Dayaahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Tinju Klub Pertina Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya dayaahan kekuatan otot lengan atlet tinju klub Pengaruh pertina Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimanakah latihan sirkuit terhadap peningkatan dayaahan kekuatan otot lengan atlet tinju Klub Pertina Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, yang dilakukan di lapangan/gedung olahraga Gor H. Agus Salim, dimulai dari bulan Oktober 2017 sampai bulan November 2017. Populasi penelitian ini adalah atlet tinju klub Pertina Kota Padang yang berjumlah 30 orang dan terdiri dari 22 orang laki-laki dan 8 wanita lalu diambil sampel sebanyak 20 orang, dan dibagi menjadi 14 laki-laki dan 6 wanita untuk diteliti. Setelah itu diberikan perlakuan 16 kali latihan. Teknik pengambilan data menggunakan tes *Push Up*. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan uji-t. Sebelum uji-t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji homogenitas dan uji normalitas dengan menggunakan rumus galat taksiran.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut bahwa terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap peningkatan dayaahan kekuatan otot lengan atlet tinju Klub Pertina Kota Padang dengan $t_{hitung} (4,21) > t_{tabel} (1,73)$ pada $\alpha = 0.05$, dimana hasil rata-rata kemampuan dayaahan kekuatan otot lengan pada tes awal 23,15 sedangkan tes akhir meningkat menjadi 27,95. Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan dayaahan kekuatan otot lengan dengan menggunakan metoda latihan sirkuit.

Kata Kunci : Latihan Sirkuit, Dayaahan Kekuatan Otot Lengan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.pd, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizal M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Kepada ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Kepada bapak Dr. Anton Komaini, S,Si. M.Pd. Selaku Pembimbing Akademik (PA) sekaligus pembimbing I dan bapak Drs. Abu Bakar, M.Si selaku pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
5. Kepada bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd, bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd, dan bapak Endang Sepdanius, S.Si.M.Or selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan.
7. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga allah SWT memberikan balasan yang setimpal amin.

Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat memberikan manfaat untuk semua. Demikian yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Februari 2018

Sugiato
1306945

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Sejarah Olahraga Tinju.....	9
2. Daya Tahan Kekuatan.....	19
3. Hakikat Latihan.....	28
4. Hakikat Latihan Sirkuit.....	32
5. Oprasonal Latihan <i>Sirkuit</i>	38
B. Kerangka Konseptual.....	40
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
C. Disain Penelitian.....	42
D. Definisi Oprasional.....	43
E. Populasi dan Sampel.....	43
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Uji Persyaratan Analisis.....	54
C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Pembahasan.....	58
E. Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64

LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	66
2. Absensi Atlet.....	69
3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Push-Up</i>	70
4. Tabel Analisis Uji Normalitas dengan galat taksiran.....	71
5. Tabel Analisis Uji Normalitas dengan galat taksiran.....	72
6. Uji Homogenitas	73
7. Analisis Pengujian Hipotesis Pertama	74
8. Tabel . Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	76
9. Tabel persentil untuk distribusi f.....	77
10. Tabel Ordinat y untuk lengkungan normal standar pada titik z.....	78
11. Tabel untuk distribusi t.....	79
12. Dokumentasi	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	43
2. Data Normatif Penilaian untuk Test <i>Push Up</i> . Menurut Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.(2014)	47
3. Nama-nama Orang yang Membantu dalam Penelitian.....	49
4. Data Pre Test Dayatahan Kekuatan Otot Lengan.....	52
5. Data Post Test Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	53
6. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas menggunakan rumus Galat Taksiran	55
7. Rangkaian Hasil Pengujian Homogenitas	56
8. Hasil uji T latihan <i>Sirkuit</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ring tinju	11
2. Pos Pelaksanaan latihan <i>Sirkuit</i>	40
3. Kerangka Konseptual	41
4. <i>Push Up</i> Laki-laki dan Wanita.....	44
5. Histogram data Pre Test Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	52
6. Histogram data Pre Test Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	54

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan dunia saat ini menyebabkan ketatnya persaingan dan kompetisi antar bangsa dalam segala bidang. Baik bidang IPTEK, Sains, Ekonomi, Sosial, Seni dan Olahraga. Dalam upaya menghadapi tantangan ini, maka pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi suatu keniscayaan. Agar bangsa Indonesia tidak ketinggalan dari bangsa lain, maka pembangunan diarahkan pada peningkatan sumber daya manusia sehingga terbentuk manusia yang berkualitas yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) di Indonesia yang berkualitas melalui bidang olahraga. Hal ini sesuai dengan undang-undang RI No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kebugaran jasmani saja, namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh atlet Indonesia pada

umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga tinju. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik dalam tinju. Cabang olahraga tinju sangat digemari masyarakat baik ekonomi yang kebawah, menengah maupun atas, ini terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari olahraga tinju.

Untuk mencapai prestasi olahraga tinju yang baik, di samping usahapembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1990:16), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: Kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Sajoto, 1990:15). Begitu juga dalam olahraga tinju di samping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atlet, karena tanpa penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang di cita-citakan.

Senada dengan hal diatas untuk dapat bermain tinju dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik dalam olahraga tinju, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang atlet dalam laga tinju. Untuk dapat meningkatkan mutu seorang atlet kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan (Darwis, 1999:49). Teknik dasar dalam olahraga tinju meliputi pukulan lurus kedepan dengan tangan dibelakang (*straike*), pukulan lurus kedepan dengan tangan berada di depan(*jab*), pukulan dari bawah keatas dengan sasaran perut dan rahang(*upperkad*) dan pukulan mengait dari arah samping kepala lawan (*hook*),(Rahmi Mikanda, 2014:82).

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta sarana dan prasarana yang diperlukan.

Dalam melatih teknik faktor kondisi fisik sangat mendukung untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan. Ada banyak metode latihan yang mempengaruhi kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan salah satunya latihan dengan metode sirkuit. Latihan sirkuit merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos atau stasiun yang telah disusun sebelumnya. Menurut Soekarman (1986:70) "latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan

tidak akan membosankan dan lebih efisien”.

Latihan sirkuit yang terdiri dari beberapa pos latihan memiliki keuntungan tersendiri bagi pelatih. Pelatih bisa memberikan beberapa bentuk kegiatan latihan sekaligus dalam satu kali proses latihan. Selain itu dengan banyaknya pos-pos latihan diduga juga bisa mengurangi kejenuhan atlet dalam menjalankan proses latihan, karena atlet akan melakukan kegiatan yang di setiap pos. Hal ini akan memberikan efek positif terhadap motivasi atlet dalam setiap latihan selain itu yang sangat penting adalah metode latihan sirkuit dapat membantu memperbaiki daya tahan kekuatan otot lengan atlet.

Pengembangan prestasi pada cabang olahraga tinju di Sumatera Barat khususnya sudah banyak berdiri di klub-klub tinju seperti Klub Tinju Pertamina Kota Padang. Klub Tinju Pertamina Kota Padang adalah salah satu klub tinju dari sekian banyak klub tinju di Sumatera Barat. Klub tinju Pertamina Kota Padang telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, akan tetapi berdasarkan hasil observasi di lapangan peningkatan daya tahan kekuatan atlet belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu bertanding/drill sesama atlet, atlet sering kelelahan terlalu cepat, tangan sering turun sehingga lawan dengan gampang masuk pukulan mencuri poin. Hal ini menyebabkan klub tinju Pertamina Kota Padang cukup sering menderita kekelahan dalam pertandingan.

Dalam usaha meningkatkan daya tahan kekuatan otot lengan atlet tinju di klub Pertamina Kota Padang, telah diberikan latihan daya tahan kekuatan dengan beberapa program latihan terhadap atlet, akan tetapi hasil yang

diharapkan belum juga didapatkan lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersediannya materi latihan yang tepat dalam peningkatan dayatahan kekuatan otot lengan atlet tinju klub Pertina Kota Padang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus klub Tinju Pertina Kota Padang pada hari rabu 15 febuari 2017, terlihat pada bahwa rendahnya prestasi atlet (belum baik). Diduga karena kurangnya pembinaan terhadap atlet seperti, latihan yang tidak teratur sehingga rendahnya daya tahan kekuatan otot lengan, program latihan kurang tepat, kurangnya taktik, mental dan kondisi fisik. Dalam olahraga tinju banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi seperti kondisi fisik sangat diperlukan untuk olahraga tinju. Dalam melatih tinju selain dari teknik, faktor kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting. Komponen kondisi fisik tersebut diantaranya: Kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Semua komponen kondisi fisik harus dapat dikembangkan guna menunjang prestasi atlet.

Dayatahan kekuatan merupakan kondisi fisik yang sangat berperan dalam olahraga tinju dalam mempertahankan tubuh untuk selalu aktif sehingga sampai pada akhir pertandingan. Pelatih klup tinju Pertina Kota Padang belum memiliki program yang baik tapi biasanya pelatih memberikan latihan teknik dalam bertanding dan juga kondisi fisik, namun latihan belum maksimal untuk

mampu bermain tanpa kelelahan yang berarti dalam waktu 9 menit dan masing-masing rounde ada 3 menit sebanyak 3 rounde. Maka dari itu peneliti memilih metode latihan sirkuit. Untuk melatih daya tahan kekuatan otot lengan karena latihan sirkuit diduga dapat meningkatkan daya tahan kekuatan otot lengan secara signifikan. Senada dengan pernyataan ini Menurut Morgan dan Adamson dalam Harsono (1988:227) menyatakan bahwa latihan sirkuit sebagai “suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen-komponen *power*, daya tahan, kecepatan, *fleksibilitas*, mobilitas dan komponen fisik lainnya” dengan demikian jelas adanya bahwa metode latihan sirkuit dapat memperbaiki daya tahan kekuatan otot lengan.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian masalah ini. Banyaknya kendala yang sering terjadi pada saat pertandingan ini terlihat terutama pada rounde-rounde kedua, atlet terlihat lamban dalam memukul dan tangan sering turun sehingga memudahkan lawan mencuri poin dan babak ketiga atlet sudah mulai lemas/lelah, kurang keseimbangan, pertahanan sudah tidak pada semestinya dan tidak memiliki dayatahan kekuatan lagi sehingga tidak mampu menguasai/memberi perlawanan, pukulanpun yang dilontarkan terkadang tidak mengenai sasaran. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Pengaruh latihan *Sirkuit* terhadap peningkatan dayatahan kekuatan otot lengan atlet tinju KlubPertina Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakan yang telah di uraikan, maka masalah yang

akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. kurangnya kondisi fisik atlet tinju klub Pertina Kota Padang.
2. Rendahnya prestasi atlet (belum baik) pada atlet tinju klub Pertina Kota Padang.
3. Lambatnya peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan atlet tinju klub Pertina Kota Padang saat bertanding.
4. Kurangnya kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet tinju klub Pertina Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasi agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya dan sasaran yang diinginkan yaitu metode latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan atlet tinju klub Pertina Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan: Pengaruh latihan *Sirkuit* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan atlet tinju klub Pertina Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk : Untuk mengetahui bagaimanakah Pengaruh latihan *Sirkuit* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan atlet tinju klub Pertina Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
3. Hasil temuan ini selanjutnya dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan.
4. Pelatih, sebagai masukan untuk melaksanakan tugas secara efektif dan efisien dalam meningkat kondisi fisik terutama unsur dayatahan kekuatan dan prestasi atlet tinju klub Pertina Kota Padang.
5. Atlet, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang kondisi fisik khususnya tentang dayatahan kekuatan otot lengan yang mereka miliki.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap peningkatan dayatahan kekuatan otot lengan atlet tinju Klub Pertina Kota Padang dengan $t_{hitung} (4,21) > t_{tabel} (1,73)$ pada $\alpha = 0.05$, dimana hasil rata-rata kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan pada tes awal 23,15 sedangkan tes akhir meningkat menjadi 27,95. Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan dengan menggunakan metoda latihan sirkuit.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

- a. Mendapatkan dayatahan kekuatan otot lengan yang bagus dapat dilakukan dengan cara latihan sirkuit yang terprogram.
- b. Kepada atlet untuk dapat melakukan latihan sirkuit untuk mendapatkan dayatahan kekuatan otot lengan yang bagus.
- c. Hasil dayatahan kekuatan otot lengan yang bagus dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.
- d. Atlet yang memiliki potensi dayatahan kekuatan otot lengan yang bagus agar dapat mempertahankannya, dan sebaliknya kepada atlet yang memiliki dayatahan kekuatan otot lengan yang kurang bagus agar lebih berlatih lagi untuk meningkatkan dayatahan kekuatan otot lengannya.

- e. Pelatih disarankan agar dapat mengembangkan potensi dayatahan kekuatan otot lengan atletnya kearah yang lebih baik dengan salah satu bentuk latihan metode sirkuit
- f. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih dan waktu lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina
- Bompa TO. 1990. *Teory and Methodology Of Training*. Terjemahan
- Herwandi, Riki. 2016. *Pengaruh Latihan Push Up dan Lathan Pull Up terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Pencak Silat Perguruan Camar Putih Kecamatan Koto Tengah Kota Padang*. Padang. Fik Unp.
- Harsono, 1988. *Choaching dan aspek-aspek psikologi dalam choaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta :ANDI Yogyakarta
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. UNP Press
- Kurniawan, feri.2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Angkasa
- Maidarman. 2011. *Bahan Ajar Pengelolaan Fitnes, Tes dan Evaluasi Melatih Kondisi Fisiki*. Padang: FIK UNP
- Melia, Sari. 2016. *Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan*. Padang :FIK UNP
- Moniaga Ferri, Dkk. 2002. *Instrumen Pemanduan Bakat Tinju*. Depdiknas
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani. Teori dan Praktek Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Rahmi, mikanda. 2014. *Buku Olahraga Puper Lengkap Pustaka*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*: Jakarta Inti Idayu Press
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Syafruddin. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. Padang: FIK UNP
- . 2011. *Ilmu Kepelatihna Olahraga*. Padang: UNP PRESS