

LAMPIRAN 1

Data Tes 3 Kali Percobaan
Kelompok Power Step ups dan Box Jump-up with Stabilization Progression

No	Kelompok Power Step ups			Kelompok Box Jump-up with Stabilization Progression		
	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 1	Tes 2	Tes 3
1	80	80	81	77	78	78
2	79	80	83	78	77	77
3	81	81	82	78	76	78
4	77	79	78	75	76	77
5	75	78	76	78	79	80
6	79	79	81	79	78	78
7	77	76	79	79	78	79
8	79	77	80	77	75	76

Data Tes Awal dan Tes Akhir
Kelompok Power Step ups dan Box Jump-up with Stabilization Progression

No	Kelompok Power Step ups		Kelompok Box Jump-up with Stabilization Progression	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
1	81	82.	78.	79.
2	83	85.	77.	79.
3	82.	83.	79.	81.
4	78.	79.	77.	78.
5	76.	78.	79.	80.
6	80.	82.	78.	79.
7	79.	80.	78.	80.
8	80.	81.	76.	78.

LAMPIRAN 2

Deskripsi Data Kelompok
Power Step ups dan Box Jump-up with Stabilization Progression

		Descriptives		
	Kelompok		Statistic	Std. Error
Tesawal	Power step ups	Mean	79.8750	.78916
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	78.0089	
		Upper Bound	81.7411	
		5% Trimmed Mean	79.9167	
		Median	80.0000	
		Variance	4.982	
		Std. Deviation	2.23207	
		Minimum	76.00	
		Maximum	83.00	
		Range	7.00	
		Interquartile Range	3.50	
		Skewness	-.409	.752
		Kurtosis	.014	1.481
	Box jump-up with stabilization progression	Mean	77.7500	.36596
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	76.8846	
		Upper Bound	78.6154	
		5% Trimmed Mean	77.7778	
		Median	78.0000	
		Variance	1.071	
		Std. Deviation	1.03510	
		Minimum	76.00	
		Maximum	79.00	
Tesakhir	Power step ups	Range	3.00	
		Interquartile Range	1.75	
		Skewness	-.386	.752
		Kurtosis	-.448	1.481
		Mean	81.2500	.79620
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	79.3673	
		Upper Bound	83.1327	
		5% Trimmed Mean	81.2222	
		Median	81.5000	

Box jump-up with stabilization progression	Variance	5.071	
	Std. Deviation	2.25198	
	Minimum	78.00	
	Maximum	85.00	
	Range	7.00	
	Interquartile Range	3.50	
	Skewness	.188	.752
	Kurtosis	-.269	1.481
	Mean	79.2500	.36596
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	78.3846
	Mean	Upper Bound	80.1154
	5% Trimmed Mean	79.2222	
	Median	79.0000	
	Variance	1.071	
	Std. Deviation	1.03510	
	Minimum	78.00	
	Maximum	81.00	
	Range	3.00	
	Interquartile Range	1.75	
	Skewness	.386	.752
	Kurtosis	-.448	1.481

LAMPIRAN 3

Uji Normalitas Kelompok
Power Step ups dan Box Jump-up with Stabilization Progression

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tesawal	Power step ups	.147	8	.200*	.982	8	.970
	Box jump-up with stabilization progression	.220	8	.200*	.917	8	.408
Tesakhir	Power step ups	.130	8	.200*	.983	8	.976
	Box jump-up with stabilization progression	.220	8	.200*	.917	8	.408

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 4

Uji Homogenitas Kelompok *Power Step ups* dan *Box Jump-up with Stabilization Progression*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tesawal	Based on Mean	2.632	1	14	.127
	Based on Median	2.468	1	14	.139
	Based on Median and with adjusted df	2.468	1	10.320	.146
	Based on trimmed mean	2.545	1	14	.133
Tesakhir	Based on Mean	3.723	1	14	.074
	Based on Median	3.733	1	14	.074
	Based on Median and with adjusted df	3.733	1	10.900	.080
	Based on trimmed mean	3.750	1	14	.073

LAMPIRAN 5

Uji Paired Sample T-Test Kelompok
Power Step ups dan Box Jump-up with Stabilization Progression

Paired Samples Test

		Paired Differences							
			Std.	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2-tailed)
		Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper	t	df	
Pair 1	Tesawal - Tesakhir	-1.37500	.51755	.18298	-1.80768	-.94232	-7.514	7	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Tesawal - Tesakhir	-1.50000	.53452	.18898	-1.94687	-1.05313	-7.937	7	.000

LAMPIRAN 6

**Uji Independent Sample T-Test Kelompok
Power Step ups dan Box Jump-up with Stabilization Progression**

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Differen ce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tesawal	Equal variances assumed	2.632	.127	2.443	14	.028	2.12500	.86988	.25929	3.99071
	Equal variances not assumed			2.443	9.878	.035	2.12500	.86988	.18352	4.06648
Tesakhir	Equal variances assumed	3.723	.074	2.282	14	.039	2.00000	.87627	.12058	3.87942
	Equal variances not assumed			2.282	9.831	.046	2.00000	.87627	.04299	3.95701

LAMPIRAN 7
Surat Keterangan Penelitian



UNIVERSITAS GALUH
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Jawa Barat
Website : <https://fkip.unigal.ac.id/> Email : fkip.sk@unigal.ac.id

Nomor : 654/21/SP/KMH/WDI/V/2026

Ciamis, 20 Mei 2026

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Baregbeg Ciamis

Di Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah/Skripsi Mahasiswa FKIP Universitas Galuh Ciamis :

Nama : Deffi Putri Eka Dewi Kusmana

NIM : 2124220198

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Tingkat/Semester : IV/VIII

Kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Tbu untuk dapat menerima dan memberikan kesempatan kepada yang bersangkutan dalam hal mengumpulkan data sehubungan dengan penulisan karya ilmiah (Skripsi) yang berjudul : DAMPAK LATIHAN POWER STEP UPS DAN BOX JUMP-UP WITH STABILIZATION PROGRESSION TERHADAP HASIL POWER TUNGKAI

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,
Yang Bertanda Tangan dan
Makil Dekan I

Dr. Yeni Wijayanti, M.Hum., M.Pd.
NIK. 01.3112770251

Tembusan

1. Prodi di FKIP UNIGAL
2. Panitia DBS
3. Arsip

LAMPIRAN 8+

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XIII
SMA NEGERI 1 BAREGBEG
Jalan R.E.Martadinata No.150 Telp. (0265) 771957
Website : www.sman1baregbeg.sch.id e-mail: sman1sabar@gmail.com
CIAMIS – 46251

SURAT KETERANGAN

Nomor : 430 /PK.07.03/SMAN 1 BRG

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Baregbeg dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : **Deffi Putri Eka Dewi Kusmana**
NPM : 2124220198
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tingkat/Semester : IV/VIII

Telah melaksanakan tugas penelitian penyusunan Karya Ilmiah / Tesis dengan judul :
“DAMPAK LATIHAN POWER STEP UPS DAN BOX JUMP-UP WITH STABILIZATION PROGRESSION TERHADAP POWER TUNGKAI” pada tanggal 15 Juni s.d. 27 Juli 2026 di kelas X dan XI (Ekstra kulikuler Bola Voli) SMA Negeri 1 Baregbeg.

Demikian Surat Keterangan ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ciamis, 24 Juni 2026
KEPALA SEKOLAH,

Anti Wijayanti, S.Pd, M.Pd
NIP. 198606162009022007

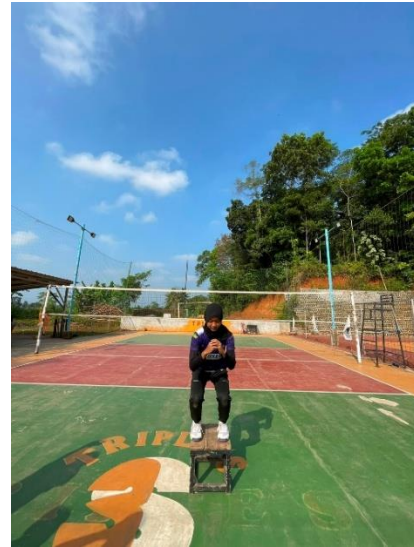
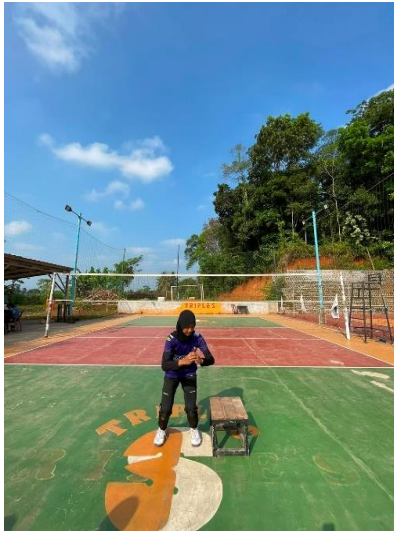
LAMPIRAN 9

Dokumentasi Kelompok *Power Step ups dan Box Jump-up with Stabilization Progression*











DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama Lengkap : Deffi Putri Eka Dewi Kusmana
 Tempat, Tanggal Lahir : Majalengka, 10 November 2001
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : KP. Sepatnunggal Rt 003 Rw 010 Desa Sepatnunggal
 Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya.
 Anak Ke- : 2 dari 2 bersaudara
 Motto Hidup : Jalani semampunya, nikmati seadanya, syukuri segalanya,
 kurangi keinginan, perbanyak bersyukur, dan bahagia itu
 berasal dari rasa cukup.
 Email : deffi_putri_eka@student.unigal.ac.id

Riwayat Pendidikan

Sekolah Dasar : SDN 2 Sodonghilir
 Sekolah Menengah Pertama : SMPN 4 Sodonghilir
 Sekolah Menengah Kejuruan : SMK Al-Huda Sariwangi
 Pendidikan Tinggi
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan
 Universitas : Universitas Galuh Ciamis