

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Data *Pretest & Posttest Medicine Ball Put*

No	Kelompok Medicine Ball		Selisih
	Pretest	Posttest	
1	3,20 m	5,40 m	2,20 m
2	3,25 m	4,90 m	1,65 m
3	3,15 m	4,75 m	1,60 m
4	4,00 m	5,25 m	1,25 m
5	3,30 m	4,35 m	1,05 m
6	3,75 m	5,15 m	1,40 m
7	3,90 m	4,80 m	0,90 m
8	3,95 m	5,10 m	1,15 m
9	4,10 m	5,00 m	0,90 m
10	3,50 m	5,10 m	1,60 m

Lampiran 2 Data Deskriptif Statistik *Pretest & Posttest Medicine Ball Put*

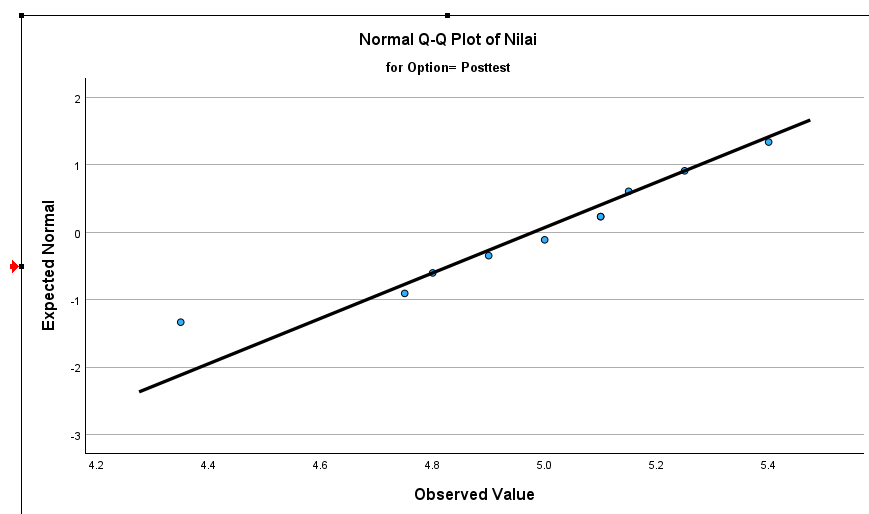
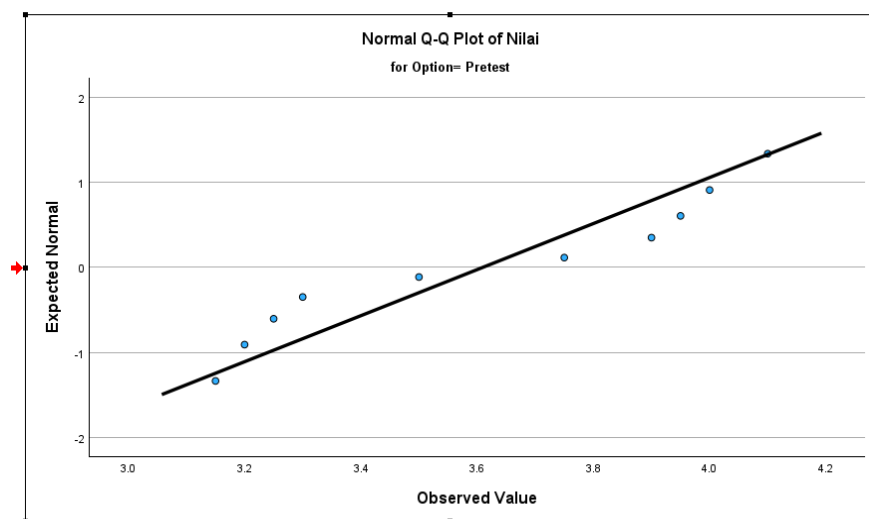
Descriptives				
Jenis_Tes		Statistic	Std. Error	
Nilai	Pretest	Mean	3.6100	.11686
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	3.3457	
		Upper Bound	3.8743	
		5% Trimmed Mean	3.6083	
		Median	3.6250	
		Variance	.137	
		Std. Deviation	.36953	
		Minimum	3.15	
		Maximum	4.10	
		Range	.95	
		Interquartile Range	.73	
		Skewness	-.002	.687
		Kurtosis	-1.989	1.334
	Posttest	Mean	4.9800	.09404
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	4.7673	
		Upper Bound	5.1927	
		5% Trimmed Mean	4.9917	
		Median	5.0500	
		Variance	.088	
		Std. Deviation	.29740	
		Minimum	4.35	
		Maximum	5.40	
		Range	1.05	
		Interquartile Range	.39	
		Skewness	-.879	.687
		Kurtosis	1.216	1.334

Lampiran 3 Data Uji Normalitas *Pretest & Posttest Medicine Ball Put*

Tests of Normality							
	Jenis_Tes	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Pretest	.199	10	.200 [*]	.883	10	.143
	Posttest	.157	10	.200 [*]	.952	10	.691

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 4 Grafik Uji Normalitas *Pretest & Posttest Medicine Ball Put*

Lampiran 5 Data Hasil Uji *Paired Sample T-Test Pretest & Posttest Medicine Ball Put*

Paired Samples Test									
		Paired Differences						Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			One-Sided p Two-Sided p
Pair 1	Pretest - Posttest	-1.37000	.40565	.12828	-1.66019	-1.07981	-10.680	9	<.001 <.001

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian & Balasan



UNIVERSITAS GALUH
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Jawa Barat
 Website: <https://kkip.unigal.ac.id> Email: fas.kkip@unigal.ac.id

Nomor : 485/21/SP/KMH/WDI/IV/2026 Ciamis, 5 Mei 2026
 Perihal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Ketua Camp Sasana WBC
 Di Tempat

Dengan Hormat,

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

Nama : Indrayana Muhamad Fadil
 NIM : 2124220042
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tingkat/Semester : IV / VIII

Kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan memberikan kesempatan kepada yang bersangkutan dalam hal mengumpulkan data sehubungan dengan penulisan karya ilmiah (Skripsi) yang berjudul: Pengaruh *Bench Press Exercise* terhadap Peningkatan *Power Lengan Atlet Tinju* di Sasana WBC Ciamis

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



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

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



SASANA WINDURAJA BOXING CAMP
 Jalan Cirebon No. 234 Blok Buyutmendong Winduraja
 Kecamatan Kawali, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat



Hal: Balasan
 Kepada Yth:
 Program Studi Pendidikan Jasmani
 FKIP Universitas Galuh
 Di Tempat.

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dindin, S.Ag
 Jabatan : Pj Sasana WBC

Menerangkan bahwa,

Nama : Indrayana Muhamad Fadil
 NIM : 2124220042
 Asal : Universitas Galuh

Telah kami setuju untuk melaksanakan penelitian skripsi di Sasana WBC dengan judul penelitian: Pengaruh *Bench Press Exercise* terhadap Peningkatan *Power Lengan Atlet Tinju* di Sasana WBC Ciamis

Dengan surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Kawali, 6 Mei 2026
 Pj Sasana WBC



 Dindin, S.Ag.

Lampiran 7 Kegiatan Penelitian

Pelaksanaan *Pretest*



Pelaksanaan Treatmen



Pelaksanaan *Posttest*



Lampiran 8 Sertifikat Atlet

