

ABSTRAK

INDRAYANA MUHAMAD FADIL. (2124220042). Pengaruh Bench Press Exercise Terhadap Peningkatan Power Lengan Atlet Tinju di Sasana WBC Ciamis.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya komponen kondisi fisik *power* otot lengan dalam menunjang efektivitas pukulan atlet tinju, serta penurunan daya ledak pukulan atlet di Sasana WBC Ciamis akibat program latihan fisik yang belum terukur secara spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari *bench press exercise* terhadap peningkatan *power* lengan atlet tinju. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang diterapkan yaitu *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pretest–Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet tinju di Sasana WBC Ciamis yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes *Two-Hand Medicine Ball Put* menggunakan bola seberat 3 kg. Analisis data menggunakan uji statistik parametrik melalui *software* IBM SPSS, yang meliputi uji normalitas (Shapiro-Wilk) dan uji hipotesis (Paired Sample T-Test). Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai *t* hitung sebesar 10,680 yang lebih besar dari *t* tabel sebesar 2,262 pada derajat kebebasan (*df*) = 9 dan tingkat signifikansi 0,05 ($10,680 > 2,262$), serta nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,001$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan *bench press exercise* terhadap peningkatan *power* lengan atlet tinju di Sasana WBC Ciamis.

Kata Kunci: Bench Press Exercise, Power Lengan, Atlet Tinju.