

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, penulis mengambil keputusan sebagai berikut :

1. Latihan baris berbaris berpengaruh terhadap peningkatan kerjasama anggota resimen mahasiswa mahawarman batalyon XI UPI.
2. Latihan baris berbaris tidak berpengaruh terhadap kebugaran jasmani anggota Menwa batalyon XI UPI.
3. Latihan baris berbaris lebih besar pengaruhnya terhadap kerjasama di bandingkan dengan kegiatan bina fisik (Binsik) anggota Menwa batalyon XI UPI .
4. Latihan bina fisik (Binsik) berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani anggota resimen mahasiswa mahawarman batalyon XI UPI.
5. Latihan bina fisik (Binsik) tidak berpengaruh terhadap kerjasama anggota Menwa batalyon XI UPI.
6. Latihan bina fisik (Binsik) lebih besar pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani dibandingkan dengan latihan baris berbaris anggota resimen mahasiswa mahawarman batalyon XI UPI.

#### B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menerangkan bahwa Diklat peraturan baris berbaris (PBB) dan bina fisik (Binsik) sama-sama mempunyai pengaruh yang berarti. Selanjutnya penulis mengajukan saran-saran.

1. Para pembina resimen mahasiswa (Menwa) dapat memberikan kedua bentuk latihan kepada anggotanya. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, yaitu peraturan baris berbaris (PBB) lebih efektif untuk melatih kerjasama. Sedangkan untuk melatih atau menjaga kebugaran jasmani latihan yang efektif adalah bina fisik (Binsik).
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang permasalahan yang penulis kemukakan, dengan jumlah sampel yang lebih banyak untuk kelanjutan hasil penelitian yang telah penulis laksanakan pada anggota menwa batalayon XI UPI.
3. Bagi para pembina dan pemerhati anggota Menwa dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih mendalam, sampel yang lebih representatif dan faktor-faktor lain yang turut menentukan hasil dari Diklat peraturan baris berbaris (PBB) dan bina fisik (Binsik).

#### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsini. (2006). *Prosedur Suatu Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Hasdi Mahasatya.

Giriwijoyo, Santosa. (2007). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung.

Juliantine, Tite dkk. (2007). *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*, Bandung : UPI-FPOK.

Matian, Nicholas dan Bastinus. (2009). *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Bandung :

FPOK-UPI.

Nasution, S. (1982). *Metode Research*, Bandung: Jemmars.

Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*, Bandung : PT. Tarsito Bandung.

Sugiono. (2009). *Metoda Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta Bandung.

Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alafabeta.

Tarigan, Beltasar. (2009). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

*Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*, Bandung : UPI-FPOK.

Tn. (1985). *Buku Peraturan tentang Baris Berbaris angkatan Bersenjata (PBB-AB) Nomor : Skep/611/X/1985 tanggal 8 Oktober 1985*, Tentara Nasional Indonesia.

Tn. (1986). *Buku petunjuk teknis TNI AD tentang Latihan Kesegaran Jasmani Personil TNI AD nomor: 11-02-03 pengesahan keputusan Kasad Nomor : Skep/885/IX/1986, tanggal : 18 September 1986*, Tentara Nasional Indonesia.

Universitas Pendidikan Indonesia. (2009). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Bandung: UPI

### LAMPIRAN A

#### Tes Awal dan Tes Akhir Kebugaran Jasmani Kelompok Peraturan Baris Berbaris (PBB)

No	Nama	Lari 2,4 km			Fleksibilitas			Lempar Bola		
		X1	X2	Selisih	X1	X2	Selisi h	X1	X2	Selisi h
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Rustandi	12,00	12,00	0	13,50	7.50	0.20	4.00	4.50	0.20
2	Rifki	12,20	12,21	0,01	11,15	18.00	0.60	4.80	5.10	0.60
3	Noviana	20,59	20,61	0,02	12,00	12.5	0.60	4.40	5.00	0.60
4	Iis	21,45	21,45	0	9,20	14	0.20	4.20	4.80	0.20
5	Anggi	19,15	19,17	0,02	13,80	10.10	0.60	4.65	5.15	0.60
6	Rasiman	17,50	17,55	0,05	10,11	15.30	0.70	4.40	4.80	0.70
	<b>Jumlah</b>	<b>102,89</b>	<b>102,99</b>	<b>0,1</b>	<b>69,71</b>	<b>77.40</b>	<b>2.90</b>	<b>26.45</b>	<b>29.35</b>	<b>2.90</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>17,15</b>	<b>17,17</b>	<b>0,017</b>	<b>11,62</b>	<b>12.9</b>	<b>0.48</b>	<b>4.41</b>	<b>4.89</b>	<b>0.48</b>
	<b>Variansi</b>	<b>17,09</b>	<b>17,13</b>	<b>0,0003</b>	<b>3,37</b>	<b>14.03</b>	<b>0.73</b>	<b>0.084</b>	<b>0.06</b>	<b>0.73</b>

Legdynamometer			Handdynamometer			Vertical Jump		
X1	X2	Selisih	X1	X2	Selisih	X1	X2	Selisih
12	13	14	15	16	17	18	19	20
120	130	10	100	110	10	51	55	4

140	155	15	146	150	4	51	57	6
104	120	16	81	82	1	43	45	2
109	120	11	95	99	4	38	40	2
120	125	5	115	116	1	69	71	2
140	150	10	81	87	6	47	49	2
<b>733</b>	<b>800</b>	<b>67</b>	<b>618</b>	<b>644</b>	<b>26</b>	<b>299</b>	<b>317</b>	<b>18</b>
<b>122.17</b>	<b>133.33</b>	<b>11.17</b>	<b>103,00</b>	<b>107.33</b>	<b>4.33</b>	<b>49.8</b>	<b>52.83</b>	<b>3</b>
<b>229.77</b>	<b>236.67</b>	<b>6.90</b>	<b>606.80</b>	<b>605.47</b>	<b>-1.33</b>	<b>112.78</b>	<b>118.57</b>	<b>5.6</b>

### LAMPIRAN A (Lanjutan)

Menghitung rata-rata hasil tes diklat peraturan baris berbaris (PBB) dan bina fisik (Binsik) kebugaran jasmani.

#### A. Kelompok Diklat Peraturan Baris Berbaris (PBB)

##### 1. Lari 2,4 km

Diketahui :  $n_1 = 6$ ,  $\sum x_1 = 102,89$  dan  $n_2 = 6$ ,  $\sum x_2 = 102,99$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{102,89}{6} = 17,15 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{102,99}{6} = 17,17 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai Rata-rata tes awal sebesar 17,15 dan simpangan baku sebesar 4,13.
- b. Nilai Rata-rata tes akhir sebesar 17,17 dan simpangan baku sebesar 4,14.

## 2. Fleksibilitas

Diketahui :  $n_1 = 6, \sum x_1 = 69,71$  dan  $n_2 = 6, \sum x_2 = 69,87$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{69,71}{6} = 11,62 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{69,87}{6} = 11,65 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai Rata-rata tes awal sebesar 11,62 dan simpangan baku sebesar 1,88.
- b. Nilai Rata-rata tes akhir sebesar 11,65 dan simpangan baku sebesar 1,83.

## 3. Tes Lempar Bola

Diketahui :  $n_1 = 6, \sum x_1 = 102,89$  dan  $n_2 = 6, \sum x_2 = 102,99$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{102,89}{6} = 17,15 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{102,99}{6} = 17,17 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut di atas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai rata-rata tes awal sebesar 4,29 dan simpangan baku sebesar 0,17.
- b. Nilai rata-rata tes akhir sebesar 4,31 dan simpangan baku sebesar 0,17.

#### 4. Tes *Legdynamometer*

Diketahui :  $n_1 = 6, \sum x_1 = 667$  dan  $n_2 = 6, \sum x_2 = 676$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{667}{6} = 111,17 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{676}{6} = 112,67 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai rata-rata tes awal sebesar 111,17 dan simpangan baku sebesar 23,19.
- b. Nilai rata-rata tes akhir sebesar 112,67 dan simpangan baku sebesar 22,38.

#### 5. Tes *Handdynamometer*

Diketahui :  $n_1 = 6, \sum x_1 = 605$  dan  $n_2 = 6, \sum x_2 = 617$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{605}{6} = 100,83 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{617}{6} = 102,83 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai Rata-rata tes awal sebesar 100,83 dan simpangan baku sebesar 20,24.
- b. Nilai Rata-rata tes akhir sebesar 102,83 dan simpangan baku sebesar 22,39.

#### **6. Tes Vertical Jump**

Diketahui :  $n_1 = 6, \sum x_1 = 277$  dan  $n_2 = 6, \sum x_2 = 281$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{277}{6} = 46,17 \text{ (Tes Awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{281}{6} = 46,83 \text{ (Tes Akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan Peraturan Baris Berbaris (PBB) dan Simpangan Baku Bina Fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai Rata-rata tes awal sebesar 46,17 dan simpangan baku sebesar 7,38.
- b. Nilai Rata-rata tes akhir sebesar 46,83 dan simpangan baku 46,83.

### Lampiran B

#### Tes Awal dan Tes Akhir Kebugaran Jasmani kelompok Bina Fisik

No	Nama	Lari 2,4 km		Selisih	Fleksibilitas		Selisih	Lempar bola		Selisih
		X1	X2		X1	X2		X1	X2	
1	Guruh	17.53	10,10	7,43	7.30	10,50	3,20	4.00	5,70	1,70
2	Helmi Hasbi	13.28	8,10	5,28	17.40	21,44	4,04	4.80	5,90	1,10
3	Citra	21.03	12,40	8,63	11.90	17,80	5,90	4.40	6,10	1,70
4	Agnia	19.01	12,00	7,01	13.80	19,50	5,70	4.20	5,20	1,00
5	M. Irvan	11.48	7,30	4,18	9.50	15,51	6,01	4.65	7,75	3,10
6	Putri	21.37	12,50	8,87	14.60	20,01	5,95	4.40	5,20	0,80
	<b>Jumlah</b>	<b>103.70</b>	<b>62,4</b>	<b>41,3</b>	<b>74.50</b>	<b>104,76</b>	<b>30,26</b>	<b>26.45</b>	<b>35,87</b>	<b>9,42</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>17.28</b>	<b>10,4</b>	<b>6,88</b>	<b>12.42</b>	<b>17,46</b>	<b>5,04</b>	<b>4.41</b>	<b>5,97</b>	<b>1,56</b>
	<b>Variansi</b>	<b>42,32</b>	<b>25,47</b>	<b>16,85</b>	<b>30,41</b>	<b>42,77</b>	<b>12,36</b>	<b>10,79</b>	<b>14,65</b>	<b>3,86</b>

Legdynamometer		Selisih	Handynamometer		Selisih	Vertikal jump		Selisih
X1	X2		X1	X2		X1	X2	
120	150	30	100	110	10	51	69	18
140	165	25	146	177	31	51	63	12
104	139	35	81	100	19	43	57	14
109	145	36	95	120	25	38	55	17
120	155	35	115	152	37	69	80	11
140	180	40	81	119	38	47	58	11
<b>733</b>	<b>934</b>	<b>201</b>	<b>618</b>	<b>778</b>	<b>160</b>	<b>299</b>	<b>382</b>	<b>83</b>
<b>122.167</b>	<b>155,67</b>	<b>33,5</b>	<b>103</b>	<b>129,67</b>	<b>26,67</b>	<b>49.8</b>	<b>63,67</b>	<b>13,87</b>
<b>299,25</b>	<b>381,30</b>	<b>82.05</b>	<b>262,91</b>	<b>317,62</b>	<b>54,71</b>	<b>122,07</b>	<b>170,84</b>	<b>48,77</b>



## LAMPIRAN B (LANJUTAN)

### B. Kelompok Bina Fisik (Binsik)

#### 1. Lari 2,4 km

Diketahui :  $n_1 = 6$ ,  $\sum x_1 = 103,70$  dan  $n_2 = 6$ ,  $\sum x_2 = 62,4$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{103,70}{6} = 17,28 \text{ (Tes Awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{94,52}{6} = 15,75 \text{ (Tes Akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- Nilai rata-rata tes awal sebesar 17,28 dan simpangan baku sebesar 4,07.
- Nilai rata-rata tes akhir sebesar 15,75 dan simpangan baku sebesar 3,57.

#### 2. Fleksibilitas

Diketahui :  $n_1 = 6$ ,  $\sum x_1 = 69,71$  dan  $n_2 = 6$ ,  $\sum x_2 = 104,76$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{74,50}{6} = 12,42 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{77,40}{6} = 12,9 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai rata-rata tes awal sebesar 17,42 dan simpangan baku sebesar 3,65.
- b. Nilai rata-rata tes akhir sebesar 104,76 dan simpangan baku sebesar 3,75.

### 3. Tes Lempar Bola

Diketahui :  $n_1 = 6$ ,  $\sum x_1 = 26,45$  dan  $n_2 = 6$ ,  $\sum x_2 = 35,87$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{26,45}{6} = 4,41 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{29,35}{6} = 4,89 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai rata-rata tes awal sebesar 4,41 dan simpangan baku sebesar 0,29.
- b. Nilai rata-rata tes akhir sebesar 5,97 dan simpangan baku sebesar 0,24.

### 4. Tes Legdynamometer

Diketahui :  $n_1 = 6$ ,  $\sum x_1 = 733$  dan  $n_2 = 6$ ,  $\sum x_2 = 934$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{733}{6} = 122,17 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{934}{6} = 155,67 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai rata-rata tes awal sebesar 111,17 dan simpangan baku sebesar 23,19.
- b. Nilai rata-rata tes akhir sebesar 155,67 dan simpangan baku sebesar 22,38.

#### 5. Tes Handdynamometer

Diketahui :  $n_1 = 6$ ,  $\sum x_1 = 618$  dan  $n_2 = 6$ ,  $\sum x_2 = 644$

Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{618}{6} = 103 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{129,67}{6} = 129,67 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai rata-rata tes awal sebesar 103 dan simpangan baku sebesar 16,60.
- b. Nilai rata-rata tes akhir sebesar 129,67 dan simpangan baku sebesar 10,88.

#### 6. Tes Vertical Jump

Diketahui :  $n_1 = 6, \sum x_1 = 277$  dan  $n_2 = 6, \sum x_2 = 382$

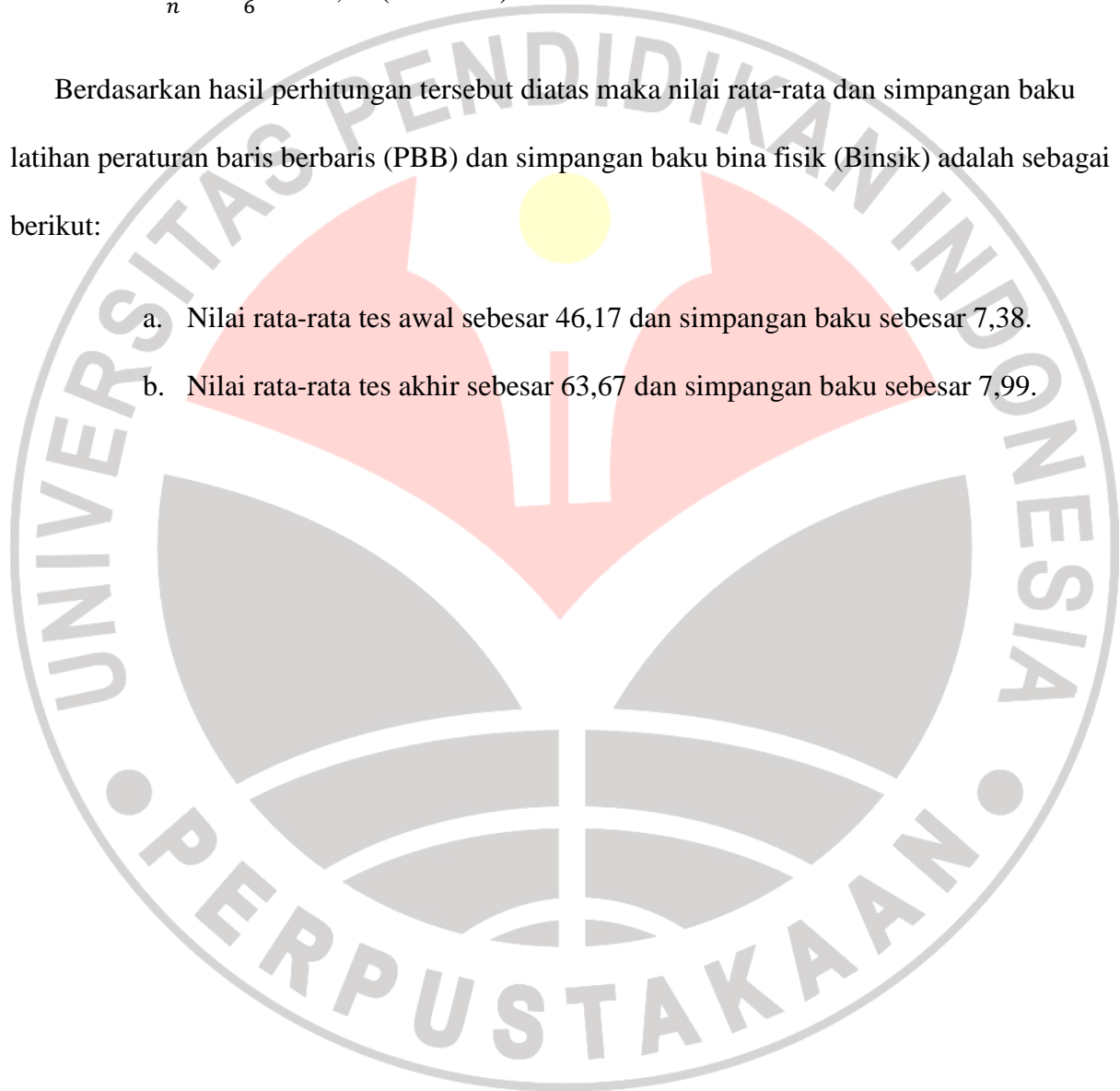
Maka :

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{277}{6} = 46,17 \text{ (Tes awal)}$$

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n} = \frac{382}{6} = 63,67 \text{ (Tes akhir)}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diatas maka nilai rata-rata dan simpangan baku latihan peraturan baris berbaris (PBB) dan simpangan baku bina fisik (Binsik) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai rata-rata tes awal sebesar 46,17 dan simpangan baku sebesar 7,38.
- b. Nilai rata-rata tes akhir sebesar 63,67 dan simpangan baku sebesar 7,99.



### LAMPIRAN C

**Hasil Pengujian Lilifors (Lari 2,4 km) Kelompok Baris Berbaris dan Bina**

**Fisik**

Kelompok	Periode Tes	Lo	Ltabel	Kesimpulan
Latihan peraturan baris berbaris (PBB)	Tes awal	0,039	0,319	Normal
	Tes akhir	0,063		
Latihan bina fisik (Binsik)	Tes awal	0,199		Normal
	Tes akhir	0,227		

**Hasil Pengujian Lilifors Tes Fleksibilitas Kelompok Baris Berbaris dan Bina Fisik**

Kelompok	Periode Tes	Lo	Ltabel	Kesimpulan
Latihan peraturan baris berbaris (PBB)	Tes awal	0,0114	0,319	Normal
	Tes akhir	0,2074		
Latihan bina fisik (Binsik)	Tes awal	0,2072		Normal
	Tes akhir	0,2254		

**Hasil Pengujian Lilifors Tes Lempar Bola Kelompok Baris berbaris dan Bina Fisik**

Kelompok	Periode Tes	Lo	Ltabel	Kesimpulan
Latihan peraturan baris berbaris (PBB)	Tes awal	0,0749	0,319	Normal
	Tes akhir	0,0518		
Latihan bina fisik (Binsik)	Tes awal	-0,010		Normal
	Tes akhir	-0,041		

**LAMPIRAN C (LANJUTAN)**

**Hasil Pengujian Lilifors Tes Legdynamometer Kelompok Baris Berbaris dan Bina Fisik**

Kelompok	Periode Tes	Lo	Ltabel	Kesimpulan
Latihan peraturan baris berbaris (PBB)	Tes awal	0,049		Normal
	Tes akhir	0,0072		

Latihan bina fisik (Binsik)	Tes awal	-0,0064	0,319	Normal
	Tes akhir	0,0132		

**Hasil Pengujian Lilifors Tes *Handdynamometer* Kelompok Baris Berbaris dan Bina Fisik**

Kelompok	Periode Tes	Lo	Ltabel	Kesimpulan
Latihan peraturan baris berbaris (PBB)	Tes awal	0,2067	0,319	normal
	Tes akhir	0,0089		
Latihan bina fisik (Binsik)	Tes awal	0,0059		normal
	Tes akhir	0,0072		

**Hasil Pengujian Lilifors Tes *Vertikal Jump* Kelompok Baris Berbaris dan Bina Fisik**

Kelompok	Periode Tes	Lo	Ltabel	Kesimpulan
Latihan peraturan baris berbaris (PBB)	Tes awal	0,2942	0,319	normal
	Tes akhir	0,2348		
Latihan bina fisik (Binsik)	Tes awal	0,1196		normal
	Tes akhir	0,1755		

**LAMPIRAN D**

**Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Satu Pihak) Tes Lari 2,4 km Kelompok Baris Berbaris dan Bina Fisik**

Kelompok	Periode Tes	t <sub>hitung</sub> (0,95:6)	t <sub>tabel</sub>	Signifikansi	Kesimpulan
Latihan peraturan baris berbaris (PBB)	tes awal	0,35	2,02	tidak signifikan	Ho ditolak
	tes akhir				
Latihan bina fisik (Binsik)	tes awal	2,05		signifikan	Ho diterima
	tes akhir				

**Hasil Uji Signifikansi Menggunakan Uji Kesamaan Dua Rata-rata Tes Fleksibilitas Kelompok Baris Berbaris dan Bina Fisik**

Kelompok	Periode Tes	t <sub>hitung</sub> (0,975:4)	t <sub>tabel</sub>	Signifikansi	kesimpulan
----------	-------------	----------------------------------	--------------------	--------------	------------

Latihan peraturan baris berbaris (PBB)	tes awal	0,340	2,02	tidak signifikan	Ho ditolak
	tes akhir				
Latihan bina fisik (Binsik)	tes awal	1,47		tidak signifikan	Ho ditolak
	tes akhir				

**Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Satu Pihak) Tes Lempar Bola Kelompok Baris Berbaris dan Bina Fisik**

Kelompok	Periode Tes	$t_{hitung}$ (0,95:6)	$t_{tabel}$	Signifikansi	Kesimpulan
Latihan peraturan baris berbaris (PBB)	tes awal	0,34	2,02	tidak signifikan	Ho ditolak
	tes akhir				
Latihan bina fisik (Binsik)	tes awal	0,918		tidak signifikan	Ho ditolak
	tes akhir				

