

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa : Ada pengaruh latihan ayunan lengan terhadap ketepatan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikaan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keolahragaan Sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu seorang atlit guna meningkatkan kemampuan anak/siswa dalam cabang olahraga tenis meja khususnya tehnik dasar pukulan *forehand* maka sangat tepat dilakukan melalui latihan berpasangan.
2. Untuk mengefektifkan pelaksanaan latihan berpasangan maka sangat diharapkan kepada siswa agar lebih disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran terutama dari segi waktu dan aktivitas dalam berlatih dan merencanakan program latihan dengan benar, bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan.
3. Kepada orang tua kiranya dapat memberikan motivasi kepada anak/siswa dalam rangka pengembangan minat dan bakat yang dimilikinya khususnya dalam cabang olahraga tenis meja. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian kesempatan pada anak/siswa untuk

mengikuti latihan, serta penyediaan sarana dan fasilitas penunjang dalam rangka peningkatan kemampuan dasar anak.

4. Sebagai bahan acuan untuk meningkatkan prestasi olahraga tenis meja di Provinsi Gorontalo, sehingga pemerintah jangan hanya memandang sebelah mata kepada olahraga yang mengangkat nama baik Gorontalo baik di level Nasional maupun Internasional.