

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan di atas, dengan ini dapat disimpulkan :

1. Di lihat dari hasil tes awal dan tes akhir terdapat peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan smash forehand.
2. Dengan hasil analisis uji hipotesis (uji t) dengan hasil t hitung 5,75 dan t table 2,09 berarti t hitung lebih besar dari pada t table yang berarti hipotesis dapat diterima.

Kesimpulannya bahwa latihan fleksibilitas dengan menggunakan damble dapat meningkatkan pergelangan tangan,dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini berbunyi.” terdapat pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kemampuan smash forehand dalam permainan tenis meja pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo. Diterima

#### **B. Saran**

Dengan berdasarakan pada kesimpulan di atas dapat di sarankan hal-hal sebagai berikut :

- 1.) Bagi siwa, perlu memperhatikan materi-materi yang disampaikan serta latihan-latihan pembelajaran yang disampaikan oleh guru khususnya latihan pembelajaran yang sifatnya langsung diaplikasikan dilapangan.

- 2.) Bagi guru dalam proses belajar hendaknya menerapkan pembelajaran pada tenis meja dengan menggunakan damble, hal ini untuk meningkatkan fleksibilitas persendian tubuh.
- 3.) Bagi sekolah hendaknya perlu memperhatikan proses perkembangan output sekolah dengan lebih memperhatikan kualitas lulusan khususnya pada pelajaran pendidikan keolahragaan.