

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa :

- a. Terdapat pengaruh kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gorontalo.
- b. Latihan menimang bola dan secara berpasangan memberikan dampak yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja.

#### **B. Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih, guru dan siswa yang ada di sekolah SMA Negeri 1 Gorontalo :

- a. Dalam rangka memacu seorang guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya ketepatan pukulan *backhand*, maka sangat efektif diterapkannya latihan menimang-nimang bola serta secara berpasangan.
- b. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan.

- c. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

**Hadjarati Hartono.** 2011. *Metode Melatih Anggar*. Provinsi Gorontalo : FIKK Universitas Negeri Gorontalo

**Hodges, Larry.** 2000. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

<http://backrojez.blogspot.com/2009/05/tes-dan-pengukuran-kelentukan.html>

[http://dirmanbutur.blogspot.com/2012/01/latihan-kekuatan-dan-kelentukan\\_29.html](http://dirmanbutur.blogspot.com/2012/01/latihan-kekuatan-dan-kelentukan_29.html)

<http://www.sarjanaku.com/2012/02/latihan-kekuatan-otot-lengan.html>

<http://www.scribd.com/doc/79417509/Hubungan-Antara-Kekuatan-Otot-Perut-Dan-Kelentukan>

<http://www.akurasi-dan-presisi.html>, di akses 24 April 2012.

<http://www.pengertian-ketepatan-dalam-olahraga>, di akses 24 April 2012

<http://www.definisi-akurasi>, di akses 24 April 2012

**Loman, Lucas.** 2004. *Petunjuk praktis bermain tenis*. Bandung : angkasa

**Margajaya, Rakhmat.** 2008. *Tenis Meja*. Jakarta: Geneca Exact

**Nurhasan.** 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta pusat : direktorat jenderal olahraga depdiknas

**Sudjana.** 2005. *Metode statistika*. Bandung : PT arsito

**Sutarmin.** 2007. *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.

**Sutono.** 2010. *Ensiklopedia olahraga permainan bola kecil*. Semarang : PT bengawan ilmu

**Tagartia.** 2010. *Pengertian Latihan* (<http://www.tegartia's.blog.htm>), diakses 5 Januari 2012