

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan memperhatikan kajian teori dari pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulisan yang berbunyi “ terdapat pengaruh latihan lawan pasif terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo” dalam hal ini makin banyak frekuensi yang dilaksanakan dalam latihan hasil yang baik dan maksimal memantulkan bola ke dinding terhadap pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja khususnya siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo.

2. Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bahwa untuk meningkatkan kemampuan siswa dala bermain tenis meja. Maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan lawan pasif/ lawan dinding. Karena itu guru dan pelatih cabang permainan tenis mejadiharapkan dapat menerapkan bentuk latihan lawan psif bai dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan di luar jam pembelajaran.
- b. Kepada pemerintah dan insan terkait lainnya, diharapkan agar dapat memberikan mitivasi kepada masyarakat melalui penyediaan sarana dan prasarana olahraga khususnya permainan tenis meja untuk menunjang

minat dan bakat yang dimiliki secara alami, sekaligus merupakan sarana latihan bagi siswa diluar jam belajar.

- c. Bentuk latihan lawan pasif, diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinu tanpa bimbingan guru dan pelatihan diluar jam pembelajaran. Karena bentuk latihan ini disamping dapat menjamin kesehatan fisik, juga merupakan aktivitas kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk menjadi atlet tenis meja yang berprestasi.