

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan memperhatikan kajian teori dari pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi ” terdapat pengaruh latihan lawan pasif terhadap kemampuan pukulan forehand dan backhand dalam permainan tenis meja siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo “ dalam hal ini makin banyak frekuensi yang dilaksanakan dalam latihan hasil yang baik dan maksimal untuk latihan lawan pasif memantul-mantulkan bola dengan bet ke arah tembok/papan (grounstroke ditembok/return board) terhadap kemampuan pukulan forehand dan backhand dalam permainan tenis meja khususnya siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo.

5.2 Saran

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

- a. Bahwa untuk memacu kemampuan siswa pukulan forehand dan backhand pada permainan tenis meja, sangat tepat jika digunakan bentuk latihan memantul-mantulkan bola dengan bet ke arah tembok/papan (grounstroke ditembok/return board). Diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk latihan memantul-mantulkan bola

dengan bet ke arah tembok/return board baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan di luar jam pembelajaran.

- b. Kepada orang tua siswa agar lebih memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan pukulan forehand dan backhand pada permainan tenis meja di luar jam sekolah. Bentuk motivasi yang dimaksudkan adalah pemberian kesempatan kepada anak untuk berlatih sekaligus penyediaan fasilitas yang dibutuhkan.
- c. Bentuk latihan lawan pasif yang dalam hal ini memantul-mantulkan bola dengan bet ke arah tembok/return board, diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinu tanpa bimbingan guru maupun orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga dapat mengembangkan kecepatan serta kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikuto,Suharsimi.2007. **Manajemen Penelitian.Jakarta: Rineka Cipta.**
- Brown, Jim.2002.**Tenis Tingkat Pemula. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta**
- Dinas olahraga dan pemuda, 2004.**Petunjuk permainan tenis meja.Jakarta.**
- Douglas, Paul.2004.**101 Tips Terpenting Tenis.Dian Rakyat.Jakarta.**
- Dumadi, dkk.2004. **Materi Keplatihan. Departemen Pendidikan Nasional.Jakarta**
- Harsono.2005.**Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi. Tyan Biratno pallal.Jakarta.**
- Hotges, Larry.**Tenis Meja Tingkat Pemula.Jakarta :Raja Grafindo persada**
- [Http://Ide.Wikpeedia. Org/wiki/tenis meja](http://Id.wikipeedia.Org/wiki/tenis%20meja)
- [Http://www.prime .ieexpo.Org/Icen-news/66-edisi-karya-icen-bola-pimpong-otomatis.html](http://www.prime.ieexpo.Org/Icen-news/66-edisi-karya-icen-bola-pimpong-otomatis.html)
- Imanudin.2008.**Teori Perkembangan Anak**
- Jones C.M. & Angela Buxton. 2006. **Belajar Tenis untuk Pemula. Pioner Jaya.Bandung.**
- Muhajir. 2006.**Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .Erlangga.Jakarta.**