

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh foot work terhadap optimalisasi teknik bermain tenis meja pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan.
2. Latihan foot work memberikan dampak yang signifikan terhadap optimalisasi teknik bermain tenis meja.
3. Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh  $t_{observasi} = 12.86$  dari tabel nilai t atau  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0.05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1.729$ . dengan demikian  $t_{observasi}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{observasi} (t_o) > (t_t)$ , oleh karena itu Hipotesis alternative  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan foot work terhadap optimalisasi teknik bermain tenis meja.
4. Menurut dinas pemuda dan olahraga (2004 : 7) "tenis meja merupakan permainan yang dilakukan dengan cara berhadapan dengan lawan." Bola yang datang sangat cepat dan selalu berubah-ubah arahnya, variasi bola sulit untuk diprediksi dengan tepat kekuatannya.
5. Menurut jaya raya (2004:84) kunci footwork adalah bergerak menempatkan diri sehingga bisa melakukan pukulan pada poin yang sama dalam kaitannya dengan tubuh.

## **1.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu atlet tenis meja guna meningkatkan keterampilan serta optimalisasi teknik bermain tenis meja, maka sangat efektif diterapkannya latihan foot work atau pola langkah.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan foot work atau pola langkah berbeda dengan melatih komponen lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alex Kertamanah 2003.** *Teknik Dan Taktik Mahir Permainan Tenis Meja.* Jakarta : Penerbit Rajagrafindo Persada.
- Dinas Pemuda dan Olahraga, 2004.** *Petunjuk Permainan Tenis Meja.* Jakarta: DISPORA Jakarta.
- Hodges, Larry. 2007,** *Tenis Meja Tingkat Pemula.* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 2007.** *Gerakan Nasional Garuda Emas (Gapai-Rebut-Uber-Dapatkan Emas)*
- Jaya Raya 2004.** *Petunjuk Permainan Propinsi Daerah Ibu Kota Jakarta Dinas Olahraga Dan Pemuda.*
- Mukholid, Agus.2004.** *Pendidikan Jasmani Untuk Kelas I SMA.* Surakarta : Yudhistira.
- Muhajir. 2007.** *Pendidikan Jasmani Untuk Kelas I SMP.* Bandung : Yudhistira
- Nurhasan. 2001.** *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Penerbit Diktorat Jendral Olahraga.
- Sugiyono. 2010.** *metodo penelitian pendidikan.* Bandung : Alfabeta
- Sutarmin, 2007.** *Terampil Berolahraga Tenis Meja.* Surakarta. Era Intermedia
- Sukadianto. 2002.** *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis.* Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Yogyakarta.
- Suprpto. 2005.** *Peraturan Pertandingan Olahraga Tenis Meja SD Tingka Nasional.* Jakarta : Depdiknas