

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **4.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka hasil penelitian yang telah di laksanakan dapat disimpulkan bahwa : Hasil pengujian di peroleh  $t_{hitung} = 9.44$ . Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; dk =  $n-1$  ( $20-1 = 19$ ) di peroleh harga sebesar 1.7291. Jadi,  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7.46 > 1.7291$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_1$  dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan “Ada pengaruh latihan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo”. Untuk jelasnya, hal ini dapat dilihat dalam kurva penerimaan dan penolakan  $H_0$

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

- 5.2.1. Dalam rangka mengembangkan potensi pemain tenis meja guna meningkatkan keterampilanya khususnya ketepatan pukulan *backhand*, maka sangat efektif diterapkannya latihan kelentukan pergelangan tangan.
- 5.2.1. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, karena semua itu sangat dibutuhkan dalam meningkatkan keterampilan bermain tenis meja khususnya ketepatan pukulan *backhand*.