

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh stat untuk perbedaan rata-rata nilai peningkatan mahasiswa dalam melakukan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja pada saat sebelum melakukan latihan *cable cross over* adalah sebesar -6,1 dengan nilai sebesar 2,09. Nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari nilai signifikansi yang digunakan ( $\alpha = 0.05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak.

Nilai t-hitung sebesar -3,21. Sedangkan nilai t-tabel dengan menggunakan  $\alpha$  sebesar 0.05. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa nilai t-hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai t-tabel sehingga  $H_1$  diterima.

Selanjutnya dari hasil analisis nilai t-stat untuk perbedaan rata-rata nilai peningkatan mahasiswa dalam melakukan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja pada saat sebelum melakukan latihan *cable cross over* adalah sebesar -6,1 dengan nilai sebesar 2,09. Nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari nilai signifikansi yang digunakan ( $\alpha = 0.05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak.

## 5.2 Saran

Adapun saran-saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya olahraga tenis meja, perlu adanya pembinaan atlet di kampus secara terprogram oleh pelatih.
- 2) Penguasaan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga sangat penting khususnya cabang olahraga tenis meja, di antaranya adalah teknik latihan pukulan *forehand*. Oleh karena itu, latihan *cable cross over* terhadap pukulan *forehand* pada permainan tenis meja.
- 3) Untuk meningkatkan prestasi olahraga tenis meja, sebaiknya tidak hanya teknik dasar pukulan yang harus dikembangkan.