

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab IV, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Terdapat pengaruh latihan *Dumbbell Fly* terhadap ketepatan pukulan *Forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa SMK Negeri 1 Suwawa Kab. Bone bolango.
- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk latihan beban dapat menunjang keterampilan siswa dalam permainan tenis meja.
- c. Latihan *Dumbbell Fly* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *Forehand* dalam permainan tenis meja.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan masukan berupa saran sebagai berikut :

- a. Dengan selesainya proposal skripsi ini diharapkan bisa menjadi bahan bacaan guna untuk menambah khasanah pengetahuan tentang permainan tenis meja.
- b. Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan acuan baik bagi guru dan pelatih dalam pengembangan minat dan keterampilan siswa dalam permainan tenis meja.

- c. Perlu dilakukan proses pembelajaran dan pelatihan yang berlanjut sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan keterampilan dalam bermain tenis meja.