

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa, pengujian hipotesis pertama, ternyata $t_{hitung} = -5,71$ dan uji hipotesis kedua $t_{hitung} = -1,04$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n_1 + n_2 - 2$; daerah penerimaan $H_0 = -2,05$ sampai dengan $2,05$; sehingga t_{hitung} untuk kedua hipotesis tersebut berada di luar penerimaan H_0 . Hal ini berarti, menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis kerja (H_A). Artinya, bentuk latihan *dumbell* terhadap kelentukan pergelangan tangan setelah eksperimen, masing-masing memberikan pengaruh atau dapat meningkatkan kemampuan Pukulan Servis *Backhand* dalam tenis meja

Sedangkan, pada hipotesis ketiga didapati, ternyata $t_{hitung} = -2,64$ dan uji hipotesis keempat $t_{hitung} = -4,29$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n_1 + n_2 - 2$; daerah penerimaan $H_0 = -2,05$ sampai dengan $2,05$; sehingga t_{hitung} untuk kedua hipotesis tersebut berada di dalam penerimaan H_0 . Hal ini berarti, menerima hipotesis nol (H_0) dan menolak hipotesis kerja (H_A). Artinya, bentuk latihan Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Pukulan Servis *Backhand* Pada Permainan Tenis Meja Siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo, masing-masing memberikan pengaruh yang sama atau tidak berbeda terhadap kemampuan Pukulan Servis *Backhand*.

Kesimpulannya, hipotesis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Pukulan Servis *Backhand* Pada Permainan Tenis Meja Siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo”

5.2 Saran

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas, terdapat beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat antara lain:

- 1) Untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya pada permainan tenis meja, perlu adanya pembinaan atlet di sekolah-sekolah secara terprogram oleh guru penjas atau pelatih..
- 2) Penguasaan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga sangat penting khususnya pada permainan tenis meja, di antaranya adalah teknik latihan pukulan servis *backhand*. Oleh karena itu, latihan *dumbell* terhadap pukulan servis *backhand* pada permainan tenis meja merupakan alternatif yang dapat dilakukan.
- 3) Untuk meningkatkan prestasi pada permainan tenis meja, sebaiknya tidak hanya teknik dasar pukulan yang harus dikembangkan.