

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan besaran-besaran statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan ketepatan pukulan servis forhand dibutuhkan berbagai latihan salah satunya latihan dumbbells wrist curl. Oleh karena itu dengan latihan dumbbells wrist curl akan dapat mempengaruhi ketepatan pukulan servis forhand.

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 16,1 sedangkan  $t_{daftar}$  sebesar 2,09. Dari hasil perhitungan tersebut ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  ( $16,1 > 2,09$ ), oleh karena itu harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_A$  diterima.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “ Terdapat pengaruh latihan dumbell wrist curl terhadap ketepatan pukulan servis forhand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo” dapat diterima.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam pembinaan dan peningkatan atlit permainan tenis meja, diperlukan faktor-faktor kondisi fisik. Diantaranya adalah latihan *dumbbells wrist curl*.
2. Disarankan kepada pelatih khususnya cabang olahraga tenis meja agar lebih meningkatkan program latihan yang sudah ada dan terus memperbaiki program latihannya.
3. Kepada siswa calon-calon atlit agar lebih serius dalam menjalankan program latihan yang telah di instruksikan oleh pelatih sehingga akan mendapat hasil yang lebih sehingga akan memperbaiki prestasi.

## DAFTAR PUSTAKA

Anne Ahira, 2012 *Bimbingan Bermain Tennis Meja*, Mutiara Jakarta.

A.m.Bandi Utama,R. Sunardianto, dan Soni Nopembri, 2004 *Teknik Bermain Tennis Meja*. Jakarta

Arikunto Suharsini, 2005 *Bahan Ajar Statistik*. Jakarta

Baechle,Thomas R. dan Erle Roger W. 2007. *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada.

Dr. Sukadianto, 2005 *Jurnal kondisi fisik upi*

Dudung Hasanudin (Dalam Abdurohman), 2012 *jurnal upi*

Fox dan Matheuse, 2009 *Out line Djama*

Hodges Larry, 2007 *Tennis Meja Tingkat Pemula*. PT RajaGrafindo Persada.

Harsono Dalam Hadjarati, 2010 *Teori Melatih Fisik*

Hamzah Yunus, 2007. *Bahan Ajar Statistika*, Jurusan Ekonomi dan Manajemen Universitas Negri Gorontalo.

Jack H.Wilmore dan David L.Costil, 1999 *Rancangan Program Latihan*

Moot-Loockhart,1990 *Table Tennis*

Sajoto, 2005 *Bentuk-Bentuk Latihan Kekuatan*.

Sukardi,2003 *Metodologi Penelitian Pendidikan*, PT. Bumi Aksara

Sudjana, 2005. *Metode Statistika*, Bandung: PT Tarsito

Suharno, 1993 *Bahan Ajar Penjaskes*

Sutarmin, 2007 *Teknik Dasar Bermain Tennis Meja*

Sumarno dkk, 1993 *Teknik Dasar Servis* .

Tomoliyus, 2012 *Jurnal Bahan Ajar*