

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Di akhir pengujian hipotesis pertama, ternyata  $t_{hitung} = -0,47$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ ; daerah penerimaan  $H_0 = -1,686$ . sampai dengan  $1,686$ .; 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 ( $H_1$ ). Artinya, bentuk latihan berpasangan setelah eksperimen memberikan pengaruh atau dapat meningkatkan ketepatan pukulan *Pukulan Backhand* dalam tenis meja

Kemudian, pada hipotesis kedua didapati, ternyata  $t_{hitung} = -5,00$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ ; daerah penerimaan  $H_0 = 1,686$ . sampai dengan  $1,686$ .; 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 ( $H_1$ ). Artinya, bentuk latihan berpasangan setelah eksperimen memberikan pengaruh atau dapat meningkatkan kemampuan *Pukulan forheand* dalam tenis meja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan dapat memberikan pengaruh positif pada ketepatan pukulan beckhand dan ketepatan pukulan forheand.

Maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Pukulan Beckhand Dan Forhand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas VIII SMP 8 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 olahraga tenis meja, perlu adanya pembinaan siswa di sekolah-sekolah secara terprogram oleh guru penjas atau pelatih.
- 2) Penguasaan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga sangat penting khususnya cabang olahraga tenis meja, di antaranya adalah teknik latihan berpasangan. Oleh karena itu, latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan backhand dan forehand pada permainan tenis meja merupakan alternatif yang dapat dilakukan.
- 3) Untuk meningkatkan prestasi olahraga tenis meja, sebaiknya tidak hanya teknik dasar pukulan yang harus dikembangkan. Tetapi juga meningkatkan mental, strategi.