

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa pelatihan Forearm Excercises dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand*.

Kesimpulannya, “*Terdapat Pengaruh pelatihan Forearm Excercises Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Pada Permainan tenis Meja Di SMP Negeri 8 Gorontalo*”

#### 1.2. Saran

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 atlet di sekolah-sekolah secara terprogram oleh guru penjas atau pelatih
- 2) Untuk meningkatkan prestasi olahraga tenis meja, sebaiknya tidak hanya teknik dasar pukulan yang harus dikembangkan.
- 3) Bagi para atlet tenis meja sebaiknya mengutamakan latihan kekuatan otot lengan dan sendi pergelangan tangan.