

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uji statistik penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Terdapat pengaruh pelatihan overhead extension terhadap peningkatan kemampuan pukulan backhand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Mananggu. Hal ini dapat dilakukan berdasarkan hasil pengujian pre-test dan post-test pada tes kemampuan pukulan backhand menunjukkan harga t_{hitung} sebesar -8,83. Sedang dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2,02. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A .

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka sehubungan dengan hasil penelitian ini penulis dapat memberikan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

- 1) Diharapkan kepada pimpinan SMA Negeri I Mananggu kiranya dapat memberikan ruang yang luas bagi guru Penjas untuk mengikuti berbagai kegiatan wpendidikan dan latihan yang berorientasi pada peningkatan kualifikasi pelatih serta penyediaan berbagai fasilitas penunjang secara memadai yang diperuntukkan bagi kelancaran tugas-tugas pelatihan tenis meja di sekolah ini.
- 2) Dalam rangka peningkatan prestasi siswa di bidang tenis meja, maka setiap unsur olahraga yang ada di SMA Negeri I Mananggu perlu diberdayakan sesuai dengan fungsi dan perannya masing-masing. Oleh karena itu, kepala sekolah perlu

memberikan otonomi yang luas kepada guru dan siswa dalam peningkatan kualitas pendidikan dan pelatihan.

- 3) Diharapkan kepada para siswa untuk mengedepankan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pendidikan dan latihan tenis meja, serta memiliki disiplin dan semangat yang tinggi untuk mengukir prestasi tenis meja.