

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut :

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *dumbbell fly* menunjukkan harga t hitung sebesar 8,67. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dumbbell fly* terhadap ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *dumbbell curl* menunjukkan harga t hitung sebesar 10. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dumbbell curl* terhadap ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar atau $5,45 > 1,73$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Dan pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan t hitung lebih besar dari t daftar atau $5,45 > 2,55$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *dumbbell fly* dan *dumbbell curl* terhadap ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut :

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *dumbbell fly* dalam proses olahraga khususnya pada cabang olahraga tenis meja, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *dumbbell fly* lebih berpengaruh pada ketepatan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja dari pada latihan *dumbbell curl*.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semaking lama semakin ditambah.