

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *drill* pasif terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja siswa Putra SMP Negeri 7 Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *drill* pasif memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand* cabang tenis meja siswa Putra SMP Negeri 7 Gorontalo serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan latihan *drill* pasif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan ketepatan pukulan *forehand* merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan ketepatan pukulan *forehand* berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *drill*.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga tenis meja khususnya dalam melakukan teknik dasar permainan dengan baik dan benar dan untuk dapat menerapkan latihan *drill* yang dapat menghasilkan peningkatan otomatisasi gerakan khususnya dalam hal ketepatan.

3. Bahwa untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan tenis meja .Maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan drill pasif/ lawan dinding.karena itu guru dan pelatih cabang permainan tenis meja diharapkan dapat menerapkan bentuk latihan drill pasif dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan di luar jam pembelajaran.
4. Kepada pemerintah diharapkan agar dapat memberikan motivasi kepada masyarakat melalui penyediaan sarana dan prasarana olahraga khususnya permainan tenis meja untuk menunjang minat dan bakat yang dimiliki secara alami,sekaligus merupakan sarana latihan bagi siswa di luar jam pembelajaran.
5. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.
6. Kepada pihak sekolah lebih memperhatikan sarana olahraga khususnya cabang olahraga tenis meja atau memfasilitasi sehingga penerapan latihan-latihan olahraga kedepannya akan terlaksana dengan baik