

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 pelatihan *drill* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas IX Putra SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *drill smash* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash forehand* siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Telaga, serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *drill smash* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash forehand* dalam permainan tenis meja.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil ketepatan pukulan *smash forehand* tenis meja merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan ketepatan pukulan *smash forehand* tenis meja 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 ketepatan pukulan *smash forehand* tenis meja harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *drill smash*.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga tenis meja untuk dapat menerapkan latihan *drill* yang dapat menghasilkan ketepatan pukulan *smash forehand* dalam permainan tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra Sodikin, Acmad Esnoe Sanoesi.2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Harsono, 1988,** *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching,* Jakarta, CV Tambak Kusuma.
- Hidayat Yusuf, Dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK.* Jakarta : Armico.
- Isnaini Faridha, Sri Santoso Sabarini.2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Kamboja Amier, 2010,** *Metode Latihan Drill,* (Online)
[http://amierkamboja88.wordpress.com/2010/04/23/metode-latihan-drill/diakses23 april 2010](http://amierkamboja88.wordpress.com/2010/04/23/metode-latihan-drill/diakses23%20april%202010)
- Larry Hodges.2002.***Tenis Meja.* Jakarta:Raja Grafindo Persada
[http://www.zimbio.com/member/joesafira/articles/8EPKRNbFkBg/Metode+Latihan+Drill.Diakses21mei2010.](http://www.zimbio.com/member/joesafira/articles/8EPKRNbFkBg/Metode+Latihan+Drill.Diakses21mei2010)
- Maksum, Ali. 2009.** *Metodologi Penelitian dalam Olahraga.* FIK; UNES
- Mashar Mohammad Ali, Dwinarhayu.2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Muhajir, Budi Sutrisno.2013.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*
- Roji.2009.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sarajana B. Atmaja dan Sunarto.J.T.Bambang. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Cv Teguh Karya.
- Sarjiyanto Dwi, Sujarwadi.2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTS.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Sujarwadi, Dwi Sarjiyanto.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTS.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Sutrisno Budi, Muhammad Bazin Khafadi.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Sutrisno Budi, Muhammad Bazin Khafadi.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.