

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dikemukakan beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Metode latihan keterampilan (Drill Method) dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *service back hand* pada permainan tenis meja.
2. Hipotesis penelitian telah terbukti yang dapat dilihat dari peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *service back hand* pada permainan tenis meja pada observasi awal hanya 25% yang dapat melakukan *service back hand* dengan kategori kurang sedangkan 75% berada pada kategori tidak baik. Pada siklus I kemampuan siswa dalam melakukan *service back hand* pada permainan tenis meja mengalami peningkatan menjadi 35% siswa dengan kategori baik 30% siswa dengan kategori cukup dan 35% siswa dengan kategori kurang. Sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 45% dengan kategori baik sekali 50% dengan kategori baik, bahkan terdapat 5% siswa dengan kategori cukup.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Metode latihan keterampilan (Drill Method) dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan dalam membelajarkan siswa tentang *service back hand* pada permainan tenis meja.
2. Perlu dilakukan latihan secara kontinu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *service back hand* pada permainan tenis meja.

3. Penyediaan fasilitas yang memadai merupakan salah satu prasyarat untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *service back hand* pada permainan tenis meja baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurahman.2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabetha.
- Amri dan Ahmadi. 2010. *Proses Pembelajaran Kreatif dan Inovatif dalam Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Dhanzrie. 2011.*Tenis Meja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Jan Talulesi, 2001. *Diktat bermain Tennis Meja*, Penerbit Ujung Pandang, 1980.
- Joni Lech, 2000. *Bimbingan Bermain Tennis Meja*, Mutiara Jakarta, tahun 1990.
- Joni Lech, 2007. *Bimbingan Bermain Tennis Meja*, Mutiara Jakarta. Gramedia
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyasa. 2005. *Dasar-Dasar Tennis meja, Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Jakarta:Pakar Raya
- Napitupulu, 2009. *Permainan Tennis Meja*, Jakarta, Gramedia
- Roestiyah. 2001. *Permainan Dan Metodik*. Depdikbud. Jakarta
- Rohani. 2004. *Seri Pendidikan Jasmani dan Olah Raga. Tennis meja*. Bandung: PT Widya Duta Grafika
- Rudiniagara . 2009. *Tennis meja*. Jakarta: PT Indahjaya Adipratama.
- Simpson. 2008. *Teknik Bermain Pingpong*.Bandung: Pioneer Jaya
- Soedhamono. 2012. *Jenis dan Teknik Pukulan Push Dalam Tennis Meja*. (Online) tersedia di <http://www.soedarmono.com/2012/09/jenis-dan-teknik-pukulan-push-dalam.html>
- Soetomo, 2001. *Tennis Meja*, Penerbit PT. Sastra Hudaya, tahun 1981.
- Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Syarifudin Aip. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK Jakarta

Talulesi. 2008. *Diktat Bermain Tenis Meja*, Penerbit Ujung Pandang, 1980.

Wikipedia. 2009. *Tenis meja*. (Online) Tersedi di [http www.//id.wikipedia.org/wiki/Tenis meja](http://www.id.wikipedia.org/wiki/Tenis_meja)