

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Setelah diuraikan secara teoritis dan dibuktikan melalui praktek di kampus 3 UNG dengan sampel yang berjumlah 20 orang maka penulis menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan lengan dan kekuatan genggamannya dengan kemampuan pukulan forehand drive.
2. Demikian halnya dengan kekuatan genggamannya menandakan bahwa kekuatan genggamannya ada hubungan signifikan dengan hasil pukulan forehand drive.
3. dari uraian diatas Menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dengan kemampuan pukulan forehand drive. Dan semakin bagus otot lengan, semakin bagus pula pukulan *Forehand drive*

5.2 Saran

Adapun dikemukakan yaitu

1. Bagi pelatih

Bagi pelatih, khususnya pelatih olahraga dalam melaksanakan pembelajaran terkait dengan materi tenis meja, hendak memperhatikan dua komponen yang penting sehingga menghasilkan pukulan yang baik. Komponen yang dimaksud adalah kekuatan lengan dan kekuatan genggamannya. Selain itu cabang tenis meja terus dikembangkan dan ditingkatkan kualitas pembinaannya sehingga dapat menghasilkan atlet yang berdaya saing.

2. Bagi mahasiswa

Mahasiswa memiliki potensi pada cabang tenis meja, sebaiknya terus melakukan latihan sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Tanpa latihan yang serius tentunya kita tidak dapat melakukan suatu kegiatan dengan baik. Agar dapat berolahraga dengan baik, maka diperlukan stamina yang prima. Dengan stamina yang baik kita dapat berolahraga dalam hal ini melakukan tehknik dasar permainan tenis meja dengan baik dan tentunya dapat mencapai hasil yang memuaskan.

Daftar Pustaka

- Aan sunjata wisahati dan tegi santosa 2010, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk smp /mts kelas VIII.PT .sejati
- Anung humani.2012, skripsi. Hubungan antara kecepatan lari, power tungkai dan pnjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas X Sma Negeri 1 Karanganyar Kabupaten Kabumen. Jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, suharsimi. 2006. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: rineka cipta.
- Bompa 2009, metedologi dasar-dasar penelitian
- Budi sutrisno, dan Muhammad bazim khafadi. 2010. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan 2 untuk Smp/Mts kelas VIII .CV. Putra nugraha.

- Candra S, dan Sanoesi, E, A. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk Smp/Mts kelas VII. Airlangga.
- Dr. Ali maksum. 2009. Buku ajar metodologi penelitian dalam olah raga, fakultas ilmu keolahragaan – universitas negeri Surabaya
- Faridha Isnaini, Sri Santoso Sabarini. Buku pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Jakarta, pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Untuk Sma/Ma/Smk.