BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa :

a. Terdapat pengaruh latihan *dumbbell wrist curl* terhadap peningkatan keterampilan pukulan *forehand* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.
b. Latihan *dumbbell wrist curl* dapat dijadikan salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik tenis dasar tenis meja pada atlit pemula

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

a. Seorang pelatih ataupun guru olahraga yang hendak melatih anak didiknya sebaiknya dapat memilih bentuk latihan yang tepat dan benar serta dapat disesuaikan dengan kondisi atlit, agar setiap latihannya dapat diterima dengan baik.
b. Salah satu faktor yang juga turut mempengaruhi keberhasilan atlit adalah faktor motivasi, sehingga dalam pelaksanaan latihan sebaiknya tidak melupakan untuk terus memberikan motivasi kepada mereka.
c. Dukungan keluarga secara penuh untuk pencapaian sebuah prestasi sangat mempengaruhi semangat berprestasi siswa.
d. Hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk bahan acuan latihan sekaligus penyusunan karya tulis ilmiah berikutnya. Sehingga apabila terdapat kekeliruan kerja dapat diberikan masukan untuk kesempurnasan karya tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Basuki, Reza Mazda Heru Basuki. 2016. *Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Backspin Tenis Meja Peserta Ekstrakulikuler di SD Pujokusuman I Yogyakarta*. Jurnal. FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Bowo, Aji Satrio. 2015. *Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah*. Jurnal. FIK UNY

Chu, Donald A. 2000. *Tenis Tenaga*. PT Raza Grafindo Persada. Jakarta

Giriwijoyo, HYS Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung

Gusnaini, Serly. 2013. *Perbandingan Pengaruh Latihan Front Wrist Curl Dengan Latihan Reverse Wirst Curl Terhadap Pukulan Forehand Smash Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Abdurrab Pekanbaru*. Jurnal. FKIP Universitas Riau

Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung

Holman, Steve, dkk. 2017. *Old school New Body*. www.oldschoolnewbody.com

http://kebugaranjasmani.blogspot.co.id/2015/12/pengertian-kondisi-fisik-manfaat.html.

Yunus, Hamzah. 2009. *Statistika. Universitas Negeri Gorontalo*

Jhonson, Jedd. 2010. *Ultimate Forearm Training For Baseball*. The Diesel Crew, LLC. Wyalusing Amerika Serikat.

Lardner, Rex. 2013. *Fundamental Tenis*. Dahara Prize. Semarang

Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya

Maksum, Ali. 2007. *Statistik.* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya

Muhadjir, dan Jaja Mujahid. 2011. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Erlangga. Bandung

Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Alfabeta. Bandung

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta Pusat Indonesia

Ozello, Donald A. 2017. *Championship Chiropractic*. Jurnal. http://www.championshipchiropractic.com

Probowo, Mohamad Danu. 2016. *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2016/2017*. Jurnal. FIK UNY

Rozy, Fakhrur. 2015. *Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Koordinasi Matatangan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive pada Permainan Tenis Meja*. Jurnal. FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Santosa, Deny Rachmad. *Hubungan Pukulan Forehand, Pukulan Backhand Dan Footwork Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangbendo Banguntapan Bantul*. Jurnal. FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Saptarina, Agnesia Dwi. 2015. *Penilaian Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket dengan Pengamatan pada Siswa Putri Kelas XI SMA N 1 Sanden Tahun Ajaran 2014-2015*. Jurnal. FIK UNY

Setiawan, Kalis Prima. 2016. *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Set System Terhadap Kekuatan Otot, Hypertrophy Otot dan Fleksibilitas Members Fitness Center Club Arena Hotel Ibis Malioboro Yogyakarta*. Jurnal. FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Setiawan, Panca Putra Heri. 2015. *Meningkatkan Teknik Forehand Tenis Meja Menggunakan Dinding Pantul Kelas VIII A SMP 11 Pontianak*. Jurnal. FKIP Untan Pontianak

Susilawati, Nuni. 2013. *Pengaruh Latihan Reverse Wrist Curl Terhadap Ketepatan Backhand Clear Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlit Putra Bulutangkis SMA Negeri Olahraga Riau*. Jurnal. FKIP Universitas Riau

Susilo, Iwan Kurniawan. 2013. *Kemampuan Pukulan Forehand dan Backhand Tenis Meja Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri Tugurejo Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang*. Jurnal. FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Susni. 2015. *Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Bentuk Latihan Siswa Kelas IV SDN 61 Bengkulu Selatan*. Jurnal. FKIP Universitas Bengkulu

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian.* PT Rineke Cipta. Jakarta

Sugiyono. 2014. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung

Trisyono. 2011. *Peningkatan Keterampilan dan Aktivitas Belajar Permainan Bola Basket melalui Model Tugas*. Jurnal. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Universitas Negeri Semarang Volume 1 Edisi 2 Desember 2011

Widiantoro, Aris. 2017. *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Tahun 2016/2017 Di SMA Negeri 1 Gamping*. Jurnal

Yohatma, Wiku. 2013. *Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Kelincahan Dan Keterampilan Bermain Tenis Meja Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Bobotsari Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013*. Jurnal. FKIP Universitas Negeri Yogyakarta