

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

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

1. Metode lawan pasif dapat ditingkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan backhand pada permainan tenis meja
2. Hipotesis penelitian telah terbukti yang dapat dilihat dari peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan backhand pada permainan tenis meja pada observasi awal hanya 25% yang dapat melakukan pukulan backhand dengan kategori kurang, sedangkan 75% berada pada kategori kurang sekali. Pada siklus 1 kemampuan siswa dalam melakukan pukulan backhand pada permainan tenis meja mengalami peningkatan menjadi 45% dengan kategori baik. 50% siswa dengan kategori cukup. 5% siswa dengan kategori kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian diatas maka disarankan hal hal sebagai berikut:

1. Metode lawan pasif dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan dalam membelajarkan siswa tentang pukulan backhand pada permainan tenis meja
2. Perlu dilakukan latihan secara kontinu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan backhand pada permainan tenis meja
3. Penyediaan fasilitas yang memadai merupakan salah satu prasyarat untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan backhand pada permainan tenis meja baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiana D, 2014. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Hadziq K, 2013. *Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Hasan, 2012. *Artikel Tenis Meja, Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Pendidikan Indonesia*. (Online)<http://i11211501967.wordpress.com/2012/10/05/teknik-dasar-permainan-tenis-meja/#more-28>. (Diakses 30 Oktober 2017).
- Hermawan R, 2014. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Hidayah T, 2014. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kartamanah Alex, 2017. *Teknik dan Taktik Permainan Tenis Meja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mahendra, 2012. *Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forhand dan Backhand*. *Jurnal of Sport Sciences and Fitness*. (Online) <http://journal.annes.ac.id/sju/index.php/jssf>. (Diakses 30 Oktober 2017).
- Muklis, 2013. *Tenis Meja*. Klaten: Intan Pariwara.
- Mulyana, 2013. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Mulyana, 2014. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Simpson Peter, 2014. *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pionir Jaya.

Tomoliyus, 2017. *Tenis Meja dan Penilaian*. Yogyakarta: CV. Sarnu Untung.