

## **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 kemampuan servis *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Tilango” dapat diterima.

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

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil ketepatan pukulan *servis forehand* tenis meja merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan ketepatan pukulan *servis 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 *servis forehand* tenis meja harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *drill servis*.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga tenis meja untuk dapat menerapkan latihan *drill* yang dapat menghasilkan ketepatan pukulan *servis forehand* dalam permainan tenis meja.
3. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa khususnya teknik dasar *servis forehand*.

4. Guru hendaknya kreatif dalam merubah model latihan guna menghindari kejenuhan siswa selama proses latihan maupun pembelajaran pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan maupun gerak dasar siswa, khususnya siswa di Sekolah Menengah Pertama.
6. Untuk lebih meningkatkan kualitas dari pada pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru kiranya perlu untuk mengembangkan kembali hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk memperbaiki hal-hal yang masih sangat kurang pada hasil penelitian ini.
7. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan metode, model, maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Salim. (2008). Buku Pintar Tenis Meja. Bandung. Nuansa.
- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. Universitas Negeri Surabaya.
- Damiri, Achmad. 1992. Olahraga Pilihan Tenis Meja. Bandung: Depdikbud.
- Kertamanah, Alex. 2003. Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja. Jakarta: Raja Grafindo.
- Hodges, Larry. (1996). Tenis Meja Tingkat Pemula. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Hodges, Larry. 2007. Step to Success Tenis Meja Tingkat Pemula. Penerjemah: EriD Nasution. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Hutasuhud, Chairudin. 1988. Tenis Meja. Padang: IKIP Padang.
- N.K, Roestiyah. *Strategi Belajar Mengajar.*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D)*, Cet. VII, Bandung: Alfabeta, 2009
- ....., *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* ( Bandung: Alfabeta, 2012 Cet. Ke 8, h.203
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, Edisi Revisi, 2006
- Sutarmin. 2007. Terampil Berolahraga Tenis Meja. Surakarta: Era Intermedia.
- Yuniyar A. Wahyudi. 2016. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Dengan Menggunakan Modifikasi Proses Dan Alat Pembelajaran. Bandung :Universitas Pendidikan Indonesiarepository.upi.edu.