

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok pukulan *forehand* dengan metode latihan lawan aktif menunjukkan harga t hitung sebesar 10,23, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan pukulan *forehand* dengan metode latihan lawan aktif memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand* pada siswa.
2. Hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok pukulan *forehand* dengan metode latihan lawan pasif menunjukkan harga t hitung sebesar 7,81. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan pukulan *forehand* dengan metode latihan lawan pasif memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand* pada siswa.
3. Perhitungan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau $3,79 > 1.83$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga hipotesis yang berbunyi “ Terdapat perbedaan hasil latihan pukulan *forehand* dengan metode latihan lawan pasif dan latihan pukulan *forehand* dengan metode latihan lawan aktif terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand*” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Kepada Sekolah, sangat penting bagi sekolah untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan memberi kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.
2. Bagi guru/pelatih dengan adanya penelitian ini pelatih/guru dapat menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor-faktor lain diluar ketepatan sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil ketepatan *forehand drive* yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk,model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra dan Sanoesi 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII.*, Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional .Jakarta
- Hidayat Dkk 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/MA/SMK untuk Kelas X.* pusat perbukuan, kementrian pendidikan nasional. Jakarta
- Hidayat Taufiq. 2015. Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Krapyak Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hodges, L. (1996). *Table tennis: steps to success* (Tenis Meja: tingkat pemula). Penerjemah Eri D. Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Herman, H. (2012). Skripsi. *Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ke Tembok Dalam Permainan Sepaktakraw*, Makasar : Jurnal From Universitas Negeri Makasar.
- Indra. 2013. Meningkatkan Kemampuan Pukulan *Backhand* Dalam Permainan Tenis Meja dengan Menggunakan Metode Latihan Memantulkan Bola Kedinding Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negri 1 Muaro Jambi. Jambi: Universitas Jambi. vol. 03 no. 1,pp. 201-206, 2013
- Manshar dan Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga kesehatan untuk sekolah menengah pertama.* Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Jakarta.
- Maksum Ali,. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga.* FIK. Universitas Negeri Surabaya.
- Muhajirin. dan Mujahid 2011. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMK/MAK Kelas X.* Erlangga. Bandung.
- Nurhasan,(2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. Desember. (PP.112-117).
- Panca Putra Heri Setiawan. 2013. Meningkatkan Teknik *Forehand* Tenis Meja Menggunakan Dinding Pantul Kelas VIII SMP 11. Pontianak : FKIP Untan Pontianak.

- Solihin, Hadzqi,. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasiaonal. Bandung.
- Sutrisno, dan Khafadi. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2 untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasiaonal. Jakarta
- Sarjana, Sunarto 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sutarmin. (2007). *Terampil berolahraga Tennis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Subekti Imam Teguh. 2018. *Ketepatan Pukulan Forehand Dan Backhand Peserta Putra Ekstrakurikuler Tennis Meja di SMP Negeri 6 dan SMP Negeri 16 . Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sumaryoto dan Nopembri Soni, 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 11*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tomoliyus. (2012). *Paduan kepelatihan tenis meja bagi sekolah dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wisahati, dan Santoso.2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasiaonal. Jakarta