

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan Variasi *Push-Up* Terhadap Ketepatan Pukulan *forehand* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Petenis Pemula di SDN 5 Bulango Utara dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan diterapkannya latihan Variasi *Push-Up* memberikan dampak yang sangat positif dan baik terhadap peningkatan kemampuan siswa terhadap ketepatan pukulan *Forehand* pada permainan Tenis Lapangan.

Selain itu dapat disimpulkan bahwa pada pengujian hipotesis statistik, uji normalitas data dan pengujian homogenitas maka data tersebut normal dan homogen. Pada hasil pengujian uji T diperoleh t_{hitung} sebesar 13.093 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,729, sehingga dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} berada didalam daerah penerimaan H_a sehingga H_0 ditolak atau pada hipotesis statistik Terdapat Pengaruh Latihan Variasi *Push-Up* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Petenis Pemula di SDN 5 Bulango Utara.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Perlu diterapkannya latihan yang dapat meningkatkan prestasi siswa terutama di bidang olahraga tenis lapangan dengan salah satu latihan yaitu variasi *Push-Up*
- b. Dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada permainan bola basket terutama pada pukulan *Forehand*, maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.
- c. Dalam rangka meningkatkan kondisi latihan yang lebih efektif, maka diharapkan kepada pihak yang terkait (pihak sekolah) agar memperhatikan ketersediaan fasilitas yang baik dan benar.