

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Latihan *Multiball* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan ketepatan sasaran *forehand drive* pada siswa/ I ekstrakurikuler tenis meja s.d 056646 sesirah halaban.

#### **5.2 Saran**

Peneliti memberikan saran kepada pelatih dan atlet sesuai dengan hasil penelitian. Berikut saran dari peneliti:

1. **Untuk Pelatih:** Pelatih disarankan untuk menggunakan metode latihan *multiball* secara konsisten dan terstruktur, karena terbukti efektif meningkatkan ketepatan *forehand drive* sekaligus mampu menjaga motivasi dan mood positif siswa selama proses latihan.
2. **Untuk Siswa :** Siswa dianjurkan untuk berlatih secara disiplin dengan mengikuti instruksi pelatih dan menjaga antusiasme, agar manfaat latihan *multiball* dapat dirasakan optimal serta berpengaruh pada peningkatan keterampilan teknik dan kepercayaan diri dalam bermain tenis meja.