

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa

1. Latihan kedinding memberi pengaruh terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tanjungbalai Tahun ajaran 2017/2018
2. Latihan berpasangan memberi pengaruh terhadap pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tanjungbalai Tahun ajaran 2017/2018
3. Latihan Berpasangan terdapat pengaruh yang lebih dari pada latihan Kedinding terhadap kemampuan *forehand drive* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tanjungbalai.

Artinya latihan berpasangan dalam tenis meja dapat digunakan sebagai peningkatan penguasaan teknik *forehand drive* dalam permainan tenis meja.

1. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberi saran sebagai berikut :

- 1) Sebagai bahan masukan kepada pelatih dan guru untuk lebih memeberikan variasi latihan kepada siswa agar siswa tidak mudah bosan dalam berlatih, serta perlunya memperhatikan kemampuan agar dapat memilih tindakan yang tepat bagi siswa pada saat berlatih
- 2) Bagi siswa, agar lebih memiliki kemampuan *forehand drive* tenis meja yang lebih baik lagi dari sebelumnya dengan menggunakan latihan berpasangan.
- 3) Sebagai masukan kepada peneliti berikutnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini.
- 4) Sebagai rujukan bagi mahasiswa dan penelitian yang lainnya.