BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dengan adanya penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan secara rinci, dapat disimpulkan bahwa tingkat permainan tenis meja, khususnya pada teknik *forehand push, chop, spin, drive, smash, block* pada mahasiswa FIK IKOR angkatan 2021 tergolong Baik, dengan persentase sebesar 83%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan antara lain :

1. Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi untuk meningkatkan kemampuan dasar serta prestasi dalam cabang olahraga tenis meja.
2. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai kajian pustaka dan dapat bermanfaat bagi pembaca, disegala kalangan baik kalangan mahasiswa maupun kalangan masyarakat umum.