

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan *multiball* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja SMKN 11 Kota Bekasi, dapat disimpulkan bahwa latihan *multiball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand drive*. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta, yaitu dari 32,40 pada saat pretest menjadi 35,45 pada saat posttest setelah diberikan perlakuan berupa latihan *multiball*. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan *multiball* efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* pada peserta ekstrakurikuler tenis meja.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji Paired Sample t-test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *multiball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada peserta ekstrakurikuler SMKN 11 Kota Bekasi. Hasil ini mengindikasikan bahwa penerapan latihan *multiball* mampu meningkatkan ketepatan *forehand drive* secara nyata pada subjek penelitian. Peningkatan kemampuan tersebut menunjukkan bahwa latihan *multiball* efektif dalam membantu peserta mengembangkan keterampilan teknik dasar tenis meja, khususnya *forehand drive*. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur, peserta dapat meningkatkan kontrol arah bola, konsistensi pukulan, koordinasi gerak, serta ketepatan dalam mengarahkan bola ke sasaran

yang telah ditentukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu latihan yang lebih panjang, serta meneliti teknik dasar tenis meja lainnya agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.

2. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Peserta ekstrakurikuler diharapkan dapat mengikuti latihan secara rutin dan bersungguh-sungguh agar kemampuan forehand drive dapat meningkat dengan lebih baik.

3. Bagi Pelatih atau Guru Pendidikan Jasmani

Pelatih maupun guru pendidikan jasmani disarankan untuk menggunakan metode latihan multiball sebagai salah satu program latihan dalam meningkatkan ketepatan forehand drive peserta didik karena metode ini terbukti efektif.

4. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung kegiatan ekstrakurikuler tenis meja dengan menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai agar proses latihan berjalan lebih optimal