

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh yang signifikan/berarti dari latihan *multiball* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*.
2. Adanya pengaruh yang signifikan/berarti dari latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*.
3. Adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *multiball* dan latihan berpasangan terhadap ketepatan pukulan *forehand drive*.

B. Saran-saran

Dari kesimpulan diatas, maka penulis menyampaikan saran untuk meningkatkan ketepatan pukulan dalam permainan tenis meja, antara lain :

1. Dalam upaya untuk meningkatkan ketepatan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja, harus melakukan latihan yang rutin.
2. Dalam latihan untuk meningkatkan ketepatan pukulan dapat menggunakan latihan metode latihan *multiball*, namun tidak menutup kemungkinan latihan berpasangan juga dapat memberikan peningkatan ketepatan

pukulan dikarenakan kedua latihan tersebut memberikan peningkatan yang signifikan, hanya saja latihan *multiball* memberikan hasil peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan berpasangan.