

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk peningkatan kemampuan *forehand*, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut :

Latihan media dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan peningkatan *Forehand* Tenis Meja di Club SALTEG PTM Jakarta Timur. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu $t_{hitung} (24,80 > t_{tabel} (1,706))$.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, penulis menyampaikan saran-saran yang mudah-mudahan dapat menunjang dalam usaha meningkatkan hasil *Forehand* Pada Permainan tenis meja, saran-saran tersebut sebagai berikut :

1. Penulis sarankan kepada pelatih, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Club atau sekolah, untuk menggunakan latihan dengan media dinding sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan meningkatkan hasil *Forehand* pada permainan tenis meja.
2. Sebaiknya guru/pelatih lebih kreatif dalam menciptakan metode latihan sehingga siswa tidak mudah bosan dengan program latihan yang dilakukan dengan menciptakan metode-metode baru dalam meningkatkan teknik dasar bermain tenis meja. Agar diadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan jumlah sampel, jangka waktu penelitian,

fasilitas yang lebih memadai, metode dan alat ukur yang memberikan kemungkinan hasil lebih baik dari yang penulis lakukan.