

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan analisis data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa;

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan reaksi dengan kemampuan pukulan *forehand smash*, hal ini berarti dengan meningkatnya kualitas kecepatan reaksi maka akan meningkatkan pula kualitas ketepatan pukulan *forehand smash*.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan *forehand smash*, hal ini berarti dengan meningkatkannya kualitas daya ledak otot lengan maka akan meningkatkan pula kualitas ketepatan pukulan *forehand smash*.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan pukulan *forehand smash*, hal ini berarti dengan meningkatkannya kualitas kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama maka akan meningkat pula kualitas kemampuan pukulan *forehand smash*.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini penelitian menyarankan bahwa;

1. Pelatih tenis meja dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal, agar memperhitungkan kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan sebagai potensi atlet dalam menyusun program latihan.
2. Anggota klub tenis meja SMP Negeri 145 Jakarta untuk dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand smash*.
3. Hasil peneliti ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam latihan, dikarenakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang diperlukan oleh para atlet terutama pada saat menghadapi kompetisi baik di tingkat nasional maupun internasional.