

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif antara kemampuan menimang bola dengan hasil belajar forehand drive.
2. Terdapat hubungan positif antara memantulkan bola ke dinding dengan hasil belajar forehand drive.
3. Terdapat hubungan positif antara kemampuan menimang bola dan memantulkan bola ke dinding dengan hasil belajar forehand drive.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan bahwa :

1. Kepada guru penjas di sekolah, untuk memberikan porsi latihan menimang bola dan forehand drive yang cukup sebelum bermain tenis meja, karena salah satu dari keberhasilan bermain tenis meja

yaitu berlatih menimang bola dan memantulkan bola ke dinding dengan baik.

2. Kepada pelatih tenis meja, salah satu latihan yang sederhana dilakukan oleh atlet adalah diberikan latihan menimang bola dan memantulkan bola ke dinding, karena tes ini merupakan salah satu tes keterampilan dalam bermain tenis meja.
3. Kepada masyarakat yang menggemari olahraga tenis meja, kemampuan menimang bola dan memantulkan bola ke dinding bisa menjadi salah satu latihan untuk meningkatkan hasil belajar forehand drive dalam permainan tenis meja.
4. Kepada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan atau calon pelatih agar meneliti komponen keterampilan lainnya sebagai upaya meningkatkan kemampuan bermain tenis meja.

## DAFTAR PUSTAKA

- B. Yudoprasetyo. Belajar Tenis Jilid 2. Jakarta, 2000.
- Barnes, Chester. Tenis Meja Langkah Menjadi Juara. Semarang: Dahara Prize, 2002.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tehnik Permainan Tenis Meja. Jakarta, 2004.
- Dinas Olahraga dan Pemuda. Petunjuk Permainan Tenis Meja. Jakarta, 2004.
- Dimiyati dan Mujiono. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Bineka Cipta, 2006.
- Hamalik, Oemar. Proses Belajar Mengajar. Jakarta: Bumi Askara, 2013.
- Hodges, Larry. Tenis Meja: Tingkat Pemula. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002.
- Samsudin. Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Litera, 2011.
- Samsudin. Pembelajaran Penjas Olahraga dan Kesehatan MA/SMA. Jakarta: Litera, 2008.
- Setiawan, Robi. Teknik Dasar dan Peraturan Permainan Tenis Meja. Cimahi, 2006.
- Simpson, Peter. Teknik Bermain Ping Pong. Bandung: Pionir Jaya, 2008.
- Sudjana. Teknik Analisis Regresi dan Korelasi. Bandung: Tarsito, 2003.
- Sudjana, Nana. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.

Sudjana, Nana. Teknologi Pengajaran, Bandung: Sinar Baru Aglesindo, 2001.

Sudjiono. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers, 2005.

Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2009.

Winkel. Psikologi Pengajaran. Yogyakarta: Media Abadi, 2004.

**Sumber dari Internet :**

[http://ldtesis.com/?attachment\\_id=15674](http://ldtesis.com/?attachment_id=15674) (Diakses Tanggal 16 April 2015 pukul 11.14)

<http://m.artikata.com/arti-388025-menimang> (Diakses Tanggal 23 April 2015 pukul 08.25)

<http://www.artikata.web.id/memantulkan.html> (Diakses Tanggal 30 April 2015 pukul 20.48)

<https://Prajasetia.wordpress.com//2008/11/14/tes-ketrampilan-dasar-tenismeja/>(Diakses Tanggal 6 Mei 2015 pukul 06.41)