

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kecepatan reaksi dengan kecepatan pukulan *forehand smash* pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan Jakarta, hal ini berarti dengan meningkatnya kualitas kecepatan reaksi maka tidak meningkatkan pula kualitas kecepatan pukulan *forehand smash*.
2. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil kecepatan pukulan *forehand smash* pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan Jakarta, hal ini berarti dengan meningkatnya kualitas daya ledak otot lengan maka akan meningkatkan pula kualitas kecepatan pukulan *forehand smash*.
3. Tidak terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan secara bersama pada anggota tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan Jakarta, hal ini berarti dengan meningkatnya kualitas kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan secara bersama tidak akan meningkatkan pula kualitas kecepatan pukulan *forehand smash*.

B. SARAN - SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

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 tenis meja sekolah khusus keolahragaan ragunan Jakarta untuk dapat meningkatkan kecepatan pukulan *forehand smash*.
3. Hasil peneliti ini dapat digunakan dan diaplikasi kan dalam latihan, dikareanakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang diperlukan oleh para atlet terutama pada saat menghadapi kompetisi baik tingkat nasional maupun internasional.