

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang berarti dan signifikan antara reaksi dengan hasil pukulan *forehand smash* pada anggota klub ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 145 Jakarta, hal ini berarti dengan meningkatnya kualitas reaksi maka akan menghasilkan kualitas ketepatan pukulan *forehand smash*.
2. Terdapat hubungan yang berarti dan signifikan antara koordinasi mata tangan dengan hasil pukulan *forehand smash* pada anggota klub ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 145 Jakarta, hal ini berarti dengan meningkatkannya kualitas koordinasi mata tangan maka akan menghasilkan kualitas ketepatan pukulan *forehand smash*.
3. Terdapat hubungan yang berarti dan signifikan antara reaksi dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan hasil pukulan *forehand smash* pada anggota klub ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 145 Jakarta, hal ini berarti dengan meningkatkannya kualitas reaksi dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama maka akan menghasilkan kualitas ketepatan 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 reaksi dan koordinasi mata tangan sebagai potensi atlet dalam menyusun program latihan.
2. Setiap atlet tenis meja harus mempunyai reaksi dan koordinasi mata tangan yang baik agar dalam melakukan pukulan *forehand smash* bisa dilakukan secara optimal.
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.
4. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya jurusan Pendidikan Kepelatihan agar dapat meneliti unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan hasil pukulan *forehand smash* pada cabang tenins meja.