

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 antara kecemasan terhadap pukulan *forehand smash* pada mahasiswa klub tenis meja UNJ.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata, kaki terhadap pukulan *forehand smash* pada mahasiswa klub tenis meja UNJ.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kecemasan dan koordinasi mata, kaki terhadap pukulan *forehand smash* pada mahasiswa klub tenis meja UNJ.

B. SARAN

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

1. Dalam cabang olahraga individu seperti cabang olahraga tenis meja, psikologis sangat perlu diperhatikan. Terutama pada tingkat kecemasan dari atlet itu sendiri yang sangat berguna untuk melakukan pukulan *forehand smash*. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi kepercayaan diri atlet dalam memberikan

program latihan yang baik, karena seperti yang sudah peneliti bahas bahwa dalam cabang olahraga tenis meja khususnya pada saat melakukan pukulan *forehand smash* sangatlah diperlukan untuk mendapatkan tingkat keberhasilan yang sempurna.

2. Selain kecemasan, koordinasi mata, kaki juga perlu diperhatikan oleh para pelatih tenis meja. Karena dalam cabang olahraga tenis meja, koordinasi sangat dibutuhkan khususnya pada saat melakukan *smash* yang berguna untuk mendapatkan penempatan kaki yang baik, agar tidak terjadinya mis atau terpeleset pada saat melakukan pukulan *smash*. Oleh karena itu diharapkan para pelatih memberikan program latihan untuk koordinasi.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya jurusan somatokinetika dan cabang olahraga tenis meja untuk dapat meneliti unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga tenis meja.