

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler SMPN 171 Jakarta adalah:

1. Pendekatan latihan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMPN 171 Jakarta
2. Pendekatan Bola Diumpun dapat meningkatkan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMPN 171 Jakarta.
3. Ada perbedaan terhadap hasil pendekatan berpasangan dan pendekatan bola diumpun pada hasil keterampilan *forehand drive* tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMPN 171 secara signifikan dalam statistiknya.

B. Saran

Dalam kesempatan ini penelitian ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih siswa ekstrakurikuler SMPN 171 Jakarta Pembina, dan siswa hendaknya menggunakan

pendekatan berpasangan dan pendekatan bola diumpam untuk meningkatkan suatu keterampilan pukulan *forehand drive* tenis meja.

2. Hendaknya pendekatan berpasangan difokuskan pada siswa ekstrakurikuler SMPN 171 Jakarta untuk mencapai gerakan secara otomatisasi yang lebih baik.
3. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya sampel diambil dalam jumlah yang lebih besar dan dengan jumlah pertemuan dan frekuensi yang lebih banyak, sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan efektivitas pendekatan berpasangan dan pendekatan bola diumpam.
4. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti program latihan, kehadiran sampel dan kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.