

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat para ahli bahwa meja olahraga merupakan salah satu olah raga terpopuler di dunia, khususnya di Indonesia. Bermain tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki ambang batas kecepatan yang tinggi dan memerlukan gerakan yang halus agar motorik dan sistem sensorik atlet dapat terlatih dengan baik pada tubuhnya. Permainan meja tenis, dimana pemain harus melakukan pukulan yang akurat dalam waktu yang sangat singkat. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang disebut bola sebagai medium untuk memukul melakukan pukulan dan bertaruh aksi pemukul. Yang perlu dilakukan pemain untuk meningkatkan prestasinya dalam tenis meja adalah dengan meningkatkan teknik tenis mejanya, sehingga akan mengurangi rasa frustrasi saat bermain tenis meja. Pada permainan tenis meja ada beberapa teknik yang perlu dipelajari yaitu cara memegang bet, cara berdiri, memukul dan langkah kaki (footwork).

Penelitian ini difokuskan pada modifikasi colour paper dan multiball terhadap push dan chop forehand tenis meja. Sehingga penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk guru dalam pembelajaran forehand tenis meja pada anak sekolah dasar. Dengan demikian penelitian ini akan mendapatkan jawaban mengenai pengaruh penelitian modifikasi colour paper dan multiball terhadap forehand tenis meja. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa modifikasi colour paper dan multiball terhadap chop dan push forehand tenis meja memperoleh peningkatan. Dilihat dari nilai N-Gain Score sebesar 0,83 yang terdapat  $0,83 > 0,7$  bahwa dinyatakan treatment yang dilakukan memperoleh efektifitas “tinggi”. Sedangkan nilai N-Gain persen sebesar 83% yang berarti  $83\% > 76\%$  dapat dinyatakan bahwa perlakuan yang dilakukan efektif. Dari hasil pengujian diatas nilai mean pretest modifikasi colour paper dan multiball 15,09 dan 13,36, nilai posttest modifikasi colour paper dan multiball 22,36 dan 16,36. Sedangkan dilihat dari nilai P Value  $(0.010) > \alpha (0,05)$  maka hipotesis diterima. Oleh karena itu penelitian ini dapat dinyatakan modifikasi colour paper lebih berpengaruh terhadap push dan chop forehand.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan penelitian ini telah dilaksanakan 12 kali pertemuan peneliti berharap agar dapat memberikan implikasi untuk diberikan pada saat melakukan pembelajaran tenis meja. Dengan menggunakan modifikasi pembelajaran ini agar dapat memberikan implikasi yaitu untuk

memper memudahkan mempelajari permainan tenis meja dan bermain permainan tenis meja lebih menarik perhatian peserta didik.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian modifikasi color paper dan multiball terhadap push dan chop forehand tenis meja, peneliti merekomendasikan sebagai berikut:

- a) Pembelajaran modifikasi permainan ini sangatlah mempermudah mempelajari permainan tenis meja dan bermain permainan tenis meja lebih menarik perhatian peserta didik
- b) Untuk mencapai hasil yang lebih baik, khususnya dalam memodifikasi permainan colour paper, maka proses pembelajaran dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa agar mudah memahami materi pelajaran.