

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian dan fakta-fakta di lapangan maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode latihan *multiball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *forehand drive* tenis meja. Peserta yang awalnya sering tidak kena dalam memukul, pukulannya *out* atau menyangkut di net, dengan diberikan latihan *multiball* peserta mampu mengurangi kesalahan-kesalahan tersebut.
2. Metode latihan pantulan ke dinding terhadap teknik *forehand drive* tenis meja signifikan memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan teknik *forehand drive*. Peserta yang pada awalnya tidak mampu melakukan *forehand drive* dengan diberikan latihan pantulan ke dinding, peserta mampu melakukan *forehand drive* meskipun masih banyak yang melakukan kesalahan-kesalahan.
3. Metode latihan *multiball* lebih signifikan memberikan pengaruh dari pada metode latihan pantulan ke dinding terhadap teknik *forehand drive* tenis meja dengan skor rata-rata peningkatan (*gain*) sebesar 17.08. dengan metode latihan *multiball* peserta cepat menyerap materi latihan-latihan yang diberikan, bahkan dengan pemberian metode *multiball* dalam 12 pertemuan ini peserta sudah mampu melakukan *rally forehand drive*. Hal ini yang tidak bisa dilakukan oleh peserta yang menerima metode pantulan ke dinding, peserta dengan metode ini hanya mampu melakukan *forehand drive* namun masih belum bisa melakukan secara *rally*.

B. Implikasi

1. Metode latihan *multiball* dilakukan untuk meningkatkan *forehand drive* permainan tenis meja. Dengan metode *multiball* ini memudahkan guru/pelatih untuk memberikan latihan teknik-teknik tenis meja, karena dengan metode ini tidak hanya teknik *forehand drive* saja yang dapat

dilatih melainkan banyak teknik yang dapat dilatih dengan metode multiball ini seperti *top spin*, *chop*, *backhand* dan lain-lain.

2. Metode latihan pantulan ke dinding dilakukan guna meningkatkan *forehand drive* tenis meja. Dengan menggunakan metode ini guru/pelatih bisa memberikan latihan secara serempak. Kemudian metode ini juga mampu melatih perkenaan bola terhadap bat/raket, dengan demikian peserta akan mampu merasakan perkenaan bola terhadap bat sebelum melakukannya di atas lapangan/meja tenis meja.

C. Rekomendasi

Berdasarkan temuan-temuan dan hasil penelitian, rekomendasi yang dapat disampaikan kepada beberapa pihak ialah sebagai berikut.

1. Bagi Guru

Metode latihan *multiball* bisa digunakan untuk melatih teknik-teknik permainan tenis meja, tidak hanya teknik *forehand drive* saja yang bisa dilatih oleh metode *multiball* akan tetapi masih banyak teknik-teknik permainan tenis meja seperti *Spin*, *Chop* dan lain-lain yang bisa dilatih dengan metode ini. Namun untuk alternatif bisa menggunakan metode pantulan ke dinding dalam melatih teknik *forehand drive* tenis meja.

2. Bagi Siswa

Siswa yang mengikuti latihan dengan metode *multiball* dan pantulan ke dinding akan memiliki kemampuan terhadap *forehand drive* permainan tenis meja.

3. Bagi Pihak Sekolah

Berlatih dengan menggunakan metode *multiball* memerlukan sarana, alat dan ruangan yang cukup luas dikarenakan metode latihan ini memerlukan ruangan yang agak luas, supaya gerakan-gerakan atlet pada saat berlatih bisa lebih leluasa.

4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini memunculkan kritis dan rasa ingin tahu untuk meneliti metode latihan *multiball* atau metode latihan yang lainnya yang ada pada permainan tenis meja.