

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian dan fakta- fakta dilapangan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran gerak dasar teknik *forehand drive* dalam permainan tenis meja menggunakan pembelajaran latihan kekuatan otot lengan secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *forehand drive* tenis meja siswa dapat di lihat dari nilai rata- rata *pree-test*, *posts-test*, dan *gain*. Nilai rata *pree-test* yang di peroleh yaitu 37, 25 ini merupakan nilai awal yang di daatkan oleh kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan selama 12 pertemuan kelompok eksperimen di uji kembali, dan nilai *phost- test* yang di dapat yaitu 63, 95 dari sini kita bisa melihat bahwa peningkatan yang di dapatkan oleh kelompok eksperimen menggunakan perlakuan latihan kekuatan otot lengan sangat berpengaruh terhadap teknik *forehand drive* dalam permaian tenis meja
2. Dengan menggunakan pembelajaran latihan kekuatan otot lengan memberikan pengaruh lebih besar dari pada latihan *forehand drive* biasa. Dengan melihat nilai rata- rata yang di dapatkan kedua kelompok untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan kekuatan otot lengan. Nilai *pree- test* yang di dapatkkan oleh kelompok eksperimen sebesar 37,25 dan untuk kelompok kontrol nilai yang di dapatkan sebesar 38,10 setelah diberikan perlakuan dan untuk kelompok kontrol melakukan latihan mandiri nilai *phost-test* yang di dapatkan dari kedua kelompok sebesar 63,95 dan 59,20. Di lihat dari nilai *phost-test* latihan kekuatan otot lengan sangatlah berpengaruh besar di bandingkan dengan latihan biasa akan tetapi bisa kita lihat dari nilai rata- rata *gain*. untuk nilai rata- rata *gain* yang di dapatkan dari kedua kelompok yaitu 3027 untuk kelompok eksperimen dan 2414 untuk kelompok kontrol. Maka dapat kita lihat dari nilai rata- rata yang di dapatkan oleh kedua kelompok nilai *phost-test* dan *gain* kelompok eksperimen lebih signifikan dari pada kelompok kontrol,

sehingga latihan kekuatan otot lengan sangatlah berpengaruh besar terhadap teknik *forehand drive* dalam permainan tenis meja

B. Implikasi

1. Guru

Selama ini masalah kinerja guru kurang mendapat perhatian yang serius baik dari pihak lembaga maupun dari pihak guru. Maka dalam mengatasi masalah tersebut, diperlukan adanya usaha dan upaya dari pihak lembaga dan dari pihak pimpinan, dalam rangka meningkatkan Kinerja Guru dengan cara mengadakan perbaikan pada variabel Iklim Organisasi Sekolah yang dijalankan pada sekolah yang bersangkutan. Dengan mengadakan perbaikan pada variabel tersebut diharapkan motivasi kerja guru akan semakin meningkat.

2. Siswa

Dengan terjadinya globalisasi pendidikanpun harusnya mengalami perkembangan akan tetapi pendidikan yang diberikan saat ini sama saja seperti pendidikan yang di pelajari dari jaman dahulu. Apabila terus seperti ini pengetahuan yang di dapatkan oleh siswa sangatlah minim sekali dari yang mereka ketahui seharusnya guru lebih memberikan pembelajaran yang lebih menarik dan belum di ketahui oleh siswa agar pengetahuan siswa lebih luas

C. Rekomendasi

1. Bagi Siswa

Siswa harus lebih aktif lagi dalam belajar, karena hanya belajar dan terus belajar maka hasil yang akan didapatkan akan sangat baik, dan sesungguhnya jika siswa aktif dalam pembelajaran, maka akan mempengaruhi terhadap aspek kognitif, motorik, dan juga afektif.

2. Bagi Guru

Guru harus selalu kreatif dalam mengemas pembelajaran, sehingga rasa yang ditimbulkan tidak menjadi kebosanan bagi si anak dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, guru juga harus tanggap (*respect*) terhadap keinginan siswa, keluhan,

serta kepekaan siswa, agar dalam proses belajar mengajarpun tidak menjadi hal yang sangat membosankan.

3. Bagi Sekolah

- a. Sekolah haruslah lebih mendukung kegiatan pembelajaran dengan menyediakan sarana dan pra-sarana yang lengkap agar dalam proses belajar mengajar menjadi terkontrol dan harmonis.
- b. Harus adanya pembinaan-pembinaan oleh sekolah terhadap guru agar dalam pelaksanaan pembelajaran tidak terlalu begitu bergantung pada sarana dan pra-sarana yang telah disediakan oleh sekolah, serta dalam proses belajar mengajarnya pun haruslah dikemas kedalam bentuk modifikasi.

4. Bagi Lembaga UPI Kampus Sumedang

- a. Dapat menciptakan mahasiswa yang cerdas, jujur, terampil, dan kreatif dalam setiap pembelajaran.
- b. Memberikan ilmu serta pengalaman kepada setiap mahasiswa dalam pembelajaran.

5. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan pembelajaran terutama pada permainan tenis meja.