

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hasil perhitungan, pengolahan data dan analisis data yang dilakukan, maka penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen Tes *footwork shadow single player in table tennis* A (1 balikan), A (2 balikan), A (3 balikan), B (1 balikan), B (2 balikan) dan B (3 balikan) dalam cabang olahraga tenis meja menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Oleh karena itu instrumen tes dapat digunakan sebagai alternatif tes *footwork* dalam cabang olahraga tenis meja. Instrumen tes yang memiliki nilai validitas dan reliabilitas paling tinggi adalah tes *footwork shadow single player in table tennis* A (3 balikan) dengan nilai validitas 0,91 dan nilai reliabilitas 0,86.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, penulis memiliki beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran :

- a. Bagi para pendidik dan pelatih yang mengajarkan pendidikan jasmani pada lembaga pendidikan ataupun pelatihan, untuk dapat menggunakan alternatif tes *footwork shadow single player in table tennis* A ini dalam mengetes atau mengetahui tingkat *footwork* yang dimiliki oleh siswi atau atlet.
- b. Bagi rekan-rekan atau siapapun yang berkecimpung di cabang olahraga tenis meja, penulis sarankan melanjutkan penelitian mengenai tes *footwork shadow single player in table tennis* A ini, untuk lebih membuktikan model tes yang lebih sesuai dengan kebutuhan dalam permainan tenis meja pada sampel yang berbeda.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis sampaikan dari penelitian yang lebih dilakukan dengan judul “Kontruksi Tes *Footwork* Dalam Cabang Olahraga Tenis Meja”. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua orang.