

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan analisis data, maka dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi antara kecepatan reaksi dengan hasil *service forehand sidespin* pada cabang olahraga tenis meja.
2. Terdapat korelasi antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil *service forehand sidespin* pada cabang olahraga tenis meja.
3. Terdapat korelasi antara kecepatan reaksi dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama dengan hasil *service forehand sidespin* pada cabang olahraga tenis meja.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga tenis meja, harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang memberikan dukungan dan dapat menunjang terhadap kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar. Faktor kondisi fisik dari kecepatan reaksi dan fleksibilitas pergelangan tangan dapat memberikan hubungan dan dukungan terhadap hasil *service forehand sidespin*

Hendra Gunawan, 2013

Hubungan Antara Kecepatan Reaksi Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Hasil Service Forehand Sidespin Pada Permainan Tenis Meja

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam cabang olahraga tenis meja. Selain faktor kondisi fisik, para pelatih atau pembina olahraga ini juga tetap memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental.

2. Bagi para atlet cabang olahraga tenis meja disarankan untuk lebih mengembangkan kemampuan *service*, karena dalam hal ini seorang pemain mempunyai *service* yang baik dan tepat akan dapat mematikan lawan atau membuat lawan mengembalikan bola tidak sempurna yang selanjutnya dapat dimatikan.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui hubungannya dengan hasil *service forehand sidespin* dalam cabang olahraga tenis meja, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi tenis meja.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang mendalam.