

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengambilan, analisis data dan pembahasan maka dapat di simpulkan sebagai berikut :

- 1) Terdapat hubungan antara *Agility* dengan Teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja di UKM tenis meja UPI. Dibuktikan dengan nilai korelasi *Agility* dengan Teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja adalah r hitung $>$ dari r tabel H_0 Ditolak. Maka dapat di simpulkan terdapat hubungan antara *Agility* dengan Teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja di UKM tenis meja UPI.
- 2) Terdapat karakteristik atau hubungan positif (+) atau dapat di katakan jika semakin tinggi *Agility* maka semakin tinggi pula skor hasil Teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja. Dibuktikan dengan nilai korelasi *Agility* dengan Teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja maka dapat di katakana nilai karakteristik korelasi positif (+).

5.2 Implikasi Penelitian

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, peneliti mempunyai saran-saran yang dapat di pertimbangkan sebagai berikut :

- 1) Bagi para pelatih, *Agility* merupakan kondisi fisik yang harus di kembangkan dalam dunia olahraga, *Agility* mempunyai kekhususan dalam tindakan atlet selama latihan maupun juga di dalam pertandingan, di sarankan agar setiap pelatih mulai menerapkan program latihan untuk *Agility*.
- 2) Untuk pemain tenis meja UKM UPI Bandung, *Agility* merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan Teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja, maka pemain harus membiasakan diri dengan program latihan untuk *Agility*.

5.3 Rekomendasi

- 1) Untuk setiap pemain tenis meja agar mengetahui seberapa penting hubungan *Agility* dengan hasil Teknik *Push* pada cabang olahraga tenis meja.
- 2) Untuk organisasi dan UKM tenis meja agar dapat di jadian sumber acuan program latihan yang berkaitan dengan *Agility* dengan Teknik *Push* pada permainan tenis meja.
- 3) Untuk perlembagaan olahraga Ilmu Keolahragaan, FPOK agar turut mengembangkan *Agility* dalam cabang olahraga tenis meja demi meningkatkan kemampuan para atlet.
- 4) Untuk peneliti selanjutnya di harapkan di adakannya penelitian lanjut dengan menambah variable lain dan subjek yang luas.

Lucky Alfiansyah, 2020

HUBUNGAN AGILITY DENGAN TEKNIK PUSH DALAM CABANG OLAHRAGA TENIS MEJA

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