

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai hubungan *reaction time* dan *power* lengan dengan kecepatan bola hasil *smash*, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan analisis terhadap komponen fisik *reaction time* dan *power* lengan yang dikorelasikan dengan kecepatan bola hasil *smash* terdapat hubungan antara *reaction time* dengan kecepatan bola hasil *smash*, terdapat hubungan yang antara *power lengan* dengan kecepatan bola hasil *smash*. terdapat hubungan antara *reaction time* dan *power lengan* secara bersama-sama dengan kecepatan bola hasil *smash*.

#### **5.2 Implikasi**

Penelitian ini menghasilkan hubungan *reaction time* dan *power* lengan dengan kecepatan bola hasil *smash*, baik hubungan secara tunggal maupun bersama-sama. Sehingga diharapkan memberikan pengetahuan bagi atlet maupun pelatih akan pentingnya komponen kondisi fisik *power* dan kecepatan *reaction time* untuk menghasilkan performa yang maksimal pada olahraga tenis meja.

#### **5.3 Rekomendasi**

Peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk beberapa pihak seperti pelatih, pemain maupun peneliti lain yang akan mengambil tema yang sama, diantaranya :

- 1) Untuk pemain diharapkan kesadarannya akan pentingnya melatih kondisi fisik guna mencapai performa bermain yang memuaskan.
- 2) Untuk pelatih diharapkan agar melatih kondisi fisik disamping memberikan latihan teknik, keduanya harus diberikan secara seimbang kepada atlet.
- 3) Untuk peneliti yang lain diharapkan agar mengembangkan variabel, dan memperbanyak serta meningkatkan level sampel.
- 4) Untuk lembaga dalam hal ini Universitas, Fakultas dan Prodi agar lebih mengembangkan dan mendukung lebih kepada penelitian mahasiswa selanjutnya.