

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 melatihkan 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.