

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data peneliti menarik kesimpulan bahwa latihan menggunakan alat bantu Robopong dengan latihan dibantu pelatih mempunyai pengaruh yang sama. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh latihan di kedua kelompok sampel.

Dari hasil analisis, peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dari kelompok yang latihan menggunakan alat bantu Robopong.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dari kelompok yang latihan dibantu pelatih.
3. Namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari kelompok yang menggunakan Robopong dengan kelompok yang tidak menggunakan Robopong.

Dari penelitian ini didapatkan bahwa latihan dengan mengikuti aspek latihan teknik yang baik akan memberikan pengaruh terhadap penguasaan teknik meskipun dengan bentuk latihan yang berbeda.

B. Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga khususnya dalam cabang olahraga tenis meja.
2. Penelitian ini perlu dikembangkan dan diperbaiki lagi dengan dukungan dari berbagai pihak.
3. Latihan menggunakan Robopong bisa dijadikan variasi latihan oleh pelatih, agar peserta didik tidak merasa jenuh dengan latihan yang diulang-ulang setiap kali latihan. Namun tetap aspek latihan harus tetap dipertahankan agar tercapai penguasaan teknik yang baik oleh peserta didik.

C. Rekomendasi

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel yang lebih luas dengan mengembangkan instrumen penelitian ini dan menggunakan metode penelitian yang berbeda.
2. Bagi pelatih selanjutnya diharapkan dapat mengaplikasikan kedua bentuk latihan tersebut untuk memperbanyak perbendaharaan bentuk-bentuk latihan teknik agar atlet tidak merasa bosan.