

BAB V PENUTUP

5.1. Simpulan

Pada hasil penelitian yang telah di peroleh peneliti dapat mengetahui hasil kelompok berpasangan dan *multiball* dengan metode latihan ini untuk meningkatkan pukulan *forehand topspin* dan ada faktor yang mendukung agar dapat menguasai pukulan juga yaitu kelincahan (*motor ability*) atlet. Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, simpulan yang dapat diambil, yaitu:

1. Terdapat pengaruh *self regulated learning* dan *motor ability* terhadap keterampilan pukulan *topspin* permainan tenis meja dengan menggunakan tes akurasi. Hal ini ditunjukkan dengan menggunakan uji *independent sample t-test* dan menunjukkan hasil H1 diterima.
2. Terdapat interaksi *self regulated learning* dengan *motor ability* dalam keterampilan pukulan *topspin* permainan tenis meja. Hal ini ditunjukkan dengan menggunakan uji hipotesis two way ANOVA dan menunjukkan hasil H1 diterima.
3. Terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap pukulan *topspin* pada kelompok *motor ability* tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan menggunakan uji hipotesis two way ANOVA dan menunjukkan hasil H1 diterima.
4. Terdapat Pengaruh *self regulated learning* terhadap pukulan *topspin* pada kelompok *motor ability* rendah. Hal ini ditunjukkan dengan menggunakan uji hipotesis two way ANOVA dan menunjukkan hasil H1 diterima.

5.2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif untuk menerapkan pembelajaran Pendekatan *Self Regulated Learning* dan *Motor Ability* untuk meningkatkan keterampilan pukulan *topspin* permainan tenis meja.
2. Dapat dipakai sebagai salah satu bahan untuk penelitian selanjutnya
3. Dapat dipakai sebagai salah satu panduan atau pedoman pelatih, pembina dan atlet untuk menilai hasil latihan seorang atlet tenis meja.
4. Timbulnya rasa gigih dari para atlet binaan agar semangat berlatih untuk Meraih prestasi.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai pengaruh Pendekatan *Self Regulated Learning* dan *Motor Ability* Terhadap Keterampilan pukulan *topspin* permainan tenis meja atlet binaan PTMSI Kabupaten Cirebon, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masukan/pertimbangan:

1. Dalam penggunaan instrumen ini disarankan pengamatan indikator selama tiga kali repetisi.
2. Perlu dikembangkan lagi untuk mencari standar penilaian
3. Bagi Peneliti berikutnya diharapkan dapat dijadikan sumber kepustakaan atau rujukan untuk penelitiannya, sumber inspirasi untuk menemukan atau mengembangkan penelitian-penelitian baru dalam berbagai aspek olahraga khususnya dalam cabang olahraga tenis meja.
4. Bagi siswa/mahasiswa/atlet, agar lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran/latihan tenis meja dan pada cabang olahraga lainnya.