



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN



A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis data diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan berdistribusi istirahat menurun memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan forehand drive.
2. Latihan berdistribusi istirahat meningkat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan forehand drive.
3. Latihan berdistribusi istirahat meningkat memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap hasil pukulan forehand drive dalam olahraga tenis meja dibandingkan latihan berdistribusi istirahat menurun.

B. Saran-saran

Berdasarkan proses dan hasil kajian mengenai pengaruh metode latihan berdistribusi melalui studi literatur dan percobaan-percobaan, maka saran-saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pembina olahraga tenis meja baik di tingkat nasional maupun daerah perlu menerapkan metode-metode latihan teknik, khususnya metode berdistribusi istirahat meningkat dalam meningkatkan kemampuan teknik atlet, khususnya untuk teknik pukulan forehand drive.
2. Bagi para pembaca dan pemerhati olahraga khususnya olahraga prestasi, hasil penelitian ini dapat dicobakan atau diuji lagi agar keberartiannya benar-benar teruji.

3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih mendalam dan sampel yang lebih representatif dengan kebutuhan cabang olahraganya.

