

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang tercantum pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu memberikan peningkatan yang berarti terhadap penguasaan keterampilan tenis meja, khususnya dalam mempelajari teknik dasar stroke bagi siswa pemula kelas 1 putra SMP Negeri 18 Bandung Tahun Pelajaran 1995/1996 yang terlibat dalam penelitian ini.

2. Proses belajar langsung menggunakan meja tenis memberikan peningkatan yang berarti terhadap penguasaan keterampilan tenis meja, khususnya dalam mempelajari teknik dasar stroke bagi siswa pemula kelas 1 putra SMP Negeri 18 Bandung Tahun Pelajaran 1995/1996 yang terlibat dalam penelitian ini..

3. Penerapan proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu memberikan pengaruh yang lebih berarti dibandingkan dengan proses belajar langsung menggunakan meja tenis, dalam meningkatkan penguasaan keterampilan tenis meja, khususnya dalam mempelajari teknik dasar stroke bagi siswa pemula kelas 1 putra SMPN 18 Bandung Tahun Pelajaran 1995/1996 yang terlibat dalam penelitian ini.

## B. Saran-saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang penulis lakukan, bahwa penerapan proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu memberikan pengaruh yang lebih berarti dibandingkan dengan penerapan proses belajar langsung menggunakan meja tenis dalam meningkatkan penguasaan keterampilan tenis meja, khususnya pada proses belajar mengajar dengan situasi dan kondisi seperti pada penelitian ini.

Atas dasar uraian di atas tersebut maka penulis menyarankan :

1. Kepada para guru olahraga dan pelatih tenis meja, dalam menyusun dan menyajikan materi latihan atau pelajaran perlu kiranya diterapkan proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu, untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam proses belajar mengajar permainan tenis meja, khususnya bagi siswa pemula.

2. Kepada mahasiswa yang berminat mengungkap efektifitas latihan pantulan ke dinding dalam permainan tenis meja perlu kiranya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan populasi yang lebih luas serta waktu yang lebih lama guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat mengenai proses belajar tersebut terhadap peningkatan penguasaan keterampilan tenis meja, khususnya dalam mempelajari keterampilan teknik dasar stroke bagi siswa pemula.