

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *backhand* tenis meja pada atlet junior putra Ptm Rajawali Club yang berkategori sangat baik sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 90%, kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 10%.

5.2 Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses latihan. Terutama materi dan praktek tentang pukulan dan kondisi fisik apabila tehnik tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi atlet.
2. Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih yang bervariasi sehingga atlet akan lebih termotivasi dan mudah mencerna program latihan yang diberikan sehingga tujuan dari latihan itu sendiri dapat tercapai secara maksimal..
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur teknik tenis meja dalam kemampuan atlet untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.