

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil pengaruh variasi latihan *drill backhand* terhadap ketepatan pukulan *backhand* pada siswa ekstrakurikuler tenis meja SMA Negeri 4 Muaro Jambi, pada tes awal hasil ketepatan pukulan *backhand* rata-rata 21 poin dan setelah diberi variasi latihan *drill backhand*, terdapat peningkatan ketepatan pukulan *backhand* menjadi 24,08 poin, maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *drill backhand* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *backhand* dengan peningkatan sebesar 3,08 poin lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan variasi latihan *drill backhand*.

5.2. Saran

1. Diharapkan guru atau pelatih olahraga tenis meja memberikan variasi latihan *drill backhand* untuk meningkatkan ketepatan pukulan *backhand*.
2. Diharapkan menjadi bahan ajar yang berguna bagi siswa-siswi untuk meningkatkan ketepatan pukulan *backhand*.
3. Untuk peneliti lainnya agar meneliti menggunakan alat yang lain untuk meningkatkan ketepatan pukulan *backhand*.