# BAB V

# PENUTUP

## 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dengan jumlah peningkatan kemampuan setelah diberi perlakuan metode Latihan *multiball* satuarah, dua arah, tiga arah, 4 arah, dan *multiball* variasi antara *forehand* 1 satuan hingga 8 satuan dengan rata-rata 2,00 satuan dan *backhand* 1 satuan hingga 6 satuan dengan rata-rata 3,00 satuan. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan metode Latihan *multiball* satu arah, dua arah, tiga arah, 4 arah, dan *multiball* variasi terbukti berpengaruh secara nyata terhadap keberhasilan peningkatan pukulan *forehand* dan *backhand* atlet junior TT.88 Kota Jambi.

## 5.2 Saran

Sehubung dengan kesimpulan yang telah diambil, maka kepada atlet junior TT.88 Kota Jambi, disarankan hal-hal tersebut:

1. Dalam upaya peningkatan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam tenis meja dengan menggunakan Latihan *multiball* dengan metode metode Latihan *multiball* satu arah, dua arah, tiga arah, 4 arah, dan *multiball* variasi yang telah terbukti mempunyai pengaruh yang efektif untuk meningkatkan hasil pukulan *forehand* dan *backhand*,
2. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil pukulan *forehand* dan backhand pada tenis meja perlu adanya modifikasi terhadap alat dan aturan permainan serta metode *multiball* dengan kemampuan atlet sehingga peningkatan hasilnya menjadi lebih baik,

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam tenis meja perlu adanya bimbingan serta Latihan yang benar sehingga mampu meningkatkan prestasi atlet dalam mengembangkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam tenis meja.