

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* dalam tenis meja pada mahasiswa kepelatihan olahraga FKIP Universitas Jambi dengan besaran T hitung (11,95) yang lebih besar dari T tabel (1, 7109)

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

1. Bagi siswa lebih aktif lagi mengikuti latihan yang diberikan guru, serta jadwal latihan yang di tentukan.

Bagi pelatih, dapat meningkatkan kemampuan siswa dengan pendekatan dan variasi latihan yang beragam.