

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa pada servis *isi forehand* tenis meja pada atlet putra Ptmsi Kota Jambi. Kesimpulan penelitian analisis yang dikemukakan didasarkan pada hasil pengujian dan percobaan ini dimanfaatkan untuk terus mempertahankan dan meningkatkan *service* *isi forehand* tenis meja pada atlet putra Ptmsi Kota Jambi.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Demi mendapatkan servis *isi forehand* yang optimal sebaiknya atlet terus latihan, juga dalam pelaksanaan saat melakukan servis *isi forehand*.
2. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui tingkat servis *isi forehand* tenis meja.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti dapat menyempurnakan dalam proses analisis penelitian selanjutnya.

Untuk mencapai servis yang maksimal diperlukan proses panjang, dan latihan sejak dini , guna mencapai suatu proses servis yang maksimal. Servis yang sangat penting dalam suatu pencapaian. Terus mempertahankan hasil yang sangat baik dan terus meningkatkan servis merupakan ajang dalam pengembangan prestasi maksimal.