

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *feedback* dan *dumble* terhadap keberhasilan pukulan *smash Forehand* pemain tenis meja SMP Negeri 11 Muaro Jambi

5.2 Saran

1. pelatih dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk meningkatkan kualitas pengajaran mereka dengan merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan pemain, khusus nya dalam konteks *smash forehand*.
2. Guru Dengan memahami dampak latihan *dumble* dan latihan *feedback*, guru dapat mengembangkan keterampilan pengajaran mereka dengan memberikan umpan balik yang lebih terarah dan merancang aktivitas pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam permainan tenis meja.
3. Pemain dapat menggunakan informasi dari penelitian ini untuk fokus pada latihan yang terbukti efektif dalam meningkatkan pukulan *Smash Forehand* mereka, sehingga dapat meningkatkan prestasi mereka dalam permainan tenis meja.