

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: keterampilan *forehand* tenis meja pada club PTM SRG Girimulyo Kabupaten Tebo memiliki kategori sangat baik dengan rentang 8-14 sebanyak 4 orang dengan persentasi 67%.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Pemain. Lebih giat lagi mengikuti latihan khususnya penguasaan keterampilan Forehand dikarenakan salah satu keterampilan yang perlu dimiliki seorang pemain tenis meja.
2. Pelatih. Memberikan latihan khusus keterampilan tenis meja agar seluruh keterampilan dapat dikuasai pemain dengan baik.
3. Bagi pemerintah daerah lebih sering mengadakan turnamen agar prestasi pemain dapat lebih baik