

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berasarkan hasil penelitian yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan pukulan *forehand* Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 12 Sungai Penuh berdasarkan hasil yang diperoleh hasil persentase rata-rata untuk kategori cukup baik terdapat 8 orang dengan persentase 67%.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi para pembina atau pelatih dalam mengembangkan dan meningkatkan keterampilan pukulan *forehand*. Dengan memiliki keterampilan pukulan *forehand* yang baik, akan memudahkan seorang pemain tenis meja untuk mempermudah memperoleh point dari lawan dalam pertandingan. Untuk dapat memiliki keterampilan pukulan *forehand* dengan kategori sangat tinggi, seorang pemain harus berlatih dengan program latihan yang terencana dan bersungguh-sungguh saat melakukan latihan. Dengan demikian keterampilan pukulan *forehand* Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 12 Sungai Penuh dapat leibh meningkat.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan teknik Pukulan *Forehand* dalam olahraga tenis meja.
2. Bagi atlet, agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan teknik Pukulan *forehand* dalam tenis meja.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.