

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis data, diskriptif, pengujian / penilaian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu survei kemampuan *forehand* dan *backhand* atlet di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban dalam 2 kategori (atlet pemula dan atlet kadet) dalam penguasaan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* memiliki kemampuan dalam kriteria baik.

#### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian di atas yang telah disimpulkan, maka saran-saran dari penelitian yang dapat disampaikan dan diajukan adalah sebagai berikut :

1. Kepada Pihak Club di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban.

Melihat hasil penelitian mengenai survei kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* di PTM Raja Desa Remen Kab. Tuban dalam permainan tenis meja pada atletnya, hendaknya dari pihak club dan termasuk dari pelatih yang mengampudalam membina dan mengajarkan diharapkan lebih memberikan pembimbingan yang lebih intensif karena mengingat banyak sekali bakat dan potensi atlet dalam bermain tenis meja alangkah lebih di perhatikan lagi, untuk menjadikan atlet yang handal dan mahir dalam bermain tenis meja, dan dapat memberikan bimbingan untuk mengupayakan pencapaian prestrasi atlet kelebih baik lagi.

2. Kepada Atlet Tenis Meja.

- a. Atlet Tenis Meja lebih berusaha dan mengupayakan untuk dapat memanfaatkan peluang untuk mengikuti latihan dengan baik agar menjadi pemain tenis meja yang baik.
- b. Atlet Tenis Meja diharapkan lebih meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja dengan cara latihan secara rutin. Dikarenakan pukulan *forehand* dan *backhand* merupakan peran penting dalam melakukan permainan tenis meja.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya.
- a. Hasil penelitian ini semoga dapat dijadikan inspirasi dan referensi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.
  - b. Dapat meningkatkan penelitian lebih baik lagi dalam melakukan penelitian untuk lebih mendalami terkait penguasaan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja, dengan materi permainan yang lain.

