

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Analisis Keterampilan Gerak *Forehand* Tenis Meja Pada Klub El-Jilany Kabupaten Tuban adalah diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa analisis keterampilan gerak dasar pukulan *forehand* pada sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori baik dengan 7 atlet atau 70%, kategori sedang 3 atlet atau 30% dan kategori Rendah 0 atlet atau 0%. Sikap keterampilan dasar sikap awal adalah baik dengan frekuensi terbanyak 5 atlet atau 50%, kategori sedang 5 atlet atau 50%, dan kategori rendah 0 atlet atau 0%. Sikap keterampilan pelaksanaan adalah sedang dengan frekuensi terbanyak 7 atlet atau 70%, kategori baik 2 atlet atau 20%, dan kategori rendah 1 atlet atau 10%. sikap akhir keterampilan tenis meja adalah baik dengan frekuensi terbanyak 4 atlet atau 40%, kategori sedang 4 atlet atau 40% dan kategori Rendah 2 atlet atau 20%

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan diatas saran yang dapat diambil bagi semua pihak, khususnya dalam dunia olahraga secara khusus menyarankan: 1) atlet hendaknya melakukan latihan dengan serius untuk menjamin tercapainya hasil gerak dasar *forehand* yang optimal. 2) pelatih harus selalu melakukan tindakan berupa pengamatan di instrument atas dasar hasil penelitian untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tenis meja. 3) bagi peneliti selanjutnya peneliti ini dapat dijadikan sebagai acuan, akan tetapi masih ada kekurangan dari peneliti ini karena hanya menganalisis gerak dasar *forehand* dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir tanpa mengetahui ilmu biomekanikanya.