

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan akurasi pukulan dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh, dengan nilai korelasi sebesar 0,709 ($p = 0,022$).
2. Kekuatan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat, menunjukkan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan merupakan faktor penting yang berhubungan dengan pencapaian akurasi pukulan.
3. Hasil pengukuran fleksibilitas pergelangan tangan menunjukkan variasi yang cukup besar di antara responden, dengan nilai rata-rata 81,10 dari rentang nilai 65,00 hingga 90,00.
4. Pengukuran akurasi pukulan menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan akurasi yang moderat dengan skor total rata-rata 38,90 dari skor ideal 50, dengan tren peningkatan akurasi pada kesempatan pukulan akhir.

5.2 Saran

1. Bagi Pelatih

- a. Memprogramkan latihan khusus untuk meningkatkan fleksibilitas pergelangan tangan secara teratur dalam program latihan
- b. Mengintegrasikan latihan fleksibilitas dengan latihan teknik pukulan untuk memaksimalkan transfer pembelajaran

- c. Memberikan perhatian lebih pada pengembangan akurasi pukulan pada kesempatan awal, mengingat hasil penelitian menunjukkan akurasi yang lebih rendah pada pukulan-pukulan awal

2. Bagi Pemain

- a. Melakukan latihan peregangan pergelangan tangan secara konsisten sebagai bagian dari pemanasan dan pendinginan
- b. Memfokuskan latihan pada konsistensi akurasi dari pukulan pertama hingga terakhir
- c. Mengembangkan kesadaran kinestetik terhadap rentang gerak pergelangan tangan selama melakukan pukulan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas dan beragam untuk meningkatkan generalisasi temuan
- b. Meneliti variabel mediator lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara fleksibilitas dan akurasi, seperti kekuatan genggam, koordinasi mata-tangan, atau tingkat keterampilan teknik
- c. Menggunakan desain penelitian eksperimen untuk menguji efek program latihan fleksibilitas tertentu terhadap peningkatan akurasi pukulan
- d. Mempertimbangkan untuk meneliti aspek neuropsikologis dalam persepsi fleksibilitas dan pengaruhnya terhadap kontrol motorik dalam tenis meja