

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan forehand tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri 4 Banda Aceh. Hasil analisis diperoleh nilai t-hitung dari kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan forehand tenis meja sebesar 5,440 sedangkan t-tabel dengan derajat kebebasan 25-2 ($dk = 23$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.71387. Hal ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel atau $5,440 \geq 1.71387$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas V SDN 4 Banda Aceh”.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, disarankan agar memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelentukan pergelangan tangan secara rutin dalam program pembelajaran olahraga, khususnya dalam permainan tenis meja.
2. Bagi siswa, diharapkan agar lebih giat dalam berlatih, terutama pada aspek kelentukan dan teknik dasar dalam permainan tenis meja guna meningkatkan performa pukulan forehand.

3. Penelitian ini hanya meneliti satu variabel bebas, yaitu kelentukan pergelangan tangan. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain seperti kekuatan otot, koordinasi, atau faktor mental yang juga memengaruhi kemampuan bermain tenis meja.