

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa upaya guru meningkatkan prestasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler tenis meja pada siswa SMA Negeri 1 Kluet Utara dilakukan dengan mendorong semangat dan motivasi siswa untuk aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, menyediakan fasilitas bermain tenis meja bagi siswa di sekolah, melibatkan siswa untuk ikut serta dalam berbagai ajang olimpiade, memberikan latihan secara berkelanjutan serta mendorong siswa untuk terus meningkatkan mentalitasnya dalam bertanding.

5.2 Saran

Agar kajian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah, agar terus membenahi berbagai fasilitas ekstrakurikuler olahraga yang sudah tidak layak pakai.
2. Kepada guru, agar terus memberikan dorongan kepada siswa untuk meraih prestasi olahraga dengan cara tidak hanya terfokus pada latihan teknik dan taktik melainkan juga latihan mental.
3. Kepada siswa peserta ekstrakurikuler agar terus meningkatkan latihan bermainan tenis meja dan disiplin waktu serta menjaga fasilitas olahraga yang disediakan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri dan Nurlan Kusnaeni. (2015). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Aditya dan Qoriah (2023). Studi Kasus Penyelenggaraan dan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 1 Muntilan Kabupaten Magelang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* Vol 4 No 2.
- Agus S. Suryobroto. (2017). *Ekskul Olahraga Upaya Membangun Karakter Siswa*. Jambi pos, sabtu 13 september 2019.
- Ahmad Rijali Uin Antasari Banjarmasin. *Analisis Data Kualitatif* vol. 17 No. 33 Januari – Juni 2018.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan backhand tenis lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- Anggara, F. (2020). *Keterampilan Pukulan Forehand Dan Backhand Tenis Meja Melalui Modifikasi Alat*. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(1), 25-35.
- Arikunto (2019) *Metode Penelitian Eksperimen* Jakarta: Rineka Cipta.