

Agar kajian ini dapat terealisasi, 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.

- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asri, Novri Soegiyanto KS & Siti Baitul Mukarromah. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis. *Journal of Physical Education and Sports* Vol 6 (2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Damiri, A. & Kusmaedi, N. (2012). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Hartina & Siahaan. (2024). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Prestasi Non Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Aek Natas. *Journal of Education Research* Vol 5 No 2.
- Hidayatullah, Furqon, (2010). *Pendidikan Karakter: Membangun Peradaban Bangsa*, Solo: UNS Press.
- Hodges, L. (2016). *Table Tennis: Steps To Success (Tenis Meja: Tingkat Pemula)*. Penerjemah Eri D. Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hutasuhud. (2016). *Tenis Meja Pandangan*. Institut Keguruan dan
- Indrawan, (2020). *Instrumen Keterampilan Smash dalam Permainan Tenis Meja. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 244-252.
- Irwan prayitno. (2008). *Refleksi pembangunan pemuda dan olahraga indonesia*. 14.
- Komala Dewi, Lita Zayyun, Khoerun Nisa & Susilawati. (2021). *Peran Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Prestasi Siswa di SDN 3 Klenganan*. Prosiding dan Web Seminar (Webinar) Standarisasi Pendidikan Sekolah Dasar Menuju Era Human Society 5.0.
- Muhajir. (2018). *Pendidikan jasmani teori dan praktek*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Munandar, Salbani & Rozalini. (2024). Peran Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Siswa Pada O2SN Cabor Tenis Meja di SMA N 1 Pante Ceureumen Kabupaten Aceh Barat 2022. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* Volume 5, Nomor 1.
- Nurhasan. (2015). *Pengaruh Media Audiovisual Pembelajaran Servis Forehand dan Backhand Terhadap Hasil Belajar Servis Pada Permainan Tenis Meja*

*(Studi Pada Siswa Kelas X-1 Dan X-5 Sma Negeri 3 Pamekasan)*

- Saifullah dan Agus. (2021). *Sosiologo Olahraga*. Malang: Upt Perpus Universitas Muhammadiyah Malang.
- Salim (2018). *Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Akasara.
- Suntika. (2018). *Industri Olahraga; Tantangan dan Peluang Industri Masa Depan*. Jakarta: Gramedia.
- Suryabrata, S. (2019). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sutarmin. (2017). *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Tomoliyus. (2012). *Sukses melatih keterampilan Dasar Permainan Tenis meja dan Penilaian. Disajikan dalam Rangka Pembinaan Klub Olahraga Sekolah Dasar Se- Indonesia Tahap II Di Yogyakarta*.
- Utama, A.M.B. (2015). “*Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Korelasi Antar Kelincahan dan Kemampuan Pukulan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja*”. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wibowo, A. Juniardi & F. E. Perdima. (2020). *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan*. *Jurnal Educative Sportive - EduSport*, 1 (1), 25-28.