

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kecepatan reaksi, koordinasi mata-tangan, dan *footwork* dengan *backhand drive* tenis meja, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan reaksi terhadap *backhand drive* tenis meja memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 3,3% dan nilai sumbangan relatif sebesar 4.1% nilai tersebut menunjukkan bahwa kecepatan reaksi memiliki sumbangan 4.1% terhadap *backhand drive* tenis meja dibandingkan dengan koordinasi mata-tangan dan *footwork*.
2. Koordinasi mata-tangan terhadap *backhand drive* tenis meja memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 72,4% dan nilai sumbangan relatif sebesar 89,3% nilai tersebut menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan memiliki sumbangan 89,3% terhadap *backhand drive* tenis meja dibandingkan dengan kecepatan reaksi dan *footwork*.
3. *Footwork* terhadap *backhand drive* tenis meja memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 5,4% dan nilai sumbangan relatif sebesar 6,4% nilai tersebut menunjukkan bahwa *footwork* memiliki sumbangan 6,4% terhadap *backhand drive* tenis meja dibandingkan dengan koordinasi mata-tangan dan kecepatan reaksi.
4. Kecepatan reaksi, koordinasi mata-tangan, dan *footwork* secara bersamaan memiliki hubungan kontribusi dengan *backhand drive* tenis meja dengan nilai sebesar 81,1%

B. Saran

1. Untuk pemain tenis meja diharapkan dapat menambah insentifitas latihan yang sesuai dan mendukung dalam peningkatan kualitas *backhand drive* tenis meja.

2. Diharapkan pihak kampus maupun pelatih dapat mendukung dan mengimplementasikan program yang tepat guna memperbaiki pukulan *backhand drive* tenis meja berdasarkan komponen fisik yang mendukung.
3. Untuk meningkatkan kualitas pukulan *backhand drive* tenis meja maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan koordinasi mata-tangan, *footwork*, dan kecepatan reaksi.
4. Bagi penelitian selanjutnya peneliti memiliki harapan besar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian eksperimental.

