

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan Kemampuan Servis *Forehand* Tenis Meja Pada Siswa Kelas X di MAN Sumenep Tahun Pelajaran 2018-2019 karena nilai r hitung sebesar “0,534” lebih besar dari nilai r tabel dengan $N = 25$ dan taraf signifikan 5%, yaitu sebesar 0.444 ($0,534 > 0,444$).

Koordinasi sangat dibutuhkan hampir disetiap cabang olahraga, perlunya koordinasi dalam olahraga juga dapat melatih kemampuan motorik kita untuk selalu bergerak sesuai dengan apa yang diperintahkan. Sasaran utama pada latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak bola, baik bola yang akan dipukul maupun yang datang dari seluruh daerah permainan. Oleh karena itu koordinasi selalu terkait dengan biomotor yang lain, yaitu kelincahan dan ketangkasan maka dari itu kenapa koordinasi sangat penting khususnya untuk olahraga tenis meja yang harus jeli melihat bola yang kecil.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan penelitian yang sejenis dengan variabel-variabel yang lebih detail dan sampel yang lebih banyak.

2. Perlu dilakukan peningkatan latihan koordinasi mata tangan bagi siswa untuk mengembangkan motorik mereka dalam bermain tenis meja di .

