**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam Bab IV, maka dapat dikemukakan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. **KESIMPULAN**
2. Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis dalam permainan tenis meja pada mahasiswa FIK UNM.
3. Ada hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan servis dalam permainan tenis meja pada mahasiswa FIK UNM.
4. Ada hubungan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan servis dalam permainan tenis meja pada mahasiswa FIK UNM.
5. **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diketegahkan saran-saran sebagai berikut.

1. Dosen diharapkan dapat memperhatikan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dalam menopang kemampuan servis dalam permainan tenis meja.
2. Para pembina olahraga untuk memperhatikan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan untuk meningkatkan kemampuan servis dalam permainan tenis meja.

45

1. Penelitan ini membahas tentang hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan servis dalam permainan tenis meja. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga Tenis meja.