BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Efektivitas Media Dinding: Media dinding terbukti efektif sebagai alat bantu dalam belajar tenis meja, terutama bagi pemula yang ingin meningkatkan kemampuan dasar seperti kontrol bola, akurasi pukulan, dan konsistensi.
2. Peningkatan Teknik Dasar: Latihan menggunakan media dinding membantu mengasah teknik dasar seperti pukulan forehand dan backhand dengan lebih terstruktur karena pola latihan yang dapat diulang.
3. Keterjangkauan: Media dinding merupakan alternatif yang mudah diakses dan murah dibandingkan memerlukan lawan atau pelatih secara langsung, sehingga cocok untuk berbagai kalangan.
4. Pembentukan Kebiasaan Positif: Penggunaan media ini melatih disiplin, konsistensi, dan pengendalian diri dalam berlatih secara mandiri.

B. Saran

1. Variasi Latihan: Sebaiknya latihan menggunakan media dinding dilengkapi dengan variasi pukulan, seperti spin dan smash, agar kemampuan bermain lebih komprehensif.
2. Penggunaan Alat Pendukung: Dianjurkan untuk menggunakan bola yang sesuai standar dan permukaan dinding yang halus agar latihan lebih optimal.
3. Pendampingan Pelatih: Untuk hasil yang lebih maksimal, perlu pendampingan dari pelatih pada tahap tertentu agar koreksi teknik dapat dilakukan secara langsung