

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik regresi ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hand grip* terhadap servis *slice* pada atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED tahun 2020
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *back-up* terhadap servis *slice* pada atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED tahun 2020
3. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hand grip* dan latihan *back-up* terhadap servis *slice* pada atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED tahun 2020

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk meneliti kontribusi latihan *hand grip* dan latihan *back-up* terhadap servis *slice* pada atlet putra Komunitas Tenis Lapangan UNIMED tahun 2020, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan dari latihan *hand grip* dan latihan *back-up* terhadap

kemampuan servis *slice* tenis lapangan, diharapkan kepada pelatih, instruktur dari olahraga tenis lapangan agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet baik di klub maupun komunitas tenis lapangan

2. Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis dengan mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan servis *slice* tenis lapangan
3. Perlu adanya peneliti lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah penelitian ini, agar nantinya muncul atlet yang berbakat dan memiliki kemampuan yang semakin baik dalam cabang olahraga tenis lapangan
4. Dengan selesainya penelitian ini, penulis berharap agar penelitian ini menjadi bahan bacaan dan referensi guna menambah pengetahuan.