

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :Terdapat pengaruh latihan *medicine ball twist toss* dan latihan *forearm pronation exercise* terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand drive* di komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2020.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari kesimpulan yaitu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *medicine ball twist toss* dan *forearm pronation exercise* dapat meningkatkan pukulan *forehand drive* tenis lapangan
2. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan sampel dan jumlah sampel yang berbeda
3. Kepada pelatih dan Pembina olahraga yang ingin meningkatkan kemampuan teknik menggiring bola agar mempertimbangkan latihan yang sesuai seperti halnya latihan *medicine ball twist toss* dan *forearm pronation exercise*.