

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pengembangan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula cabang olahraga tenis lapangan menghasilkan 20 desain produk dengan variasi yang berbeda-beda. Hasil uji validasi rancangan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula cabang olahraga tenis lapangan memperoleh skor 91,87% (pelatih 1), 90% (pelatih 2), dan 88,88% (ahli media), sehingga keseluruhan ahli mengatakan bahwa variasi latihan yang dikembangkan sudah dalam kategori layak digunakan. Sehingga dapat disimpulkan 20 variasi latihan *groundstroke* layak digunakan menjadi sebuah program latihan tenis lapangan untuk para atlet pemula.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan variasi latihan *groundstroke* pada atlet pemula cabang olahraga tenis lapangan sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Tenis Lapangan

- a) Pelatih disarankan untuk menerapkan variasi latihan *groundstroke* yang menarik dan berbasis target atau permainan dalam program latihan rutin untuk atlet pemula.
- b) Pelatih disarankan untuk terus mengembangkan bentuk-bentuk latihan baru agar kemampuan *groundstroke* atlet pemula dapat meningkat secara berkelanjutan.

2. Bagi Peneliti Lanjutan

- a) Penelitian selanjutnya dapat melakukan pengembangan model latihan pada teknik lain atau pada tingkatan atlet yang lebih profesional.
- b) Model pengembangan ke depan perlu memasukkan tingkat keefektifan produk dengan melakukan ujicoba produk kepada para atlet guna memperkuat kelayakan model yang dikembangkan.
- c) Penelitian selanjutnya dapat membuat rancangan model latihan tenis lapangan dengan output yang berbeda seperti video agar produk lebih menarik dan inovatif.

