

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, didapatkan kesimpulan bahwa Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan *Highes Rally* Dan *Cross Court* Terhadap Kemampuan *Backhand Drive* Pada Atlet Putra Komunitas Tenis Lapangan Unimed Tahun 2024.

5.2. Saran

Peneliti memberikan saran kepada pelatih dan atlet sesuai dengan hasil penelitian ebagai berikut:

1. Bagi pelatih

Peneliti menyarankan agar pelatih menerapkan bentuk latihan *highes rally* dan *cross court* dalam setiap kegiatan latihan tenis sehingga kemampuan *backhand drive* pada atlet meningkat.

2. Bagi atlet

a. Peneliti menyarankan kepada atlet agar meningkatkan kemampuan *backhand drive* dengan menerapkan dan menggukan bentuk latihan *highes rally* dan *cross court* dalam permainan dan pertandingan tenis.

b. Peneliti menyarankan agar atlet lebih giat latihan untuk mecapai prestasi

c. Peneliti menyarankan untuk atlet bisa melihat senior-senior yang sudah sukses dalam bidang olahraga tenis lapangan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

a. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian terkait kemampuan *backhand drive* pada cabang olahraga tenis

dengan menambahkan variasi-variasi latihan dan memperluas ruang lingkup penelitian sehingga olahraga tenis semakin berkembang.

- b. Peneliti menyarankan agar pelatih memajukan waktu latihan untuk selanjutnya, agar tidak terkendala cuaca yang terjadi hujan.
- c. Peneliti menyarankan agar memberikan motivasi dan pencerahan kepada atlet supaya lebih giat lagi untuk latihan.

